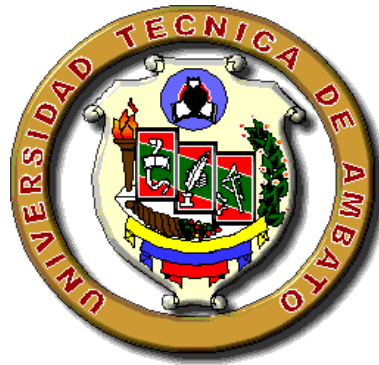


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMI-PRESENCIAL

TEMA:

“FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE TAEKWONDO EN EL DESEMPEÑO COMPETITIVO DE LOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTO DE LA F.D.T”

Autor: Diana Carolina Pallo Padilla

Tutor: Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres

AMBATO – ECUADOR

2016

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN CERTIFICA:**

Yo, Mg. Fabricio Lozada, con C.C. 1802313740, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE TAEKWONDO EN EL DESEMPEÑO COMPETITIVO DE LOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTO DE LA F.D.T”, desarrollado por Pallo Padilla Diana Carolina, egresada de la carrera de Cultura Física, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres

C.C.1802313740

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera; además de la revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son exclusiva responsabilidad de su autor.



Diana Carolina Pallo Padilla

C.C.180390954-6

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE TAEKWONDO EN EL DESEMPEÑO COMPETITIVO DE LOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTO DE LA F.D.T”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Diana Carolina Pallo Padilla

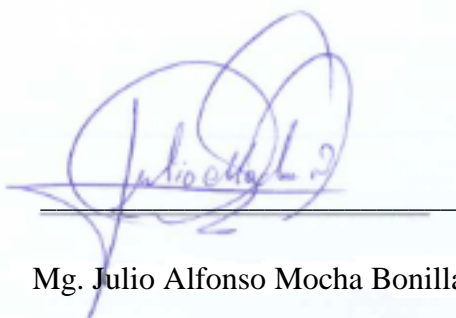
C.C.180390954-6

AUTORA

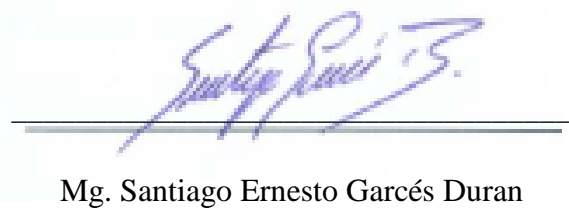
**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE TAEKWONDO EN EL DESEMPEÑO COMPETITIVO DE LOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTO DE LA F.D.T”, presentado por Diana Carolina Pallo Padilla, egresada de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Octubre 2015 – Marzo 2016, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

LA COMISIÓN



Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla



Mg. Santiago Ernesto Garcés Duran

DEDICATORIA

Desde lo más noble de mi corazón, dedico este trabajo a mi padre que desde la eternidad sé que me cuida y me protege siempre y a mi madre que día a día me brinda todo su amor y dedicación.

Diana

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme la oportunidad de vivir. A mi padre que se estará muy orgullo de mí, a mi Madre que ha sido mi fortaleza, luchadora y ejemplo de mujer, madre y esposa, a mi fiel compañero de batalla quien con su apoyo incondicional me daba la fuerza que a veces me faltaba. A mis hermanas que me brindaron su cariño y apoyo. A mi tutor, por su guía en esta investigación. A los entrenadores y deportistas de Taekwondo de la Federación Deportiva de Tungurahua, por su apertura para la consecución de este trabajo y a todos quienes de una u otra manera me apoyaron para lograr este objetivo.

Diana

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Autoría de la investigación.....	ii
Cesión de derechos de autor.....	iii
Al consejo directivo	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice general de contenidos.....	vii
Índice de tablas.....	x
Índice de gráficos	xi
Resumen ejecutivo	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico	5
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del problema	7
1.2.5 Interrogantes.....	7
1.2.6 Delimitación del Objeto de investigación.....	7
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos	9

1.4.1 General	9
1.4.2 Específicos	9
CAPÍTULO II	10
MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes investigativos	10
2.3 Fundamentación legal	13
2.4 Categorías fundamentales	15
2.4.1. Variable Independiente	18
2.4.2. Variable Dependiente.....	29
2.5 Hipótesis.....	40
CAPITULO III	41
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.	41
3.1. Enfoque de la Investigación.	41
3.2. Modalidad básica de la Investigación	41
3.3. Nivel o Tipo de Investigación	41
3.3. Población y Muestra.....	42
3.4. Operacionalización de Variables.....	43
3.5. Recolección de la Información.....	45
3.6. Procesamiento y Análisis	46
CAPITULO IV	47
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	47
4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	47
4.2. Verificación de hipótesis.....	65

CAPITULO V	71
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
5.1 Conclusiones	71
5.2. Recomendaciones.....	71
Bibliografía	72
ANEXOS	74
ANEXO 1. Encuesta a Deportistas	74
ANEXO 2. Encuesta a Entrenadores	75
ANEXO 3. Paper.....	76
Bibliografía	85

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. POBLACIÓN	42
TABLA 2. VARIABLE INDEPENDIENTE	43
TABLA 3. VARIABLE INDEPENDIENTE	44
TABLA 4. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	45
TABLA 5. MOVIMIENTOS BÁSICOS DE TAEKWONDO	47
TABLA 6. EJECUCIÓN CORRECTA DE CADA MOVIMIENTO	48
TABLA 7. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE TAEKWONDO	49
TABLA 8. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS	50
TABLA 9. LA INICIACIÓN DEPORTIVA	51
TABLA 10. HA ESTADO EN UNA COMPETENCIA.....	52
TABLA 11. FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN UNA COMPETENCIA	53
TABLA 12. QUÉ ES UN MICROCICLO	54
TABLA 13. CUANDO SE EMPLEA UN MACROCICLO.....	55
TABLA 14. DIÁLOGO EN CUANTO AL TIPO DE ENTRENAMIENTO QUE SE ESTÁ REALIZANDO	56
TABLA 15. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE TAEKWONDO	57
TABLA 16. LA VELOCIDAD Y FUERZA FORMAN PARTE DE LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TAEKWONDO	58
TABLA 17. LOS EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS AUMENTAN LA FUERZA Y POTENCIA DEL DEPORTISTA	59
TABLA 18. MICRO CICLO AUMENTA EL RENDIMIENTO PARCIAL DE LOS DEPORTISTAS..	60
TABLA 19. MACRO CICLO AUMENTA EL RENDIMIENTO TOTAL DE LOS DEPORTISTAS....	61
TABLA 20. TIPOS DE PLANIFICACIONES	62
TABLA 21. TIPO DE ENTRENAMIENTO QUE EMPLEA.....	63
TABLA 22. DIALOGO CON SUS DEPORTISTAS POSTERIOR A UNA COMPETENCIA	64
TABLA 23. MOVIMIENTOS BÁSICOS DE TAEKWONDO	65
TABLA 24. DIALOGO SOBRE EL TIPO DE ENTRENAMIENTO QUE ESTÁ REALIZANDO.....	66
TABLA 25. FRECUENCIAS OBSERVADAS	66
TABLA 26. FRECUENCIAS ESPERADAS	67
TABLA 27. CALCULO CHI- CUADRADO.....	68

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS	5
GRÁFICO 2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	15
GRÁFICO 3. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	16
GRÁFICO 4. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	17
GRÁFICO 5. MOVIMIENTOS BÁSICOS DE TAEKWONDO.....	47
GRÁFICO 6. EJECUCIÓN CORRECTA DE CADA MOVIMIENTO.....	48
GRÁFICO 7. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE TAEKWONDO.....	49
GRÁFICO 8. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS	50
GRÁFICO 9. LA INICIACIÓN DEPORTIVA.....	51
GRÁFICO 10. HA PARTICIPADO EN UNA COMPETENCIA.....	52
GRÁFICO 11. FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN UNA COMPETENCIA	53
C:\Users\HOGAR\Desktop\PROYECTO CF\PROYECTO COMPLETO.docx - _Toc447270617	
GRÁFICO 12. QUÉ ES UN MICROCICLO	54
GRÁFICO 13. CUANDO SE EMPLEA UN MACROCICLO	55
GRÁFICO 14. DIÁLOGO EN CUANTO AL TIPO DE ENTRENAMIENTO QUE SE ESTÁ REALIZANDO	56
GRÁFICO 15. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE TAEKWONDO.....	57
GRÁFICO 16. LA VELOCIDAD Y FUERZA FORMAN PARTE DE LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TAEKWONDO	58
GRÁFICO 17. LOS EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS AUMENTAN LA FUERZA Y POTENCIA DEL DEPORTISTA	59
GRÁFICO 18. MICRO CICLO AUMENTA EL RENDIMIENTO PARCIAL DE LOS DEPORTISTAS	60
GRÁFICO 19. MACRO CICLO AUMENTA EL RENDIMIENTO TOTAL DE LOS DEPORTISTAS	61
GRÁFICO 20. TIPOS DE PLANIFICACIONES.....	62
GRÁFICO 21. TIPO DE ENTRENAMIENTO QUE EMPLEA	63
GRÁFICO 22. DIALOGO CON SUS DEPORTISTAS POSTERIOR A UNA COMPETENCIA.....	64
GRÁFICO 23. CAMPANA DE GAUSS	70

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA: “FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE TAEKWONDO EN EL DESEMPEÑO COMPETITIVO DE LOS DEPORTISTAS EN LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTO DE LA F.D.T”

Autor: Diana Carolina Pallo Padilla

Tutor: Ing. Mg. Fabricio Lozada

RESUMEN EJECUTIVO

La presente tesis se centra en “Fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T”. El objetivo principal es entregar a la comunidad deportiva un análisis detallado del problema planteado. Gracias a la investigación de campo se procede a la construcción del Marco Teórico, registrando los antecedentes previos de esta investigación, para luego, fundamentar apropiadamente las variables, en base a la información recopilada de libros, folletos, revistas, e internet, mediante la cual se plantea una hipótesis: “Los Fundamentos técnicos de taekwondo mejoran el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T”. Una vez establecida la metodología de la investigación se elaboran los instrumentos adecuados para el procesamiento de la información que sirva para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables investigadas, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, pudiendo así establecer las Conclusiones y Recomendaciones pertinentes, para lograr lo anteriormente descrito, se recopiló información, es importante señalar que los datos fueron recogidos directamente en el lugar de los hechos a través de cuestionarios a entrenadores y deportistas respectivamente. En función de lo revelado por la investigación se procede a plantear una Propuesta de solución: “Elaboración de un paper o artículo científico”. La tesis consta de seis capítulos en los que se estudiaron distintos tópicos según la importancia que reportarán a la investigación.

Palabras clave: Deporte de combate, competencia, fundamentos técnicos y taekwondo

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación está encaminado a evidenciar los fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos

CAPITULO I, EL PROBLEMA: se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación, se expone el Árbol de problemas e el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el problema, los interrogantes del problema, las Delimitaciones, la justificación y los Objetivos generales y específicos.

CAPITULO II; EL MARCO TEORICO: se señalan los antecedentes investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPITULO III, LA METODOLOGIA: se señala el Enfoque, las modalidades de investigación, los tipos de investigación, la población, la operacionalización de variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPITULO IV, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS: se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos obtener resultados confiables de la investigación realizada

CAPITULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: se describen la Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación

ARTÍCULO ACADÉMICO: Se escribe un artículo donde se da a conocer los resultados de la investigación, en el mismo se señala el tema, resumen, palabras claves, abstract, keywords, introducción, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusión y bibliografía.

Finalmente se hace constar la bibliografía de la investigación, así como los anexos correspondiente.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

Fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

En el **Ecuador** existe inconvenientes el momento de conformar la selección de taekwondo, a pesar que tienen deportistas promedios y obtienen resultados óptimos, esto no quiere decir que en una competencia empleen diferentes técnicas.

Actualmente es la táctica lo más empleado por parte de los entrenadores, esto no es malo porque se consigue resultados, pero si influye a nivel internacional donde la técnica es elevada y deja de lado el arte marcial. En años pasados la fluidez y utilización de varias técnicas de patadas ayudaba para que la competencia sea más reñida al momento de ser escogidos como los mejores.

En la provincia de **Tungurahua** existen clubes donde practican taekwondo, pero no realizan la base técnica, parte fundamental para el avance de nuevos conocimientos, esto ha conllevado a que el deporte de la provincia de acuerdo a la disciplina llegue a limitarse y a obtener resultados promedios tanto así que los

deportistas se desarrollan hasta una cierta etapa y de ahí en adelante el camino se dificulta.

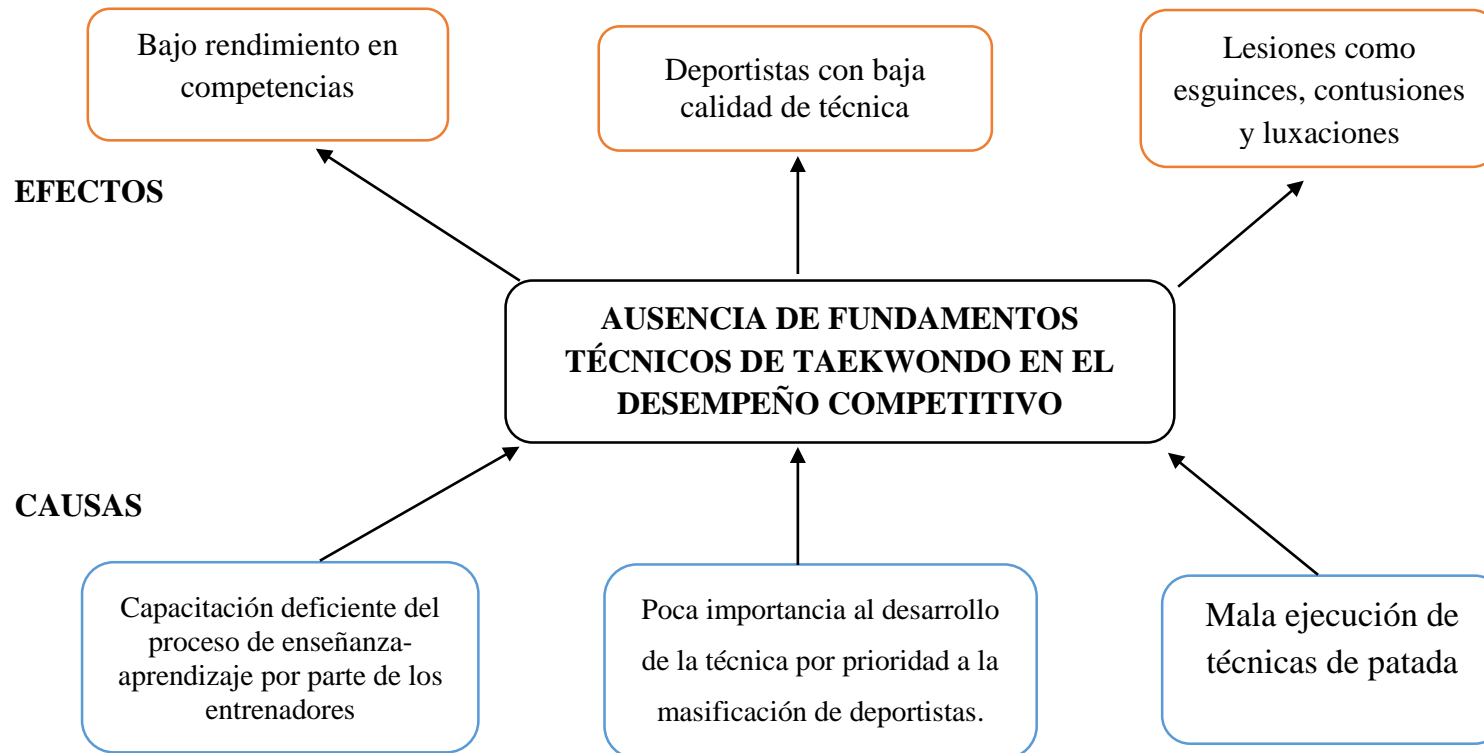
En la **Federación Deportiva de Tungurahua** específicamente en la disciplina de taekwondo los fundamentos técnicos o base técnica no es cumplida a cabalidad con los procesos que se requiere razón por la cual avanzan en cuanto a patadas, pero no en técnica específicamente, cuando debería ser tomada muy en cuenta al formar a un deportista para que se desarrolle como tal.

Los fundamentos técnicos son la base, el inicio de donde parte todo, pero al no impartir las bases en un deportista, lo que único que se logra es tener deportistas anodinos, y los entrenadores tiene esa responsabilidad sobre sus hombros, son ellos los encargados de dar todas las directrices para que su alumno se forje como deportista.

El error del entrenador es saltarse la fase de los fundamentos técnicos o simplemente darla superficialmente, ya que en Federación le exigen resultados y no puede tardarse mucho tiempo en aplicar la metodología correcta. El entrenador debe explicar que el taekwondo se caracteriza por su amplio uso de las técnicas de pierna es decir las patadas, que son variadas y tienen mayor protagonismo en las competencias. Asimismo, la depurada técnica de las mismas las hace destacar por su gran rapidez y precisión.

1.2.2 Análisis crítico

Gráfico 1. Árbol de problemas



Fuente: La investigación

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Capacitación deficiente del proceso de enseñanza-aprendizaje por parte de los entrenadores o la poca actualización de conocimientos lleva a que la provincia de Tungurahua en la disciplina de taekwondo de manera general obtenga bajo resultados en las competencias.

Se habla de bajos resultados o resultados promedios cuando los deportistas de la provincia logran obtener medallas y ubicarse dentro de los 10 primeros lugares en la competencia, pero al referirnos a técnica o fundamento los deportistas tienen un gran vacío y esto sí influye en la competencia por que es la técnica la que se utiliza para el desarrollo de la misma.

Dentro de Federación Deportiva de Tungurahua se da poca importancia al desarrollo de la técnica porque uno de los objetivos primordiales es la masificación de deportistas algo que es muy bueno para nuestra sociedad porque se quiere que niños, adolescentes y jóvenes se dediquen a la práctica deportiva, pero al inclinarnos a la masificación de deportistas se está dejando de lado la evolución del deportista, al momento de la práctica el entrenador debe estar pendiente de todos los deportistas para que haya superación o mejoramiento por parte de ellos, al tener una gran cantidad de deportista, el entrenador no puede estar pendiente de todos y es ahí donde el deportista avanza en cuanto a experiencia mas no en fundamentos técnicos.

Los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua a medida que desarrollan su potencialidad deportiva, llegan a competencias y es ahí donde demuestran su capacidad técnica y al ejecutar una mala técnica de patadas se puede producir lesiones tales como: esguinces, contusiones y luxaciones, estas pueden ser leves las cuales a partan al deportista de la actividad por unas cuantas semanas o pueden ser severas que el deportista ya no regresa a la práctica deportiva. Los entrenadores deben saber que los fundamentos técnicos son primordiales dentro de cualquier deporte y deben darle la importancia que requiere para lograr deportistas de elite.

1.2.3 Prognosis

Si no se toman medidas por incentivar, incrementar y realizar una buena fundamentación técnica de Taekwondo los/las deportistas arrastrarán falencias o vacíos técnicos que a futuro tendrán consecuencias, se verá reflejado en un bajo rendimiento deportivo y hasta en problemas físicos como lesiones deportivas.

De no darse la importancia que requiere los fundamentos técnicos se tendrá deportistas promedios a nivel nacional podrán obtener resultados, pero a nivel internacional los deportistas ya no lograrán lo mismo y si uno de ellos lo logra tampoco quiere decir que el entrenador este haciendo lo correcto, si se lograre que sobresalga un deportista eso nos da la idea que es un talento mas no porque el entrenador haya trabajado desde la fundamentación.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo afecta los fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T?

1.2.5 Interrogantes

- ¿Cuál es la importancia de los fundamentos técnicos de taekwondo?
- ¿Qué tipos de factores influyen en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T.?
- ¿Existe alguna alternativa de acuerdo al problema planteado?

1.2.6 Delimitación del Objeto de investigación

Delimitación de contenidos.

Campo: Deporte de combate

Área: Entrenamiento

Aspecto: Fundamentos técnicos de taekwondo

Espacial.

Federación Deportiva de Tungurahua ubicada en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Temporal.

Se lo realizó en el periodo académico octubre 2015 – marzo 2016.

Unidad de observación.

- Deportistas categorías juvenil y absoluto de tkd de la FDT
- Entrenadores de tkd de la FDT

1.3 Justificación

Los fundamentos técnicos de taekwondo que se forja en cada uno de los deportistas generan mucho **interés** ya que depende de las bases sólidas que se haya establecido en el alumno para que este se desarrolle como deportista.

Es de mucha **importancia** para las personas que están inmersas en este deporte saber que los fundamentos técnicos requieren atención al momento de formar a un deportista, todo depende de los cimientos y si dejan a un lado este conocimiento después puede detectarse falencias.

Es **factible** porque la Federación Deportiva de Tungurahua en la disciplina de taekwondo está dispuesta a brindar su colaboración para evidenciar la técnica que ha conseguido cada deportista en el tiempo que lleva entrenando.

Es **novedoso** porque hablar de fundamentos dentro del taekwondo es referirse a los inicios de cada deportista y saber cómo se establecieron sus bases para lograr asimilar nuevos conocimientos en cuanto a técnica un poco más elevada.

Los **beneficiarios** son los deportistas de taekwondo en las categorías juvenil y absoluta de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Es **útil** porque los fundamentos técnicos dentro del taekwondo son primordiales para la evolución de deportistas y los entrenadores de este deporte deben hacer hincapié para su desarrollo y permanencia.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Analizar los Fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T

1.4.2 Específicos

- Identificar la importancia de los fundamentos técnicos de taekwondo
- Determinar los factores que influyen en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T.
- Presentar los resultados de la investigación de los fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo de los deportistas en la categoría juvenil y absoluto de la F.D.T.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

En la tesis de doctorado de (Gonzales de Prado, 2011) la estructura funcional de la acción técnica es muy importante para poder controlar elementos técnicos como por ejemplo la caída, el contacto, la distancia, el impacto, el desplazamiento, la posición y la postura y también dominar las técnicas de patada que frecuentemente se usan en combate como la ap chagui, dollio chagui, bandal chagui, tui chagui y nerio chagui, donde cada ejecución técnica tiene su objetivo concreto, que es lograr obtener puntos pero con una ejecución correcta.

Según (Gomez Castañeda, 2010), el hábito es la acción que durante un proceso de ejercitación se llega a determinado grado de perfección, el hábito se caracteriza por la exactitud de la ejecución de la acción y deserción de errores, lo importante también es el aumento de la rapidez en la ejecución de la acción.

Por ejemplo, un taekwondoin calificado al realizar una combinación de ataques solo ejecuta aquellos movimientos que son necesarios para lograr el fin; mientras que un novato que no posea el hábito y trata de realizar el ataque lo mejor posible, pone en funcionamiento grupos de músculos complementarios y como resultado de ello invierte mucho más energía física y nerviosa que el taekwondoin calificado. Por consiguiente, otro indicador del hábito es la facilidad de la ejecución de la acción y la ausencia de un gasto innecesario de esfuerzos (Gomez Castañeda, 2010).

Según la tesis de grado de (Acosta Bayas, 2016), se obtuvo las siguientes conclusiones:

- Se determina que los fundamentos técnicos del taekwondo influyen directamente en el desarrollo integral de los niños de 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato, por cuanto esta disciplina ha contribuido con la motivación para realizar diversas actividades tanto en el entorno escolar como en la casa ya que como son técnicas de defensa personal hace que se las practique con entusiasmo ya que se las asocia con el diario vivir.
- Se encontró que el desarrollo de la Motricidad en los niños de 2do y 3er año de educación básica elemental es muy limitado ya que estos estaban acostumbrados a realizar actividad física basado en ejercicios básicos generales o deportes tradicionales como fútbol, lo cual puso en evidencia las falencias de motricidad y coordinación por lo que resulta extremadamente necesario que se implemente la práctica de otra disciplina deportiva como alternativa para tener un verdadero desarrollo motriz.
- Luego del estudio realizado resulta importante y necesario se proponga una alternativa de solución para el presente problema para tener un verdadero desarrollo motriz basado en los fundamentos técnicos del taekwondo.

La tesis de maestría de (Villalba Garzón , 2016), se obtuvieron las siguientes conclusiones:

- Se detecta que los maestros que imparten clases en los clubes y gimnasios de Tungurahua como entrenadores de Taekwondo no realizan una motivación adecuada para que los deportistas se orienten por una adecuada fundamentación técnica, aislando de sus entrenamientos una bien orientada proyección de las diferentes técnicas fundamentales que abarca el taekwondo competitivo y así cuando forme parte de la selección de Taekwondo de Tungurahua no obstaculizar el avance, variación y combinación de las técnicas fundamentales ,tanto técnicas de piernas como de brazos y así no entorpecer el rendimiento deportivo en los Seleccionados de Taekwondo de FDT en las diferentes categorías.

- Los ensayos son tradicionales, no existe la continuidad, el proceso ni acoplamiento entre el nivel recreativo, formativo y competitivo, por cuanto las prácticas deportivas que se realiza en gimnasios y clubes de la provincia está muy aislado de los entrenamientos que se realizan a nivel de selección de Tungurahua, así como también son muy pocos los monitores, instructores, profesores y maestros que en muchos casos no son profesionales de Cultura Física o no han actualizado sus conocimientos por lo que tienen poco conocimiento como entrenadores deportivos especializados en Taekwondo.
- Las escuelas de taekwondo y los instructores en ciertos casos desconocen el beneficio que conlleva la práctica del Tae Kwon Do especialmente en lo que se refiere al desarrollo y perfeccionamiento que los niños deben ir aprendiendo desde edades tempranas para alcanzar un excelente rendimiento deportivo en la etapa precompetitiva y competitiva.
- Se concluye que el uso de una guía ejercicios ayudaría mucho para acceso y pauta de profesores y deportistas de algunas academias y clubes, ya que en muchos casos no saben de la importancia del perfeccionamiento de las técnicas fundamentales de taekwondo por lo que se descuidan de aquella parte muy importante que abarca el nivel formativo de un deportista, disminuyendo así el rendimiento deportivo al momento que ingresa a nivel de selección de Tungurahua.

2.2 Fundamentación filosófica

En el libro (Valencia, 2010) habla sobre el deporte que se ha concebido tradicionalmente como cultura física y no como algo que merece una reflexión racional desde el ámbito de la Academia, sobre todo, dentro del ámbito de las Humanidades, por ello, cuando uno de los padres de la filosofía del deporte, Paul Weiss, comenzó con su tarea de reflexionar filosóficamente sobre el deporte se sentía como perdido en un desierto sin posibilidad de guía alguna ya que no existían prácticamente estudios académicos sobre el deporte, a lo sumo, podían encontrarse algunos de corte científico-técnico que pretendían mejorar el

rendimiento de los deportistas mediante, por ejemplo, métodos de entrenamiento, dietas o corrección de sus movimientos.

Pero si se habla de deporte, se habla de algo mundial, que une masas sociales por que el deporte no solo es una actividad física sino también que afianza los valores, actitudes carácter en las personas algo que se debe tener en cuanto al referirnos al deporte en general.

2.3 Fundamentación legal

En la (Constitución del Ecuador , 2008) en el Art. 82.- El estado garantizará, protegerá, estimulara, promoverá y coordinara la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas, además proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades. Auspicará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales y fomentará la participación de personas con capacidades diferentes.

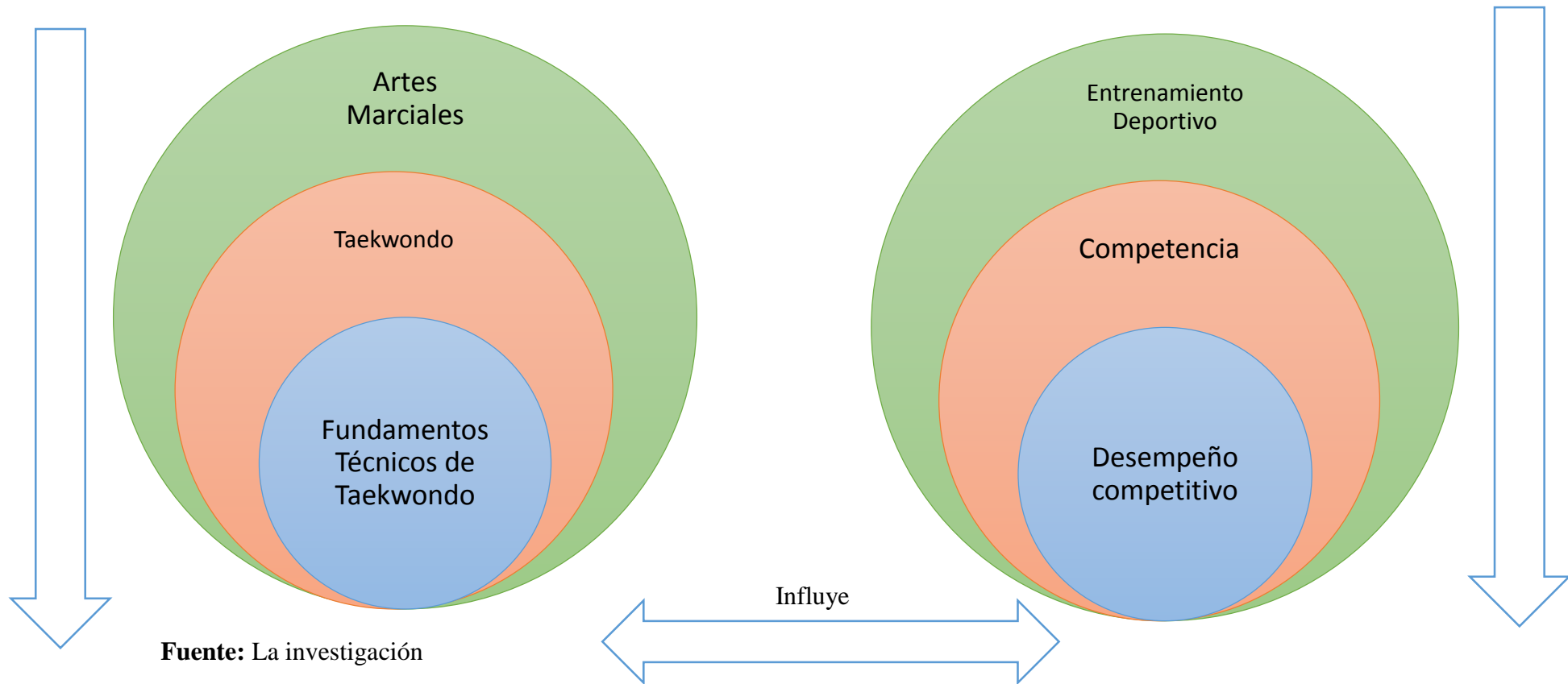
En la (Ley del deporte, 2010), TÍTULO IV DEL SISTEMA DEPORTIVO Art. 24.- Definición de deporte.- El deporte es la actividad física e intelectual caracterizada por la aspiración de competir sea de manera de comprobación o desafío, dentro de las diferentes disciplinas y normas preestablecidas en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales, desarrollar habilidades y fortalezas aptos de potenciación.

En los (Estatutos de la Federación Deportiva de Tungurahua, 2013), *CAPITULO 3, DE LOS CLUBES ESPECIALIZADOS FORMATIVOS. Art 94.-* Los clubes especializados formativos estarán orientados a la búsqueda y selección de talento humano e iniciación deportiva. Art 95. Los clubes especializados deportivos formativos estarán sujetos a federaciones ecuatorianas por deporte y al ministerio del deporte, y administrativamente a Federación Deportiva de Tungurahua. Art 96.- será obligación de los clubes

deportivos especializados formativos facilitar a sus deportistas para la conformación de las selecciones provinciales.

2.4 Categorías fundamentales

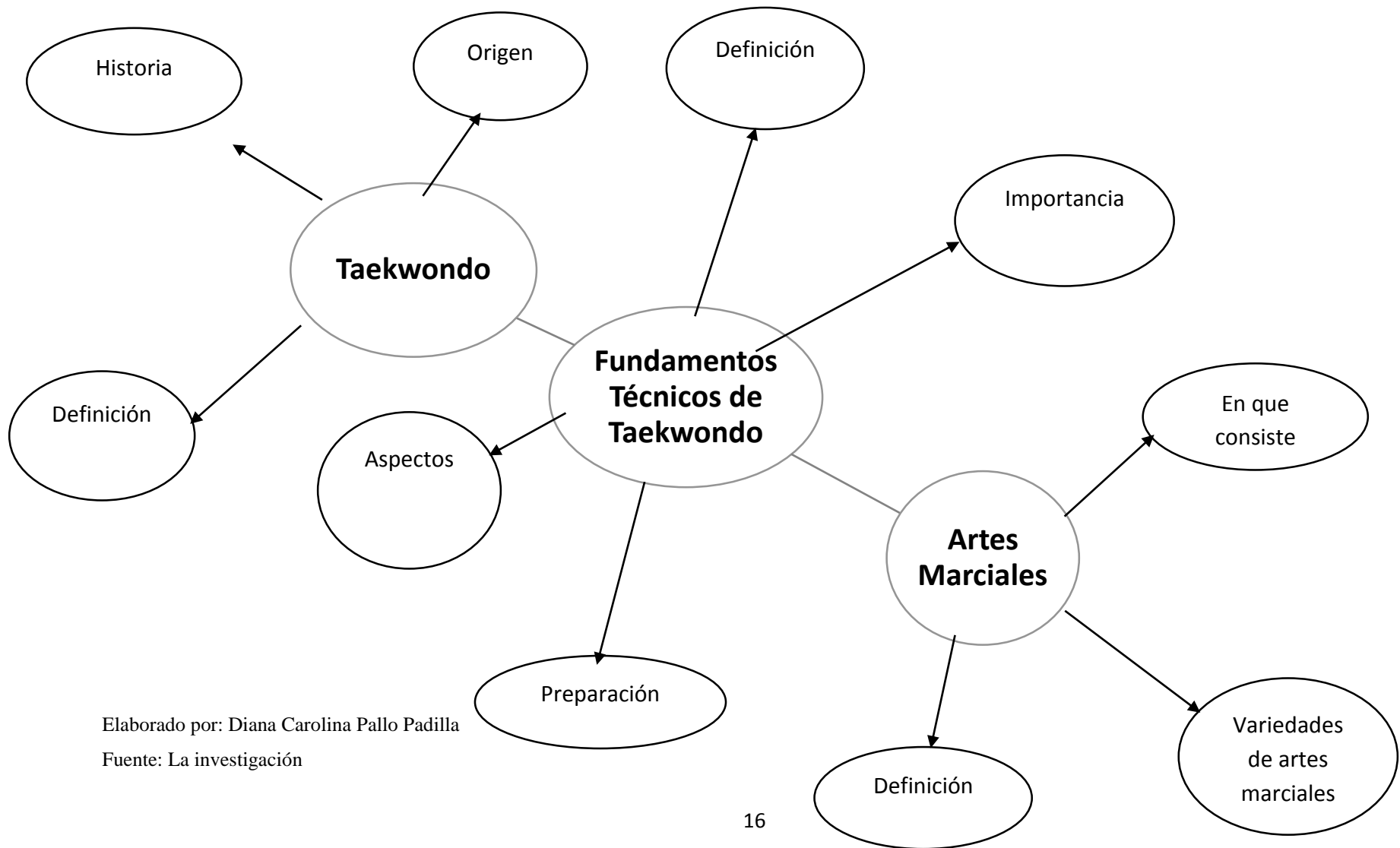
Gráfico 2. Categorías fundamentales



Fuente: La investigación

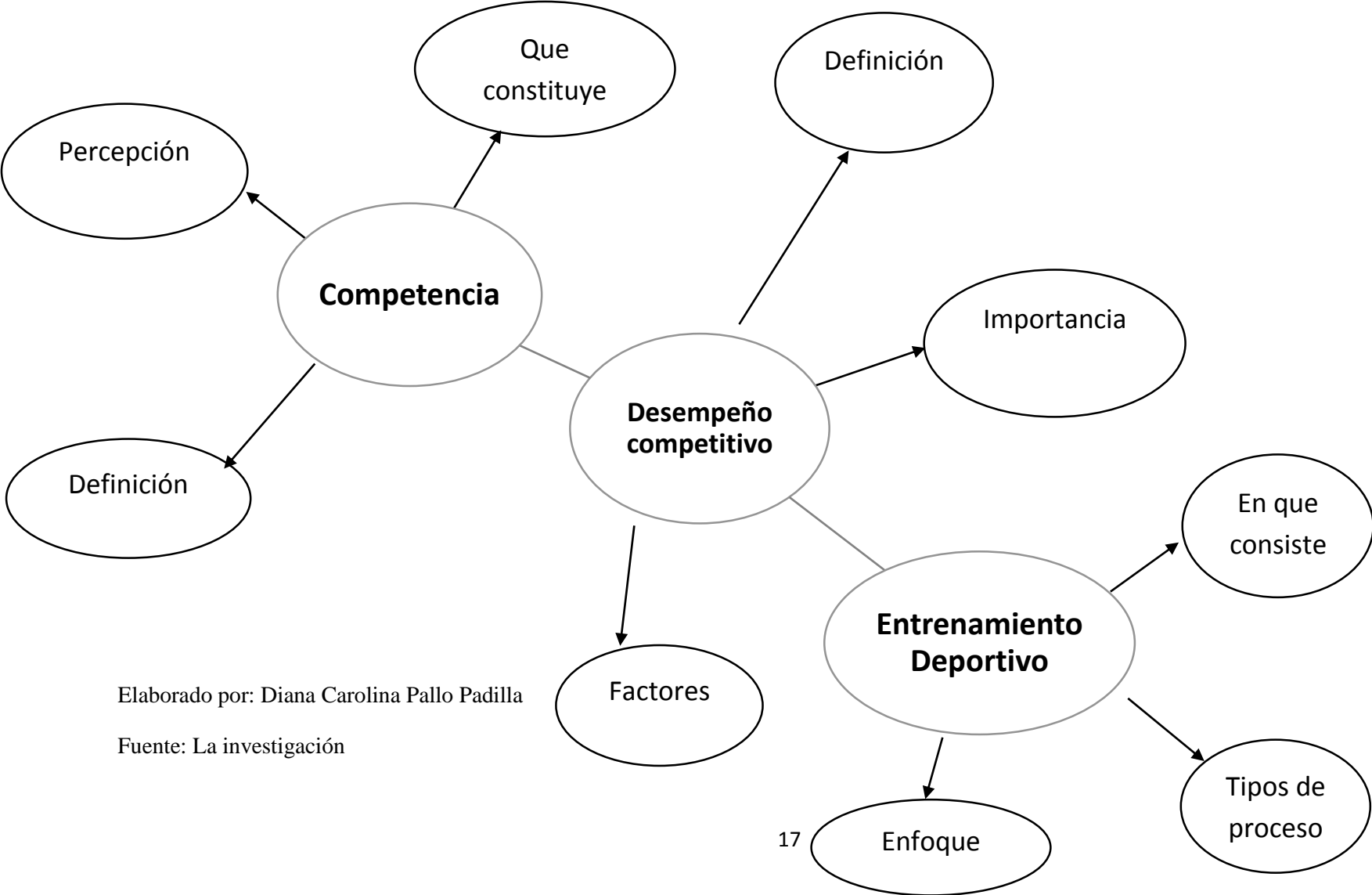
Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Gráfico 3. Constelación de Ideas de la Variable Independiente



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La investigación

Gráfico 4. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La investigación

2.4.1. Variable Independiente

Artes Marciales

En la revista (Journal of Asian Martial Arts, 2006) menciona que las Artes Marciales consisten en prácticas y tradiciones codificadas, cuya misión será someter o defenderse a través de la técnica en cuestión. Existen diferentes estilos y también muchísimas escuelas especializadas en las mismas. La exclusión de armas de fuego o de cualquier otro armamento moderno de las técnicas que emplean y la organización de éstas últimas en un sistema coherente y organizado, son sus rasgos diferenciales y lo que de alguna manera las diferenciará de las peleas callejeras.

(Journal of Asian Martial Arts, 2006) Según usen o no armas, podemos hablar de artes marciales con armas (arco, lanza, espada, bastón, maza, hacha, cadena, cuchillo y cadena) y artes marciales sin armas, las cuales generalmente consisten de puñetazos, agarres, patadas, luxaciones, estrangulaciones, entre otras. También, nos encontramos con que no todos los entrenamientos son iguales, porque un tipo de entrenamiento será aquel en el que se pondrán en práctica un grupo de técnicas unidas en una serie. Y la otra modalidad común de entrenamiento es el de lucha simulada con un compañero o a través de ejercicios en parejas, en los que se entrenarán diferentes técnicas.

Si bien desde los tiempos más primitivos y remotos de la tierra existieron distintos sistemas de luchas, sería recién en el siglo XIX cuando se popularizará el concepto de artes marciales. Antiguamente, en Oriente, las artes marciales eran practicadas en círculos super secretos o formaban parte de la práctica de una elite vinculada a la nobleza y los militares, tal es el caso de los samuráis (Journal of Asian Martial Arts, 2006).

Según (Kazumi, 2004) las artes marciales surgieron en un lugar de extremo Oriente a pesar que todas las culturas representan formas de lucha y defensas desde la antigüedad, las primeras manifestaciones del concepto “artes marciales” surgieron cuando un monje budista llamado Bodhidharma, príncipe hindú viajó

desde Kerala a través del Himalaya hasta China para llevar el budismo Zen junto con un sistema de movimientos musculares y ejercicios de defensa. Llegó al templo de Shaolín para desarrollar físicamente el cuerpo de los guerreros. Las artes marciales nacieron en China, se fue extendiendo por Japón para posteriormente extenderse por el resto del mundo. El objetivo de estas técnicas marciales eran el de sobrevivir, defenderse y destruir al adversario si era necesario.

Estado del espíritu y la apariencia física

Según (Musashi, 2006) en la ciencia de las artes marciales donde el espíritu debe ser el mismo que en la vida cotidiana, cuando practicas alguna de las artes marciales no debes permitir que exista un cambio, ni tampoco debilidad, debe mantenerse centrado, la mente relajada, pero sin descuidarse ni un instante, el espíritu del atleta debe mantenerse alerta, donde la mente no es arrastrada por el cuerpo, sino el cuerpo es arrastrado por la mente.

En cuanto a la apariencia física, el rostro no debe mirar hacia abajo nunca, debe siempre estar erguido mirando hacia arriba, con la mirada fija. Cerrar ligeramente los ojos concentrándose, con un rostro totalmente relajado, la barbilla ligeramente adelantada, y en la parte posterior del cuello debe permanecer recto centrándose la fuerza en la nuca, sintiendo todo el cuerpo desde los hombros hacia abajo como uno solo, concentrar el poder en las extremidades inferiores desde las rodillas hasta las puntas de los dedos de los pies (Musashi, 2006).

Hablando de manera general, es esencial que nuestro porte diario sea el porte que mantenemos en las artes marciales. El porte físico en el ser humano no es un tema menor al contrario al igual que un animal salvaje muestra su porte de carrera y caza, el ser humano muestra su poder de guerrero y luchador, el cual se debe desarrollar ciertos aspectos (Musashi, 2006).

Taekwondo

Según (Abad, 2012) el taekwondo es un arte marcial, que a lo largo de los años se transformó en deporte de combate y en la actualidad es un deporte olímpico de

combate, a partir del año 1984 cuando se introdujo como deporte de exhibición en los juegos olímpicos que se realizó en Estados Unidos

(Abad, 2012) El taekwondo es un deporte que se caracteriza por su espectacularidad y variedad de técnicas de patada, actualmente es uno de los sistemas más conocidos, este deporte se basa en las artes marciales más antiguas como el Kung fu, el taekkyon coreano de donde se logra golpes con el pie y en el karate-do de donde se logra los golpes con las manos, de ahí su división en zona media, alta y baja, los bloqueos, el sistema de grados, el uniforme y sus 2 primeros pumses, que fueron modificadas posteriormente por la World Taekwondo Federation y la Internacional Taekwondo Federation.

Origen del término taekwondo:

- (tae, escrito 태): Técnicas de pie
- (kwon, 권): técnicas de mano
- (do, 도): Camino del perfeccionamiento constante

Por lo tanto, la palabra "Taekwondo" significa: el camino del perfeccionamiento del pie y la mano, por lo que se puede entender que este deporte tiene constantemente el uso de pies y de manos dejando de lado el uso de armas.

El taekwondo busca la espectacularidad en la mayoría de sus técnicas, en la actualidad tanto entrenadores como federaciones que buscan preservarlo como un arte marcial dedicándose más a la disciplina formativa que a la defensa personal, este deporte se destaca por su modalidad competitiva (Abad, 2012).

Hoy en día el taekwondo se ha convertido en un deporte con sólidas bases del arte marcial, desde que fue fundado el World Taekwondo Federation en el año de 1973 a evolucionado de manera sorprendente, este deporte a recorrido todo el mundo y es un deporte muy conocido olímpicamente (Gomez Castañeda, 2010).

(Gomez Castañeda, 2010) Esto ha provocado que el taekwondo al ser considerado como un deporte y ya no como un arte marcial, se desarrolle características propias de la actividad competitiva tales como:

- El carácter a tomar durante la competencia
- Procedimiento y medios de la relación con los demás deportistas
- El volumen e intensidad de caras y como relacionarlas en la preparación del deportista.
- La evaluación de los resultados deportivos
- Las tensiones producto de los diferentes encuentros deportivos y las exigencias para lograr el objetivo.

Según (Gomez Castañeda , 2004) en este sentido el espacio competitivo del taekwondo se caracteriza por un ambiente de gozo, exaltaciones, sorpresas y otras manifestaciones que estarán determinadas por el resultado final de las contiendas. Las acciones que en ella se producen no cumplen un patrón, ya que cada combate independientemente de la categoría es diferente, aunque todos tienen el mismo objetivo, que es obtener el mejor puntaje y ser ganador.

Siguiendo con el tema de combate, se trata de una gama de acciones propias que se desarrollan en el deporte: el área donde se desenvuelve el combate se reduce al tener al oponente enfrente, los movimientos que mayormente se realiza son las patadas por lo que se emplea los miembros inferiores, donde el objetivo es impactar al oponente intentando marcar puntos y continuar así hasta el final de la contienda, independientemente los combates que tenga que realizar para lograr el triunfo, depende del encuentro o evento deportivo, el número de minutos por round que se realiza en un combate pero normalmente es de tres minutos por un minuto de descanso (Gómez Castañeda, 2004).

Estilo ITF como sistema de combate

En el estilo ITF se combate utilizando empuñaderas y guantes especiales similares a los de boxeo y protector anatómico bucales, estando permitido golpear con toda la potencia y no son permitidos ningún tipo de protecciones adicionales como los petos o cascos que perjudican la realización de un combate real. En el Taekwondo ITF se enfatizan las técnicas de combate que permitan al practicante defenderse de forma efectiva en el área de la defensa personal y el combate callejero. Mediante

la realización periódica de combates preestablecidos no deportivos donde casi todo es permitido: se puede patear, usar los puños, barridos, luxaciones y algunos lanzamientos; este tipo de lucha es conocida como pro taekwondo. (Conade, 2008)

Estilo WTF (World Taekwondo Federation)

Según (Conade, 2008), El estilo WTF se caracteriza por usar movimientos mucho más elásticos, continuos y circulares. Los pumses o formas son diferentes a los que utiliza la ITF. El combate de este estilo es considerado como de semi - contacto, pues, aunque se pueden dar patadas con la máxima potencia a tronco y cabeza, este se realiza con casco y chaleco protector para el torso (o peto), estando prohibidos los ataques de puño al rostro y las patadas bajas a las piernas, incluyendo los barridos, lanzamientos y luxaciones articulares de cualquier tipo. Actualmente, el estilo WTF es una modalidad olímpica. El estilo WTF tuvo su primera participación como deporte olímpico oficial en las Olimpiadas de Sydney 2000, luego fue parte de las Olimpiadas de Atenas 2004 y de las últimas en Beijing 2008.

Fundamentos técnicos de taekwondo

En (Gomez Castañeda , 2004) Se entiende por técnica deportiva al conjunto de acciones y procedimientos que garantizan la mayor eficacia de los objetivos motores condicionados por las especificidades del deporte en cuestión, así como las características de competencia y la disciplina del mismo.

Dentro del entrenamiento deportivo coexiste una gran especialización de movimientos, a través de muchos años de investigación han sido estudiados a fin de obtener los mejores resultados, dicha causa el deporte ya que está compuesto por una gran variedad de técnicas, siendo determinadas por una secuencia especial de movimientos, posiciones y actitudes basadas en la biomecánica, por lo que el rendimiento del deportista va a estar fundamentado sobre la coordinación de los

movimientos y la intensidad con la que realice la acción (Gomez Castañeda, 2010).

(Briñones, 2000) afirma que, las técnicas en el Taekwondo se dan como procedimientos, formas o vías para dar solución a una tarea determinada, ya sea simple o compleja; los movimientos propios del arte como tal, deben ser aprendidos y ensayados en la práctica cotidiana y conducidos por el preparador lo más funcional posible, siempre atendiendo a las características somáticas individuales del practicante. La conducción del proceso enseñanza - aprendizaje debe ser racional y dirigido a la obtención de un alto rendimiento deportivo dentro del marco de las reglas competitivas.

La preparación técnica y física son la suma que nos va dar ideales para poder aumentar la capacidad de realización de diferentes gestos, en un aspecto más específico podemos decir que la técnica de taekwondo es la suma de movimientos necesarios para manejar exitosamente el combate. Estos movimientos corresponden a una acción eficaz y racional que permitan al taekwondista manejarse bajo los parámetros del reglamento de competencia en diversas acciones (Gomez Castañeda, 2010).

Según (Gomez Castañeda , 2004) las técnicas dentro del taekwondo resultan medios ofensivos y defensivos, que resultado del trabajo continuo llegan a ser hábitos del competidor. Existen aspectos a ser considerados dentro de las técnicas de taekwondo:

- Destreza de desplazamiento
- Dominio en las acciones ofensivas
- Dominio en el correcto uso de medios ofensivos
- Dominio de acciones de defensivas

Según (Abad, 2012) la peculiaridad más destacada es en este caso la existencia de un amplio abanico de acciones motoras que exigen un alto nivel de desarrollo de la capacidad de manifestar esfuerzos explosivos de los cuales se requiere en deportes como el taekwondo que poseen una determinada versatilidad de

adaptación a las condiciones volubles en una competición, así en cuanto a calidad de la técnica en el taekwondo estará determinada en gran medida por el nivel de desarrollo de la resistencia a la velocidad. Por ejemplo, las investigaciones en el proceso de las competiciones han permitido demostrar que la cantidad de acciones técnicas y tácticas empleadas en un combate se comprimen hasta el final del tercer asalto y además se ha demostrado que en los dos primeros asaltos se observa mayor velocidad en la realización de la técnica cosa que el tercero falta.

Dentro del primer asalto se produce el mayor desgaste de acciones técnicas y al inicio del segundo y tercero, con el aumento de la maestría de los taekwondistas, el nivel de desarrollo de la resistencia a la velocidad competitiva crece constantemente, lo que permite conservar la parte técnica y táctica del deportista bajo condiciones de fatiga ya que el combate se establece durante cierto tiempo y que el desgaste de técnicas tenga un tiempo prolongado, sobre estas bases de desarrollo del rendimiento del deportista, se construye el perfeccionamiento de mecanismos aeróbicos de aporte de energía para el trabajo muscular.

Elementos técnicos

Son importantes e imprescindibles dentro de la estructura funcional de la acción técnica que interrelacionados con el entrenamiento forman una base técnica sólida para que la aplicación de la misma sea exitosa.

Los elementos técnicos son:

- **Caída:** acción en la fase final del segmento utilizado (pierna, puño) está descendiendo.
- **Contacto:** acción y efecto de tocarse alguna de las partes del cuerpo de un taekwondista con las de otro taekwondista, conexión entre dos partes.
- **Control:** es el dominio de un taekwondista sobre otro mediante la acción de los brazos y las piernas utilizando la distancia y el contacto.
- **Desplazamiento:** Es un movimiento de locomoción en una determinada dirección y sentido.
- **Distancia:** Es el área de vulnerabilidad de un competidor, espacio existente entre dos competidores.
- **Impacto:** Es el contacto con el oponente que se realiza en determinada acción.

- **Postura:** Es la actitud técnica y establecida del cuerpo de un taekwondista en relación con la interacción y variación de sus segmentos corporales.
- **Posición:** Es la forma de colocar el cuerpo de forma natural, para facilitar la interacción del cuerpo con el entorno. (González de Prado, 2011)

La acción técnica

Es el producto de la realización del gesto deportivo, donde el tomar decisiones no depende de la acción que realice el adversario sino al contrario, el mismo deportista es quien la ejecuta, la acción técnica tiene un modelo base, pero es adaptable a cada situación que se presente.

En combate o en el entrenamiento podemos ejecutar variedad de acciones técnicas de patadas y puños pero para su ejecución se requiere de elementos técnicos como el desplazamiento, la postura y la combinación.

La acción técnica es un proceso de ejecución de todos los elementos técnicos y se basa en las capacidades y condiciones individuales de cada deportista. El objetivo es aprovechar las fuerzas que influyen en el deportista para lograr una óptima acción motora, su estructura se divide en tres fases:

- **La fase preparatoria:** Es la que crea las condiciones de realización económica y efectiva mediante los siguientes elementos técnicos: la distancia, el contacto (suelo), la posición y la postura.
- **La fase inicial** consiste fundamentalmente en una acción de “arranque” ejercida mediante los siguientes elementos técnicos: el control, el desplazamiento, la posición, la postura, la distancia y el contacto.
- **La fase final** se caracteriza por ser la “extinción” de la acción del taekwondista mediante la consecución de los siguientes elementos técnicos: el impacto, la caída, la posición, la postura, la distancia y el contacto. Esta se divide en subfase de impacto y subfase de caída. (Gonzales de Prado, 2011)

Según (Lee, 2008), Dentro de la fundamentación técnica podemos distinguir varios aspectos como para una buena realización del fundamento:

Equilibrio: El objetivo consiste en conseguir el máximo control de nuestro centro de gravedad. En el Taekwondo, las posiciones iniciales, intermedias y finales han de ser estables y estar en equilibrio para obtener la fuerza óptima. Cualquier movimiento estable se consigue con el control del centro de gravedad y con un desplazamiento según la postura; para mantener el equilibrio en una postura, o en el paso entre dos posturas, hay que controlar y trasladar adecuadamente el centro de gravedad en las posiciones intermedias. Tenemos dos clases de equilibrio:

1. Equilibrio estático: El que realizamos en las técnicas en que tenemos los pies apoyados (ap kubi, tuit kubi...). Para lograr un perfecto control de este equilibrio es importante guardar en cada postura la distancia adecuada entre los pies, la separación y anchura, así como el porcentaje del peso en cada pie.

2. Equilibrio dinámico: Es el que utilizamos en todas las técnicas de salto, cambios de pies, esquivas, deslizamientos... para someterlo hay que dominar las compensaciones en peso y fuerzas que podemos realizar con nuestro cuerpo.

Apoyos y palancas: Para que un golpe sea eficaz tiene que tener una base o punto de apoyo que lo sustente. La posibilidad de llegar a ejecutar tres o más técnicas efectivas en el aire, aparentemente sin ningún punto de apoyo, se origina en el último apoyo en el suelo junto a numerosas palancas sucesivas de impulso. La capacidad de impulso, apoyo y fuerza, y la habilidad de realizar estas palancas no sólo es innata, sino que puede desarrollarse.

Transmisión del movimiento: Los apoyos y palancas son formas de transmitir el movimiento a través de un impulso o energía primaria. La fuerza primaria se transmite a través de la conversión de fuerzas, que consiste en la transformación, por medio de apoyos y palancas, de una fuerza direccional en otra de rotación, y ésta a su vez en una de traslación, hasta conseguir finalmente el resultado deseado.

Podemos explicar este mecanismo más claramente en una defensa:

- el movimiento de traslación es el recorrido que realiza el brazo hasta intervenir la propia defensa,

- el movimiento de rotación es el que se produce cuando, mediante la cintura, la cadera, el antebrazo y la mano, se genera una fuerza centrífuga que repele el golpe.

La potencia: Es la fuerza desarrollada en el menor tiempo posible. Deducimos la potencia de una técnica por la relación entre la masa muscular utilizada y la velocidad con que desplazamos los miembros que intervienen.

La velocidad: Es la capacidad de trasladarse de un punto a otro en el menor tiempo posible, como respuesta motora a un impulso. Más concretamente, la velocidad de reacción, el intervalo de tiempo entre el estímulo y la reacción siguiente, es fundamental para reaccionar con rapidez ante un ataque, para defenderlo o contraatacarlo.

La respiración: Mediante la inspiración, el cuerpo recoge oxígeno, la energía imprescindible para que los músculos reciban el suficiente material energético para realizar un ejercicio. Es importante controlar la mejor manera de llevar la respiración: inspirar por la nariz, contraer el diafragma y el bajo vientre en el momento de ejecutar la técnica, y espirar por la boca una vez realizada.

El grito (Kiap): El Kiap tiene como función principal bloquear en el cuerpo las inhibiciones que impiden desarrollar la máxima potencia. El grito debe salir del centro de nuestra energía interna, situado en el bajo vientre, dos dedos por debajo del ombligo exactamente, siguiendo el esquema interno-medio-externo, y ser alto, corto y seco, como un “estallido”.

La concentración: Es esencialmente atención, un estado de armonía entre el cuerpo y la mente, de perfecta coordinación entre ellos. Canalización de todos los demás conocimientos a través de la mente y por medio de ésta, hacer el mejor uso de ellos haciéndolos coincidir a cada uno de en el momento preciso (Lee, 2008).

La defensa:

1. Defensa directa.: Evita la efectividad del ataque a través de un bloqueo directo, repelerlo aplicando movimientos de rotación y traslación, palancas, fuerzas...

2. Defensa indirecta: Evitando el golpe) con desplazamiento, si implica pasar de una postura a otra, y sin desplazamiento, cuando se realiza mediante una flexión de las piernas, o un movimiento de cintura y cuello.

El ataque: Para que sea efectivo debe ser lo más perpendicular posible al foco, la zona a golpear del objeto, con el fin de que éste reciba la mayor fuerza en el impacto.

La cobertura de plano: Un principio físico afirma que un movimiento uniformemente acelerado, a mayor espacio mayor velocidad y, por tanto, mayor fuerza. Aplicado a las defensas y ataques, demuestra que cuanto mayor sea el recorrido, desde el inicio de una técnica hasta su conclusión, mayor será su efectividad. Para ello la defensa saldrá siempre del lado opuesto al ataque basando la teoría en un rectángulo en cuyos vértices estaría el inicio y final de la técnica (Lee, 2008).

Para (Cardia, 2007), las técnicas, a nivel general, se clasifican en:

Patadas (chagui): El taekwondo es un arte marcial que destaca por sus técnicas de patada, normalmente enfocadas al ataque al tronco o la cabeza. Cada técnica de patada tiene a su vez variaciones a diversas alturas, con giro (mondollyo o tidola), en salto (tuio), hacia un lado y hacia atrás.

Técnicas de mano abierta (chigui), pinchando (chirigui) y puño (chumok): Además de las técnicas de patada, el Taekwondo incluye una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta. Las diversas técnicas de puño difieren en el área con que se golpea (nudillos, dorso de la mano...) y en la dirección del golpe (hacia fuera, frontal, circular...). Las técnicas de mano abierta, se diferencian también en la posición de la misma (horizontal o vertical) y en la parte de la mano con la que golpeamos.

Bloqueos y defensas (maki): En taekwondo se manejan una gran variedad de técnicas de defensa, en función de la dirección y la altura del ataque del que nos queramos defender. Existen también combinaciones de defensa y ataque, así como combinaciones de dos defensas simultáneas. Estas técnicas pueden realizarse con

la palma de la mano, el exterior o el interior del brazo, con el borde cubital o radial de la mano, etc.

Defensa personal (hoo sin sool): Al igual que en otras artes marciales, en taekwondo aún existen técnicas variadas de defensa personal como barridos, luxaciones o proyecciones. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como patadas o técnicas de puño. Sin embargo, no se instruye en el uso de armas tradicionales.

Posiciones (sogui): A la hora de ejecutar las diversas técnicas, es importante la posición correcta del cuerpo y especialmente la de las piernas. Las posiciones tienen especial importancia en la ejecución de los pumses o tules, pero incluso en la competición de combate es importante mantener el cuerpo en una postura correcta para que nuestras técnicas sean lo más efectivas posible.

2.4.2. Variable Dependiente

Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo constituye la parte más amplia del fenómeno llamado deporte. Surge, se desenvuelve y se desarrolla, es una unidad con otros aspectos de la actividad deportiva, por ello para esclarecerse la problemática del entrenamiento deportivo es importante formarse previamente una representación global sobre la esencia del deporte en su conjunto (Matveef, 1998).

Según (Jiménez Trujillo, 2011)“Las investigaciones en el deporte relacionadas con los procesos cognitivos han ido aportando claridad y enriqueciendo la labor cualitativa de los profesionales en el área de la enseñanza y el entrenamiento del deporte, siendo los deportistas los receptores directos del conocimiento adquirido” (Jiménez y Ruiz, 2006).

(Pérez Ramirez, 2002) Existen diferentes enfoques acerca del proceso de entrenamiento, Harre (1982) sugiere que, en este, interactúan el desarrollo de la personalidad del atleta (actitudes, convicciones, hábitos y modelos de conducta) y las cualidades morales, mientras que Bompa (1983) defienden que el atleta debe

ser entrenado de forma teórica. Para este autor, los entrenadores no deberían pensar por sus atletas, sino compartir el conocimiento teórico con ellos para acelerar su desarrollo y posibilitar la motivación para el entrenamiento.

(Cherebetiu, 2015) el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico y biológico de preparación de los atletas, con el objetivo de obtener buenos y grandiosos resultados en las competencias, este proceso se trabaja bajo especiales ejercicios o sesiones de entrenamiento, es un proceso largo y continuo de preparación desde el comienzo hasta lograr la exquisitez deportiva.

Según (Cherebetiu, 2015) la metodología de la preparación deportiva ha ido evolucionando paralelamente con los deportes y con el avance de la medicina deportiva y fisiología aplicada al esfuerzo físico, antes los deportistas se reunían horas antes de la competencia sin la necesidad de entrenamiento previo, en la actualidad los deportistas entrenan una o dos jornadas diarias incluso 5 o 6 días a la semana, el trabajo hoy por hoy es mayor en vista de la necesidad de lograr resultados pero es sorprendente como el cuerpo se adapta, se perfecciona y obtiene altos efectos.

Desde luego se logró esta cantidad de trabajo progresivamente, en años de preparación y trabajo continuo, la metodología empleada en cada deportista puede variar según el deporte, es el entrenador el encargado de verificar y planificar para alcanzar una buena preparación.

En el entrenamiento deportivo existen dos aspectos que se entrelazan en cada sesión de entrenamiento: el pedagógico y el biológico, estos determinan la metodología específica del entrenamiento. Del aspecto biológico se encarga el médico y del aspecto pedagógico el entrenador donde los dos conjuntamente se encargan de la metodología aplicada a cada deportista. De manera general el entrenador, el médico y el deportista forman un conjunto para lograr resultados, cada deporte tiene su metodología específica en lo que concierne a la técnica, la preparación física y la táctica (Cherebetiu, 2015).

Según (Cherebetiu, 2015) los buenos entrenadores son los que logran encontrar el método más adecuado para cada uno de los deportistas que se encuentren a su cargo, el medico deportivo puede ayudar al entrenador y deportistas sobre chequeos periódicos y todo lo referente a nivel biológico. El entrenador es el encargado de dirigir el entrenamiento y toda la preparación completa y en la competencia.

Elementos más importantes de la preparación:

- La Selección del material humano.
- Establecer el nivel biológico y el perfil biológico — por medio del examen médico.
- Planear la preparación, en relación directa con los puntos 1 y 2. Visible e invisible
- El entrenamiento
- Competición de entrenamiento y de campeonato.
- Recuperación después de los entrenamientos y competiciones.

Todos estos elementos influyen de cierta manera en la preparación y los resultados deportivos como por ejemplo de la selección del material humano, depende el nivel biológico y este a su vez determina el planteamiento del entrenamiento a llevarse a cabo. Los resultados deportivos están relacionados con la preparación, así como las marcas obtenidas influyen en la preparación futura (Cherebetiu, 2015).

Definición de Teoría del entrenamiento

Según (Gordo Navarro, 2013), Es la técnica que integra conocimientos científicos que provienen del deporte y de las diversas ciencias auxiliares.

- Ozolin (1983) Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes.
- Platanov (2001) Conjunto de tareas que aseguran una buena salud, educación, desarrollo físico, dominio táctico-técnico y un alto nivel de desarrollo de las cualidades y habilidades específicas.

Propósitos: - Elaborar los planos de entrenamiento - Formular principios de entrenamientos - Dotar de potencial pedagógico al proceso de entrenamiento.

Planificación

Según (Manzano Moreno, 2004), La planificación/ periodización en el entrenamiento conlleva en primer lugar, diseñar las directrices con vista a conseguir las máximas posibilidades del deportista. Esto significa que podremos establecer planificaciones en las que se persiga el desarrollo integral del deportista a nivel individual y prevé toda la vida deportiva. Estaríamos hablando de planificación a largo plazo en la que siguiendo a Platonov (1988) se suceden cronológicamente cinco fases:

- Preparación inicial
- Preparación de base
- Preparación específica de base
- Realización máxima de las posibilidades del atleta
- Mantenimiento de los resultados

(Manzano Moreno, 2004) También podemos planificar a medio plazo en la que tengamos en cuenta objetivos y directrices que nos permite el poder diseñar planificaciones de preparación plurianual con una duración entre 2 y 4 años y por ultimo a corto plazo que comprende períodos más reducidos y se estructura en:

- TEMPORADA: Compuesta por macrociclos
- MACROCICLO: Compuesto de los períodos o ciclos (mesociclos)
- MEESOCICLO: Compuesto por mesociclos
- MICROCICLOS: Compuesto por varias secciones
- SESION: Es la unidad menor en el proceso de planificación

La mínima concreción de la planificación se define en la sesión de entrenamiento que constituye la estructura elemental de la periodización. Para algunos autores la sesión se establece a partir de unos criterios que responden a los siguientes conceptos:

TIPOS DE TAREA:

- Aprendizaje y perfeccionamiento
- Entrenamiento
- Valoración

CLASES

- Físico
- Físico- técnico
- Físico-técnico-táctico

ORGANIZACION

- Grupos
- Individual
- Mixtas

MAGNITUD D LA CARGA

- Desarrollo
- Mantenimiento
- Recuperación

Las sesiones de entrenamiento componen microciclos, que son la estructura mínima de la planificación a corto plazo. Normalmente tienen una duración de una semana en las que, en función de los objetivos, se puede entrenar desde una sesión hasta dos o tres sesiones al día según las necesidades y el momento en la planificación. Existen diferentes tipos de microciclos dependiendo del objetivo del mismo. (Ajuste, carga, impacto, activación, competición, recuperación). (Manzano Moreno, 2004).

Competencia

(Collings, Mulder, & Weige, 2008) La definición de competencia empleada en el enfoque cognitivo incluye todos los recursos mentales que los individuos emplean para realizar las tareas Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado, importantes, para adquirir conocimientos y para conseguir un buen desempeño (Weinert, 2001). Este enfoque se utiliza a veces simultáneamente con las habilidades intelectuales o con la inteligencia.

(Moreno Murcia & Martínez Galindo, 2010) La percepción de competencia es un principio psicológico que los sujetos necesitan satisfacer para sentirse eficaces en el entorno con el que interactúan. Sentirse competente lleva a emprender tareas acordes con el nivel de habilidad que se posee y supone una garantía de continuidad y esfuerzo en cualquier proyecto que se emprenda.

(Moreno Murcia & Martínez Galindo, 2010) El deporte constituye un escenario idóneo para demostrar las capacidades motrices además de la responsabilidad personal y la cooperación social, aspectos que intervienen conjuntamente en el desarrollo integral de los deportistas. En este contexto, la motivación juega un papel primordial debido a que las experiencias gratificantes derivadas de la práctica deportiva ayudan a mejorar la percepción de competencia y la autoestima y, además, contribuyen a desarrollar actitudes positivas hacia la misma. Por el contrario, las experiencias humillantes provocan sentimientos de incompetencia y rechazo hacia la práctica deportiva.

(Lawther, 1989) la competencia genera estímulos, esta activación puede mejorar el rendimiento del atleta, pero no siempre. El umbral de resistencia a los estímulos exteriores, dependen de factores entre los que se encuentran la experiencia previa, el límite de aprendizaje y el grado en el deportista haya sido motivado para obtener el éxito y para admitir la derrota.

Dentro del deporte la competencia toma gran impulso en el siglo XIX, pero fue en 1896 con el restablecimiento de los juegos olímpicos iniciados en Grecia, que el deporte a nivel competitivo inició a ser determinante tanto en lo económico y social de las naciones. En la actualidad los deportistas deben prepararse metódica y científicamente para lograr el éxito deportivo que se manifiesta mediante la competencia (Lawther, 1989).

Por supuesto el deporte consiste básicamente en competir, enfrentarse a otros atletas para lograr la victoria, un logro que cada persona lo debe conseguir. Para que cada competición deportiva pueda realizarse se requiere con anterioridad de un acuerdo común entre los competidores, para poder competir deportivamente

existe un acuerdo el que se compite por deporte para lograr cumplir los objetivos planteados, sin ese acuerdo no se puede establecer una contienda por que existiría un conflicto, ay que tener en cuenta que solo uno de los contrincantes pueden ganar, ese acuerdo es aceptado mutuamente para dar paso a la competencia (Durán González, 2013)

Según (Durán González, 2013) se define competencia como un acuerdo previamente aceptado donde solo uno de los contendientes sobresale. El deporte competitivo por tanto no debe considerarse como una forma desenfrenada de conflicto, sino como una práctica institucionalizada regida por reglas de rivalidad amistosas, justas y aplicables a todos los participantes, lo que exige una previa intención de cooperar para que se llegue a desarrollar.

Arnold recuerda que Anteriormente competir significaba, esforzarse juntos y estos se hallaba más ligado a la amistad que a la rivalidad, pero Savater menciona que la competición es una fuerza socializadora, porque para competir se necesita a los demás ya que nadie compite solo. Claro está que existe quienes son más competitivos y quieren obtener el triunfo tratando de exterminar a su rival lo antes posible (Durán González, 2013).

Desempeño competitivo

(MANDADO & DÍAZ , 2004) El deporte es, en la actualidad, un fenómeno complejo que tiene muchas facetas y agrupa actividades y prácticas muy heterogéneas en cuanto a sus objetivos y su desempeño. Si bien existen, en la actualidad, abundantes evidencias empíricas que corroboran los beneficios de la actividad física y su influencia positiva en diferentes indicadores de la salud física y la psicológica, no es menos cierto que el que niños y adolescentes tomen parte en prácticas deportivas de tipo competitivo puede suponer un importante perjuicio para su desarrollo físico y emocional

Según (García-Naveira, 2010) , Williams y James (2001) señalan que el rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial. Tanto el éxito como el fracaso de un deportista o equipo proceden de una combinación de capacidades condicionales físicas (fuerza, velocidad, resistencia...), técnicas (la ejecución del drive en tenis, el golpeo del balón en fútbol...), tácticas (defensa en zona en baloncesto, ir junto al pelotón en ciclismo...) y psicológicas (personalidad, habilidades de afrontamiento...), así como de otras variables ajenas del mismo (árbitro, terreno de juego, rival...). En este sentido, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento (Morilla et al. 2003).

(Lorenzo Calvo & Calleja Gonzáles, 2010) afirma que, las últimas décadas, los y las investigadores han estado claramente divididos en dos posiciones extremas. Por lo tanto, debemos situarnos en el estudio y análisis de los factores que han influido en que unas y unos pocos deportistas hayan alcanzado dichos resultados. Por una parte, quienes propugnan que dicho nivel de excelencia viene fundamentalmente condicionado por la herencia genética de la persona; y por otra, quienes argumentan que dicho rendimiento es fundamentalmente debido a la influencia del entorno del deportista y de la deportista.

Según (Lorenzo Calvo & Calleja Gonzáles, 2010) manifiesta que, el primer grupo es partidario del determinismo genético, según el cual, la personalidad del individuo, sus fortalezas y debilidades, e incluso, su potencial de rendimiento viene condicionado por los factores biológicos. De esta manera, los parámetros genéticos determinan aspectos como:

- a) las características de personalidad asociadas con la capacidad competitiva de la persona o el control emocional.
- b) las características antropométricas.
- c) las habilidades motoras como la velocidad, la potencia, la agilidad o la flexibilidad; o,

d) la salud y la ausencia de trastornos crónicos que imposibiliten la práctica deportiva.

(Lorenzo Calvo & Calleja Gonzáles, 2010) menciona que, el segundo grupo, consideran a la persona como una pizarra en blanco en la que cualquier cosa que ocurra después de su nacimiento es consecuencia de su experiencia y aprendizaje. Bajo esta perspectiva, se han identificado varios factores que contribuyen al desarrollo de los y las deportistas expertas como pueden ser:

- a) el hecho de haber realizado durante muchos años un entrenamiento correctamente planificado y estructurado (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993) o de haberlo realizado en unas condiciones adecuadas.
- b) la posibilidad de contar con los entrenadores adecuados/as a cada momento del desarrollo del/la deportista
- c) el apoyo ofrecido por el entorno familiar
- d) la capacidad de disfrutar y divertirse realizando la actividad deportiva.
- e) la edad.
- f) habilidades y atributos de tipo psicológico o el hecho de no haber padecido ningún tipo de lesión que le haya impedido rendir en los momentos decisivos o que le haya obligado a retirarse.

Según (Lorenzo Calvo & Calleja Gonzáles, 2010), Practica deliberada, se relaciona con la teoría de la práctica deliberada (Ericsson et al., 1993). Algunos de los primeros análisis en el ámbito de la pericia, ya señalaban que el desarrollo de la misma, estaba en función directa de un conocimiento específico del deporte consecuencia de una gran cantidad de horas implicados en dicha actividad deportiva.

El nivel de rendimiento que se alcance depende de la calidad y cantidad de la práctica que se realice, dicha práctica debe ser planificada para progresar y mejorar y no solo con el deseo de entretenerse. Es lo que, en palabras de Ruiz y Sánchez (1997), denominan deseo de excelencia. “La elevada cantidad de años de entrenamiento se ha caracterizado por un “deseo deliberado de optimizar sus aprendizajes”.

- **“El entrenamiento estructurado”**, se caracteriza por tener una orientación hacia dónde y cómo mejorar el rendimiento del deportista por lo tanto se centra en el resultado. Está regulado por un entrenador o entrenadora que ofrece correcciones (Lorenzo Calvo & Calleja González, 2010).
- **“El entrenamiento deliberado”**, similar al anterior, pero con una planificación más cuidadosa del entrenamiento. En este caso, la gratificación que se obtiene por implicarse en dicha práctica no es inmediata y es fundamentalmente de carácter extrínseco. Se observa fundamentalmente a partir de los 16 años (Lorenzo Calvo & Calleja González, 2010).

En el libro de (Lorenzo Calvo & Calleja González, 2010) menciona que la ciencia en este ámbito ha avanzado mucho en los últimos años, señalando las ventajas que sobrelleva alcanzar una técnica experta, un entrenador normalmente elabora un porcentaje, tiempo y contenidos de entrenamiento para el deportista.

Según De dichos estudios podemos deducir que un factor crucial en el desarrollo de los y las practicantes, especialmente en niveles elevados de rendimiento, es poder acceder a un entrenador o entrenadora experta (Horton, 2003). “Un entrenador eficiente sabe cuándo y cómo debe presionar al deportista a trabajar más duro, cuándo reducir la intensidad y la presión y cómo modelar la carrera del deportista. El abandono deportivo ocurrirá si no existe química entre el técnico y el joven deportista” (Singer y Janelle, 1999).

Por lo que el desempeño competitivo va depender del entrenamiento que el deportista mantenga, porque es la competencia donde se evidencia el entrenamiento efectuado, el rendimiento de un deportista es evaluado durante la competencia, es ahí donde se da a conocer el proceso que se está llevando a cabo, incluso evidencia el desarrollo o la evolución del talento, los criterios se dan tanto buenos como malos pero sin duda, es el elemento evaluador del crecimiento del atleta (Lorenzo Calvo & Calleja González, 2010).

Según (Rose, 2009), las capacidades cognitivas, como las físicas, se pueden entrenar. Un afinamiento de estas funciones, se trasladaría por lo tanto al desempeño de las técnicas deportivas en las que influyen. Es posible llegar a ser un buen deportista con un buen entrenamiento físico, pero lo es más aún si éste se combina con un adecuado entrenamiento mental, basado en el trabajo de las principales funciones cognitivas que entran en juego en el momento de practicar un deporte.

Un buen desempeño requiere de cualquier deportista numerosos atributos físicos, técnicos, tácticos y también psicológicos. Una cualidad de esos atributos es la perfecta combinación de los mismos, que proporciona al deportista las condiciones para desempeñar a niveles considerables los considerados como aceptables y mostrar sus cualidades.

Una competición exige una preparación adecuada para que se alcancen los objetivos deseados y para que las situaciones generadoras de estrés, que normalmente están presentes en esos momentos no interfieran negativamente en el desempeño de los que se hallan implicados. Todos esos factores son, en teoría, generadores de estrés y pueden representar para un joven una amenaza para su bienestar físico, psicológico y social. Su autoestima podrá estar amenazada, dependiendo de la evaluación que él mismo haga de la situación (Rose, 2009).

(José Molina, 2014) afirma que, el rendimiento deportivo es un factor central en gran parte de las situaciones en que se llevan a cabo actividades deportivas. Así, tanto el deporte de alto rendimiento como, en muchas ocasiones, el deporte a nivel educativo, son modalidades donde la efectividad por parte del sujeto se hace indispensable si se quiere obtener el éxito y logro deportivo. Se ha indicado que el rendimiento deportivo puede estar determinado por diversas variables psicológicas, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, la autoestima, o el miedo a la evaluación social. Por ello, resulta de gran relevancia el conocimiento del papel que puedan desempeñar las variables psicológicas en orden a optimizar el rendimiento en el deporte, sea este de tipo competitivo o de tipo educativo.

Según (Guillén Rojas, 2007), En la alta competición el proceso de preparación de los deportistas adquiere un elevado índice de especialización, donde las diferentes disciplinas implicadas (educación física, psicología, medicina, biomecánica, etc.) mantienen su carácter aplicado. Es allí donde convergen las más sofisticadas técnicas de preparación físico-atlética y psicológica, fruto del conocimiento y la investigación de las distintas disciplinas sobre las capacidades humanas para el logro de metas de alto rendimiento, entre ellas la capacidad de sentirse eficaz en la ejecución de tareas, un aspecto de vital importancia en la intervención psicológica no solo con deportistas de rendimiento sino con los niños y jóvenes que están en proceso de fundamentación deportiva.

El conocimiento de las causas de los resultados es importante, ya que las explicaciones que los deportistas y entrenadores pueden dar ante los mismos, tienen una gran influencia sobre las expectativas hacia la práctica deportiva en el futuro y sobre las reacciones emocionales que se producen ante la ejecución deportiva y los resultados obtenidos en la misma. Los resultados de la ejecución atribuidos a la alta capacidad son interpretados subjetivamente como éxito y producen altas expectativas de éxito (en oposición a expectativas de fracaso) en situaciones similares. Contrariamente los resultados de ejecución que se atribuyen a la falta de capacidad, se perciben como fracaso y generan expectativas de fracaso en las ejecuciones futuras (Hewstone, 1992).

2.5 Hipótesis

Los Fundamentos técnicos de taekwondo mejoran el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T

2.6 Señalamiento de variables

Variable Independiente: Fundamentos Técnicos de Taekwondo

Variable Dependiente: Desempeño Competitivo

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. Enfoque de la Investigación.

El enfoque para la presente investigación es cuantitativo y cualitativo. Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de la encuesta a realizarse. Es cualitativo, porque se va a valorar la influencia de los fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T

3.2. Modalidad básica de la Investigación

En la vigente investigación se trabajará con la modalidad de campo, porque se realizará en la Federación Deportiva de Tungurahua y también bibliografía porque la investigación contará con fuentes como libros que existen en la Universidad u otros libros en internet, artículos científicos, revistas científicas, etc.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

Este tipo de estudios tiene como propósito calcular el nivel de relación que exista entre dos o más conceptos o variables, los estudios correlacionales miden las dos o más variables que se pretende ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación (Ramirez Gonzales, 2011). En la siguiente investigación se va a utilizar el nivel correlacional ya que pretende medir el grado de relación que existe entre las variables siempre y cuando estas no sean manipuladas. Ayudando a determinar modelos de comportamiento existente.

La Investigación también será explicativa ya que no sólo persigue describir o acercarse al problema planteado, sino que intenta encontrar las causas del mismo.

3.3. Población y Muestra

La población con la que se realizó la investigación estaba conformada por los deportistas y los entrenadores de taekwondo pertenecientes a Federación Deportiva de Tungurahua.

Sujetos de la Investigación	Número	Porcentaje
Deportistas de la F.D.T	30	86%
Entrenadores	5	14%
Total	35	100%

Tabla 1. Población

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Investigación

Puesto que la población de deportistas de taekwondo de la F.D.T fue pequeña (35), se trabajó con toda la población y no fue necesario calcular la muestra.

3.4. Operacionalización de Variables

Tabla N°2. Fundamentos Técnicos de Taekwondo

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Items	Técnicas e Instrumentos
Principales movimientos que se realizan en la iniciación del Taekwondo, basado en principios fundamentales sobre los que se construyen las técnicas específicas y se determina los movimientos necesarios para su correcta ejecución.	Movimientos Técnicas Específicas Principios Fundamentales	Patadas Puños Desplazamientos Defensa Ataque Acción Reacción	¿Conoce usted movimientos básicos de Taekwondo? ¿Cree usted conocer la ejecución correcta de cada movimiento? ¿Identifica las técnicas de defensa y ataque? ¿Conoce sobre cuáles son los fundamentos básicos de taekwondo? ¿Conoce sobre los principios fundamentales para desarrollo de los fundamentos técnicos de TKD?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

Tabla 1. Variable Independiente

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La investigación

Tabla N°3. Desempeño Competitivo

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Items	Técnicas e Instrumentos
Actividad física y que se desarrolla de acuerdo a determinadas reglas, en el cual los atletas deben estar en condiciones de explotar sus recursos al máximo, potenciando las diferentes capacidades de los deportistas poniendo en práctica todo lo entrenado y planificado, vinculado a los logros que consiguen o que pueden conseguir los deportistas.	Actividad Física Planificación Deportistas	Entrenamiento Competencia Microciclo Mesociclo Macrociclo Diálogo	¿Dentro de su entrenamiento simula una competencia? ¿Conoce usted lo que es un microciclo? ¿Conoce usted cuando se emplea un macrociclo? ¿Cree usted que mediante el dialogo entrenador- deportista se puede corregir errores técnicos que ocurrieron en la competencia? ¿Emplea su entrenador el dialogo en cuanto a su tipo de entrenamiento y falencias competitivas?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

Tabla 2. Variable Independiente

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La investigación

3.5. Recolección de la Información

Para la recolección de información la técnica a utilizar en la encuesta para la cual se ha elaborado un cuestionario el mismo que será aplicado tanto a deportistas como a entrenadores con 10 preguntas sencillas de respuestas cerradas.

Esta información nos permitirá analizar el problema y dar una posible solución para lo cual se ha elaborado un plan de recolección el mismo que se detalla a continuación

PREGUNTAS	EXPLICACION
Para qué?	Para recolectar, analizar o interpretar los datos referentes al tema de investigación
¿De qué personas u objetos?	Deportistas y entrenadores de Taekwondo
¿Sobre qué aspectos?	Variable Independiente: Fundamentos Técnicos de Taekwondo. Variable Dependiente: Desempeño Competitivo
¿Quien?	Diana Carolina Pallo Padilla
¿A quiénes?	A los miembros descritos en la población
¿Cuándo?	En el periodo académico octubre 2015 – marzo 2016.
¿Dónde?	En la Federación Deportiva de Tungurahua
¿Cuántas veces?	Las que sean necesarias
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
¿Con que?	Cuestionario

Tabla 3. Plan de recolección de la información

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La investigación

3.6. Procesamiento y Análisis

Después de la recolección de la información por medio de la encuesta a los deportistas, teniendo en cuenta la población presentada anteriormente se procede a realizar un análisis de cada uno de los ítems. Los mismos que serán comprobados, tabulados y puestos a consideración mediante gráficos estadísticos.

El análisis e interpretación se refiere a:

- Análisis de resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones.
- Interpretación de resultados con el apoyo del marco teórico.
- Comprobación de la hipótesis para la verificación estadística.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones (Herrera L, 2008).

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados

Encuesta aplicada a deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua

Pregunta 1.- ¿Conoce usted movimientos básicos de Taekwondo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	28	93
No	2	7
Total	30	100

Tabla 4. Movimientos básicos de taekwondo

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 5. Movimientos básicos de taekwondo



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 30 encuestados que representan el 100%, 28 personas que representan el 93% responden que conocen los movimientos básicos de Taekwondo, y 2 encuestado que representan el 7% responde que no conocen los movimientos básicos de Taekwondo.

La mayoría de encuestados responde que, si conocen los movimientos básicos de Taekwondo, esto se debe a que el entrenador realizo bien una parte de su trabajo al enseñar a sus deportistas los movimientos básicos para que se desenvuelvan en una competencia.

Pregunta 2.- ¿Sabe usted la ejecución correcta de cada movimiento?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	14	47
NO	16	53
Total	30	100

Tabla 5. Ejecución correcta de cada movimiento

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 6. Ejecución correcta de cada movimiento



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 14 encuestados que representan el 47% responden que, si saben la ejecución correcta de cada movimiento, y 16 encuestados que representan el 53% responden que no saben la ejecución correcta de cada movimiento.

De acuerdo a los resultados se puede establecer que la mayoría de deportistas no saben la ejecución correcta de cada movimiento, esto se debe a que en Federación deportiva de Tungurahua tienen un gran número de deportistas por lo que se les dificulta a los entrenadores controlar a cada uno.

Pregunta 3.- ¿Conoce todos los fundamentos básicos de taekwondo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	11	37
NO	19	63
Total	30	100

Tabla 6. Fundamentos básicos de taekwondo
Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La Encuesta

Gráfico 7. Fundamentos básicos de taekwondo



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

Del 100%, 11 encuestados que representan el 37% responden que conocen todos los fundamentos básicos de taekwondo, y 19 encuestados que representan el 63% responden que no conocen todos los fundamentos básicos de taekwondo.

La mayoría de encuestados responden que no conocen todos los fundamentos básicos de taekwondo, esto se debe a que existe una gran variedad de fundamentos y no solo de patada y en Federación por lo general emplea más la enseñanza de patadas.

Pregunta 4.- ¿Conoce usted sobre los principios fundamentales para el desarrollo de los fundamentos técnicos de TKD?

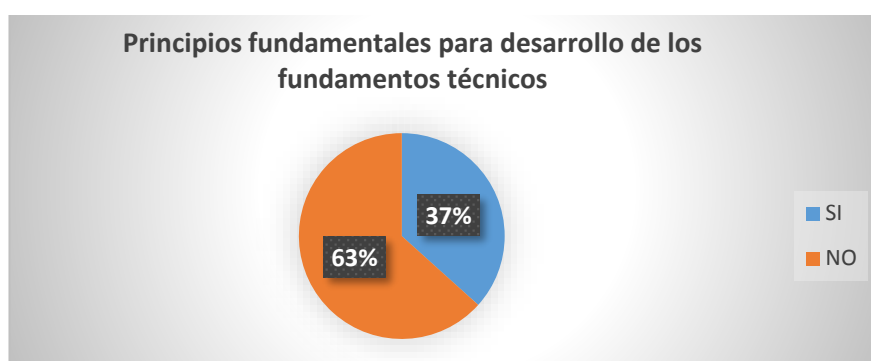
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	11	37
NO	19	63
Total	30	100

Tabla 7. Principios fundamentales para desarrollo de los fundamentos técnicos

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 8. Principios fundamentales para el desarrollo de los fundamentos técnicos



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 11 encuestado que representa el 37% responden que conocen sobre los principios fundamentales para el desarrollo de los fundamentos técnicos de tkd, y 19 encuestados que representan el 63% responden que no conocen sobre los principios fundamentales para desarrollo de los fundamentos técnicos de tkd.

De acuerdo a los resultados se puede establecer que la mayoría de deportistas no conocen sobre los principios fundamentales para el desarrollo de los fundamentos técnicos de taekwondo, esto evidencia claramente que el entrenador simplemente imparte la clase, el entrenamiento mas no existe una enseñanza-aprendizaje con los alumnos o al menos no se les habla con palabras técnicas.

Pregunta 5.- ¿Identifica las técnicas de defensa y ataque?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	20	67
NO	10	33
Total	30	100

Tabla 8. Técnicas de defensa y ataque
Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La Encuesta

Gráfico 9. Técnicas de defensa y ataque



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 30 encuestados que representan el 100%, 20 personas que representan el 67% responden que, si identifican las técnicas de defensa y ataque, mientras que 10 encuestados que representan el 33% responden que identifican las técnicas de defensa ya ataque.

La mayoría de los encuestados responden que, si identifican las técnicas de ataque y defensa, debido a que en su entrenamiento lo practican y dentro de una competencia lo aplican.

Pregunta 6.- ¿Dentro de su entrenamiento simula una competencia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	15	50
Frecuentemente	15	50
Nunca	0	0
Total	30	100

Tabla 9. Simula una competencia

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 10. Simula una competencia



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

El 50% que representan a 15 encuestados responden que siempre una competencia dentro de su entrenamiento, 15 encuestados que representan el otro 50% responden que frecuentemente simulan una competencia en el entrenamiento y el 0 encuestados que representan el 0% responden que nunca simulan una competencia dentro del entrenamiento.

De acuerdo a los resultados se puede establecer que la mayoría de simulan una competencia dentro del entrenamiento, sea constante o frecuentemente, estos e debe a que el objetivo de federación es que sus deportistas estén preparados para un buen desarrollo competitivo.

Pregunta 7.- ¿Emplea usted la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	12	40
No	18	60
Total	30	100

Tabla 10. Fundamentos técnicos en una competencia

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 11. Fundamentos técnicos en una competencia



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

Del 100% de encuestados, 12 personas que representa el 40% responde que emplean la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia, mientras que 18 encuestados que representan el 60% responden que no emplean la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia.

La mayoría de los encuestados responden que no emplean la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia, esto debido a que lo importante dentro de la misma es ganar porque así lo requiere el entrenador y federación, pero se olvidan que para conformar la selección del Ecuador los veedores están pendientes de la calidad como deportista y sus aptitudes.

Pregunta 8.- ¿Conoce usted lo que es un microciclo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	11	37
No	19	63
Total	30	100

Tabla 11. Qué es un microciclo

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 12. Qué es un microciclo



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 11 encuestados que representan el 37% responden que conocen lo que es un microciclo, mientras que 19 encuestado que representa el 63% responden que desconocen lo que es un microciclo.

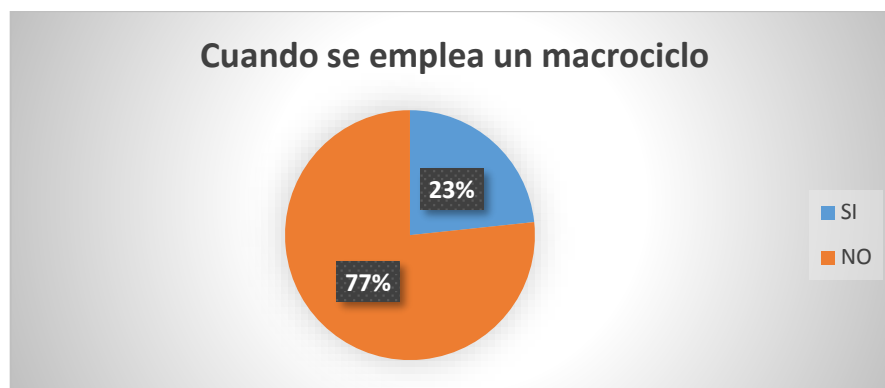
De acuerdo a los resultados se puede establecer que la mayoría de deportistas desconocen lo que es un microciclo, debido a que el entrenador se encarga de impartir la clase, de entrenar a su deportista y de hacerlo competir, pero no le indica al deportista que tipo de planificación está realizando.

Pregunta 9.- ¿Conoce usted cuando se emplea un macrociclo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	7	23
No	23	77
Total	30	100

Tabla 12. Cuando se emplea un macrociclo
Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La Encuesta

Gráfico 13. Cuando se emplea un macrociclo



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 30 encuestados que representa el 100%, 7 personas que representan el 23% responden que conocen cuando se emplea un macrociclo, mientras que 23 encuestado que representa el 77% responden que desconocen cuándo se emplea un macrociclo.

De acuerdo a los resultados se puede establecer que la mayor parte de deportistas desconocen cuándo se emplea un macrociclo, debido a que el entrenador no difunde lo planificado con sus deportistas, y solamente lo pone en práctica con su deportista.

Pregunta 10.- ¿Emplea su entrenador el diálogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	7	23
No	23	77
Total	30	100

Tabla 13. Diálogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 14. Diálogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

El 23% que representan a 7 encuestados responden que su entrenador si emplea el dialogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando, mientras que 23 encuestados que representa el 77% responden que su entrenador no emplea el dialogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando.

La mayoría de los encuestados responden que el entrenador no emplea el dialogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando, esto debido a que el entrenador cree poco importante dar a conocer lo planificado al deportista y por otra parte el deportista tampoco sabe mucho sobre la planificación así que es más cómodo mutuamente que el entrenador se encargue de planificar y el deportista de entrenar.

Encuesta aplicada a Entrenadores de Federación Deportiva de Tungurahua

Pregunta 1.- ¿Cree usted que ha impartido todos los fundamentos técnicos de taekwondo?

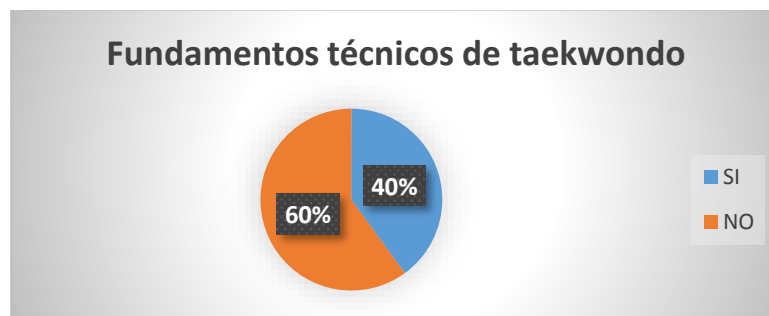
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	2	40
NO	3	60
Total	5	100

Tabla 14. Fundamentos técnicos de taekwondo

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 15. Fundamentos técnicos de taekwondo



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 2 encuestado que representa el 40% responden que creen que han impartido todos los fundamentos técnicos de taekwondo, y 3 encuestados que representan el 60% responden que no creen que han impartido todos los fundamentos técnicos de taekwondo

De acuerdo a los resultados se puede establecer que la mayoría de entrenadores no creen que han impartido todos los fundamentos técnicos de taekwondo, debido a que existe una gran variedad de fundamentos además que la exigencia y la demanda de estudiantes que reciben por el hecho de ser gratuito en Federación limita a los entrenadores a desenvolverse más y optan por lo primordial y común.

Pregunta 2.- ¿Considera que la velocidad y fuerza forman parte de los principios fundamentales del taekwondo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	3	60
NO	2	40
Total	5	100

Tabla 15. La velocidad y fuerza forman parte de los principios fundamentales del taekwondo

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 16. La velocidad y fuerza forman parte de los principios fundamentales del taekwondo



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 5 encuestados que representan el 100%, 3 personas que representan el 60% responde que la velocidad y la fuerza forman parte de los principios fundamentales del taekwondo, mientras que 2 encuestados que representan el 40% responden que no consideran que la velocidad y la fuerza forman parte de los principios fundamentales del taekwondo.

De acuerdo a los resultados se puede establecer que la velocidad y la fuerza forman parte de los principios fundamentales del taekwondo, debido a que todo fundamento técnico requiere de los principios para poderse desarrollar caso contrario la base técnica tendría falencias.

Pregunta 3.- ¿Los ejercicios pliométricos aumentan la fuerza y potencia del deportista?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	2	40
NO	3	60
Total	5	100

Tabla 16. Los ejercicios pliométricos aumentan la fuerza y potencia del deportista

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 17. Los ejercicios pliométricos aumentan la fuerza y potencia del deportista



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

El 40% que representan a 2 encuestados responden que los ejercicios pliométricos aumentan la fuerza y potencia del deportista, y 3 encuestados que representan el 60% responden que los ejercicios pliométricos no aumentan la fuerza y potencia del deportista.

La mayoría de los encuestados responden que los ejercicios pliométricos no aumentan la fuerza y potencia del deportista, esto se debe a que debe haber constante actualización y fortalecimiento de conocimientos, el ámbito deportivo va evolucionando y quizá lo que fue ayer ya no es hoy o viceversa, los entrenadores los ejes principales para formar deportistas de gran nivel así que deben aumentar sus conocimientos día a día.

Pregunta 4.- ¿Cree usted que un Micro ciclo aumenta el rendimiento parcial de los deportistas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	4	80
No	1	20
Total	5	100

Tabla 17. Micro ciclo aumenta el rendimiento parcial de los deportistas

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 18. Micro ciclo aumenta el rendimiento parcial de los deportistas



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 5 personas que representan el 100%, 4 encuestados que representan el 80% responden que un micro ciclo si aumenta el rendimiento parcial de los deportistas, y 1 encuestado que representan el 20% responde que no depende de un micro ciclo para el aumento de rendimiento parcial de los deportistas.

De acuerdo con los resultados se puede establecer que un Micro ciclo si aumenta el rendimiento parcial de los deportistas, debido a que el microciclo dentro de una planificación ayuda a que un deportista se prepare para cumplir un objetivo o meta a corto plazo y en Federación deportiva de Tungurahua muchas veces existen competencias no oficiales pero que se requiere que se cumplan entonces el entrenador tiene que planificar para tal evento.

Pregunta 5.- ¿Cree usted que un Macro ciclo aumenta el rendimiento total de los deportistas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	1	20
NO	4	80
Total	5	100

Tabla 18. Macro ciclo aumenta el rendimiento total de los deportistas

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 19. Macro ciclo aumenta el rendimiento total de los deportistas



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 1 encuestado que representan el 20% responden que, si cree que un macro ciclo aumenta el rendimiento total de los deportistas, y 4 encuestados que representan el 80% responden que no creen que un Macro ciclo aumenta el rendimiento total de los deportistas.

De acuerdo a los resultados se puede establecer que un Macro ciclo no aumenta el rendimiento total de los deportistas, esto se debe a que los entrenadores de Federación deportiva de Tungurahua no cumplen con la planificación macro, teniendo en cuenta que esta abarca el periodo preparatorio, competitivo y de transición, al desarrollarse varias competencias en el año y de diferentes categorías de las cuales los entrenadores están a cargo dicha planificación no se cumple a cabalidad, además que en los entrenamientos por la cantidad de personas muchas veces están juntos de diferentes categorías.

Pregunta 6. ¿Cumple usted con los tipos de planificaciones a nivel macro, meso y micro?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	1	20
Frecuentemente	3	60
Nunca	1	20
Total	5	100

Tabla 19. Tipos de planificaciones

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 20. Tipos de planificaciones



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

Del 100% de encuestados, 1 personas que representan el 20% responde que siempre cumple con los tipos de planificaciones a nivel macro, meso y micro, mientras que 3 encuestados que representan el 60% responden que frecuentemente cumplen con los tipos de planificaciones a nivel macro, meso y micro finalmente 1 encuestado que representa el 20% responde que nunca cumple con los tipos de planificaciones a nivel macro, meso y micro.

La mayoría de los encuestados responden que frecuentemente cumplen con los tipos de planificaciones a nivel macro, meso y micro, esto se debe a que el taekwondo a nivel de Federación Deportiva está expuesta a varios cambios en sus planificaciones por lo que existen cambios, los cuales entrenadores como deportistas deben adecuarse, pero tratando de cumplir al máximo con lo planificado.

Pregunta 7. ¿Ha dado a conocer a su deportista el tipo de entrenamiento que emplea?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	2	40
NO	3	60
Total	5	100

Tabla 20. Tipo de entrenamiento que emplea
Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La Encuesta

Gráfico 21. Tipo de entrenamiento que emplea



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

Del 100% de encuestados, 2 personas que representan el 40% responden que han dado a conocer a su deportista el tipo de entrenamiento que emplea, mientras que 3 encuestados que representan el 60% responden que no han dado a conocer a su deportista el tipo de entrenamiento que emplea.

La mayoría de los encuestados responden que no han dado a conocer a su deportista el tipo de entrenamiento que emplea, esto se debe a que en Federación Deportiva de Tungurahua en la disciplina de taekwondo cada uno cumple con lo establecido, los entrenadores a dar su clase y el alumno a entrenar.

Pregunta 8. ¿Emplea el dialogo con sus deportistas posterior a una competencia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
SI	3	40
NO	2	60
Total	5	100

Tabla 21. Dialogo con sus deportistas posterior a una competencia

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Gráfico 22. Dialogo con sus deportistas posterior a una competencia



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Análisis e interpretación

De 5 encuestados que representan el 100% de encuestados, 3 personas que representan el 60% responden que emplean el dialogo con sus deportistas posterior a una competencia, mientras que 2 encuestados que representan el 40% responden que no emplean el dialogo con sus deportistas posterior a una competencia.

De acuerdo con los resultados la mayoría de los encuestados responden que si emplean el dialogo con sus deportistas posterior a una competencia, esto debido que tienen una buena relación profesor- alumno, pero el dialogo establecido es más inclinado a motivación, pero no en cuanto al nivel técnico o competitivo.

4.2. Verificación de hipótesis

Para verificar la hipótesis se emplea la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico de distribución libre que permite instaurar correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la concordia de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas, calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencias

Para establecer la corresponde de la variable se eligieron 3 preguntas representativas a través del formulario de encuestas de cada una de las variables.

Pregunta 1.- ¿Conoce usted movimientos básicos de Taekwondo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	28	93
No	2	7
Total	30	100

Tabla 22. Movimientos básicos de taekwondo

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Pregunta 7.- ¿Emplea usted la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	12	40
No	18	60
Total	30	100

Tabla: 23. Fundamentos técnicos en una competencia

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Pregunta 10.- ¿Emplea su entrenador el diálogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	7	23
No	23	77
Total	30	100

Tabla 23. Dialogo sobre el tipo de entrenamiento que está realizando
Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La Encuesta

Frecuencias observadas

Alternativas	Si	No	Subtotal
Pregunta 3.- ¿Conoce todos los fundamentos básicos de taekwondo?	28	2	30
Pregunta 7.- ¿Emplea usted la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia?	12	18	30
Pregunta 10.- ¿Emplea su entrenador el diálogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando?	7	23	30
Subtotal	47	43	90

Tabla 24. Frecuencias observadas
Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla
Fuente: La Encuesta

Frecuencias esperadas

Alternativas	Si	No	Subtotal
Pregunta 3.- ¿Conoce todos los fundamentos básicos de taekwondo?	15.66	14.33	30
Pregunta 7.- ¿Emplea usted la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia?	15.66	14.33	30
Pregunta 10.- ¿Emplea su entrenador el diálogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando?	15.66	14.33	30
Subtotal	46.98	42.99	90

Tabla 25. Frecuencias esperadas

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Modelo lógico

H0: Los Fundamentos técnicos de taekwondo no mejoran el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T

H1: Los Fundamentos técnicos de taekwondo mejoran el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T

Grados de libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente formula:

$$GL = (\text{filas}-1) * (\text{columna}-1)$$

$$GL = (3-1) * (2-1)$$

$$GL = (2) * (1)$$

$$GL = 2$$

Grados de significación

$$\alpha = 5\%$$

Calculo chi- cuadrado

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Donde:

χ^2 = chi-cuadrada

Σ = sumatoria

O_i = Frecuencia observada (respuestas obtenidas del instrumento)

E_i = Frecuencia esperada (respuestas que se esperaban)

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² / E
28	15.66	-0.67	0.44	0.028
2	14.33	0.67	0.44	0.031
12	15.66	-3.67	13.44	0.858
18	14.33	3.67	13.44	0.938
7	15.66	-8.67	75.11	4.794
23	14.33	8.67	75.11	5.240
Total				11.889

Tabla 26. Calculo Chi- cuadrado

Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: La Encuesta

Tabla Chi- cuadrado

Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

Fuente:

http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n_chi-cuadrado.

Decisión

Con dos GL y un nivel de significación de 0,05

$$Xt^2 = 5,99$$

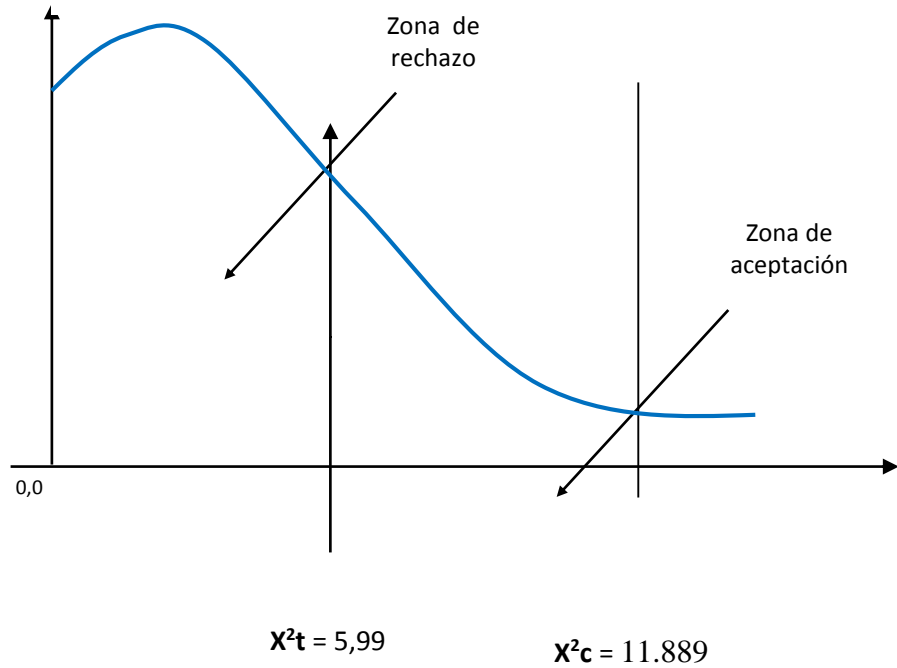
Conclusión

El valor $Xt^2 = 5,99 < x^2c = 11,889$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

Campana de Gauss

Entonces se $X^2 \leq t$ se aceptará la hipótesis si no se rechazara.

Gráfico 23. Campana de Gauss



Elaborado por: Diana Carolina Pallo Padilla

Fuente: Encuesta a estudiantes y docentes

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- En Federación Deportiva de Tungurahua los deportistas de T.K.D no conocen los principios fundamentales para el desarrollo de todos los fundamentos técnicos.
- Los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T tienen un bajo desempeño competitivo al no emplear variedad de técnica.
- No existe una investigación sobre los fundamentos técnicos de T.K.D que ayude a elevar el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de F.D.T.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a la Federación Deportiva de Tungurahua y a los entrenadores de taekwondo que socialicen a sus deportistas los principios fundamentales y poner más énfasis en la enseñanza de los fundamentos técnicos.
- Se sugiere a los entrenadores de Taekwondo que empleen variedad de técnica dentro de una competencia para un mejor desempeño competitivo de los deportistas F.D.T.
- Se recomienda realizar una investigación sobre los fundamentos técnicos de T.K.D en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de F.D.T, tal como un paper donde se presente los resultados evidenciados.

Bibliografía

- Moreno Murcia , J., & Martínez Galindo, C. (s.f.). COMPETENCIA DEPORTIVA. Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes.
- Abad, F. (2012). TAEKWONDO, Lafuerza del poder y la mente. BUENOS AIRES, ARGENTINA: EDICIONES LEA.
- Cherebetiu, G. (2015). Metodología y fisiología del entrenamiento deportivo. CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA.
- Collings, K., Mulder, M., & Weige, T. (15 de Diciembre de 2008). El concepto de competencia en el desarrollo de la educación y formación profesional en algunos Estados. Alemania.
- Conade. (2008). TAEKWONDO. MEXICO: Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor.
- Constitución del Ecuador . (2008). CONSTITUCION DE LA RESPUBLICA DEL ECUADOR. QUITO.
- Durán González, J. (2013). ÉTICA DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA: VALORES Y CONTRAVALORES DEL DEPORTE COMPETITIVO. Materiales para la escuela del deporte , 27.
- Estatutos de la Federación Deportiva de Tungurahua. (2013). ESTATUTOS DE LA F.D.T. QUITO.
- García-Naveira, A. (2010). PAPELES DEL PSICOLOGO . EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO. MADRID, ESPAÑA.
- Gomez Castañeda , P. (2004). TAEKWONDO Teoría y Metodología. Mexico.
- Gonzales de Prado, C. (2011). Caracterización técnico-táctico de la competicion de combate en taekwondo. Barcelona, España.
- González de Prado, C. (2011). Sistematización de la acción táctica en el taekwondo de alta competición. Apunts. Educación Física y Deportes.
- Gordo Navarro, T. (2013). Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona.
- Jiménez Trujillo, J. O. (2011). PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. MEDELLIN: FUNAMBULOS.
- Journal of Asian Martial Arts. (2006). ARTES MARCIALES. ARTES MARCIALES ASIATICAS.

- Kazumi, T. (2004). SECRETOS DE LAS ARTES MARCIALES. MADRID, MEXICO, BUENOS AIRES, SAN JUAN, SANTIAGO: EDAF.
- Lawther, J. (1989). Aprendizaje de las habilidades motrices. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Ley del deporte. (2010). LEY DEL DEPORTE. QUITO.
- Lorenzo Calvo, A., & Calleja Gonzáles, J. (2010). Factores condicionantes del desarrollo deportivo. Bizkaia: Grafidenda.
- MANDADO , A., & DÍAZ , P. (2004). DEPORTE Y EDUCACIÓN. EDUCACION MEC.
- Manzano Moreno, j. I. (2004). Clarificación de conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo. Escuela abierta.
- Matveef, L. (1998). FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Moscú: RODUGA.
- Musashi, M. (2006). El libro de los cinco anillos. Mexico: Lectorum.
- Pérez Ramirez, M. (2002). CARACTERIZACION DEL ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO. MURCIA.
- Ramirez Gonzales, A. (2011). METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION. Colombia: UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- Valencia, M. (2010). BUEN DEPORTISTA, MEJOR PERSONA: ETICA Y DEPORTE. Proteus libros y servicios editoriales.

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION



Encuesta dirigida a deportistas de taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua

OBJETIVO:

Conocer el criterio de los deportistas sobre los fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo

Instrucciones

- Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.
- Antes de responder las preguntas, lea atentamente, reflexione y luego de su opinión.
- Marque con una **X** dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

CUESTIONARIO

1. **¿Conoce usted movimientos básicos de Taekwondo?**
Si () No ()
2. **¿Sabe usted la ejecución correcta de cada movimiento?**
Si () No ()
3. **¿Conoce todos los fundamentos básicos de taekwondo?**
Si () No ()
4. **¿Conoce usted sobre los principios fundamentales para desarrollo de los fundamentos técnicos de TKD?**
Si () No ()
5. **¿Considera que la iniciación deportiva se desarrolla en una institución educativa?**
Si () No ()
6. **¿Ha estado dentro de una competencia?**
Siempre () Frecuentemente () Nunca ()
7. **¿Emplea usted la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia?**
Si () No ()
8. **¿Conoce usted lo que es un microciclo?**
Si () No ()
9. **¿Conoce usted cuando se emplea un macrociclo?**
Si () No ()
10. **¿Emplea su entrenador el dialogo en cuanto al tipo de entrenamiento que se está realizando?**
Siempre () Frecuentemente () Nunca ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



ANEXO 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION CARRERA DE CULTURA FISICA

Encuesta dirigida a entrenadores de taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua

OBJETIVO:

Conocer el criterio de los entrenadores sobre los fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo

Instrucciones

- Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.
- Antes de responder las preguntas, lea atentamente, reflexione y luego de su opinión.
- Marque con una **X** dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

CUESTIONARIO

1. **¿Cree usted que ha impartido todos los fundamentos técnicos de taekwondo?**
Si () No ()
2. **¿Considera que la velocidad, fuerza forman parte de los principios fundamentales del taekwondo?**
Si () No ()
3. **¿Los ejercicios pliométricos aumentan la fuerza y potencia del deportista?**
Si () No ()
4. **¿Cree usted que un Micro ciclo aumenta el rendimiento parcial de los deportistas?**
Si () No ()
5. **¿Cree usted que un Macro ciclo aumenta el rendimiento total de los deportistas?**
Si () No ()
6. **¿Cumple usted con los tipos de planificaciones a nivel macro, meso y micro?**
Siempre () Frecuentemente () Nunca ()
7. **¿Cree usted que dar a conocer a los deportistas el tipo de entrenamiento que reciben los mismos no es importante?**
Si () No ()
8. **¿Emplea el dialogo con sus deportistas posterior a una competencia?**
Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3. Paper

LA IMPORTANCIA DE ADQUIRIR UNA BUENA FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DE TAEKWONDO PARA EL DESENVOLVIMIENTO DENTRO UNA COMPETENCIA.

Diana Carolina Pallo Padilla
Universidad Técnica de Ambato

Resumen

Trata sobre la importancia de los fundamentos técnicos de taekwondo dentro del desempeño competitivo en los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la Federación Deportiva de Tungurahua, se analizó el empleo de fundamentos dentro de una competencia, la razón por cual no se aprovecha la mayoría de los mismos, incluso lo trascendental que es el proceso de iniciación o base en un taekwondista para su desenvolvimiento en una contienda. Este proceso se llevó a cabo con los deportistas y entrenadores de Federación Deportiva de Tungurahua con una población de 35 personas, se trabajó con la modalidad de campo porque se realizó encuestas en el lugar establecido. Esta información es muy valiosa para entrenadores, monitores incluso deportistas que requieran ilustrarse. Los fundamentos son muy valiosos para el desarrollo evolutivo de los deportistas por lo que deben ser bien cimentados.

Palabras clave: Taekwondo, fundamentos técnicos, combate, patadas y artes marciales

Abstract

Discusses the importance of the technical fundamentals of taekwondo in the competitive performance of athletes in the youth and all categories of the Sports Federation of Tungurahua, the use of foundations was analyzed in a competition, the reason that not most exploits thereof, even transcendental which is the process of initiation or based on a taekwondista for its development in a contest. This process was conducted with athletes and coaches Tungurahua Sports Federation with a population of 35 people; we worked with the mode field because survey was conducted in the established place. This information is invaluable for coaches, athletes monitors even requiring illustrated. The fundamentals are very

valuable for the evolutionary development of athletes so they should be well grounded.

Keywords: Taekwondo, technical basics, fights, kicks and Martial Arts.

Introducción

Taekwondo es un deporte olímpico, a pesar de ello no se ha logrado obtener un trabajo exhaustivo sobre la fundamentación, desarrollo y evolución del mismo, por lo general lo que más se encuentra es información sobre la historia del taekwondo, la cual se considera sustancial pero no basta para poder evolucionar dentro de esta disciplina deportiva.

Esta investigación comprende la iniciación deportiva, los fundamentos de las patadas básicas, así como la evolución y desarrollo de las mismas dentro de una competencia. La iniciación deportiva tiene sus bases en las instituciones educativas, para (Pelegrín, 2013), la Educación Deportiva, por sus características definidas, genera entornos de aprendizaje que fomentan la autonomía y la toma de decisiones por parte de los alumnos, lo que estimula en las mismas actitudes positivas hacia la práctica en educación física. Dicho comportamiento puede verse influenciado en el caso de la Educación Deportiva, no solo por la asunción de responsabilidades relacionadas con la práctica física (realización de tareas), sino también por otras tareas inherentes al modelo como el registro de datos, las labores de anotación, etc.

Al iniciar la práctica deportiva independientemente del deporte, se requiere ciertas cualidades físicas. (Medina Salinas, 1995), menciona que cada deporte requiere de un nivel determinado de una o varias cualidades físicas, entendiéndolas como la resistencia, fuerza, rapidez y movilidad. Este nivel permite ordenarlas según la importancia que tiene cada una en el deporte y, por lo tanto, para el logro de resultados óptimos en la competencia. Esta importancia debe reflejarse en la planificación de entrenamiento, estableciendo la relación temporal correcta entre todas las cualidades a entrenar.

Sobre el Taekwondo (Moening, 2011), alude que han existido dos épocas importantes para la introducción de diversas técnicas nuevas. La primera fue

desde finales de la década de 1960 hasta principios de la década de 1970, y la segunda fue desde principios hasta mediados de la década de 1980. Ambas épocas asisten a un aumento brusco de la velocidad del deporte. Además, los cambios de reglas y el equipamiento mejorado del combate con sparring contribuyeron al desarrollo de nuevas técnicas.

Existe variedad de técnicas deportivas en cuanto a esta disciplina, pero no todas son ejecutadas dentro de una competencia, (Martínez Guirao, La construcción del arte en las artes marciales. Una aproximación antropológica al taekwondo, 2010) , atribuye a las patadas con las que se golpea, en el mismo sitio o con salto, los giros con mayor número de grados (o vueltas por el aire) posibles, una belleza, pero en realidad son los pumses la principal razón a la que aluden los taekwondistas para afirmar que el taekwondo puede ser considerado un arte.

El poomse o los pumses son una serie de movimientos totalmente estructurados y en los que se basa toda técnica en taekwondo, por lo que este debe ser el inicio de todo practicante en esta disciplina para posteriormente continuar con base o técnica de pateo, resultara más cómodo y factible realizar el nuevo movimiento.

Pero al hablar de competencia, dentro del Taekwondo existe un contraste por motivo de que en combate se realizan acciones espontáneas en base a lo entrenado, pero el desarrollo del poomse es todo lo contrario, son una serie de movimientos estructurados y predefinidos, (Cardozo Coelho & Kreft, 2013) indica que vale la pena señalar que el combate no es una secuela de movimientos predefinidos (como el poomsae, o como ejecutar una gimnasia rítmica o el patinaje artístico), requiere la práctica de una gran capacidad de improvisación, una constante anticipación y buscando continuamente explotar las debilidades del oponente y el diálogo con los suyos, en un estado de preparación para el ataque y la defensa.

Es en el combate donde se pone en práctica toda la técnica trabajada especialmente se explota la técnica de patada, (Torres , Molina Garcia, Falco, & Alvarez, 2010) menciona que entre las patadas que se realizan en los combates, se encuentra la patada circular al pecho o Bandal chagui, con la que se consigue el 27% del total de los puntos en los combates y el 10% de los KO. Además, con la

patada circular a la cara o Dolio chagui, se obtiene el 11 % de los puntos, siendo ésta la segunda técnica con la que más KO se consiguen (Olivé, 2005). En 2009, se modificó el reglamento de competición estableciéndose que las patadas a la cara otorgan tres puntos (p.e., Dolio chagui), frente a las patadas al pecho que otorgan un punto (p.e., Bandal chagui) (World Taekwondo Federation [WTF], 2009). Las patadas a la cara con giro otorgan cuatro puntos y patada con giro al pecho otorgan dos puntos este cambio se produjo para que los deportistas conjuntamente con sus entrenadores se motiven y realicen mayor espectacularidad en los combates.

La mayoría de competidores emplean técnicas básicas de patada porque en la ejecución o desarrollo del encuentro deportivo resulta más fácil su utilización, (López, Menescardi, Estevan, Falcó, & Hernández, 2014), indican que, al parecer las técnicas de pierna son más utilizadas durante la competición (Kazemi, Casella y Perri, 2009; Kazemi, Waalen, Morgan y White, 2006), señala que debido a que hay más zonas donde impactar y permiten llegar más lejos, transfiriendo un mayor impacto al oponente, y aumentando así las posibilidades de conseguir puntuar (Kim, Kwon, Yenuga y Kwon, 2010).

Una de las patadas que frecuentemente se emplea dentro de una competencia de taekwondo es la descendente clásica, (Bercades & Pieter, 2007), menciona que la patada descendente clásica, que es la técnica que se enseña normalmente a los principiantes debido a su simplicidad. La versión modificada supondría la consecutiva extensión de los segmentos de la cadera y la flexión de la rodilla en la fase de descenso de la patada en vez de simplemente bajar la pierna extendida como se hace en la versión clásica de la patada. La patada descendente modificada se recomendaría para minimizar las lesiones en la competición y al mismo tiempo para marcar los puntos necesarios.

Para seguir hablando de competencia, se tiene que tener en cuenta lo que implica el combate de taekwondo donde lo más importante dentro de la contienda es obtener puntos, (Iglesias, Gasset, González, & Anguera, 2010), aportan que el Objetivo Operativo es obtener el punto, ponderando el riesgo de perderlo, atendiendo a la interacción exclusiva existente en los deportes de combate.

Dentro de un combate se va a poner en juego todo lo planificado, entrenado y pactado previamente con el entrenador, es ahí donde se evidencia todo el trabajo realizado y la técnica que se haya obtenido en cada entrenamiento, al momento en que inicia el combate da un cambio radical la mentalidad porque se tiene a un rival frente a frente y se sabe que el deportista tiene que desarrollar y explotar su potencialidad para ganar la contienda pero hay que saber cómo hacerlo, (Torres, Molina García, Falcó Pérez, & Álvarez Solves, 2010), manifiesta que durante los combates de taekwondo los competidores mantienen entre sí una determinada distancia denominada distancia de ejecución (ED). Ésta es un parámetro táctico cuyo control es clave para la excelencia deportiva en ciertos deportes de lucha (Hristovski, Davids, Araújo, y Button, 2006). La ED condiciona otros parámetros como la fuerza de golpeo y el tiempo de ejecución (Bolander, Neto y Bir, 2009; Neto, Magini y Saba, 2007), que son relevantes para la obtención de puntos. Según Kim y cols. (2008) las patadas circulares son las acciones con las que los competidores más fácilmente se adaptan a la ED.

Puesto que el objetivo del taekwondo dentro de la competencia es obtener el triunfo mediante la obtención de puntos o por KO (fuera de combate), (López, Menescardi, Estevan, Falcó, & Hernández, 2014), hace referencia a que las acciones de pierna pueden llevarse a cabo durante una acción de ataque o de contraataque. Se considera que el ataque es iniciado por el deportista, mientras que el contraataque se produce cuando el oponente inicia una acción tras el ataque de su adversario. El ataque puede ser indirecto o directo en función de si le precede o no un recurso técnico. El contraataque puede ser anticipado, simultáneo o posterior al ataque del adversario (Gonzalez, Iglesias, Mirallas y Esparza, 2011). En todo el proceso deportivo es esencial la relación que se da entre entrenador y deportista, lo que influye para que el resultado sea óptimo, (Álvarez, Estevan, Falcó, & Castillo, 2013), señalan que el taekwondo es un arte marcial donde se establece una especial relación entre entrenador y deportista, subrayada por una cultura del deporte basada en fuertes valores de honor y respeto. La eficacia del entrenador hace referencia a las conductas que realiza el entrenador para que tanto los deportistas como el equipo consigan sus objetivos, así como la eficacia del

entrenador en la relación del grupo con otras instancias (p. e., directivos, federación, etc.), la satisfacción con el estilo de liderazgo del entrenador refleja el nivel de satisfacción del deportista con las conductas del entrenador como líder del equipo.

Materiales y métodos

En esta investigación se trabajó con el enfoque cuantitativo porque se evidencio las preguntas realizadas a través de datos numéricos. La población estaba compuesta por un total de 35 personas (30 taekwondistas y 5 entrenadores), los deportistas pertenecen a la categoría juvenil y absoluta, todos los participantes son de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Con la autorización del entrenador principal, se solicitó la participación de los taekwondistas y sus entrenadores en la investigación a los que se les informó del objeto de estudio, se les garantizó en todo momento el anonimato y la confidencialidad de los datos. Después de un evento informal en la institución a la que pertenecen se les pidió que contestaran a los cuestionarios utilizados en la investigación. Dichos cuestionarios fueron llenados siempre en presencia del investigador, con ausencia de entrenadores y recogidos personalmente de mano de cada deportista para que posteriormente los entrenadores también realicen su cuestionario en ausencia de los deportistas. Todos los deportistas y entrenadores accedieron voluntariamente a participar en este estudio que les ocupó aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Resultados

El instrumento que se empleó para la realización de la investigación fue una encuesta en base a un cuestionario de 10 preguntas cerradas con opciones como: si, no, siempre, frecuentemente y nunca. La razón por la que se realizó este trabajo es para evidenciar la importancia de los fundamentos técnicos de taekwondo dentro de un combate. Con respecto a la pregunta ¿Conoce usted movimientos básicos de Taekwondo?, de 30 encuestados que representan el 100%, 28 personas que representan el 93% responden que si conocen los movimientos básicos de

Taekwondo, y 2 encuestado que representan el 7% responde que no conocen los movimientos básicos de Taekwondo, de manera general todos pueden tener conocimiento de cada movimiento y se debe a que el entrenador realizo bien una parte de su trabajo al enseñar a sus deportistas los movimientos básicos para que se desenvuelvan en una competencia.

En la pregunta ¿Sabe usted la ejecución correcta de cada movimiento?, se evidencia que 14 encuestados que representan el 47% responden que si saben la ejecución correcta de cada movimiento, y 16 encuestados que representan el 53% responden que no saben la ejecución correcta de cada movimiento, en la Federación deportiva de Tungurahua existe un gran número de deportistas por lo que se les dificulta a los entrenadores controlar a cada uno, además el trabajo se centra en la evolución forzosa de cada deportista dejando de lado el proceso que se debe llevar a cabo para la evolución y permanencia de los taekwondistas.

Con los resultados evidenciados de las dos preguntas se puede establecer que los deportistas pueden conocer los movimientos básicos de taekwondo, pero no la ejecución correcta de cada uno de ellos, es parte de los fundamentos la correcta ejecución de los movimientos y es deber del entrenador dar una correcta metodología de los fundamentos básicos para que un deportista desarrolle su potencial.

En relación a la pregunta ¿Emplea usted la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia?, del 100% de encuestados, 12 personas que representa el 40% responde que emplean la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia, mientras que 18 encuestados que representan el 60% responden que no emplean la mayoría de fundamentos técnicos en una competencia, esto debido a que lo importante dentro de un combate es puntuar de la manera que le resulte más fácil lograr la victoria, dentro de las expectativas del entrenador y de la federación, esta lograr ponderarse en el medallero de una u otra manera, pero se olvidan que para conformar la selección del ecuador los veedores están pendientes de la calidad como deportista y sus habilidades como taekwondista.

Discusión

En Federación Deportiva de Tungurahua los deportistas de Taekwondo no conocen todos los fundamentos básicos de Taekwondo, ya que este deporte tiene un amplia gama de patadas y movimientos, teniendo en cuenta que no solo es el combate, lo primordial en base taekwondista es el poomse, el cual requiere mucha practica y destreza incluso es la plataforma para luego desplegar una buena base de patadas, (Torres , Molina Garcia, Falco, & Alvarez, 2010) menciona que el taekwondo es un deporte de lucha con golpeo donde las técnicas de pierna son las que más se realizan en competición (Olivé, 2005). Por lo contrario (Martínez Guirao, 2010) alude que, junto a la belleza de ciertas técnicas, son los *pumses* la principal razón a la que aluden los taekwondistas para afirmar que el taekwondo puede ser considerado un arte. Se debe tener presente que los pumses son combinaciones de movimientos ya elaborados, desde el punto de vista de arte oriental, con una simbología implícita y, en cierto modo, son formas especialmente estudiadas para alcanzar la iluminación, los autores coinciden en que el taekwondo en si es un arte pero del cual se derivan las patadas que son las que mayormente se emplean en un combate y los pumses o formas que en la actualidad ya se realizan como competición y no solo como exhibición, es donde se evidencia indiscutiblemente el arte marcial.

Los seleccionados de taekwondo de la Provincia de Tungurahua no emplean diferentes fundamentos técnicos en una competencia esto radica en que los deportistas manejan técnicas que les resulta más fácil y así logren obtener puntos, (López, Menescardi, Estevan, Falcó, & Hernández, 2014), manifiesta que se trata de un deporte de combate, donde para conseguir puntuar se pueden utilizar técnicas de piernas o de brazo (WTF, 2012). Para (Torres, Molina García, Falcó Pérez, & Álvarez Solves, 2010), las técnicas de pierna son más utilizadas durante la competición (Kazemi, Casella y Perri, 2009; Kazemi, Waalen, Morgan y White, 2006) debido a que hay más zonas donde impactar y permiten llegar más lejos, trans\$riendo un mayor impacto al oponente, y aumentando así las posibilidades de conseguir puntuar (Kim, Kwon, Yenuga y Kwon, 2010). Los deportistas realizan aquellas acciones con las que se pueden conseguir puntos con menor esfuerzo y mayor eficacia. Entre éstas se encuentran el Bandal y Dolio chagui. Todos los

autores concuerdan en que los deportistas emplean las técnicas que les resulta más cómodas para realizarlas y obtener puntos, las patadas más complejas dejan de ser empleadas por temor a que exista un contragolpe y no se logre puntuar por tal razón se dio la modificación de la diferencia de puntos que existe entre una patada más sencilla y otra más compleja.

En las competencias nacionales, se puede notar ausencia de los fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo, la causa es que existe un desfase en el desarrollo del proceso, ya que rápidamente se incentiva al deportista a la competencia sin finalizar su proceso, (Ticó, 2009), destaca que hay partidarios y detractores de la competición en el deporte de base (y a menudo los detractores lo acaban siendo del deporte en general). Para los primeros, es un elemento más de formación (al igual que los entrenamientos) para desarrollar las competencias y por lo tanto inseparable del proceso de aprendizaje, siempre y cuando esté correctamente orientada (Piñar & Cárdenas, 2009). Por otro lado (Arias Estero, 2008), menciona que antes de realizar una competencia se debe asegurar el mayor tiempo de práctica a todos los sujetos, teniendo en cuenta las características individuales. Dentro del tiempo de práctica, posibilitar la práctica activa en contacto con el móvil, puesto que este tipo de participación resulta muy significativa en el individuo. Se puede distinguir que un autor hace referencia a dos arquetipos, los que están a favor y los que no, los primeros mencionan que están de acuerdo que se realice la competición en el deporte base porque es parte del proceso de aprendizaje del deportista siempre y cuando sea con responsabilidad, de tal modo que los deportistas se integren y se diviertan, en consecuencia no sería una competencia como tal sino un festival donde se dé apertura a deportistas de iniciación o base, mientras que los segundos hacen hincapié en que los deportistas deben integrarse en una competencia a medida que vayan adquiriendo conocimiento y tengan herramientas para desenvolverse dentro de la misma, con lo que concuerda el segundo autor donde menciona que para competir primero el deportista tiene que realizar un entrenamiento consolidado donde se realice una buena fundamentación y el aprendizaje sea significativo.

Conclusión

Se evidencia la importancia de los fundamentos técnicos o fundamentación base dentro del desempeño competitivo, puesto que en el combate surge la necesidad de emplear todo lo practicado en un entrenamiento, por lo que dicha instrucción debe ser eficaz para obtener un resultado óptimo.

Un deportista de iniciación puede realizar un encuentro competitivo, pero no está suficientemente preparado para ese fin ya que el combate es tan amplio y abarca no solo el aspecto físico-deportivo sino también el psicológico. De ahí la necesidad de dar a conocer lo sustancial e importante que son los fundamentos, no solo dentro del Taekwondo sino de manera general en el deporte. Es importante lograr llegar a la cima y mantenerse, lo último resulta más complicado porque es ahí donde claramente se evidencia el trabajo realizado a lo largo de la carrera deportiva y si no se cimentó al inicio de esta, el deportista va a declinar.

En todo deporte es esencial la base, una vez establecida dicha enseñanza los deportistas logran obtener buenos resultados y llegar al alto rendimiento, el taekwondo no es la excepción se requiere que los practicantes logren un amplio, fuerte y esencial aprendizaje para que su desenvolvimiento deportivo sea indeleble.

Bibliografía

- Martínez , A., & Moya Faz , F. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Cuadernos de Psicología del Deporte, 11.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., & Castillo, I. (2013). EFECTOS DEL APOYO A LA AUTONOMÍA DEL ENTRENADOR EN TAEKWONDISTAS. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 8, núm. 1, 13.
- Arias Estero, J. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física , 6.
- Bercades , L., & Pieter, W. (2007). Un análisis biomecánico de la patada descendente. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 12.

- Cardozo Coelho, R., & Kreft, L. (2013). Elementos para a compreensão da estética do Taekwondo. *Movimiento*, 21.
- Iglesias, X., Gasset, A., González, C., & Anguera, M. T. (2010). INTERACCIÓN COMPETITIVA Y PRESIÓN AMBIENTAL EN DEPORTES DE COMBATE: . *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 17.
- López, J., Menescardi, C., Estevan, I., Falcó, C., & Hernández, A. (2014). Análisis técnico-táctico en Taekwondo con coordenadas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 15, 1, 131-142, 13.
- Martínez Guirao, J. E. (2010). Construcción del arte en las artes marciales. *Gazeta de Antropología*, 13.
- Martínez Guirao, J. E. (2010). La construcción del arte en las artes marciales. Una aproximación antropológica al taekwondo. *Gazeta de Antropología*, 13.
- Masia, J., Mayolas, C., Adell, L., & Plaza Montero, D. (2009). La competición deportiva como medio de enseñanza en los centros educativos de primaria. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 5.
- Medina Salinas, J. (1995). Deportes y Educación Física. *Perfiles Educativos*, 6.
- Moening, U. (2011). Evolución de las técnicas de patadas de Taekwondo. *ARTES MARCIALES ASIATICAS*, 24.
- Pelegrín, A. (2013). Iniciación deportiva y deporte escolar. *CULTURA CIENCIA Y DEPORTE*, 9.
- Ticó, J. (2009). LA COMPETICIÓN EN EL DEPORTE DE BASE: ¿EDUCACIÓN O PERVERSIÓN? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2.
- Torres, E., Molina García, J., Falco, C., & Alvarez, O. (2010). Comparación de la eficiencia de la patada circular al pecho y a la cara en taekwondo según la distancia de ejecución. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12.
- Torres, I. E., Molina García, J., Falcó Pérez, C., & Álvarez Solves, O. (2010). Comparación de la eficiencia de la patada circular al pecho y a la cara en taekwondo según la distancia de ejecución. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte 2010*, 12.