



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe Final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación
Mención Cultura Física

TEMA:

**“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA
Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA DISCIPLINA DE
TAEKWONDO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN
DEPORTIVA DE PASTAZA”**

AUTOR: Clever Belarmino Gualinga Cadena

TUTOR: Lcdo. Mg. Edisson Fernando Yucailla Sánchez

AMBATO – ECUADOR

2014

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

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Edison Fernando Yucailla Sánchez, en mi calidad de Director del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”** desarrollado por el egresado **Clever Belarmino Gualinga Cadena**, considero 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.

.....
Lcdo. Mg. Edison Fernando Yucailla Sánchez
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autora, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, 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 de exclusiva responsabilidad de su autor.

Clever Belarmino Gualinga Cadena
1600292641

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”**, 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 utilice con fines de lucro.

Clever Belarmino Gualinga Cadena
C.C: 1600292641

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”** presentado por el Sr. Clever Belarmino Gualinga Cadena, egresado de la Carrera de Cultura Física modalidad semipresencial, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Lcdo. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Al culminar el presente trabajo dedico a mi esposa, familiares y estudiantes quienes supieron comprender la ausencia que son motivos de mi superación, quienes han sido la parte fundamental para poder terminar una etapa de mis estudios.

Cléver Gualinga

AGRADECIMIENTO

Expreso mis más sinceros e imperecederos agradecimientos al personal docente y administrativo de la Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educacion por habernos permitido superarnos académicamente y a nuestros dirigentes.

A mi asesor, por haber orientado en momentos difíciles y durante la ejecución el presente.

Clever Gualinga

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii

B. TEXTO

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema:	2
1.2 Planteamiento del Problema:.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis Crítico.....	5
1.2.4Formulación del problema:	5
1.2.5 Interrogantes.....	5
1.2.6 Delimitación del problema.....	6

Delimitación espacial:.....	6
Delimitación temporal:	6
1.3 Justificación:	6
1.4 Objetivos:.....	8
1.4.1 Objetivo General:	8
1.4.2 Objetivos específicos:	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos	9
2.2. Fundamentación Filosófica	10
2.3 Fundamentación Legal	11
2.4.-CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	12
2.5 HIPÓTESIS.....	42
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.	42

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	43
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA	45
3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLE.....	47
3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	49

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	50
--------------------------------------	----

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES	62
5.2 RECOMENDACIONES	63

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos.....	64
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	64
6.3 Justificación.....	65
6.4 Objetivos.	66
6.4.1 Objetivo General	66
6.4.2bjetivos Específicos.....	66
6.5 Análisis de factibilidad	67
6.7 Metodología – Modelo operativo.....	86
6.8 Administración.	87
6.9 Previsión de la evaluación.	88

C. MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA	89
ANEXOS:	90

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población Y Muestra.....	46
Cuadro N° 2 Variables Independiente.....	47
Cuadro N° 3 Variable Dependiente.....	48
Cuadro N° 4 Procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo	50
Cuadro N° 5 Fundamentos son difíciles de desarrollarlos	52
Cuadro N° 6 Adecuada aplicación metodología	53
Cuadro N° 7 Deportista considera que los logros son alcanzables	54
Cuadro N° 8 Utilizar adecuadamente los pasos	55
Cuadro N° 9 Los logros son alcanzables.....	56
Cuadro N° 10 Dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo	57
Cuadro N° 11 Valores que se desarrollan	58
Cuadro N° 12 Distintas formas de aprendizaje	59
Cuadro N° 13 Entrenador participa de capacitaciones	60
Cuadro N° 14 Como deportista participa en talleres.....	61
Cuadro N° 15 Modelo operativo	86
Cuadro N° 16 La administración.....	87
Cuadro N° 17 La administración.....	88

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Arbol de Problema	4
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales	12
Gráfico N° 3 Constelación de ideas	13
Gráfico N° 4 Constelación de ideas	14
Gráfico N° 5 Procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo.....	51
Gráfico N° 6 Fundamentos son difíciles de desarrollarlos.....	52
Gráfico N° 7 Adecuada aplicación metodología	53
Gráfico N° 8 Deportista considera que los logros son alcanzables	54
Gráfico N° 9 utilizar adecuadamente los pasos.....	55
Gráfico N° 10 los logros son alcanzables.....	56
Gráfico N° 11 Dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo	57
Gráfico N° 12 Valores que se desarrollan	58
Gráfico N° 13 Distintas formas de aprendizaje.....	59
Gráfico N° 14 Entrenador participa de capacitaciones.....	60
Gráfico N° 15 Como deportista participa en talleres	61

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA: CULTURA FÍSICA

TEMA:
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA

AUTOR: CléverGualinga

TUTOR: Lcdo. Mg. Edisson Fernando Yucailla Sánchez

RESUMEN EJECUTIVO

Dentro de este deporte de combate, específicamente el taekwondo se aplica un sistema armónico de defensa y ataque perfectamente bien definidos los cuales fueron creados hace varios siglos en el oriente en forma particular en Corea, debido a la necesidad del ser humano de conservar su integridad física de varios riesgos y peligros que les asechaban.

En la actualidad este deporte es muy practicado a nivel local, mundial y en nuestra provincia es en un auge positivo por eso se fomenta desde edades muy inferiores para competir en los diferentes torneos regionales para posteriormente pasar a formar parte de la selecciones del Ecuador.

De esta manera lo que se pretende alcanzar y mejorar con la presente investigación es elevar el aprendizaje dentro de la práctica de los diferentes fundamentos técnicos de ataque y defensa elevando de esta manera su rendimiento deportivo a niveles superiores

DESCRIPTORES: Taekwondo, defensa, ataque, aprendizaje, fundamentos, técnicas, integridad física, rendimiento deportivo, practica.

INTRODUCCIÓN

El presente informe de investigación está encaminado a mejorar la práctica de los diferentes fundamentos técnicos de ataque y defensa y su incidencia en los entrenamientos en la disciplina de taekwondo por parte de los deportistas de la federación provincial de Pastaza, como objetivo general nos planteamos investigar y analizar los diferentes procesos de enseñanza-aprendizaje dentro de los entrenamientos.

CAPÍTULO I

En este capítulo se analiza el problema de la investigación que se conformó del tema el planteamiento la justificación y los objetivos.

CAPITULO II

Está conformado por el Marco Teórico, que contiene los antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis y señalamiento de variables.

CAPÍTULO III

relacionado con la Metodología, describe la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de la investigación, población y muestra, la operacionalización de las variables, recolección de información, procesamiento y análisis.

CAPITULO IV

se encuentra el análisis e interpretación de los resultados, así como la verificación de las hipótesis.

CAPITULO V

está constituido por las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO VI

la Propuesta, que lo conforma: El título, datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, factibilidad, plan de acción, administración y evaluación de la propuesta.

Finalmente encontramos la Bibliografía, linkografía y los Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema:

Los fundamentos técnicos de ataque y defensa y su incidencia en la práctica de la disciplina de taekwondo de los deportistas de federación deportiva de Pastaza

1.2 Planteamiento del Problema:

1.2.1 Contextualización

Es un tema fundamental a nivel nacional del país que es un deporte muy practicado por los deportistas se hombres como mujeres y también existen entrenadores que aplican metodologías muy actualizado que están capacitados a nivel internacional y esto capacitan a nivel de las provincias.

El taekwondo es un sistema armónico de defensa y ataque perfectamente bien definidos como fueron creados hace varios siglos en el oriente debido a la necesidad del ser humano de conservar su integridad física.

Este deporte es en la actualidad muy practicado a nivel mundial, y hasta en esta provincia por eso seguimos ensayando desde las edades muy inferiores para competir en los diferentes juegos regionales para luego los mejores pasar a formar parte de la selección del Ecuador.

Dentro de la Provincia de Pastaza es un deporte bastante practicado en los diferentes cantones desde allí han salido deportistas que también han formado parte de la selección de nuestro país a representar a nivel nacional y

latinoamericano algunos deportistas que a continuación detallo: taekwondo, lucha boxeo, atletismo, levantamiento de pesas, judo, como provincia de Pastaza actualmente funciona con 13 disciplina deportiva en todas las edades y categorías.

La disciplina de taekwondo actualmente tiene seis entrenadores distribuido en los cantones en diferentes cantones, grajuno, Pomona, Fátima, Pastaza.

Las autoridades como presidente, vicepresidente, directorio, administrativo, y el departamento técnico metodológicos, entrenadores, monitores, deportistas, el horarios de los labores son por las tardes a partir de 2h: 45 a 6h: 30 de lunes a viernes.

Cada director técnico metodológico se haría responsable en capacitarlo a los entrenadores

Monitores, y a las personas que están inmerso en el deporte, de esa manera se llevaría adelante a la provincia tanto competitivo y en los resultados locales, regionales, nacionales e internacional-los entrenadores capacitados por el departamento técnico, a más de los cursos.

Que reciben tendrían buena preparación comenzando de lo básico, hasta llegar a tener deportistas de élite hasta llegar a nivel de las grandes provincias.

ÁRBOL DE PROBLEMA

EFEECTO

PROBLEMA

CAUSA

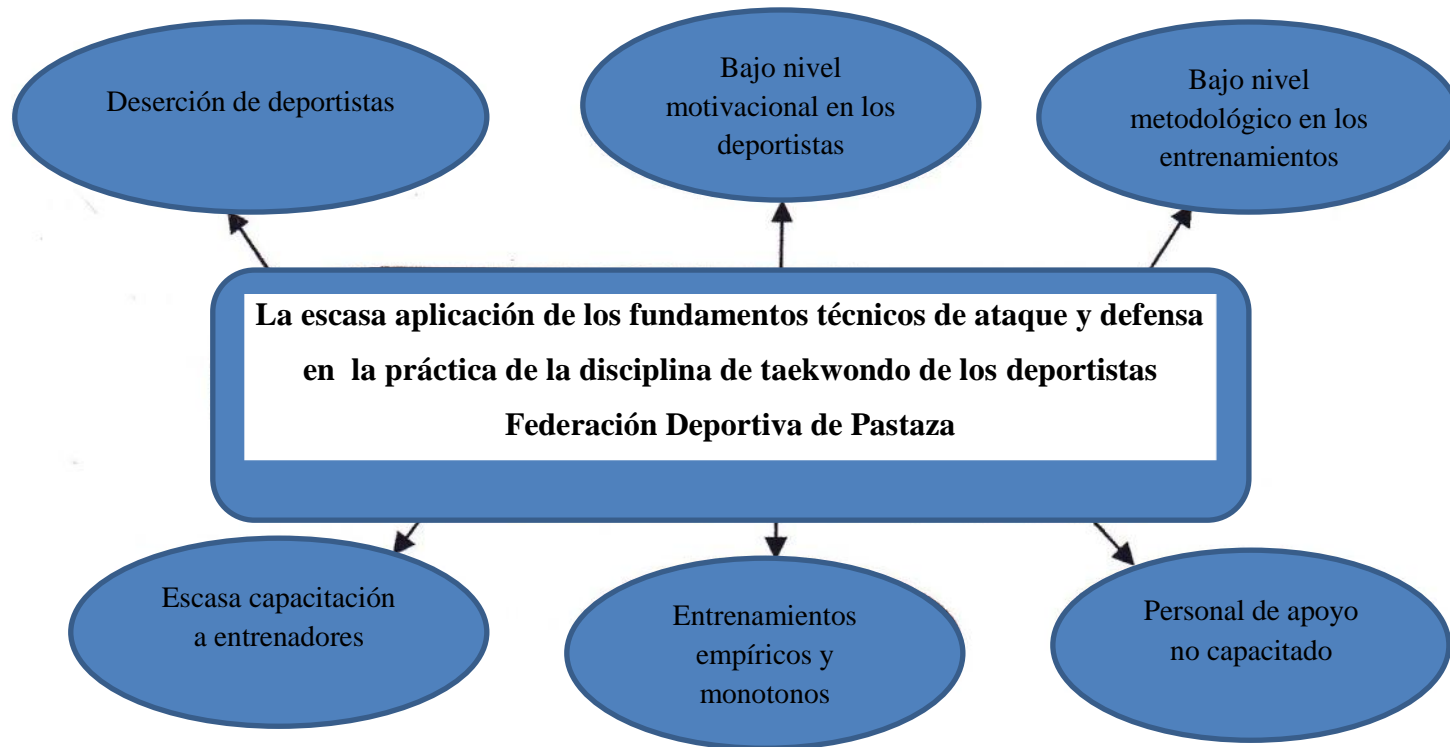


Gráfico N° 1 ARBOL DE PROBLEMA

Elaborado por: Clever Gualinga

Fuente: Tema de investigación

1.2.2 Análisis Crítico

Debido a la falta de capacitación a entrenadores se genera en el departamento técnico y los dirigentes por falta de organización, en las tomas de decisiones no hacen lo correcto, entonces empiezan las anomalías que se van generándose, eso fomenta las desmotivaciones en los entrenadores, monitores, deportistas, también no existe visitas de los metodólogos, que deberían revisar los planificaciones tanto macro ciclo plan de clase asistencia para que exista mayor compromiso y responsabilidad de ambas partes.

Por otra parte hay la carencia de orientación por el departamento técnico a los entrenadores con el único objetivo de mejorar el rendimiento deportivo, y si no existe un asesoramiento adecuado los entrenamientos se convierten en empíricos monótonos y es la razón que muchas veces existe para que los seleccionados se desmotivan para seguir con los entrenamientos.

Es importante que el personal que brinda su contingente como apoyo en los entrenamientos se capacite de una forma óptima y adecuada para que venga a aportar en forma técnica, metodológica y en general positiva, mejorando de esta manera el rendimiento y el nivel en los deportistas, generando resultados favorable para la provincia.

1.2.4 Formulación del problema:

¿Cómo incide los fundamentos técnicos en la práctica de la disciplina de taekwondo de los deportistas de federación deportiva de Pastaza?

1.2.5 Interrogantes

¿De qué manera incide los fundamentos técnicos de defensa y ataque en los deportistas de Federación Deportiva de Pastaza?

¿En qué aspectos afecta la práctica inadecuada del taekwondo en los seleccionados de esta disciplina de Federación deportiva de Pastaza?

¿Se debería implementar una guía de fundamentos para la enseñanza del taekwondo en la Federación Deportiva de Pastaza?

1.2.6 Delimitación del problema

Toda investigación se debe tener presente con el objetivo delimitación en concretar el de investigación, y evitar la vaguedad y esto se logra básicamente precisando el objeto de la investigación en el espacio y el tiempo.

Delimitación del contenido:

Campo: Deportivo

Área: Taekwondo

Aspecto metodológico: Fundamentación Técnica

Delimitación espacial: Esta investigación que se realiza con los deportistas y personal administrativo de Federación Deportiva de Pastaza

Delimitación temporal: Este problema será estudiado en el año 2013-2014

1.3 Justificación:

Este trabajo de investigación se realizará, en conocimiento de acuerdo a los proporcionado por la institución Federación Deportiva de Pastaza, las consecuencias desprenden de una preparación, la falta de interés más por los dirigentes administrativos existe apoyo pero no lo suficiente, también de parte de los padres de familia, es necesario que todas las personas que inmerso en el deporte tomen conciencia lo importante que es conocer la realidad que suscita dentro del campo deportivo.

Existió el **interés** dentro de esta disciplina por investigar los diferentes aspectos que degeneraron el desinterés de los jóvenes para la práctica deportiva dentro de la Federación Deportiva.

De esta manera existió la debida **importancia** de conocer cómo resolver los diferentes aspectos que contribuían a la deserción de deportistas que ya formaban parte de la selección, permitiendo investigar en diferentes campos, e ir enlistando cada caso de forma práctico con los deportistas.

Una de las **novedades** que existió dentro de la investigación es el cambio de actitud de los entrenadores al preocuparse por actualizarse para dar una buena preparación a sus deportistas.

El presente trabajo de investigación tiene una excelente **utilidad** porque servirá de herramienta que ayude a resolver numerosos problemas detectados dentro del departamento técnico metodológico de federación deportiva de Pastaza y en forma exclusiva y por no decirlo especial en la disciplina de taekwondo

El principal **impacto** dentro de la investigación fue que se pudo mejorar en forma admirable y sistemática la metodología aplicada por los entrenadores teniendo apoyo del departamento técnico en todas las capacitaciones que existen cada año.

Existió **factibilidad** para la realización del presente trabajo investigativo porque se contó con todo el apoyo y colaboración tanto de autoridades, deportistas, entrenadores y personal que se vio inmersa en dicha problemática

1.4 Objetivos:

1.4.1 Objetivo General:

Determinar los fundamentos técnicos de ataque y defensa y su incidencia en la práctica de la disciplina de taekwondo de los deportistas federación deportiva de Pastaza.

1.4.2 Objetivos específicos:

- Diagnosticar de qué manera incide los fundamentos técnicos de defensa y ataque en los deportistas de Federación Deportiva de Pastaza.
- Analizar los diferentes aspectos que afectan la práctica del taekwondo en los seleccionados de esta disciplina de Federación deportiva de Pastaza.
- Elaborar una guía de fundamentos para la enseñanza del taekwondo en la Federación Deportiva de Pastaza que contribuya a mejorar el aprendizaje en los deportistas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

De acuerdo ministerial en ley del deporte y recreación se fundó la federación deportiva de Pastaza en el año de 1961 Puyo Pastaza Ecuador.

A partir del año que se fundó se ha continuado con las actividades deportivas de nuestra provincia con mucho escasos recurso económicos, y pocas disciplinas, empezando con la disciplina de fútbol como primer disciplina deportiva y recreativa de nuestra provincia.

Nuestro trabajo de investigación tiene mucha importancia para la vida deportiva de nuestra provincia, por tal motivo el trabajo será muy minucioso en el campo investigado

Por otra parte se ha investigado en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato y no se han encontrado trabajos iguales

Pero si existen parecidos con una de las variables los cuales detallamos a continuación.

Tema: “LA PRÁCTICA DEL TAEKWONDO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA, CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA “

Autor: Lcdo. Wilfrido Arévalo Sánchez

Año: 2013

Conclusión:

1.- Los maestros de Cultura física y entrenador de Taekwondo no realizan planificación deportiva, pero si planificación pedagógica. Los niños deportistas no acuden regularmente y disciplinadamente a entrenamientos, pues se encuentran en una edad bastante conflictiva.

Además los deportistas no se encuentran motivados por la práctica del Taekwondo, así como la falta de resultados.

2.- Los entrenamientos son rutinarios. La provincia de Tungurahua y los centros educativos carece de importancia y de significación que incentive la participación del deportista, es imperiosa una renovación en planificación escolar y el Taekwondo.

No existe secuencia ni coordinación entre el nivel recreativo, formativo y competitivo, por cuanto el nivel escolar está separado del entrenamiento. Son muy pocos los entrenadores deportivos especializados en Taekwondo.

2.2. Fundamentación Filosófica

La presente investigación está basada en el paradigma crítico – propositivo, el mismo que tiene como finalidad determinar la influencia de los fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de taekwondo.

Debido a lo que distingue al ser humano es su iniciativa de transformar el mundo en el que vive.

Este mundo le ha sido dado según el comportamiento que la expresa de una manera incompleta y su tarea es descubrir cosas nuevas y que solo son un hilo de imaginación que con perseverancia y constancia se puede hacer realidad

De acuerdo a sus propias necesidades o a las necesidades del entorno que lo rodea así como su seguridad personal.

2.3 Fundamentación Legal

TEXTO QUE DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,

e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

2.4.-CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

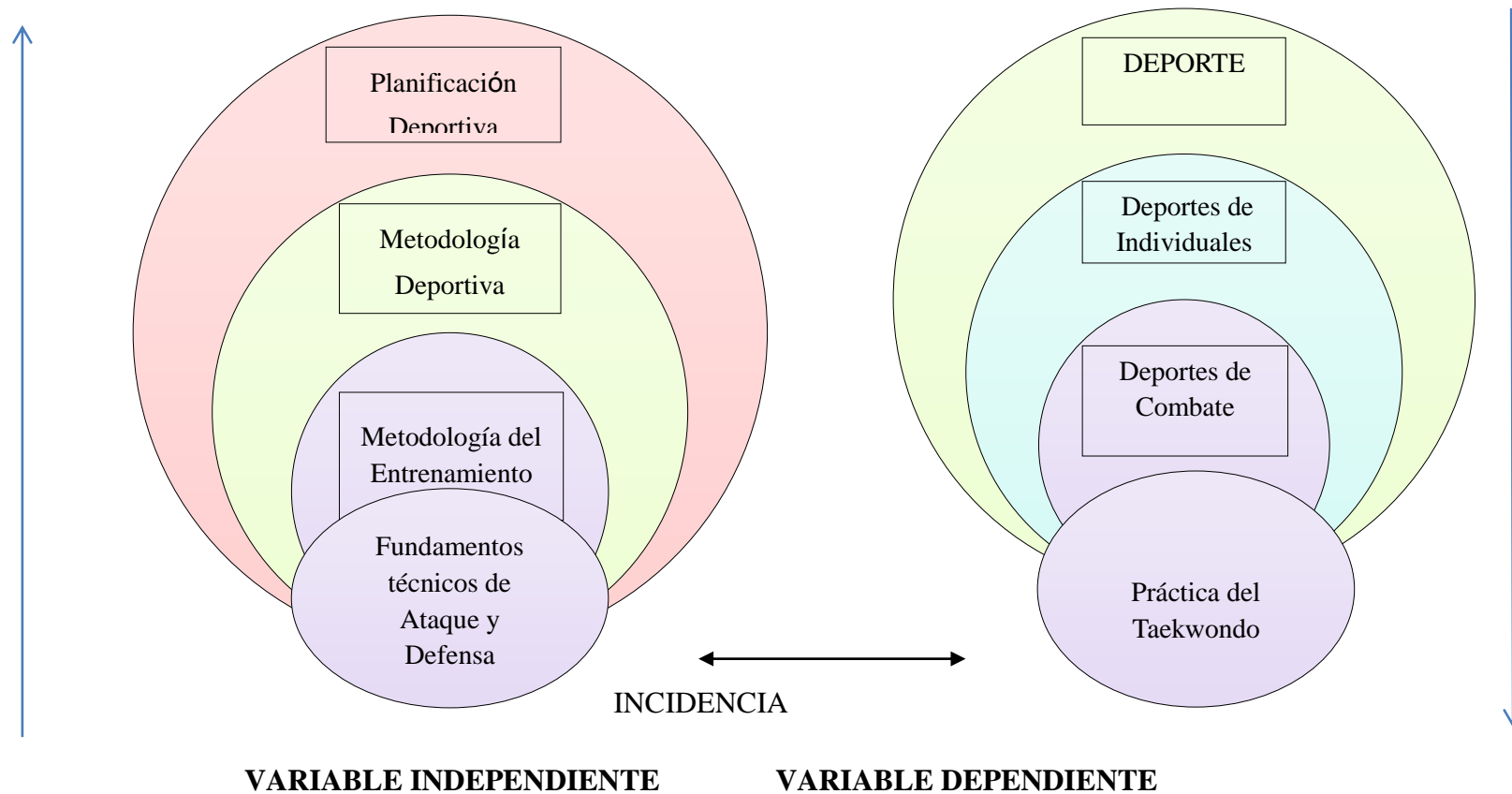


Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales
Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Constelación de ideas de la variable independiente: Fundamentos Técnicos de ataque y defensa

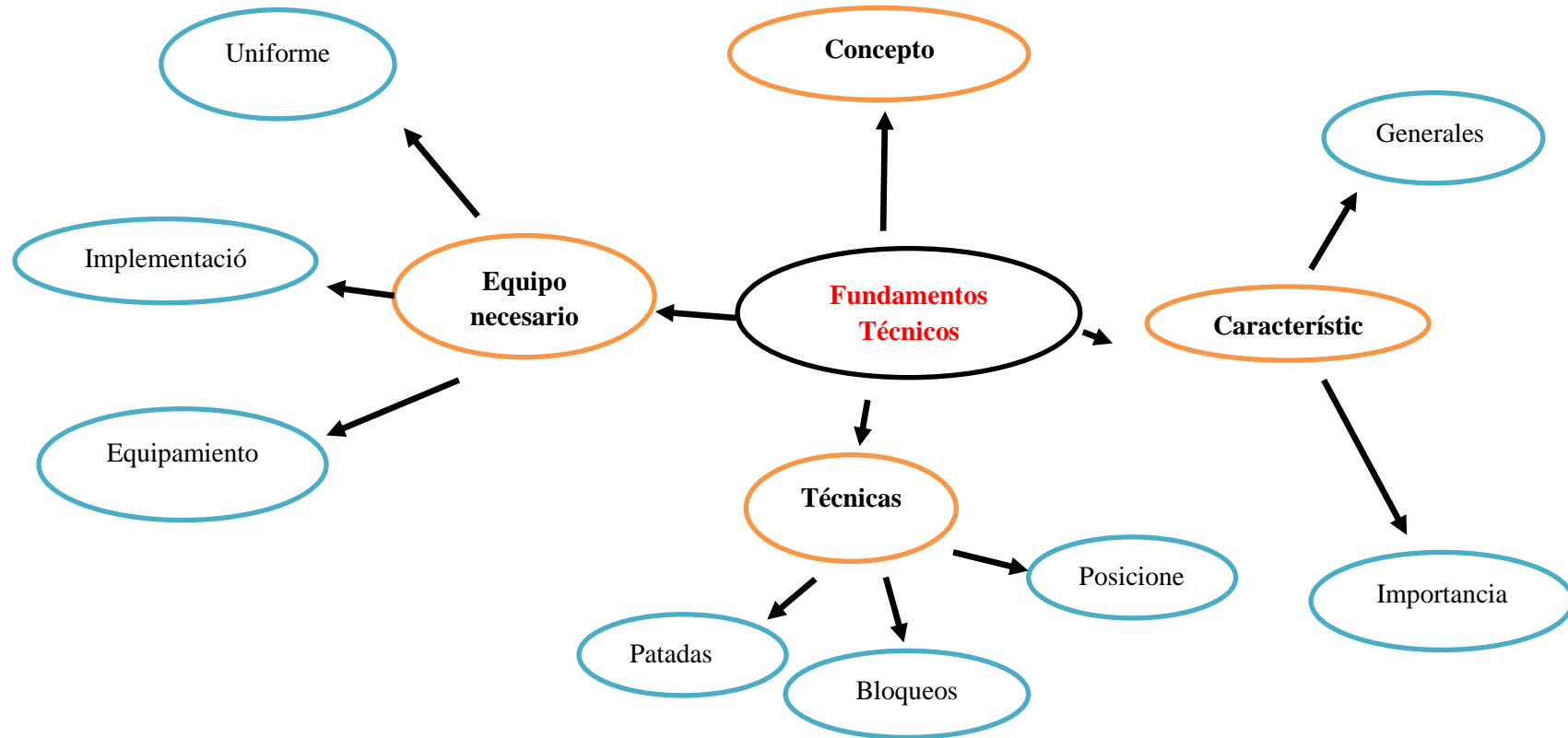


Gráfico N° 3 Constelación de ideas
Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Constelación de ideas de la variable dependiente: Práctica de Taekwondo

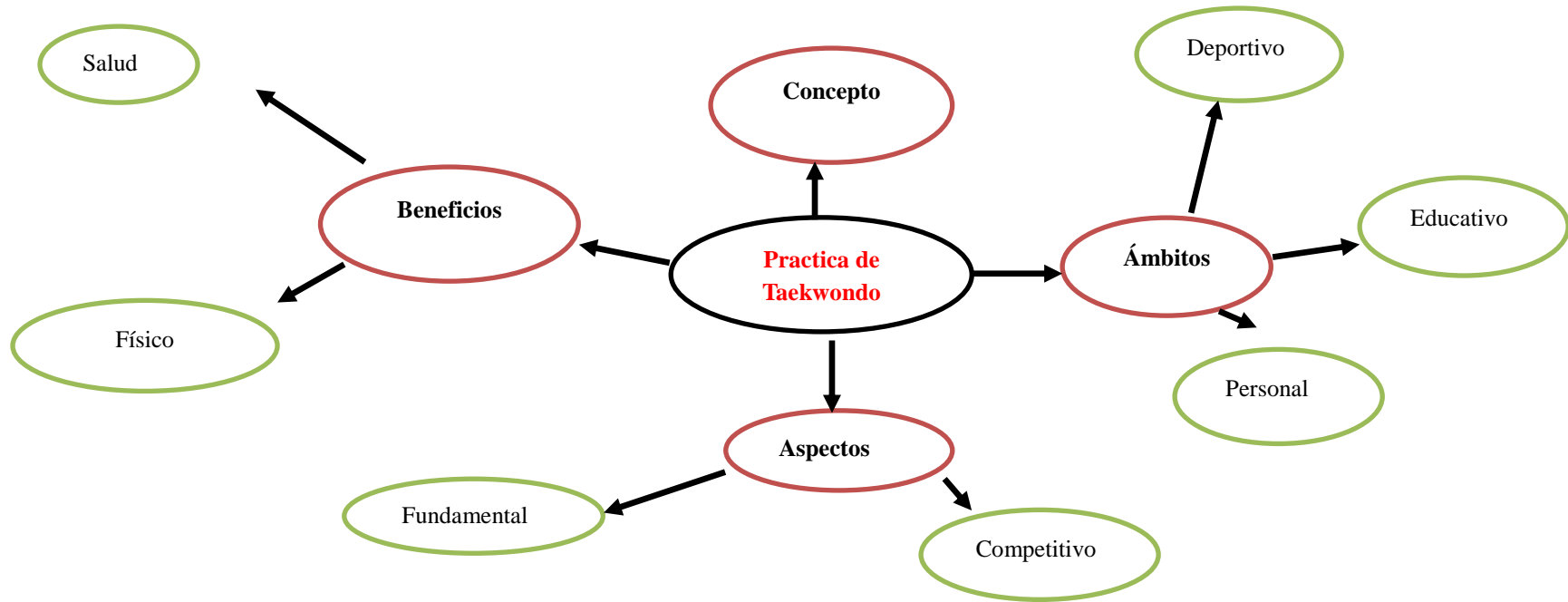


Gráfico N° 4 Constelación de ideas
Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

CONTEXTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA Y ATAQUE DE TAEKWONDO

El taekwondo se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patadas y, actualmente, es uno de los sistemas más conocidos.

El taekwondo se basa fundamentalmente en artes marciales mucho más antiguas como el kung fu o wushu chino, en algunas de sus técnicas a mano abierta, el taekkyon coreano en la forma y realización de los golpes con el pie, y en el karate-do japonés (estilos Shūdōkan y shotokan) , de donde obtiene los golpes con el puño, varios de los golpes a mano abierta, la planimetría (o división por zonas del cuerpo humano por zonas: alta- media- baja), los bloqueos, las posiciones, el sistema de grados por cinturones, su primer uniforme, y sus primeras formas conocidas

Características Generales.

Se caracteriza por su amplio uso de las técnicas de pierna y patada, que son mucho más variadas y tienen mayor protagonismo que en la mayoría de las artes marciales. Asimismo, la depurada técnica de las mismas las hace destacar por su gran rapidez y precisión.

La importancia dada a las técnicas de puño depende del estilo (ITF o WTF) practicado, del entrenador y la escuela donde se practique. Actualmente, muchas escuelas tienden a descuidar el entrenamiento de las técnicas de mano abierta y puño, ya que su uso está cada vez más restringido en la competición, dándole más puntaje a los pies. No obstante, un buen entrenamiento debe incluir tanto las téc-

nicas de mano como las técnicas de pierna del Taekwondo, ya que no debe estar enfocado únicamente al éxito en la competición sino al dominio y conocimiento del arte marcial.

Todo esto, hace que el Taekwondo sea un arte marcial especialmente efectivo en la lucha en pie, destacando así frente a otras artes marciales en la distancia larga, en donde se puede aprovechar mejor la fuerza explosiva y la velocidad de concatenación / combinación de técnicas de piernas que desarrollan sus practicantes.

Técnicas

Las técnicas, a nivel general, podrían clasificarse 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 (tui), hacia un lado, hacia atrás, etc.

- Técnicas de golpes con diferentes partes del cuerpo (chigui), pinchando con los dedos de la mano (chirugui) o puño (jirugui)

Además de las técnicas de patada, el Taekwondo incluye una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta (sonnal). Las diversas técnicas de puño (chumok) difieren en el área con que se golpea (reverso del puño (dungchumok), filo del dedo meñique del puño (me chumok...) 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 (borde cubital, borde radial, punta de los dedos...). También hay diferentes tipos de golpes menos usados con codo, rodilla, cabeza y diferentes partes del cuerpo.

- 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 técnicas de defensa y ataque simultáneo, así como de dos defensas. 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 el Taekwondo aún existen técnicas variadas de defensa personal como barridos, luxaciones, proyecciones, atrapes con los pies al cuerpo o extremidades del adversario, patadas aéreas simultáneas a dos o más oponentes, patadas con apoyo sobre el contrario, y golpes a puntos vulnerables y vitales, estas acciones están debidamente codificadas en las diferentes figuras o pumses. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como las técnicas de puño. Sin embargo, no se instruye en el uso de armas tradicionales, como si ocurre en varios estilos

- 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.

Los nombres de las técnicas no buscan estar estandarizados debido a la gran cantidad de países distintos donde se practica el Taekwondo. Cada escuela opta por nombres diferentes en su propio idioma, algunas (especialmente las escuelas de países angloparlantes) optan incluso por traducir los nombres de las técnicas a su idioma (AxeKick, RoundhouseKick, WhippingKick...). La mayoría de las escuelas y federaciones optan por mantener los nombres originales en coreano.⁷ No obstante, incluso en coreano se pueden encontrar diferentes nombres para la misma técnica (por ejemplo, dolguchagui y tidolabandalchagui haciendo referencia a la misma patada).

Equipo necesario

Como en el caso de la gran mayoría de las artes marciales modernas, el Taekwondo tomó su uniforme inicial y sistema de grados por cinturones (kyu/ gup- Dan), del Karate, quien a su vez lo había adoptado del arte japonés del Judo en 1930, debido a la amistad entre los maestros JigoroKano (el fundador del Judo) y GichinFunakoshi (el maestro fundador del estilo Shotokan y del karate moderno).

Para la práctica del Taekwondo, es necesario un Dobok (traje de práctica) y un Ti (cinturón que indica el grado del practicante), se puede practicar descalzo ó con los calzados especiales. El Dobok es ligeramente diferente si practicamos Taekwon-Do ITF o Taekwondo WTF, pero en ambos casos está compuesto por un pantalón y una chaqueta que puede ser abierta (ITF), o cerrada con el cuello en forma de V (WTF). Normalmente, cada uno de ellos lleva inscripciones propias, como escudos o logos, según las normas de vestimenta vigentes por cada federación.

En WTF, dependiendo de la federación, se puede dar uno de los siguientes casos respecto a los Dobok para los grados inferiores o GUP:

1. Que sean completamente blancos hasta llegar al grado de cinta verde, donde se te coloca el color de tu grado en el cuello más en el cinturón.
2. Completamente blancos hasta llegar a grado de DAN (o PUM).
3. Con el cuello de color negro para todas las graduaciones, excepto para menores de 15 años, en cuyo caso el cuello sería de color rojo-negro.
4. Blancos hasta el momento de la graduación de cinta verde, donde se comienza a utilizar el cuello negro.

Los uniformes o Dobok para grados DAN (cinturones negros) tienen zonas negras, que pueden ser el cuello, los bordes de la chaqueta, bandas en el pantalón, etc. Esto depende de la federación, la escuela y el practicante. Además, a veces cuenta con uno o varios bordados en la espalda y algún logotipo en el pecho, bra-

zo o piernas. También es común que los cinturones negros se borden, normalmente en dorado, con los caracteres en "hanja" de Taekwondo, el nombre de la escuela, el del practicante o similares.

En competiciones, es necesario contar con las protecciones reglamentarias (establecidas por la federación que organiza la competición), para minimizar los riesgos de lesión. Sin embargo, a la hora de practicar en el Dojang, no suele ser necesario, a menos que se haga entrenamiento específico de combate de contacto.

Es recomendable que el Dojang donde se practique taekwondo tenga suelo acolchado (tatami o piso de goma EVA) ya que es muy frecuente que al realizar algunas técnicas de patadas perdamos el equilibrio y podamos caer. Sin embargo, no es tan necesario como en otros deportes de combate y/o artes marciales tradicionales que hacen mucho más énfasis en técnicas de lanzamiento, derribo y/o lucha en el suelo como: la Lucha libre olímpica, el Judo, el jiu-jitsu, el Aikido, o en artes marciales modernas como el Hapkido.

Competición:

En Taekwondo existen competiciones tanto de combate deportivo, y más recientemente de técnica o formas.

En las competiciones de técnica, el objetivo es demostrar la correcta ejecución de las diversas técnicas del Taekwondo, así como de las formas (pumses o tules). Los participantes deberán ejecutar las técnicas o las formas requeridas ante un jurado que puntuará su actuación teniendo en cuenta diversos aspectos como la corrección de las técnicas o la corrección de las posiciones en las formas. En ocasiones también se incluye en las competiciones la rotura de tabloncitos de madera u otros materiales con distintas técnicas de patada, puño o técnicas especiales (que normalmente consisten en patadas con salto en altura).

En septiembre de 2006 se celebraron en Corea los primeros campeonatos mundiales de Pumses (formas). Se realizaron categorías individuales, por parejas y tríos. Desde el año 2004 y en vistas a estos primeros campeonatos mundiales ha habido

mucho movimiento a nivel mundial para reunificar criterios en los cinco continentes y poder disputar estos primeros campeonatos mundiales. Las reestructuraciones en la forma de competir en cuanto a reglamento y ejecución de estos han sido muy importantes para llegar a este fin.

En las competiciones de combate los participantes deben enfrentarse en un combate libre en el que deben vencer al oponente consiguiendo más puntos que él o en algunas ocasiones el KO. El combate es diferente en los dos estilos de taekwondo, siendo esta la principal diferencia entre ellos.

METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO

La metodología del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos.

Se distinguen dos tipos de metodologías:

1. **Pluridisciplinar:** se relaciona con la idea de que el máximo rendimiento deportivo se obtiene a través de la suma de los elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, física y psicológica y visual) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciado.
2. **Integrada:** se basa en que en la práctica deportiva, las habilidades técnico-tácticas, físicas, psicológicas y visuales se expresan íntimamente unidas y diferenciadas. Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador es siempre la técnica y la táctica.

Metodología integrada. Características.

1. Su común denominador lo constituyen la técnica y la táctica. Estas se utilizan como medio para la mejora de las habilidades psicológicas, visuales y físicas. Estas se combinarán de distinta forma para diseñar micro ciclos y sesiones según el objetivo que se quiera conseguir.
2. El entrenamiento integrado en el fútbol comporta una gran especificidad. A través de la técnica y la táctica se puede trabajar con exactitud los músculos y capacidades que el deportista solicita en el transcurso de las competiciones, fenómeno que facilita la modelación del entrenamiento.
3. Supone un tipo de estímulos más motivantes para el futbolista pues lo que realmente encuentra interesante es la práctica de su disciplina.
4. Aporta una concepción más global del deporte, haciendo que el deportista lo entienda como un todo. Establece una escala de importancia según el interés personal del deportista.
5. Requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del futbolista. También es necesario que la dificultad de las habilidades técnico-tácticas vayan en consonancia de la mejora de las capacidades condicionales que se pretenden.
6. Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que se facilite el desarrollo de la otra.

Metodología integrada. Tareas.

Las situaciones que configuran la sesión de entrenamiento se organizan y estructuran a través de las tareas. La tarea es una situación simuladora del juego,

modificada y/o aceptada para incidir sobre determinados aspectos de nuestros jugadores y equipo que deseamos mejorar.

La tarea está compuesta por un contenido (uno o más ejercicios) y por unas Condiciones que acompañan su realización. Por ejemplo, el número de repeticiones, la intensidad, el descanso, las consignas a respetar en su ejecución, etc. La semejanza de todos estos componentes con el juego determinará el nivel de especificidad de la tarea.

En función del predominio del carácter de las situaciones de una tarea se diferencian:

1. Tareas de carácter genérico: la naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición. Por ejemplo, para un deportista de taekwondo en el periodo transitorio, mejorar su resistencia realizando una excursión en mountain-bike.
2. Tareas de carácter general: la naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula. Un ejemplo podría ser realizar un fartlek.
3. Tareas de carácter dirigido: la naturaleza y la organización de la carga se asemeja a la observada en competición. Incluyen elementos coordinativos específicos y toma de decisiones inespecíficas. Por ejemplo, un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y golpeo a portería.
4. Tareas de carácter especial: La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de decisión es específica. Por ejemplo, una conservación 4x4 con 3 comodines.

5. Tareas de carácter competitivo: aquellas que están compuestas por contenidos competitivos. Por ejemplo, un partido 8x8 con porteros con principios y subprincipios tácticos concretos (demarcaciones habituales de los jugadores).

METODOLOGIA DEPORTIVA

Se trata de un término poco conocido y manejado por los profesores, pero es interesante y necesario tenerlo en cuenta en el ámbito del trabajo físico, ya que dependiendo de éste se van a determinar los estímulos (ejercicios) adecuados para que el cuerpo se adapte a nuevas situaciones de forma positiva.

Es un elemento básico en la práctica del ejercicio físico y en el entrenamiento moderno, donde deben tenerse en cuenta la cantidad de trabajo y los periodos de descanso, aplicándolos en los momentos adecuados.

A. Concepto. El Diccionario Temático de los Deportes Arguval (2000: 40) bajo los términos “acomodación, ajuste orgánico” la define como la: “capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente inciden en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte”. Las adaptaciones al esfuerzo físico están basadas en los trabajos de investigación de médicos y fisiólogos, que establecen diferentes teorías que sustentan la importancia del esfuerzo físico y la respuesta del cuerpo, estos principios tratan de explicar la respuesta adaptativa ante el ejercicio físico.

Desde estas ideas proponemos como concepto la capacidad del organismo para adaptarse y mantener el equilibrio cuando es sometido a esfuerzos superiores a los normales.

B. Aplicación en primaria. Nos encontramos en una fase importante del

crecimiento de los niños y el adecuado conocimiento de los estímulos que aplicamos y la respuesta del organismo es básica en el proceso de estimulación aprendizaje. En los niños la adaptación se produce de forma natural

Tipos de metodologías

La metodología del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos. Se distinguen dos tipos de metodologías:

1. Pluridisciplinar: se relaciona con la idea de que el máximo rendimiento deportivo se obtiene a través de la suma de los elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, física y psicológica y visual) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciado.
2. Integrada: se basa en que en la práctica deportiva, las habilidades técnico-tácticas, físicas, psicológicas y visuales se expresan íntimamente unidas y diferenciadas. Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador es siempre la técnica y la táctica.

Metodología integrada. Características

- Su común denominador lo constituyen la técnica y la táctica. Estas se utilizan como medio para la mejora de las habilidades psicológicas, visuales y físicas. Estas se combinarán de distinta forma para diseñar microciclos y sesiones según el objetivo que se quiera conseguir.
- El entrenamiento integrado en el fútbol comporta una gran especificidad. A través de la técnica y la táctica se puede trabajar con exactitud los músculos y capacidades que el deportista solicita en el transcurso de las competiciones, fenómeno que facilita la modelación del entrenamiento.
- Supone un tipo de estímulos más motivantes para el futbolista pues lo que realmente encuentra interesante es la práctica de su disciplina.
- Aporta una concepción más global del deporte, haciendo que el deportista lo entienda como un todo. Establece una escala de importancia según el interés personal del deportista.

- Requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del futbolista . También es necesario que la dificultad de las habilidades técnico-tácticas vayan en consonancia de la mejora de las capacidades condicionales que se pretenden.
- Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que se facilite el desarrollo de la otra.

Metodología integrada. Tareas

Las situaciones que configuran la sesión de entrenamiento se organizan y estructuran a través de las tareas. La tarea es una situación simuladora del juego, modificada y/o aceptada para incidir sobre determinados aspectos de nuestros jugadores y equipo que deseamos mejorar.

La tarea está compuesta por un contenido (uno o más ejercicios) y por unas condiciones que acompañan su realización. Por ejemplo, el número de repeticiones, la intensidad, el descanso, las consignas a respetar en su ejecución, etc. La semejanza de todos estos componentes con el juego determinará el nivel de especificidad de la tarea.

En función del predominio del carácter de las situaciones de una tarea se diferencian:

- **Tareas de carácter genérico:** la naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición. Por ejemplo, para un futbolista en el periodo transitorio, mejorar su resistencia realizando una excursión en mountain-bike.
- **Tareas de carácter general:** la naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula. Un ejemplo podría ser realizar un fartlek sin balón en el campo de fútbol.
- **Tareas de carácter dirigido:** la naturaleza y la organización de la carga se asemeja a la observada en competición. Incluyen elementos coordinativos específicos y toma de decisiones inespecíficas. Por ejemplo, un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y golpeo a portería.

- **Tareas de carácter especial:** La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de de decisión es específica. Por ejemplo, una conservación 4 x 4 con 3 comodines.
- **Tareas de carácter competitivo:** aquellas que están compuestas por contenidos competitivos. Por ejemplo, un partido 8 x 8 con porteros con principios y subprincipios tácticos concretos (demarkaciones habituales de los jugadores).

PLANIFICACION DEPORTIVA

Se entiende por planificación del entrenamiento deportivo el proceso de ordenación de las cargas de entrenamiento para asegurar el éxito en la búsqueda del estado de forma deportiva, es decir el máximo rendimiento.

Para comprender el concepto de la planificación del entrenamiento es necesario conocer la naturaleza de la “forma deportiva” y las leyes que rigen la misma.

CONCEPTO DE FORMA DEPORTIVA:

Se entiende por “forma deportiva” el máximo rendimiento que el/la deportista alcanza a lo largo de su carrera deportiva, gracias a una formación adecuada y le posibilita para alcanzar objetivos o metas deportivas.

CARACTERISTICAS DE LA FORMA DEPORTIVA

La forma física no es un estado permanente, sino por el contrario, una situación que sufre periódicas pérdidas y recuperaciones.

Desde el punto de vista fisiológico, la forma física, se caracteriza por un elevado nivel de posibilidades funcionales y una mejor coordinación de todos los sistemas y órganos del cuerpo durante el esfuerzo.

Desde el punto de vista físico, la forma física abarca todas las capacidades del deportista, tanto las cualidades físicas como las cualidades técnicas, tácticas y la disposición psicológica.

DURACIÓN Y FASES DE LA FORMA FÍSICA.

Como se menciona en el apartado anterior, la forma deportiva es un estado transitorio y fácil de perder. Resulta muy costoso alcanzar niveles mínimos de forma y por el contrario fácil y rápido perder los niveles alcanzados con solo unos pocos días de inactividad. Hasta alcanzar el estado de forma se pueden diferenciar tres fases:

Fase de desarrollo:

Comprende dos etapas sucesivas, la etapa de *creación y desarrollo*. Durante la primera se buscan las adaptaciones funcionales (cardíaca, sanguínea, respiratoria y hormonal) y el desarrollo de las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad). Durante la 2º etapa se trabaja directamente sobre las cualidades específicas del deporte que practicamos.

Fase de mantenimiento:

Durante la cual se pretende mantener el mayor tiempo posible los niveles de condición física alcanzados.

Fase de desaparición esporádica de la forma física:

Caracterizada por un rápido descenso de los niveles de entrenamiento.

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Dado que el objetivo primordial de la planificación del entrenamiento es la consecución de la forma física, debemos respetar la naturaleza y fases de la forma deportiva, estructurando los entrenamientos en tres grandes periodos directamente relacionados con las fases de la forma deportiva:

Periodo preparatorio o pretemporada (fase de creación y desarrollo de la forma física).

Periodo de competición (Mantenimiento de la forma física).

Periodo transitorio (Fase de desaparición de la forma física).

PERIODO PREPARATORIO:

Durante este periodo se crea la base sobre la que se edificará la posterior forma física. Suele tener una duración de 5 meses en los ciclos anuales y 3 en los ciclos semestrales. Se subdivide en dos mesociclos:

Mesociclo Preparatorio general: En el que se trabaja fundamentalmente la resistencia aeróbica y los fundamentos técnicos básicos del deporte que practicamos, evitando esfuerzos intensos y de alta velocidad.

Mesociclo preparatorio especial: en el que se trabaja preferentemente la velocidad y la técnica específica del deporte que practicamos. En este mesociclo se incluyen ya competiciones de control.

PERIODO DE COMPETICION:

Alcanzado el estado de forma física ideal durante el periodo anterior, durante este periodo se pretende mantenerlo mayor tiempo posible, para esto será necesario:

- Mantener los niveles de preparación física.
- Seguir perfeccionando los fundamentos técnicos, (lo importante no es ya entrenar los gestos técnicos con rapidez, sino además hacerlo con el mínimo gasto energético)
- Prestar especial atención a la táctica y estrategia.
- Reforzar la preparación psicológica, la concentración y la motivación por competir.

PERIODO TRANSITORIO:

Durante este periodo se trata de recuperar al deportista tanto física como psicológicamente de la presión a la que se ha sometido durante el periodo de competiciones, dirigiendo su atención hacia la práctica de deportes y actividades diferentes a las que le tienen ocupado durante el resto de la temporada, con el fin de darle el descanso necesario que le permita afrontar con garantías de éxito un nuevo ciclo de entrenamiento. Suele durar 5 semanas en los ciclos anuales y 3 semanas en los ciclos semestrales.

EL CICLO DE ENTRENAMIENTO:

La duración de cada periodo varia de unos deportes a otros, en función de la duración del periodo de competiciones, Este condicionante obliga a priorizar la

temporada en ciclos semestrales o ciclos anuales.

EL CICLO ANUAL:

Se caracteriza por un prolongado periodo de competiciones (entorno a 8 o 9 meses) y un extenso periodo preparatorio (3 o 4 meses). En este tipo de ciclos se tarda más tiempo en alcanzar la forma física pero permite mantenerla durante más tiempo. La mayoría de los deportes de equipo (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, etc.) organizan los entrenamientos en ciclos anuales. Con pretemporada de 3 meses, temporadas de competiciones de 8 meses y período transitorio de 1 mes.

EL CICLO SEMESTRAL.

Se utiliza principalmente para organizar los entrenamientos en deportes individuales, es decir en deportes cuyo calendario de competición marca dos competiciones importantes bien diferenciadas y separadas en el tiempo (caso de la natación y el atletismo con sus campeonatos de invierno y verano).

Este tipo de ciclos tiene dos periodos preparatorios, dos periodos de competiciones y dos transitorios.

Los entrenamientos se planifican con mayor intensidad que en los ciclos anuales, se alcanza la forma deportiva óptima con mayor prontitud pero también es menos duradera.

EL MICROCICLO:

Es el periodo de tiempo comprendido entre dos competiciones y por tanto el tiempo que se dispone para preparar la siguiente competición, normalmente y, sobretodo en deportes de equipo, equivale a una semana de entrenamiento y debe contener, al menos, 3 o 4 sesiones de trabajo, preferiblemente en días alternos, para conseguir efectos positivos de entrenamiento.

El elemento fundamental del microciclo lo constituye la debida proporción entre carga de entrenamiento y descanso bien aplicadas a las posibilidades específicas del deportista.

Al planificar microciclos, debemos tener en cuenta:

- 1.- Que las cargas o entrenamientos se apliquen durante la fases de

supercompensación, es decir después de los descansos.

2.- No se deben aplicar, en días sucesivos, entrenamientos que trabajen el mismo sistema funcional, para evitar sobrecargarlos.

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Es la unidad básica de entrenamiento en la que se ordenan y ejecutan los ejercicios y tareas que constituyen el trabajo del deportista.

El contenido a desarrollar durante la sesión de entrenamiento debe estar en función de:

- Los objetivos a conseguir.
- El nivel de preparación de los deportistas a los que va dirigida.
- La edad.
- Los medios y el tiempo disponibles.
- La duración de la sesión puede variar (entre 1 y 2 horas) pero su estructura debe respetar siempre las siguientes partes:

Parte preparatoria o calentamiento:

Supone una puesta en marcha tanto desde el punto de vista físico, fisiológico, mecánico y psicológico. Durante esta fase se dará toda la información necesaria sobre la sesión de trabajo y se realizará un calentamiento en cuya 1ª mitad se realizan ejercicios de baja intensidad intercalados con carrera lenta y en la 2ª mitad se realizan ejercicios de mediana y alta intensidad con gestos específicos del deporte que practicamos. Se terminará el calentamiento con estiramientos y ejercicios de soltura.

La parte principal:

Fase en la que tratamos de alcanzar los objetivos propuestos. Las tareas a realizar se deben ordenar de la siguiente forma:

- En primer lugar se deben realizar los ejercicios de técnica y destreza pues requieren más atención y concentración
- En 2º lugar los ejercicios de táctica y estrategia .
- Por último las que requieren mayor esfuerzo físico.

Cuando por razones de tiempo, en la misma sesión, se tienen que trabajar todas las cualidades físicas, el orden más aconsejado es el siguiente:

- Comenzamos con la fuerza.
- Seguimos con la velocidad
- Después la resistencia.
- Terminamos con la flexibilidad

Vuelta a la calma:

Tan importante como comenzar los entrenamientos de forma lenta y progresiva es recomendable abandonarla paulatinamente, lo cual, ayuda a una mejor recuperación de los músculos y eliminar el estrés provocado por el entrenamiento.

INTENSIDAD DE ENTRENAMIENTO EN FUNCIÓN DEL OBJETIVO MARCADO

Los motivos que nos mueven hacia la práctica de la actividad física y los deportes son múltiples y muy diversos pero todos pueden resumirse en cuatro objetivos básicos:

- Mantenimiento y salud general.
- Control del peso corporal.
- Mejora de la resistencia y condición física especial.
- Competición.

Sí el objetivo de nuestro entrenamiento es mantener nuestra salud en buen estado, debemos entrenar 2 a 3 sesiones semanales de 30 a 45 minutos a una intensidad comprendida entre el 55% al 65% de nuestra capacidad cardiaca máxima.

Sí nuestro objetivo es el control del peso corporal debemos entrenar de 3 a 5 sesiones semanales de 45 minutos semanales. Dos sesiones deben tener unaintensidad del 65% al 75%, el resto de las sesiones a intensidad del objetivo

anterior.

Sí nuestro objetivo es la mejora de la condición física, debemos entrenar entre 5 y 6 sesiones semanales de 45 a 60 minutos. Dos sesiones al menos deben tener una intensidad del 75% al 85%, el resto como en objetivos anteriores.

Si nuestro objetivo es entrenar para entrar en competición, debemos entrenar entre 6 y 8 sesiones semanales de 60 a 90 minutos. Dos o tres sesiones deben tener una intensidad del 85% al 100%, el resto como en ob anteriores.

CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE.

DEPORTES

El deporte es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento.

No existe una definición única de deporte, variando el concepto según la fuente utilizada. La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también una «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre».

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.

En el concepto de deporte, no debe confundirse actividad física con ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Por ejemplo,

el ajedrez es un juego en el que no se realiza ejercicio físico, pero en el que sí se realiza actividad física (incluyendo la mental); está reglamentado, tiene carácter competitivo, mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que reúne los requisitos para considerarse un deporte.

Asimismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que «toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de fairplay».

Historia

Existen utensilios y estructuras que sugieren que los chinos realizaron actividades deportivas ya en el año 4000 a. C. La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los emperadores indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Antiguo Egipto. Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní de Zourkhaneh están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa. Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.

Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Para los griegos el deporte era una parte muy importante de su cultura, por lo que crearon los Juegos Olímpicos, una competición que se disputó desde el año 776 a. C. hasta el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego. En 1896 se celebraron los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, en Atenas, gracias a la iniciativa del barón Pierre de Coubertin de recuperar el espíritu de los antiguos Juegos añadiendo un carácter internacional. Los Juegos Olímpicos modernos, regulados por

el Comité Olímpico Internacional, se han convertido en el mayor evento deportivo internacional multidisciplinario, con más de 200 naciones participantes.

Los deportes han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información.

En la actualidad, muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad.

Deporte y sociedad

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales.

El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí.

Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas. Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones. Por otro lado, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.²

DEPORTES INDIVIDUALES

Los deportes individuales son aquellos que son practicables por una sola persona que realiza acciones motrices en un espacio medible por un lapso de tiempo determinado.

Las características más importantes de los deportes individuales son que el deportista está solo, es autosuficiente en donde se fija una autoevaluación, y tiene res-

ponsabilidad con un objetivo prefijado de automatización, dominio de la técnica y manipulación de objetos complejos.

En este tipo de deporte, las personas que los realizan pueden tener adversarios o no, es por ello que esta disciplina está dividida en dos grandes grupos:

- Los deportes individuales con oposición.
- Los deportes individuales sin oposición.

Además dentro de la clasificación de este deporte, se encuentran:

- El ciclismo
- El automovilismo
- El motociclismo
- El trial
- El boxeo
- El esquí
- La natación
- El atletismo
- El triatlón
- El patinaje sobre hielo

Otros deportes individuales: El alpinismo, o los deportes de precisión como el tiro con arco o el golf.

La actividad deportiva la realiza el mismo deportista solo, sin ayudas ni obstáculos y sin interactuar con otros compañeros (deporte colectivo) o contrarios (deporte de adversario). Esto implica que el deportista debe tener un alto grado de auto-superación, debe querer mejorar siempre su marca y tener una autoevaluación, dado que la práctica de la actividad deportiva la realiza el propio deportista en donde éste debe analizar sus errores, y la aceptación de la responsabilidad sin hacer sentir culpable a nadie por no alcanzar sus objetivos.

En los deportes individuales, la meta es batir una marca mejorando un tiempo, una distancia, realizar una combinación de movimientos coordinados lo más parecido a un patrón motriz establecido, lanzando un objeto a un punto exacto en una zona del espacio; entre otros. Como el objetivo está determinado, el deportista debe dominar la técnica, intentar automatizar los gestos técnicos y normalmente manejar los objetos complejos.

DEPORTE DE COMBATE

El taekwondo taekwondo: Es un arte marcial moderno de origen coreano desarrollado en el siglo 20. Se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada, y actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Es un arte marcial moderno, aunque se basa fundamentalmente en artes marciales mucho más antiguas como: el kung fu o wushu chino en algunas de sus técnicas a mano abierta, el taekkyoncoreano en su metodología de pateo y en el karate-do okinawense y japonés, en sus golpes de puño y mano cerrada, sistema de grados y uniforme.

- a. Tae: acción de pie(patada)
- b. Kwon: acción de mano(puño)
- c. Do: mente

Científicamente, como toda arte marcial tradicional es un método para generar poder utilizando la mente y el cuerpo, basándose en las leyes newtonianas que enseñan cómo generar el máximo de energía en cada acción.

Aunque muy pocos instructores y federaciones buscan preservarlo como un arte marcial, el taekwondo se destaca fundamentalmente por su aspecto de competición deportiva. En los Juegos Olímpicos de Seúl 1988 hizo su primera aparición

olímpica como un deporte de exhibición. En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países en 8 diferentes divisiones de peso (4 para hombres y 4 para mujeres).

En los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 volvió a tener presencia como deporte de exhibición. Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 el taekwondo (estilo WTF) se convirtió en un deporte olímpico oficial, disputándose pruebas de combate. El día 4 de septiembre se declaró día internacional del taekwondo en recuerdo de la fecha en la que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, el 4 de septiembre de 1994.

La palabra taekwondo proviene de los caracteres Han jaque significa "pie", Kwon que significa "mano", y el carácter do, que significa "arte" o "mente". Por tanto, taekwondo podría traducirse como «El arte de combatir con los pies y las manos», nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, prescindiendo por completo del uso de armas, tanto tradicionales como modernas.

Mucha gente cree que este deporte de combate se basa únicamente en las técnicas de patadas, pero el taekwondo tradicional no deportivo también incluye una gran variedad de técnicas de golpeo en las que se utilizan los puños, el codo, diferentes formas de emplear la mano, el pie e incluso la rodilla, varias técnicas de rompimientos de tablas, ladrillos u otros objetos, barridos a los pies, atrapes con los pies al cuerpo del adversario, patadas aéreas simultáneas a dos o más oponentes, patadas con apoyo sobre el contrario, golpeo a puntos vulnerables, y vitales; además de algunas luxaciones articulares. Sin embargo la especialidad del arte son las técnicas de patadas.

Tae Kwon Do Deporte individual

La **SECCIÓN DE TAE KWON DO** se compone fundamentalmente de niños y jóvenes socios interesados en practicar este deporte, siempre bajo las pautas que marca el monitor de la sección, **Alonso Fernández**.

La actividad de la sección se dirige, por un lado, a la enseñanza de esta disciplina mediante clases semanales, con la finalidad de obtener los distintos cinturones de la especialidad.

Por otro lado a la participación de los deportista en los distintos campeonatos navarros, Juegos Deportivos de Navarra... en las categoría de JDN, Sub-21 y Absoluto.

El Tae Kwon Do, es un deporte individual en el que se trabaja en equipo, no podríamos mejorar sin los compañeros que nos ayudan en cada sesión de entrenamiento, el compañerismo es esencial en los juegos, en los combates deportivos, en la defensa personal, también en los éxitos y fracasos.

En este deporte nos ganamos el respeto por nuestro esfuerzo y humildad no solo por los méritos deportivo, porque la mejor medalla es que tus compañeros te echen de menos el día que no puedes venir a clase.

PRACTICA DE TAEKWONDO

El Taekwondo es un sistema de movimientos armónicos de defensa y ataque perfectamente bien definidos, que fueron creados hace varios siglos en el oriente debido a la necesidad del ser humano de conservar su integridad física, ya que en aquel entonces se carecía de armas para su defensa personal y fue así como se creó este arte marcial.

En la época actual además de conservar sus características de Arte Marcial se ha convertido en un excelente deporte, que debido a la gran aceptación que ha tenido en el ámbito mundial ha sido incluido como deporte OLÍMPICO.

DESDE QUÉ EDAD SE PUEDE EMPEZAR A PRACTICAR EL TAEKWONDO?

Para iniciarse en la práctica del Taekwondo podemos tomar como base la edad de 5 años, entendiendo que esta edad puede variar dependiendo básicamente del desarrollo de la coordinación motriz del niño, pues en ocasiones excepcionales podrá ser un poco antes y en otras se tendrá que alargar este inicio hasta los 6 años. Esta evaluación la tendrá que hacer un profesor de Taekwondo con experiencia en la enseñanza de niños.

LAS MUJERES PUEDEN PRACTICAR TAEKWONDO?

Definitivamente las mujeres sí pueden practicar este bello deporte, inclusive por la misma naturaleza física de la mujer, que por lo general tienen un alto grado de elasticidad les facilita mucho la práctica de esta disciplina.

Actualmente han desaparecido algunos mitos que por ignorancia existieron, tales como: "La mujer que practica Taekwondo pierde feminidad" o "Se le va a desarrollar el cuerpo como de hombre", estas dos afirmaciones no podrían estar más alejadas de la realidad, ya que por la experiencia que se tiene, el Taekwondo le es una gran ayuda para su desarrollo personal y profesional.

SON FRECUENTES LAS LESIONES EN LA PRACTICA DEL TAEKWONDO

El Taekwondo es un deporte, que cuando es enseñado por un profesor cualificado y lo trasmite en un lugar con las condiciones necesarias para su \ práctica, el porcentaje de accidentes que pudieran ocurrir es sumamente escaso, ya que es un deporte muy técnico y esto hace que se reduzca mucho el riesgo de accidentarse; además se usa equipo de protección especializado para su práctica.

A MI EDAD ME PUEDO INICIAR EN EL TAEKWONDO

Con cierta frecuencia acuden a nuestras escuelas personas adultas que nos hacen esta pregunta, a las cuales les respondemos que por supuesto que pueden practicar Taekwondo, siempre y cuando; como a cualquier edad se tengan los deseos de hacer ejercicio y contar con buena salud, misma que la práctica de este deporte le ayudará conservar e incrementar y como una consecuencia natural tener una mejor calidad de vida para los años venideros.

QUÉ BENEFICIOS ME PUEDE APORTAR LA PRÁCTICA DEL TAEKWONDO

Cuando nos iniciemos en este deporte empezaremos a notar que nos beneficia en varios aspectos como, mayor flexibilidad, agilidad, coordinación motriz, condición física, seguridad y muchos otros que iremos descubriendo conforme vaya pasando el tiempo y que podremos llegar a resumir como una mejor calidad de vida con buena salud.

QUÉ ASPECTOS COMPRENDE EL TAEKWONDO

Las diferentes "ramas" que se van a aprender y mejorar en la práctica del Taekwondo son generalmente las siguientes:

- a. Técnica de Competición: El Taekwondo se transforma en deporte puro, buscando la mejor forma psicofísica y técnica para conseguir los objetivos en el combate.
- b. Pumses: Se componen de una serie de movimientos de ataque y defensa coordinados y armonizados, donde se conjugan en su realización, estética, potencia, equilibrio, fuerza y concentración.
- c. Técnica Fundamental: Se trabajan cada una de las técnicas del Taekwondo por separado o entrelazadas, estudiando su recorrido, colocación y efectividad.
- d. Defensa Personal: Aplicación de las Técnicas del Taekwondo ante una posible situación de ataque contra nuestra integridad física.
- e. Educativo: El Taekwondo, además de mejorar aspectos físicos, incide en el desarrollo de la formación íntegra de la personalidad del individuo, colaborando en la preparación de éste para su posterior adaptación a la vida cotidiana.

2.5 HIPÓTESIS.

Los fundamentos técnicos de ataque y defensa incidencia en la práctica de la disciplina de taekwondo de los deportistas de Federación Deportiva de Pastaza

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Fundamentos técnicos de ataque y defensa.

VARIABLE DEPENDIENTE: Prácticade Taekwondo.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

En la investigación existen dos aspectos que se consideran: Cuantitativa y Cualitativa.

Es cuantitativa debido a que se utiliza procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos recopilados en las encuestas y la aplicación de un modelo matemático para la determinación de la muestra.

Es cualitativa porque se va a valorar la incidencia de la planificación en el desarrollo de las disciplinas deportivas de Federación Deportiva de Pastaza durante el periodo 2010-2011.

ES CUANTITATIVA debido a que se utiliza proceso matemáticas y estadísticas para valorar los datos estadísticos de las encuestas realizadas.

ES CUALITATIVA porque se va ha valorar la metodología y su incidencias en el aprendizaje de la disciplina de taekwondo de la federación deportiva de Pastaza en el año 2010 - 2011.

3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es bibliográfico y documental y linografía debido a que me ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes punto de vista de varios autores , teoría, criterios ,y temas

referente al independiente la metodología y su incidencia en el aprendizaje de la disciplina de taekwondo de la federación deportiva de Pastaza año 2012 2013

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

El presente trabajo de investigación se realizó en la Federación Deportiva de Pastaza donde a base de encuesta se trabajó con los entrenadores y deportistas.

MÉTODOS

Los métodos que se utilizó en el presente trabajo de investigación son los siguientes.

MÉTODO CIENTÍFICO.

Es científico porque se aplican técnicas que me permitirán comprobar los hechos investigados y que me llevaran a obtener resultados.

MÉTODO EMPÍRICO

Se utilizó lo kinestésico y sensorial porque me permitió captar directamente el problema de la metodología y su incidencia en el aprendizaje de la disciplina de taekwondo de los deportistas federación deportiva de Pastaza en el año 2010 – 2011.

MÉTODO DE OBSERVACIÓN.

Porque se partió a través de dialogo y observación se ha podido detectar que son muchas deportistas que tienen ese problema de la metodología.

La recolección de la información, en base a las encuestas, realizadas que como investigador se observó las respuestas que los investigados contestaron sobre el problema a trabajar

MÉTODOS TEÓRICOS

HISTÓRICO LÓGICO

Es histórico lógico porque enfoca sistemáticamente causas y efectos los cuales me permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativa solución al problema planteado.

ANALÍTICO- SINTÉTICO

El problema nos permite analizar el contenido del problema investigado de la metodología que afecta en el campo educativo psicológico.

EXPLORATORIO

Con el presente trabajo me ha permitido conocer sobre la problemática de la metodología la cual permitirá descubrir los motivos que lo llevan a sufrir trastornos psicológicos, en calidad de investigador conociendo las causas y efectos algunas o algunos surgen efectos.

MÉTODO INDUCTIVO, DEDUCTIVO Y SISTEMÁTICO

A más de los alternativas planteadas me permitirá hacer partícipe de trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudan a solucionar el problema sea pues una labor de sensibilización y concientización de las vivencias de los autores y sus consecuencias negativas que se presentan en el problema.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

El presente proyecto de investigación se va a realizar con los funcionarios de Federación Deportiva de Pastaza.

TIPO	NUMERO
Entrenadores	2
Administrativo	6
Metodólogo	2
Deportistas	38
Total	48

Cuadro N° 1 POBLACIÓN Y MUESTRA

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Federación Provincial de Pastaza

POBLACIÓN: 38 Personas.

MUESTRA: No existe muestra porque se va a trabajar con toda la población.

TÉCNICA E INSTRUMENTOS

En esta investigación empleare la técnica de la observación y la encuesta por lo que empleare y diseñar las encuestas.

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLE

VARIABLES INDEPENDIENTE: FUNDAMENTOS TÉCNICOS

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	ÍTEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Es el conjunto de caminos o procedimiento que se utilizan para alcanzar y lograr los objetivos planteados o planificados	Procedimiento	Técnicas activas	<p>¿Conoce que son técnicas o procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo?</p> <p>¿Cree usted que las técnicas o fundamentos son difíciles de desarrollarlos en los deportes de combate?</p>	<p>T: Encuesta I: Cuestionario</p>
	Objetivos	Logros	<p>¿Cuándo se aplica una adecuada metodología se consigue el adecuado aprendizaje de los diferentes fundamentos técnicos?</p> <p>¿Usted como deportista considera que los logros son alcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos?</p>	

Cuadro N° 2 VARIABLES INDEPENDIENTE

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Fundamentación Científica.

VARIABLE DEPENDIENTE: PRACTICA DEL TAEKWONDO

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	ÍTEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Son procesos por medio de los cuales los deportistas se apropiaron del conocimiento, técnicas, estrategias y diferentes aspectos en sus distintas dimensiones de este deporte mejorando, actitudes y valores del taekwondista.	Procesos	Paso	<p>¿Considera usted que es importante utilizar adecuadamente los pasos o procesos para la práctica del taekwondo?</p> <p>¿Usted como deportista conoce si su entrenador maneja procedimientos adecuados para la práctica del taekwondo?</p>	T: Encuesta I: Cuestionario
	Técnicas	Básicas Avanzadas	¿Es importante tomar en cuenta las dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo?	
	Actitudes	Valores Formas	<p>¿Es bueno conocer los diferentes valores que se desarrollan con la práctica de este deporte?</p> <p>¿Conoce usted como deportista las distintas formas de práctica del taekwondo?</p>	

Cuadro N° 3 VARIABLE DEPENDIENTE

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Fundamentación Científica.

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Se maneja estrategias metodológicas requeridas por los objetos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido.

Para concretar el plan de recolección de la información conviene contestar las siguientes preguntas:

PREGUNTAS BÁSICAS

EXPLICACIÓN

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ¿Para qué? | Para alcanzar los objetivos de la investigación |
| 2. ¿De qué personas u objetos? | De los deportistas de Taekwondo de F.D.P. |
| 3. ¿Sobre qué aspectos? | Los fundamentos técnicos de ataque y defensa y su incidencia en la disciplina del taekwondo |
| 4. ¿Quién y quiénes? | Deportistas de F.D.P |
| 5. ¿Cuándo? | En el periodo académico 2013 |
| 6. ¿Dónde? | En Federación Deportiva de Pastaza |
| 7. ¿Cuántas veces? | Dos |
| 8. ¿Qué técnicas de recolección? | Cuestionarios |

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica.

1.- ¿Conoce que son técnicas o procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo?

Cuadro N° 4 Procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	18%
NO	31	82%
TOTAL	38	100 %

¿Conoce que son técnicas o procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo?

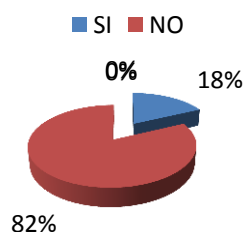


Gráfico N° 5 Procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 18% expresan conocer que son técnicas o procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo y el 82% expresan no conocer que son técnicas o procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo.

Verificamos que la mayoría de los deportistas necesitan capacitaciones sobre que son las técnicas o procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo.

2.- ¿Cree usted que las técnicas o fundamentos son difíciles de desarrollarlos en los deportes de combate?

Cuadro N° 5 Fundamentos son difíciles de desarrollarlos

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	66%
NO	13	34%
TOTAL	38	100 %

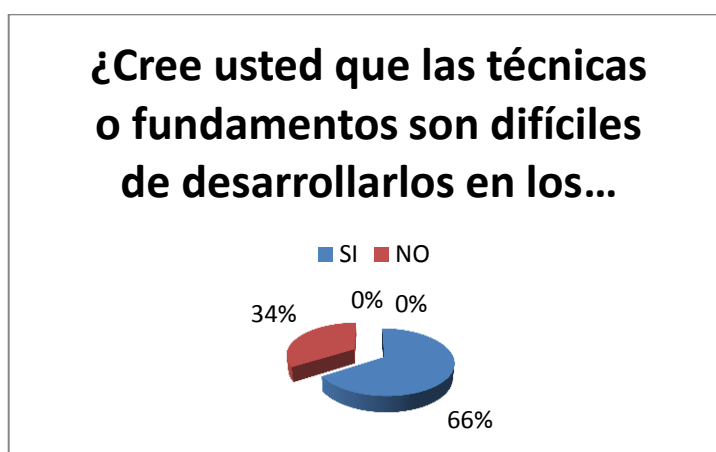


Gráfico N° 6 Fundamentos son difíciles de desarrollarlos

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 66% creen que las técnicas o fundamentos son difíciles de desarrollarlos en los deportes de combate el 34% creen que las técnicas o fundamentos no son difíciles de desarrollarlos en los deportes de combate.

Verificamos que la mayoría de los deportistas están conscientes que las técnicas o fundamentos son difíciles de desarrollarlos en los deportes de combate dentro de los entrenamientos del Taekwondo

3.- ¿Con una adecuada aplicación metodología se consigue un aprendizaje óptimo de los diferentes fundamentos técnicos?

Cuadro N° 6 Adecuada aplicación metodología

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	92%
NO	3	8%
TOTAL	38	100 %

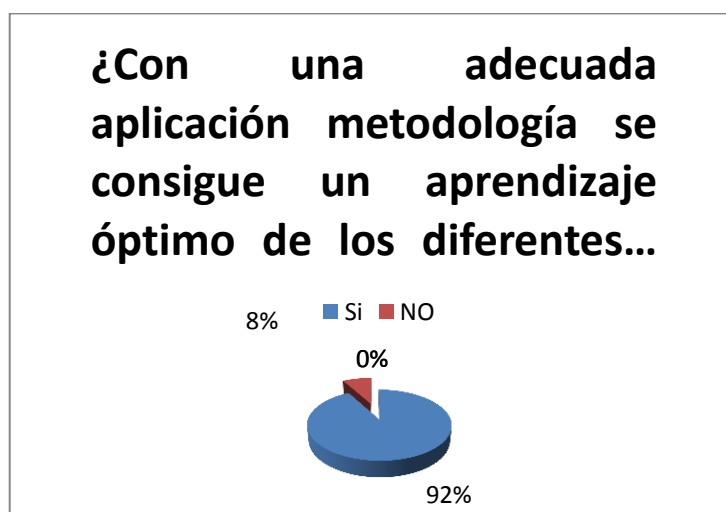


Gráfico N° 7 Adecuada aplicación metodología

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 92% dicen que cuando se aplica una adecuada metodología se consigue un óptimo aprendizaje de los diferentes fundamentos técnicos y el 8% dicen que cuando se aplica una adecuada metodología no se consigue un óptimo aprendizaje de los diferentes fundamentos técnicos.

Verificamos que la mayoría de los deportistas están de acuerdo que cuando se aplica una adecuada metodología se consigue un óptimo aprendizaje de los diferentes fundamentos técnicos dentro del Taekwondo

4.- ¿Usted como deportista considera que los logros son alcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos?

Cuadro N° 7 Deportista considera que los logros son alcanzables

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	74%
NO	10	26%
TOTAL	38	100 %

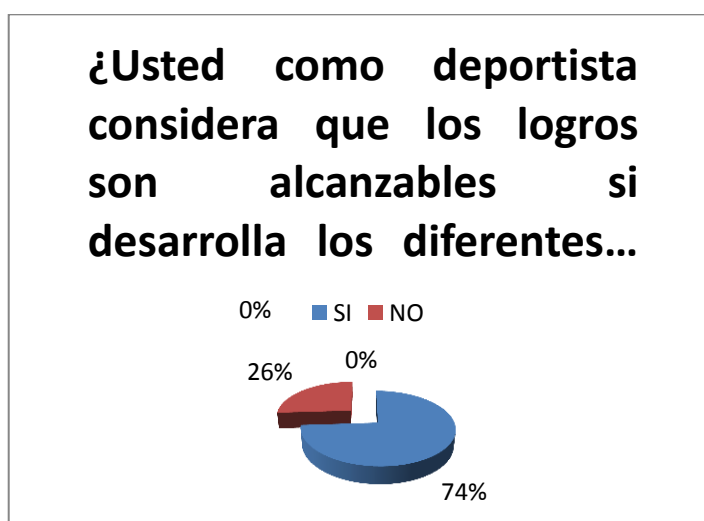


Gráfico N° 8 Deportista considera que los logros son alcanzables

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 74% Como deportista consideran que los logros son alcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos el 26% Como deportista consideran que los logros son inalcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos.

Verificamos que los deportistas están de acuerdo que los logros son alcanzables si se desarrolla los diferentes fundamentos técnicos dentro del Taekwondo

5.- ¿Considera usted que es importante utilizar adecuadamente los pasos o procesos para el aprendizaje del taekwondo?

Cuadro N° 8 Utilizar adecuadamente los pasos

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	87%
NO	5	13%
TOTAL	38	100 %

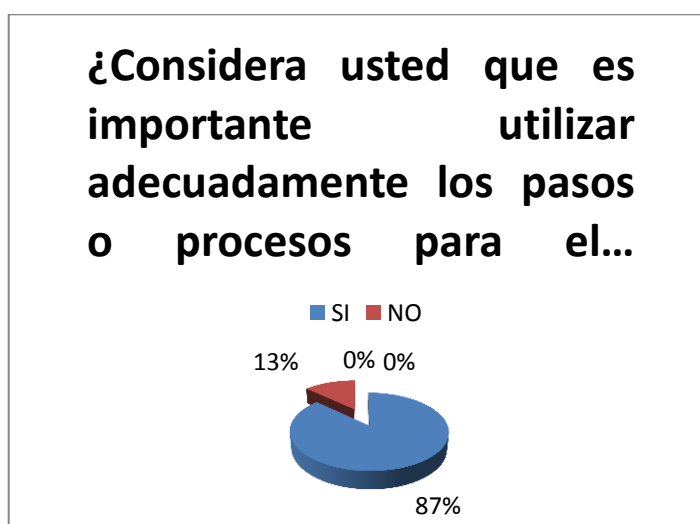


Gráfico N° 9 utilizar adecuadamente los pasos

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 87% Consideran que es importante utilizar adecuadamente los pasos o procesos para el aprendizaje del taekwondo el 26% Considera que no es importante utilizar adecuadamente los pasos o procesos para el aprendizaje del taekwondo.

Verificamos que la mayoría de los deportistas están de acuerdo que es importante utilizar adecuadamente los pasos o procesos para el aprendizaje del Taekwondo

6.-¿Usted como deportista considera que los logros son alcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos?

Cuadro N° 9 Los logros son alcanzables

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	95%
NO	2	5%
TOTAL	38	100 %

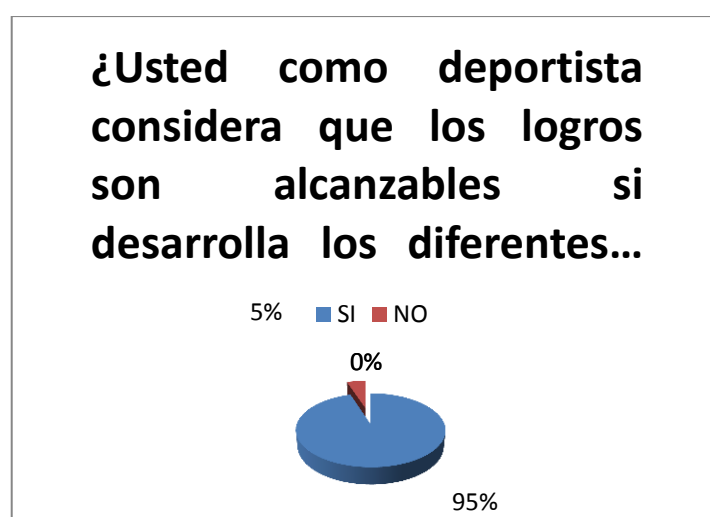


Gráfico N° 10 los logros son alcanzables

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 95% Consideran que los logros son alcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos el 5% Consideran que los logros no son alcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos.

Verificamos que la mayoría de los deportistas están de acuerdo que los logros son alcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos dentro del Taekwondo

7.- ¿Es importante tomar en cuenta las dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo?

Cuadro N° 10 Dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	79%
NO	8	21%
TOTAL	38	100 %

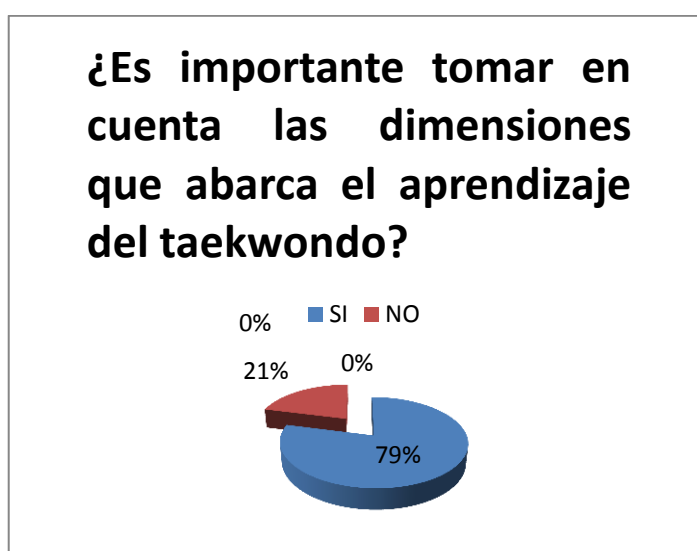


Gráfico N° 11 Dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 79% Dicen que es importante tomar en cuenta las dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo el 21% Dicen que no es importante tomar en cuenta las dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo.

Verificamos que la mayoría de los deportistas consideran que es importante tomar en cuenta las dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo

8.- ¿Es bueno conocer los diferentes valores que se desarrollan con el aprendizaje de este deporte?

Cuadro N° 11 Valores que se desarrollan

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	60%
NO	15	40%
TOTAL	38	100 %



Gráfico N° 12 Valores que se desarrollan

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 60% Dicen que es bueno conocer los diferentes valores que se desarrollan con el aprendizaje de este deporte el 40% Dicen que no es importante tomar en cuenta las dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo.

Verificamos que la mayoría de los deportistas dicen que es bueno conocer los diferentes valores que se desarrollan con el aprendizaje de este deporte

9.- ¿Conoce usted como deportista las distintas formas de aprendizaje del taekwondo?

Cuadro N° 12 Distintas formas de aprendizaje

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	32%
NO	26	68%
TOTAL	38	100 %

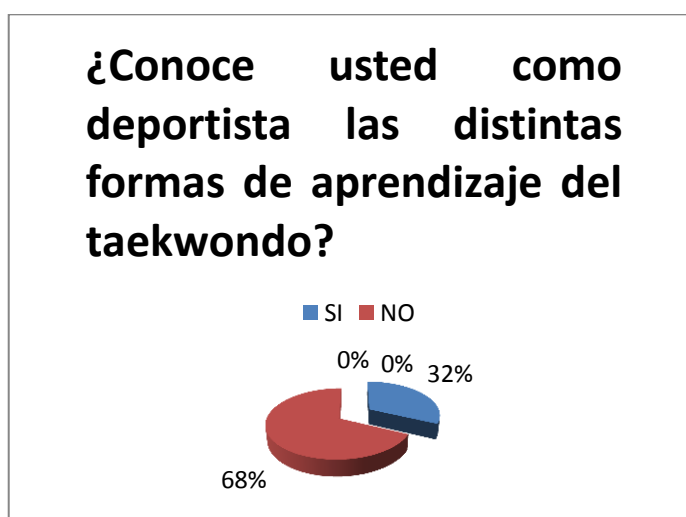


Gráfico N° 13 Distintas formas de aprendizaje

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 32% Dicen conocer como deportista las distintas formas de aprendizaje del taekwondo el 68% Dicen no conocer como deportista las distintas formas de aprendizaje del taekwondo.

Verificamos que la mayoría de los deportistas afirman conocer como deportista las distintas formas de aprendizaje del taekwondo

10.- ¿Su entrenador participa de capacitaciones para mejorar la forma de los entrenamientos en el ataque y defensa del taekwondo?

Cuadro N° 13 Entrenador participa de capacitaciones

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	74%
NO	10	26%
TOTAL	38	100 %

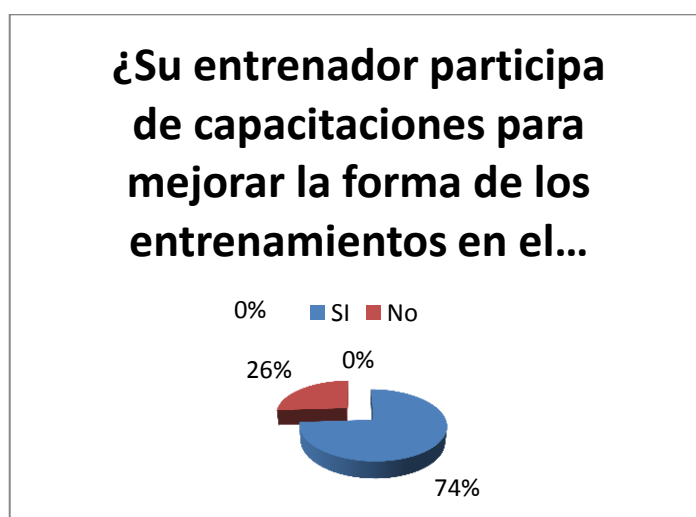


Gráfico N° 14 Entrenador participa de capacitaciones

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 74% Dicen que su entrenador participa de capacitaciones para mejorar la forma de los entrenamientos en el ataque y defensa del taekwondo, y el 26% Dicen que su entrenador no se capacitaciones para mejorar la forma de los entrenamientos en el ataque y defensa del taekwondo

Verificamos que la mayoría de los deportistas conocen que su entrenador participa de capacitaciones para mejorar la forma de los entrenamientos en el ataque y defensa del taekwondo

11.- ¿Estaría usted dispuesto como deportista a participar en talleres de capacitación de técnicas de ataque y defensa en el taekwondo?

Cuadro N° 14 Como deportista participa en talleres

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	97%
NO	1	3%
TOTAL	38	100 %

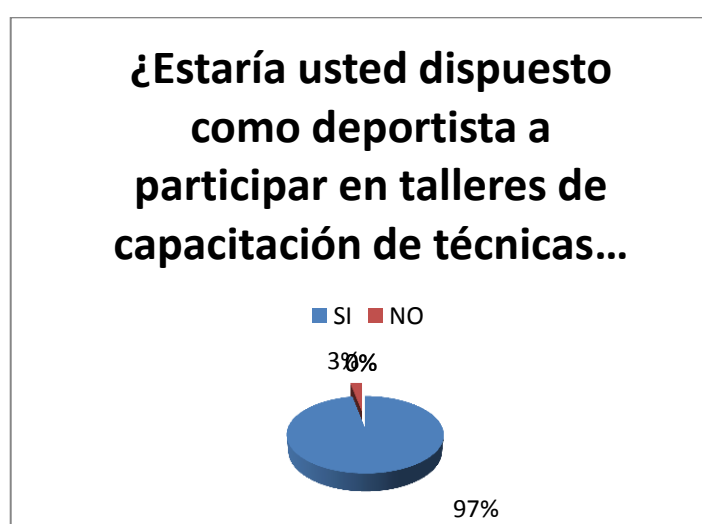


Gráfico N° 15 Como deportista participa en talleres

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

Fuente: Encuesta aplicada a deportistas de Federación Provincial de Pastaza.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas de taekwondo de las F.D.P que representan el 100%, el 97% dicen estar dispuestos a participar en talleres de capacitación de técnicas de ataque y defensa en el taekwondo y el 3% dicen que no estarían dispuestos a capacitación de técnicas de ataque y defensa en el taekwondo

Verificamos que la mayoría de los deportistas están dispuestos a participar en talleres de capacitación de técnicas de ataque y defensa en el taekwondo

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con los instrumentos de recolección de datos aplicados a los diferentes deportistas de la federación deportiva de Pastaza, se analizaron datos importantes que ayudaron a realizar, desarrollar y aplicar una propuesta adecuada que ayude a mejorar el nivel competitivo en los taekwondistas, lo cual me permite dar algunas conclusiones y recomendaciones que serán útiles tanto para los deportistas como para sus entrenadores.

5.1 CONCLUSIONES

- Los deportistas deben recibir el aprendizaje de las diferentes técnicas y fundamentos de una forma práctica y teoría por parte de sus entrenadores para mejorar su nivel deportivo.
- Los conocimientos de los entrenadores en esta disciplina deben ser actualizados para que su enseñanza sea adecuada y efectiva.
- Se ha determinado que la práctica del taekwondo con un aprendizaje adecuado de sus diferentes fundamentos técnicos mejora la condición y desarrollo físico del deportista.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se debe ampliar los conocimientos en los deportistas sobre los diferentes fundamentos técnicos.
- Capacitar y actualizar los conocimientos de los entrenadores sobre el aprendizaje adecuado de las diferentes técnicas y fundamentos del Taekwondo.
- Aplicar la propuesta de una capacitación para mejorar las técnicas de aprendizaje de los diferentes fundamentos del taekwondo con los deportistas de Federación Deportiva de Pastaza.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA.

6.1 Datos informativos.

- **Título:**

Manual de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza.

- **Institución Ejecutora**

- Universidad Técnica de Ambato
- Federación deportiva de Pastaza

- **Ubicación**

- Provincia: Pastaza
- Cantón:

- **Beneficiarios**

- **Directos:** 38 Deportistas y 02 Entrenadores
- **Indirectos:** 06 Administrativos y 02 Metodólogos.

- **Tiempo estimado para la ejecución:** 6 meses

- **Naturaleza o tipo de finalización:** Deportiva

- **Equipo Técnico responsable:** Clever Belarmino Gualinga Cadena

- **Costo:** 670\$

6.2 Antecedentes de la propuesta.

No se podría empezar una investigación sin antes saber que, Taekwondo significa: TAE (pies); KWON (manos) y DO (camino). La dimensión filosófica, moral y ética de esta particularidad, es definida por el encadenamiento del experto y/o profesor que son los responsables por la conducta de los estudiantes frente a la sociedad (Pimenta & Marta, 2002), una vez que influyen directamente en la formación integral de sus estudiantes.

Haciendo un poco de historia se afirma que el Taekwondo tuvo su origen en Corea hace más de mil años atrás (KAZEMI et al., 2005). Según Marta (2004), en 1955, en Corea del Sur, el General coreano Choi Hong Hi idealiza y crea el Taekwondo a partir de una reunión de varios regímenes corporales de ataque y defensa existentes hasta entonces en aquel país.

En el Taekwondo, existe una aplicación muy grande girada hacia la disciplina, donde son trabajados el modo y la conducta frente al profesor y a los colegas, con un saludo en que el alumno se debe inclinar 45° en señal de respeto. Contribuyendo la práctica del taekwondo a la formación integral de los deportistas como también es evidente el cambio de paradigma (o reformulación del originario) hasta nuestros días por el status actual de deporte olímpico con el que actualmente ostenta el Taekwondo.

Es así que surge la importancia de propagar las ventajas de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo formando en niños y jóvenes hábitos de conducta social de carácter positivo, pero además prepararlos física, orgánica e intelectualmente para vivir en sociedad y al transmitir sus conocimientos y una forma de vida constituyan las bases para que los niños y niñas a los que están educando y entrenando, no solo puedan desenvolverse apropiadamente en la sociedad que les toca vivir, sino que puedan contribuir a mejorar esa sociedad.

6.3 Justificación.

La razón por la que se realiza este Manual de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza es que será una aportación a las diferentes áreas de desarrollo del individuo, buscando una contribución global a la formación integral del individuo. Aunque existe gran incidencia en el desarrollo de todas ellas, como la flexibilidad, sobre todo de miembros inferiores, al trabajar todo de

manera dinámica a través de la puesta en práctica las técnicas de pierna (solo en las modalidades de exhibición y rítmica, debido a que pocas actividades físicas tiene tanta influencia sobre esta capacidad.

También es importante destacar la coordinación (dinámica general, óculo-pédica y óculo-manual), aunque también el equilibrio, ya que durante la ejecución de las diferentes técnicas se sustentan en un correcto equilibrio para una buena ejecución (en ejercicios y actividades de técnica/exhibición debido a que una buena base de sustentación es base para la ejecución de las técnicas, y durante la competición ya que existen encadenamientos de técnicas que pueden desequilibrar el cuerpo y es necesaria una reequilibración para no quedar a merced del rival).

En conclusión se afirma que el manual que se difundirá servirá como una contribución a mejorar los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo ya que este es “el arte de golpear con los pies y las manos”, cuya filosofía se basa en cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable, por estas y otros múltiples razones es necesaria la creación de este manual.

6.4 Objetivos.

6.4.1 Objetivo General

Diseñar un manual de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo.

- Desarrollar una adecuada técnica en los deportistas mediante la práctica de bloqueos y defensas, posiciones y equipo necesario para lograr una buena práctica de esta disciplina.
- Evaluar el impacto de la adecuada práctica de la disciplina del Taekwondo
Con la aplicación de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa

6.5 Análisis de factibilidad

Es factible ya que cuenta con el apoyo y cooperación de los deportistas, entrenadores, metodólogos y autoridades de la Federación, que sienten la necesidad de mejorar la práctica de la disciplina del Taekwondo con la aplicación de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa.

Los entrenadores buscan fortalecer la práctica de la disciplina del Taekwondo con la correcta aplicación de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa mediante estrategias, coordinación y ejecución de un sinnúmero de ejercicios que fomentarán el desarrollo global del individuo.

No podría faltar el apoyo de los directivos de la Federación como también de los padres y madres de familia quienes han concientizado que esta disciplina formará a sus representados en integridad, perseverancia, Autocontrol y Espíritu.

Factibilidad económica.

Para el desarrollo y aplicación de la propuesta se cuenta con los recursos: humanos, tecnológicos y económicos que demanda su ejecución por cuanto existe el presupuesto el mismo que es asumido por el investigador.

Esto permitirá desarrollar con facilidad el manual de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de

la Federación Deportiva de Pastaza.

Factibilidad Técnico operativa

Se integra un equipo multidisciplinario con la colaboración y contribución de, entrenadores, metodólogos, administrativos de la Federación Deportiva de Pastaza y Padres de Familia como también de otras entidades afines que tienen relación con el quehacer deportivo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



**“MANUAL DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA EN
LA PRÁCTICA DE LA DISCIPLINA DE
TAEKWONDO DE LOS DEPORTISTAS
DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
PASTAZA.”**

Taekwondo

跆拳道



Combate de taekwondo (WTF)

Otros nombres *T'aekwōndo o taegwondo.*

Origen 🇰🇷 [Corea](#)

Proviene de [Taekyon](#), [karate-do](#), [estilosshudokan](#) y [shotokan](#), [kung fu /wushu](#).

Especialidad Golpeo.

Practicantes famosos [ChuckNorris](#), [ZlatanIbrahimovic](#), [Donnie Yen](#).

Deporte Olímpico Sólo en su variedad

INDICE GENERAL

- 1. INTRODUCCIÒN**
- 2. OBJETIVOS**
 - 2.1. OBJETIVO GENERAL**
 - 2.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS**
- 3. TÈCNICAS**
 - 3.1. PATADAS (CHAGUI)**
 - 3.2. TÈCNICAS DE GOLPES CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO (CHIGUI), PINCHANDO CON LOS DEDOS DE LA MANO (CHIRUGUI) O PUÑO (JIRUGUI)**
 - 3.3. BLOQUEOS Y DEFENSAS (MAKI)**
 - 3.4. DEFENSA PERSONAL (HOO SIN SOOL)**
 - 3.5. POSICIONES (SOGUI)**
- 4. TÈCNICAS FUNDAMENTALES.**
- 5. EQUIPO NECESARIO**

1. INTRODUCCIÓN

El taekwondo es un arte marcial transformado en deporte olímpico de combate desde el año 1988, cuando fue introducido como deporte de demostración en los juegos olímpicos realizados en la ciudad de Seúl en Corea del Sur. El taekwondo se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada y, actualmente, es uno de los sistemas más conocidos.

El taekwondo se basa fundamentalmente en artes marciales mucho más antiguas como el kung fu o wushu chino, en algunas de sus técnicas a mano abierta, el Taekkyon coreano en la forma y realización de los golpes con el pie, y en el karate-do japonés, de donde obtiene los golpes con el puño, varios golpes a mano abierta, la planimetría (o división por zonas del cuerpo humano por zonas: alta-media-baja), los bloqueos, las posiciones, el sistema de grados por cinturones, su primer uniforme, y sus primeras formas conocidas como "palgwe", en la WTF (World Taekwondo Federation) y las formas "Hyong" en la ITF (International Taekwon-Do Federation).

Por tanto, la palabra "Taekwondo" podría traducirse como «El camino de pies y manos», nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, prescindiendo por completo del uso de armas, tanto tradicionales como modernas. Aunque diversos canales de Televisión han señalado que realmente la traducción directa sería el «El Poder del Puño y la Patada» pero no están en lo correcto.

Es considerado un método que busca acondicionar el cuerpo, además del desarrollo de la voluntad. Basándose en las leyes físicas para generar la máxima potencia enfocada de manera precisa, mediante la aceleración de la masa corporal en un gesto motor o grupo de estos en combinación. El Taekwondo busca la percusión en la mayoría de sus técnicas.

Los militares de la dinastía Goguryeo desarrollaron un estilo de boxeo o arte marcial o "kempo coreano" basado en diversos estilos chinos, pero adaptados a sus propias necesidades. Era un estilo que daba mucha importancia a las patadas en lugar de los puñetazos. Este estilo de defensa personal sin armas es el denominado taekkyon.

Otro arte marcial de gran importancia en esa época fue el subak. Se creó un cuerpo de guerreros organizados instruidos en este arte, denominado sonbe. En el año 400, el reino de Baekje intentó invadir el reino de Silla. Se dice que Gwanggaeto, apodado "el grande de Goguryeo", envió 50.000 tropas Sonbe de apoyo al reino de Silla, lo que supuso el primer contacto del reino de Silla con el subak.

Posteriormente, la dinastía Silla unificó los reinos después de ganar la guerra contra el reino de Baekje en 668 y contra el de Goguryeo en 670. El hwarang desempeñó un papel importante en esta índole



2. OBJETIVOS

2.1. General

Diseñar un manual de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza.

2.2. Objetivos específicos

- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre las Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo.
- Desarrollar una adecuada técnica en los deportistas mediante la práctica de bloqueos y defensas, posiciones y equipo necesario para lograr una buena práctica de esta disciplina.
- Evaluar el impacto de la adecuada práctica de la disciplina del Taekwondo Con la aplicación de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa



3. TÉCNICAS

Las técnicas, a nivel general, podrían clasificarse en:

3.1. 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, hacia atrás, etc.



3.2.TÉCNICAS DE GOLPES CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO (CHIGUI), PINCHANDO CON LOS DEDOS DE LA MANO (CHIRUGUI) O PUÑO (JIRUGUI)

Además de las técnicas de patada, el Taekwondo incluye una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta (sonnal). Las diversas técnicas de puño (chumok) difieren en el área con que se golpea (reverso del puño (dungchumok), filo del dedo meñique del puño (me chumok...) 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 (borde cubital, borde radial, punta de los dedos...). También hay diferentes tipos de golpes menos usados con codo, rodilla, cabeza y diferentes partes del cuerpo.



TECNICAS DE MANOS

a.-ARE MAKY

Defensa de la zona baja: puño cerrado la mano izquierda a la altura de la cintura y la derecha extendida hacia abajo bloqueando. Posición ancha; pie derecho flexionado hacia adelante y pie izquierdo extendido hacia atrás.



b.- MOMTONG MAKY

Defensa de la zona media: puño cerrado, mano izquierda a la altura de la cintura con y bloqueo de afuera hacia adentro con el antebrazo derecho. Posición ancha; pierna derecha flexionada hacia adelante y pierna izquierda extendida hacia atrás.



c.- EOL-GUL-MAKY

Defensa de la zona alta: Puño cerrado, ,mano izquierda a la altura dela cintura y antebrazoderecho realizando una pequeña traccion por encima de la cabeza.



3.3.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 técnicas de defensa y ataque simultáneo, así como de dos defensas. 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.



a. BATAM SON TOK CHIGUI

Golpe al mentón con la palma de la mano: posición ancha, pierna derecha flexionada hacia adelante y pierna izquierda extendida hacia atrás, mano izquierda puño cerrado a la altura de la cintura y mano derecha extendida a la altura del mentón flexionado los falanges golpeando con la base de la palma de la mano.



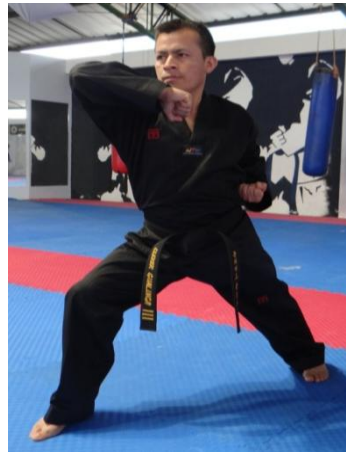
b. JANSON CALCHE BI

Golpe al mentón con el filo interno de la mano: posición ancha, pierna derecha flexionada hacia adelante y pierna izquierda extendida hacia atrás, mano izquierda puño cerrado a la altura de la cintura y mano derecha extendida a la altura del mentón golpe frontal al cuello con el filo de la mano.



c. PALKUP DOLLIO CHIGUI

Golpe circular con el codo a la altura del mentón : posición anchapierna derecha flexionada hacia adelante y pierna izquierda extendida hacia atrás, mano izquierda puño cerrado a la altura de la cintura y mano derecha extendida a la altura del mentón golpe circular al mentón con el codo.



3.4. DEFENSA PERSONAL (HOO SIN SOOL)

Al igual que en otras artes marciales, en el Taekwondo aún existen técnicas variadas de defensa personal como barridos, luxaciones, proyecciones, atrapes con los pies al cuerpo o extremidades del adversario, patadas aéreas simultáneas a dos o más oponentes, patadas con apoyo sobre el contrario, y golpes a puntos vulnerables y vitales, estas acciones están debidamente codificadas en las diferentes figuras o pumses. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como las técnicas de puño. sin embargo no se instruye en el uso de armas tradicionales, como si ocurre en varios estilos de kung fu / Wu -shu chino, y de karate.




3.5. 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.

Los nombres de las técnicas no buscan estar estandarizados debido a la gran cantidad de países distintos donde se practica el Taekwondo. Cada escuela opta por nombres diferentes en su propio idioma, algunas (especialmente las escuelas de países angloparlantes) optan incluso por traducir los nombres de las técnicas a su idioma (AxeKick, RoundhouseKick, WhippingKick...). La mayoría de las escuelas y federaciones optan por mantener los nombres originales en coreano.⁷ No obstante, incluso en coreano se pueden encontrar diferentes nombres para la misma técnica (por ejemplo, *dolgechagui* y *tidolabandalchagui* haciendo referencia a la misma patada).



4. TÉCNICAS FUNDAMENTALES
















GIMNASIO LEE
www.gimnasiolee.com

KIBON KISUL
TÉCNICAS FUNDAMENTALES
hasta 1º dan













POSICIONES (SOGUI KISUL)

TAEKWONDO











1º	CHARYOT SOGUI	1º	PIONJI SOGUI	1º	AP SOGUI	1º	AP KUBI SOGUI	3º	TUIT KUBI SOGUI	5º	ORUN SOGUI
											
5º	UEN SOGUI	5º	TUIT KOA SOGUI	6º	NARANJI SOGUI	7º	BOM SOGUI	7º	MOA SOGUI	7º	CHU CHUM SOGUI
											


ATAQUES (SON KISUL GONG KIOK)

1º	MONTONG BANDE JIRUGUI	1º	MONTONG BARO JIRUGUI	2º	OLGUL BANDE JIRUGUI	2º	OLGUL BARO JIRUGUI	3º	MONTONG DUBONG JIRUGUI	3º	SONNAL AN CHIGUI
											
4º	PIOSON KUT SEUO JIRUGUI	4º	DUNG CHUMOK APECHIGUI	5º	ME CHUMOK NERYO YOP CHIGUI	5º	PALKUP DOLLIO CHIGUI	7º	GODURO DUNG CHUMOK APECHIGUI	7º	DU CHECHO JIRUGUI
											

7º **DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI** | 7º | **YOP JIRUGUI** || | | | |

PUMSES TAEGUK

1º pumse:	TAEGUK IL CHANG		18 moy.
2º pumse:	TAEGUK I CHANG		18 moy.
3º pumse:	TAEGUK SAM CHANG		20 moy.
4º pumse:	TAEGUK SA CHANG		20 moy.
5º pumse:	TAEGUK OH CHANG		20 moy.
6º pumse:	TAEGUK YUK CHANG		23 moy.
7º pumse:	TAEGUK CHIL CHANG		25 moy.
8º pumse:	TAEGUK PAL CHANG		24 moy.



GIMNASIO LEE

DEFENSAS (SON KISUL MAKI)

1º	ARE MAKI	1º	MONTONG MAKI	1º	MONTONG AN MAKI	1º	OLGUL MAKI	3º	JANSONNAL MONTONG BAKAT MAKI	4º	SONNAL MONTONG MAKI
4º	MONTONG BAKAT MAKI	5º	OLGUL BAKAT MAKI	5º	GECHIO ARE MAKI	5º	BATAGSON MONTONG MAKI	7º	BATAGSON MONTONG AN MAKI	7º	SONNAL ARE MAKI
7º	GECHIO MONTONG MAKI	7º	GODURO BATAGSON MONTONG AN MAKI	7º	OKGORO ARE MAKI	7º	JANSONNAL MONTONG YOP MAKI	8º	GODURO MONTONG MAKI	8º	GODURO ARE MAKI

MOVIMIENTOS ESPECIALES (PUM)

1º	KIBON CHUMBI	4º	CHEBIPUM MOK CHIGUI	5º	MONTONG PIOCHOK PALKUP CHIGUI	5º	BITURO JANSONNAL OLGUL BAKAT MAKI	7º	BO CHUMOK CHUMBI	7º	DANGKIO OLLYO MURUP CHIGUI
7º	GAWI MAKI	7º	DUBONG GAWI MAKI	7º	PIOCHOK CHAGUI	8º	OE SANTUL MAKI	8º	DANGKIO TOK JIRUGUI		
											<p>GIMNASIO LEE C/ Estocolmo nº 4 (MÓSTOLES) Tfno. 91 645 33 04 www.gimnasiolee.com</p>

5. EQUIPO NECESARIO

Como en el caso de la gran mayoría de las artes marciales modernas, el Taekwondo tomó su uniforme inicial y sistema de grados por cinturones (**kyu/ gup- Dan**), del Karate, quien a su vez lo había adoptado del arte japonés del Judo en 1930, debido a la amistad entre los maestros JigoroKano (el fundador del Judo) y GichinFunakoshi (el maestro fundador del estilo Shotokan y del karate moderno).

Para la práctica del Taekwondo, es necesario un **Dobok**(traje de práctica) y un **Ti** (cinturón que indica el grado del practicante), se puede practicar descalzo ó con los calzados especiales.

El Dobok es ligeramente diferente si practicamos Taekwon-Do ITF o Taekwondo **WTF**, pero en ambos casos está compuesto por un pantalón y una chaqueta que puede ser abierta (ITF), o cerrada con el cuello en forma de V (WTF). Normalmente, cada uno de ellos lleva inscripciones propias, como escudos o logos, según las normas de vestimenta vigentes por cada federación.



En WTF, dependiendo de la federación, se puede dar uno de los siguientes casos respecto a los Dobok para los grados inferiores o GUP:

Que sean completamente blancos hasta llegar al grado de cinta verde, donde se te coloca el color de tu grado en el cuello más en el cinturón.

Completamente blancos hasta llegar a grado de **DAN (o PUM)**. Con el cuello de color negro para todas las graduaciones, excepto para menores de 15 años, en cuyo caso el cuello sería de color rojo-negro.

Blancos hasta el momento de la graduación de cinta verde, donde se comienza a utilizar el cuello negro. Los uniformes o **Dobok** para grados **DAN** (cinturones negros) tienen zonas negras, que pueden ser el cuello, los bordes de la chaqueta, bandas en el pantalón, etc. Esto depende de la federación, la escuela y el practicante.





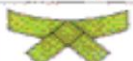






Además, a veces cuenta con uno o varios bordados en la espalda y algún logotipo en el pecho, brazo o piernas. También es común que los cinturones negros se bordeen, normalmente en dorado, con los caracteres en "hanja" de Taekwondo, el nombre de la escuela, el del practicante o similares.

En competiciones, es necesario contar con las protecciones reglamentarias (establecidas por la federación que organiza la competición), para minimizar los riesgos de lesión. Sin embargo, a la hora de practicar en el Dojang, no suele ser necesario, a menos que se haga entrenamiento específico de combate de contacto.



Es recomendable que el **Dojang** donde se practique taekwondo tenga suelo acolchado (tatami o piso de goma EVA) ya que es muy frecuente que al realizar algunas técnicas de patadas perdamos el equilibrio y podamos caer.

Sin embargo, no es tan necesario como en otros deportes de combate y/o artes marciales tradicionales que hacen mucho más énfasis en técnicas de lanzamiento, derribo y/o lucha en el suelo como: la Lucha libre olímpica, el Judo, el jiu-jitsu, el Aikido, o en artes marciales modernas como el Hapkido.

CINTURON	GRADO	TIEMPO MIN.
	10 GUP	2 MESES
	9 "	2 "
	8 "	3 "
	7 "	3 "
	6 "	4 "
	5 "	4 "
	4 "	4 "
	3 "	4 "
	2 "	5 "
	1 "	5 "
		

6.7 Metodología – Modelo operativo.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
SENSIBILIZACIÓN	Sensibilizar a los deportistas y entrenadores sobre los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza.	<ul style="list-style-type: none"> • Socialización de entrenadores en equipos de trabajo para la integración de la temática. 	Proyector Presentación Electrónica Internet	Marzo/2013	Autor de la propuesta Administrativos y Monitores
CAPACITACIÓN	Entrenar a los deportistas en los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega. • Análisis • Sustentación del manual 	Proyector Presentación Electrónica Internet	Agosto/2013	Autor de la propuesta Administrativos y Monitores
EJECUCIÓN	Aplicar en la cancha los conocimientos adquiridos sobre los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza.	<ul style="list-style-type: none"> • En la cancha de la Federación socializar y ejecutar el manual 	Cancha Entrenamientos y competencias	Mayo/2013	Autor de la propuesta Entrenadores y Administrativos
EVALUACIÓN	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza.	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar los instrumentos • Aplicar los instrumentos • Socializar el informe 	Encuesta Proyector Material de Oficina	Agosto/2013	Autor de la propuesta Entrenadores y Administrativos

Cuadro N° 15 Modelo operativo

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

6.8 Administración.

Esta propuesta estará direccionada por Clever Belarmino Gualinga Cadena y bajo la coordinación del Lic. Mg. Edison Fernando Yucailla, Docente de la Universidad Técnica de Ambato, a su vez para el manejo del “Manual de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas dela Federación Deportiva de Pastaza”, estará previsto el respectivo asesoramiento del Docente, por cuanto será el mismo que facilitará los temas indicados en esta propuesta.

ACCIÓN	RESPONSABLE
Sensibilización	Administrativos de la Institución
	Equipo Evaluador.
Período de Capacitación	Clever Belarmino Gualinga Cadena
Socialización del “Manual de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas dela Federación Deportiva de Pastaza”	Clever Belarmino Gualinga Cadena
Evaluación	Administrativos de la Federación Metodólogos Entrenadores Padres de familia

Cuadro Nº 16 **La administración.**

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

6.9 Previsión de la evaluación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Administrativos, Metodólogos, Investigador, Deportistas y Entrenadores
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación al utilizar el Manual de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza.
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • Para conocer si la propuesta dio resultados positivos. • Para conocer si con la propuesta ha mejorado la práctica de la disciplina del Taekwondo y el desarrollo adecuado de los fundamentos técnicos de ataque y defensa.
¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • La funcionalidad del Manual de los Fundamentos técnicos de ataque y defensa en la práctica de la disciplina de Taekwondo de los deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza.
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador. • Administrativos de la Federación Deportiva de Pastaza. • Entrenadores
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente.
¿Cómo evaluar?	Observación, encuesta y Entrevista a Deportistas y Administrativos.
¿Con qué evaluar?	Cuestionarios y entrevistas.

Cuadro N° 17 La administración.

Elaborado por: Clever Belarmino Gualinga Cadena

BIBLIOGRAFÍA

ANTÓN, J.L.(1994). Balonmano: metodología y alto rendimiento. Barcelona: Paidotribo (DEPORTE&ENTRENAMIENTO).

SOLÉ, J; PALMI, QUEVEDO, L. 81994).ENTRENAMIENT VISUAL. ASSOCIACIO CATALANA DE PSICOLEGS DE L'ESPORT,P. 122-130

ALVEAR, Fausto. (1999) “Los Modelos Pedagógicos

ANDER – EGG, Ezequiel. “Introducción a las técnicas de investigación social”, (1974)

ALBUQUERQUE, Maicol (2009) Taekwondo: la práctica de un buen profesor,

FARGAS, I. (1993). Taekwondo. España: Comité Olímpico

GÍMENEZ, J.; Abad, M. (2009) La enseñanza de deporte desde la perspectiva

G. O, Ríos, (2005) Proceso de esportivizaçã do taekwondo.

DICCIONARIO TEMATICO DE DEPORTES: Arguval (2000. P.40)

VENEGAS JOFRE: Planificacion del entrenamiento deportivo

LINKOGRAFIA

WWW.TAEKWONDO.COM

<http://www.albertroca.com/mi-metodologia/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

ANEXOS:

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL
ENCUESTA PARA LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE
TAEKWONDO

OBJETIVO:

Realizar una investigación de la incidencia de los fundamentos técnicos en el aprendizaje del taekwondo de los deportistas F.D.P. en el año 2013.

INDICACIONES:

Sr. Deportistas sírvase marcar con una X, las respectivas preguntas con mayor sinceridad la información obtenida, servirá para la realización de la investigación se tratara de solucionar el problema detectado en la F.D.P.

1. ¿Conoce que son técnicas o procedimientos dentro de los entrenamientos del Taekwondo?

Si

No

2. ¿Cree usted que las técnicas o fundamentos son difíciles de desarrollarlos en los deportes de combate??

Si

No

3. ¿Cuándo se aplica una adecuada metodología se consigue el adecuado aprendizaje de los diferentes fundamentos técnicos?

Si

No

4. ¿Usted como deportista considera que los logros son alcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos?

Si

No

5. ¿Considera usted que es importante utilizar adecuadamente los pasos o procesos para el aprendizaje del taekwondo?

Si

No

6. ¿Usted como deportista considera que los logros son alcanzables si desarrolla los diferentes fundamentos técnicos?

Si

No

7. ¿Es importante tomar en cuenta las dimensiones que abarca el aprendizaje del taekwondo?

Si

No

8. ¿Es bueno conocer los diferentes valores que se desarrollan con el aprendizaje de este deporte?

Si

No

9. ¿Conoce usted como deportista las distintas formas de aprendizaje del taekwondo?

Si

No

10. ¿Su entrenador participa de capacitaciones para mejorar su metodología en los entrenamientos de los fundamentos de ataque y defensa del taekwondo?

Si

No

11. ¿Estaría usted dispuesto a capacitarse sobre diferentes métodos y técnicas de aprendizaje deportivo?

Si

No ()

RECURSOS

- ✓ Humanos
- ✓ Materiales
- ✓ Financieras

PROCESO METODOLÓGICO

- ✓ Recursos
- ✓ Recursos Humanos: Autoridades y empleados de la F.D.P
- ✓ Asesore: Mes. Edison Hidalgo
- ✓ Grupo Investigador: Clever Belarmino Gualinga Cadena

RECURSOS MATERIALES

- ✓ Libros
- ✓ Enciclopedias
- ✓ Revistas Científicas
- ✓ Material de Escritorio
- ✓ Computadora
- ✓ Internet
- ✓ Copia

RECURSOS FINANCIEROS

PRESUPUESTO

Tutor de Tesis	200.00
Asesores	80.00
Libros	310.00
Revistas Científicas	30.00
Material de escritorio	20.00
Internet	20.00
Copias	10.00

TOTAL

670.00

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
-Elaboración del proyecto	XXXX	XXXX				
-Ampliación del Marco Teórico		XXXX XXXX	XXXX XXXX			
-Revisión de			XXXX			
-Instrumentos de investigación			XXXX	XXXX		
-Recolección de datos			XXXX	XXXX		
-Procesamiento, análisis e interpretación			XXXX	XXXX		
-Conclusiones y recomendaciones			XXXX	XXXX	XXXX	
-Redacción del informe			XXXX	XXXX	XXXX	
-Transcripción del informe de					XXXX	XXXX
Presentación.						XXXX