



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

*Informe final de Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación.*

Mención: Cultura Física

TEMA:

“LA RESPIRACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA
DEL TAEKWONDO EN LOS SELECCIONADOS DE FEDERACIÓN
DEPORTIVA PROVINCIAL DE NAPO.”

AUTORA: Vega Quispe Kerly Tatiana

TUTOR: Lic. Mg. Edison Fernando Yucaila Sánchez

AMBATO

2012

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

CERTIFICA:

Yo, Licenciado Magister Edison Fernando Yucailla Sánchez, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA RESPIRACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL TAEKWONDO EN LOS SELECCIONADOS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE NAPO.”**, desarrollado por la egresada, Sra. Vega Quispe Kerly Tatiana, 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.

.....
Lic. Mg. Yucailla Sánchez Edison Fernando

C.C: 1803234614

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

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

Ambato, 30 de Julio del 2012

.....
Vega Quispe Kerly Tatiana

C.C. 1500579782

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado Titulación sobre el tema:“**LA RESPIRACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL TAEKWONDO EN LOS SELECCIONADOS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE NAPO.**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 30 de Julio del 2012

.....
Vega Quispe Kerly Tatiana

C.C. 1500579782

AUTOR

**Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la
Educación**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA RESPIRACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL TAEKWONDO EN LOS SELECCIONADOS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE NAPO.”**, presentada por la Sra. Campoverde Matute Celia Guadalupe, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2011 - Febrero 2012, 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

Dr. Ortiz Patricio

PRESIDENTE DE LA COMISIÓN

Lcdo. Mg. Castro Washington

MIEMBRO

Lcdo. Colina Carlos

MIEMBRO

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta investigación a mis padres por su apoyo incondicional, quienes permanentemente me apoyan con su espíritu alentador, a mis hijos por ser mi inspiración permanente de superación y de manera especial a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO por acogerme y darme la oportunidad de estudiar en sus instalaciones, y a todos los docentes que me brindaron sus conocimientos y su amistad.

A mis compañeros, que compartieron todo este tiempo a mi lado, en las buenas y en las malas, a toda mi familia y de manera muy especial a mi padre celestial. Quien me proporciono la vida y la dicha de estar en este mundo para realizar cosas buenas en beneficio de la juventud

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	III
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD	V
DEDICATORIA	VI
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VII
INDICE DE CUADROS.....	X
RESUMEN EJECUTIVO.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	01
CAPÍTULO I.....	02
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	02
1.1 TEMA	02
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	02
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	03
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO	04
1.2.3 PROGNOSIS	03
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	04
1.2.5 INTERROGANTES.....	04
1.2.6 DELIMITACIÓN.....	04
1.3 JUSTIFICACIÓN	04
1.4 OBJETIVOS	05
General.....	05
CAPÍTULO II	07
MARCO TEÓRICO.....	07
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	07

2.2 FUNDAMENTACION FILOSOFICA	07
2.3 CATEGORIAS FUNDAMENTALES	08
CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	
Respiración	09
Tecnicas de la Respiración	13
Ejercicios de Respiración	13
CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	
Cultura Física	15
Deporte	20
Taekwondo	22
2.4 HIPOTESIS	22
2.5 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS	23
CAPÍTULO III	24
METODOLOGÍA	
3.1 ENFOQUE	24
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	24
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	25
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	25
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	26
Variable Independiente: Respiración	26
Variable Dependiente: Tekwondo	27
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	28
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	29
3.8 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	30
CAPÍTULO IV	31
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	31
CAPÍTULO V	41

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	41
CONCLUSIONES	41
RECOMENDACIONES	42
CAPÍTULO VI.....	43
PROPUESTA.....	43
6.1 DATOS INFORMATIVOS	43
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	43
6.3 JUSTIFICACIÓN	44
6.4 OBJETIVOS	45
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	45
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	47
6.7METODOLOGIA DEL MODELO OPERATIVO.....	54
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	56
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	56
BIBLIOGRAFIA	57
ANEXOS	58

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

Gráfico N° 1: Analisis pregunta uno	31
Gráfico N° 2: Analisis pregunta dos.....	32
Gráfico N° 3: Analisis pregunta tres	33
Gráfico N° 4: Analisis pregunta cuatro	34
Gráfico N° 5: Analisis pregunta cinco	35
Gráfico N° 6: Analisis pregunta seis	36
Gráfico N° 7: Analisis pregunta siete.....	37
Gráfico N° 8: Analisis pregunta ocho	38
Gráfico N° 9: Analisis pregunta nueve.....	39
Gráfico N° 1: Analisis pregunta diez	40

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

TEMA: “LA RESPIRACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL TAEKWONDO EN LOS SELECCIONADOS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE NAPO.”

Autor: Vega Quispe Kerly Tatiana.

Director: Lcdo. Mg. Edison Fernando Yucailla Sánchez.

RESUMEN EJECUTIVO

La respiración es un proceso fisiológico que muy bien dirigido o encaminado correctamente ayuda el desarrollo y perfeccionamiento de las distintas técnicas, capacidades motrices, tácticas, morales y volitivas de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con vistas a alcanzar altos resultados deportivos en las competencias.

La inadecuada respiración es uno de los problemas fundamentales a los que se enfrentan tanto el deportista y el entrenador en lo deportivo, tanto es así, que en la planificación que se establezca para la preparación no se incluye programas que ayuden a mejorar este aspecto fisiológico y fundamental.

Por estas razones a la hora de planificar, confeccionar y controlar el la adecuada respiración en un deportista, es necesario tener en cuenta los distintos fundamentos y principios que rigen las ciencias biológicas y anatómicas del entretenimiento deportivo.

Nada puede ayudar más a un deportista en el logro de sus resultados que el dominio de la técnica de respiración adecuada, un entretenimiento constante y perseverante, por lo tanto se hace necesaria una preparación sistemática, metódica que abarca ciertos periodos de tiempo que darán al final logros eficaces.

Descriptor: Respiración, práctica deportiva, fundamentos, técnicas, taekwondo, deportistas, autoridades de Federación, entrenadores.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina por la necesidad de conocer cuán importantes es la respiración en las practicas del Taekwondo.

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema.

En el capítulo dos, se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar al estudiante una mentalidad de triunfador y capas de sobre salir en las adversidades de un deporte, fundamentación teórica es la que establecen algunos aspectos relacionados con la investigación

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad tipo de o nivel de la investigación que se ha utilizado en la que de acuerdo a las características se establece. Además se determina el universo que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran.

En el capítulo cuatro, se procede al analizar e interpretación de los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación.

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente, es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de institución.

En el capítulo seis, se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y que pueda ser útil y práctica.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN

La respiración y su incidencia en la práctica deportiva del Taekwondo en los seleccionados de Federación Deportiva Provincial de Napo en el período marzo – agosto 2012

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Contextualización Macro

El Taekwondo es una disciplina deportiva muy importante reconocida a nivel mundial, cada cuatro años en las olimpiadas que se realizan existen cientos de participantes que compiten para obtener el liderato y reconocimiento por su esfuerzo y que desean alcanzar el éxito.

A nivel mundial este deporte se caracteriza por su sincronización, sus técnicas, su exactitud y la velocidad con la que se desempeña este deportista.

Se requiere de una resistencia física elevada y mantener un mismo ritmo respiratorio que permita que el ritmo cardiaco se mantenga dentro un rango normal.

Además dicho deporte compromete y pone en funcionamiento todos los músculos del cuerpo, permite una mejor circulación de la sangre y del oxígeno, es un deporte relajante, que además se lo utiliza para formar la mente, el cuerpo y el espíritu en forma armónica y disciplinada.

Contextualización Meso

En la provincia de Napo existen centros deportivos, clubes y escuelas de formación donde se desarrolla y practica este deporte como una disciplina, en

los colegios de la ciudad y escuelas se toma este deporte como una parte importante de la Cultura Física, se sobre entiende que en cuerpo sano mente sana, además de que permite descubrir en los estudiantes nuevos talentos.

La respiración es una parte fundamental y vital al momento de entrenar. Por ello el aprender a coordinar los movimientos corporales y los respiratorios durante la incorporación de nuevas técnicas y fundamentos, son actividades que se debe tener en cuenta durante las sesiones de entrenamiento en el taekwondo.

Aunque parezca muy simple, la respiración durante la práctica del taekwondo tiene gran importancia, sin embargo pese a que mucha gente puede desarrollar dicho ejercicio de manera espléndida, el agotamiento al no saber respirar, es cuestión de segundos.

Contextualización Micro

En federación deportiva provincial de Napo este deporte es muy importante, ya que a nivel nacional se realizan competencias por categorías, se enseñan las diferentes técnicas y se forman deportistas de elite que representan a la provincia, sin embargo no se toma en cuenta la importancia de la respiración en el desarrollo del taekwondo.

En cada técnica se debe respirar de una manera diferente, lo que ayudará al deportista a tener un mejor desempeño en el combate.

La enseñanza de la respiración en los deportistas principiantes debe realizarse de forma clara y darle el tiempo necesario de aprendizaje para una adecuada coordinación.

Por esta razón es muy importante que lo primero que se debe enseñar a los deportistas la forma adecuada de respirar en cada técnica de taekwondo.

Análisis Crítico

Dentro del problema principal que aqueja a los deportistas que practican esta disciplina competitiva es el desconocimiento de las técnicas de respiración, por lo que se debe implementar una metodología adecuada para enseñar cómo se debe respirar adecuadamente.

Como se conoce, la respiración es un factor fundamental y vital para un mejor desenvolvimiento físico y puede ser la diferencia entre ganar o perder, debido a que la respiración de manera adecuada favorece al mejor desempeño físico del deportista.

Se deberá encontrar la metodología adecuada para enseñar las técnicas apropiadas de respiración, esto ayudará a favorecer el rendimiento físico de los deportistas de federación deportiva de Napo, con lo cual podrán mejorar su rendimiento competitivo.

Además los deportistas se sentirán complacidos de poder obtener un óptimo rendimiento físico en la aplicación positiva de las técnicas en el taekwondo.

Prognosis

Si no se enseñan las técnicas de respiración adecuadas no se podrá mejorar el rendimiento físico de los estudiantes.

En el caso de tener deportistas con un bajo rendimiento físico no se tendrá deportistas destacados tanto a nivel provincial como nacional.

Por esto se pretende mejorar el nivel de enseñanza en cuanto a las técnicas de respiración

FORMULACION DEL PROBELMA

¿Incide la respiración en la práctica deportiva del Taekwondo en los seleccionados de Federación Deportiva Provincial de Napo en el período marzo – agosto 2012?

Preguntas Directrices

¿La respiración es importante para el rendimiento físico en la práctica del taekwondo?

¿Cómo mejorar el nivel de enseñanza sobre las técnicas de respiración?

¿La respiración adecuada ayuda a mejorar la velocidad del deportista?

¿Las técnicas de respiración mejoraran el rendimiento físico de los deportistas?

DELIMITACION

Esta investigación se realizará con los deportistas seleccionados de la disciplina de Taekwondo, con los directivos, entrenadores, monitores, departamento médico y todo el personal inmerso en esta problemática de la Federación Deportiva Provincial del Napo, en el período marzo – agosto 2012.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se la realiza debido a que el rendimiento en la práctica del taekwondo es bajo para los deportistas, quienes desean mejorar su nivel de competencia mediante el aprendizaje de las técnicas de respiración adecuadas.

La respiración es parte fundamental en la práctica del taekwondo por lo que se debe exhortar a entrenadores y monitores a mejorar en esta deficiencia para poder obtener un mejor rendimiento en la práctica del taekwondo.

Se debe tomar en cuenta que mientras se está entrenando las diferentes técnicas del taekwondo se debe respirar de manera relajada y rítmica, ya que así se evitará llegar más rápido a la fatiga corporal y se mejorará el rendimiento, aprendizaje y aplicación de las diferentes técnicas, al dominar estos dos elementos que son la relajación y la respiración.

El aprendizaje de la respiración es uno de los aspectos más importantes dentro de la enseñanza de los fundamentos del taekwondo. Por lo general no ocupa un lugar predominante dentro de los programas de entrenamiento y no se desarrolla con la importancia y el tiempo que la misma merece.

Aunque el aprendizaje no sea difícil merece una buena ejercitación y tiempo de desarrollo. Antes de la enseñanza de la respiración el alumno debe realizar un buen trabajo de familiarización para alcanzar un óptimo desarrollo total que no genere dudas o temores que incomoden al deportista, de esa forma conseguirá dominar las típicas reacciones de rechazo que interferirá la enseñanza de la respiración.

1.4 OBJETIVOS

GENERAL

Determinar la incidencia de la respiración en la práctica deportiva del Taekwondo en los seleccionados de Federación Deportiva Provincial de Napo en el período marzo – agosto 2012

ESPECIFICOS

- ✓ Desarrollar de una mejor manera las técnicas de la respiración en el taekwondo.
- ✓ Dar a conocer las técnicas específicas para mejorar la práctica del taekwondo.
- ✓ Ejecutar un taller de capacitación sobre las técnicas de respiración en el taekwondo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

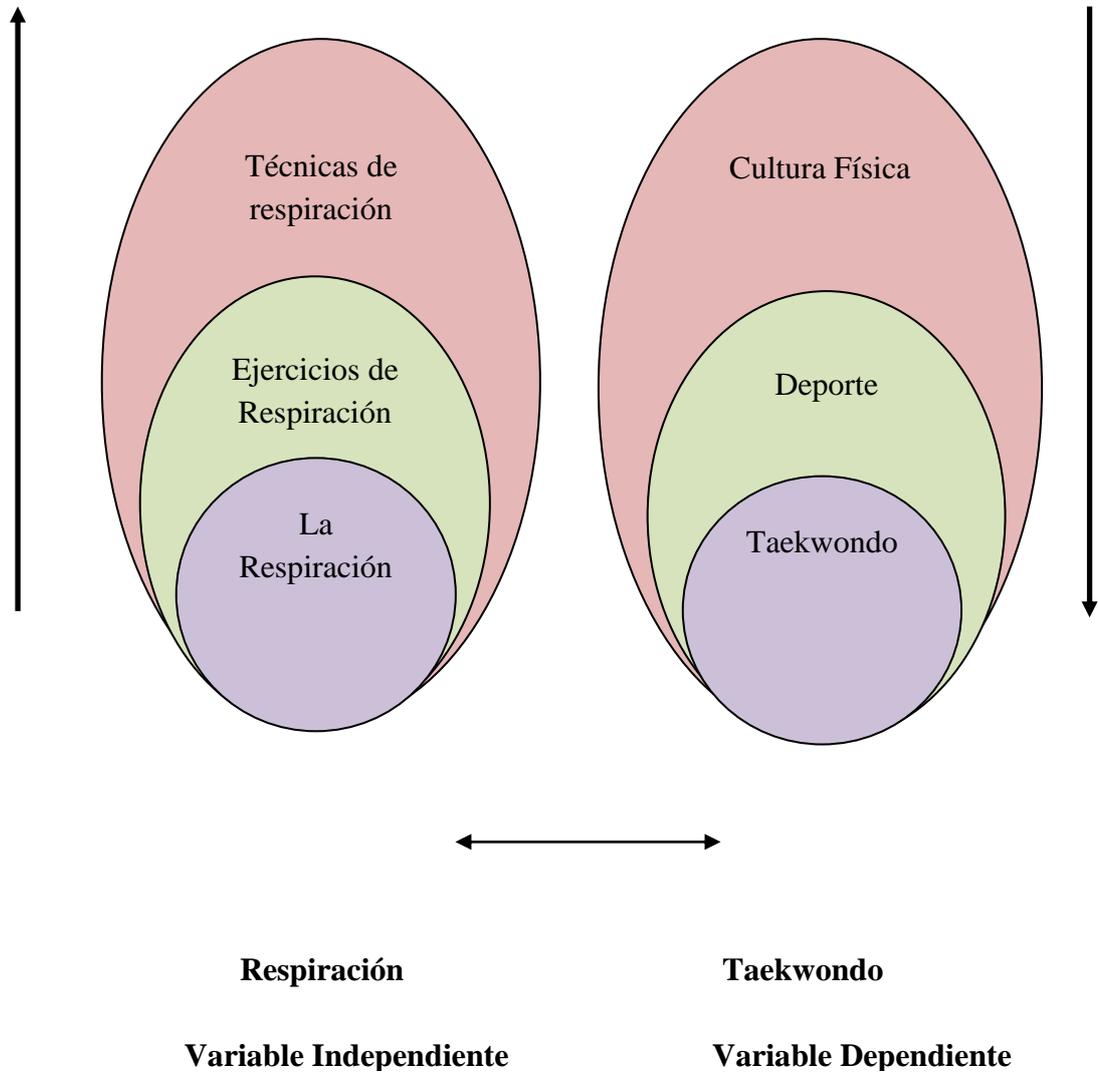
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Se revisó en las bibliotecas de la Universidad y de la Facultad y se encontraron temas sobre taekwondo pero ninguno enfocado a los efectos de la respiración en la práctica del taekwondo, en la Federación Deportiva de Napo tampoco se ha realizado una investigación acerca de este tema por lo que se considera una investigación factible y original.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSOFICA

Esta investigación está basada en el paradigma crítico – propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores: los directivos, entrenadores, monitores y el departamento médico de la Federación Deportiva Provincial de Napo.

2.3 CATEGORIAS FUNDAMENTALES



CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

RESPIRACIÓN

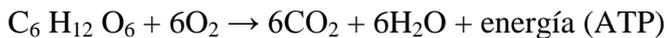
Por respiración generalmente se entiende al proceso fisiológico indispensable para la vida de organismos aeróbicos. Gracias a la respiración podemos tener energía y a llevar a cabo nuestra alimentación y nuestra vida diaria.

Según los distintos hábitats, los distintos seres vivos aeróbicos han desarrollado diferentes sistemas de intercambio de gases: cutáneo, traqueal, branquial, pulmonar.

Consiste en un intercambio gaseoso osmótico con su medio ambiente en el que se capta oxígeno, necesario para la respiración celular, y se desecha dióxido de carbono, como subproducto del metabolismo energético y vapor de agua.

Plantas y animales, lo mismo que otros organismos de metabolismo equivalente, se relacionan a nivel macro-ecológico por la dinámica que existe entre respiración y fotosíntesis. En la respiración se emplean el oxígeno del aire, que a su vez es un producto de la fotosíntesis oxigénica, y se desecha dióxido de carbono; en la fotosíntesis se utiliza el dióxido de carbono y se produce el oxígeno, necesario luego para la respiración aeróbica.

La reacción química global de la respiración es la siguiente:



Todos los seres humanos vivimos una primera experiencia al nacer. Al momento de ser separados del cordón umbilical, ese vehículo de alimentación durante la gestación, nos enfrentamos a nuestra primera acción como unidad independiente, cual es: respirar.

Aquí, adquirimos esa individualidad que somos dentro de un contexto social, en el que vamos a desarrollar nuestras actividades cotidianas.

Al convertirnos en habitantes de la biosfera (esa delicada franja que cubre nuestro planeta, la cual es apta para la vida de los seres humanos), la respiración se convierte en un suministro continuo de oxígeno, constituyéndose, además, en un alimento vital para la vida.

El prescindir de este alimento, por unos segundos o minutos, es fatal. Sabemos por información de los medios de comunicación, sobre casos en los que algunas personas han pasado días o semanas sin comer o beber bajo circunstancias traumáticas y, han logrado sobrevivir. Pero la falta de aire es algo totalmente diferente, este hecho es lo que marca la desaparición como estructura viva.

La respiración no es solamente una actividad de los pulmones. Todo el organismo respira a través del pulmón. Quien captura el oxígeno y quien expulsa el anhídrido carbónico es todo el organismo. Sus miles de millones de células consumen oxígeno incansablemente para liberar de los azúcares la energía necesaria e indispensable para realizar sus actividades.

En el proceso de inhalación, llevamos oxígeno a la sangre y expulsamos el aire con el dióxido de carbono indeseado. En la respiración, también, llevamos consigo una gran cantidad de elementos contaminantes y polvo, pero la nariz cuenta con una serie de filamentos que sirven de filtro para retener aquellos de mayor tamaño.

De ahí, que se recomienda realizar el proceso de respiración por la nariz. La boca no cuenta con estos filtros y desde luego no está preparada para retener ese tipo de partículas nocivas para nuestra salud.

INSPIRACIÓN

Animación de los movimientos de inhalación y exhalación, en verde el diafragma.

La inspiración o inhalación es el proceso por el cual entra aire, específicamente el oxígeno desde un medio exterior hacia el interior de un organismo (pulmones).

La comunicación de los pulmones con el exterior se realiza por medio de la tráquea.

Este proceso es realizado con la intervención del diafragma y la ampliación del tórax con la contribución de los músculos intercostales externos, esternocleidomastoideos, serratos anteriores y escalenos en la respiración forzada.

Este proceso se lleva a cabo gracias a la diferencia de presiones tales como la presión pleural (presión del líquido interpleural), alveolar (presión del aire ubicado en el interior de los alveolos) y transpulmonar (diferente presión existente entre el interior y exterior de los pulmones).

La respiración consta de tres procesos:

- 1- La entrada y salida de aire a nuestros pulmones.
- 2- Intercambio de gases en nuestros pulmones.
- 3- La llegada de oxígeno a las células de nuestro cuerpo.

ESPIRACIÓN.

La exhalación o espiración es el fenómeno opuesto a la inspiración, durante el cual el aire que se encuentra en los pulmones sale de éstos eliminando el dióxido de carbono.

Es una fase pasiva de la respiración, porque el tórax se retrae y disminuyen todos sus diámetros, sin intervención de la contracción muscular, volviendo a recobrar el tórax su forma primitiva. Los músculos puestos en juego, al dilatarse el tórax, se relajan en esta fase; las costillas vuelven a su posición inicial así como el diafragma.

ALGUNOS ASPECTOS BASICOS DE LA RESPIRACION:

Como sabemos, la respiración es una de las funciones principales de los organismos vivos, por medio de la cual se producen reacciones de oxidación que liberan energía que utilizan los seres vivos para poder realizar su metabolismo.

La mayoría de los organismos vivos utilizan el oxígeno para su respiración.

En el hombre el más importante aporte de oxígeno se realiza por medio del llamado aparato respiratorio compuesto por las fosas nasales, la boca, la faringe, la laringe, los bronquios y los pulmones.

Los pulmones, que son sacos de grandes superficies, ponen en contacto la sangre con el aire por medio de los alvéolos pulmonares, produciendo el intercambio gaseoso.

Ingresando oxígeno y expulsando mayoritariamente CO₂.

Para un mejor estudio de la respiración, y teniendo en cuenta que en determinados individuos predomina una u otra, podemos clasificar cuatro formas de respiración:

- 1) **Clavicular:** Es la realizada por la parte superior de los pulmones. Debido a la forma piramidal de los sacos pulmonares, éste es el tipo de respiración que menos cantidad de oxígeno provee al organismo.

- 2) **Costal:** Es la realizada por la parte media de los pulmones a nivel costal. Es raro que este tipo de respiración se produzca sola, estando siempre acompañada de una respiración clavicular o abdominal.
- 3) **Abdominal:** Se realiza en la parte baja de los pulmones, y permite mayor ingreso de oxígeno que las anteriores debido también a la forma piramidal de los sacos pulmonares.
- 4) **Respiración completa:** Se produce por el total llenado de los pulmones, incluyendo la parte baja, media y alta de los mismos. Se realiza de forma pausada, y sin forzar la capacidad pulmonar.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

LA RESPIRACIÓN

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés. Vamos a pasar a realizar una serie de ejercicios sobre la respiración.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Para realizar estos ejercicios realice la preparación que ya conoce del módulo anterior, pudiéndose realizar sentado o tendido, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración.

Ejercicio 1: Inspiración abdominal

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago.

En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

Ejercicio 4: Espiración

Este ejercicio es continuación del 3º, se deben realizar los mismos pasos y después, al espirar, se deben de cerrar los labios de forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

Ejercicio 5: Ritmo inspiración - espiración

Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estómago y pecho). La espiración se hace parecida al ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

Ejercicio 6: Sobre-generalización

Este es el paso crucial. Aquí se debe de ir utilizando estos ejercicios en situaciones cotidianas (sentados, de pie, caminando, trabajando, etc.). Hay que ir practicando en las diferentes situaciones: con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad, con mucha gente alrededor, solo, etc.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

CULTURA FÍSICA

La Cultura Física es la parte de la cultura social que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

Las ciencias de la cultura física y el deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio

e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones disciplinares, multidisciplinarias e inter-disciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte.

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”

Cultura física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia.

DESARROLLO DE LA CULTURA FÍSICA

Las ciencias de la actividad física son clasificadas en cuatro grupos según el punto de vista de dicha actividad:

El físico entre las que se encuentran la biomecánica, kinesiología, kinantropología, etc.,

El fisiológico donde se incluye la fisiología y la fisiología del ejercicio, la cultural incluyendo las ciencias del deporte, ciencias de la comunicación no verbal, historia del deporte, psicología del deporte y sociología y el educativo que incluye la educación física.

Constituye un hecho irrefutable que la cultura física, en tanto como fenómeno social de masas, se inserta en lo antropológico, desarrolla su propia historia dentro del acontecer histórico de la humanidad y adopta las formas, proyecciones, objetivos y propósitos que respaldan los intereses de cada época y circunstancias conforme con las leyes del progreso científico técnico y el imperativo sociológico

de los factores políticos e ideológicos que presiden o influyen en el desarrollo de la actividad.

Solo analizando el pasado pudiéramos comprender mejor el presente, sentenció con su gran sabiduría y pensamiento dialéctico Engels; por ello, para adentrarnos en las características del deporte moderno para comprender los cambios que se han producido en las técnicas y reglamentaciones, así como en las formas de desarrollo de las diferentes disciplinas, sobre todo en lo concerniente a los aspectos que sustentan su organización actual, la base científica, sus objetivos y la incidencia de sus resultados en la persona, o sea, el participante.

Hacer ejercicio físico no debe ser un pesar, ni algo que nos cueste. Crear cultura física en los estudiantes implica dejar sentado que cultivar el cuerpo y mantener una rutina diaria de ejercicios debe ser parte del diario vivir.

LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE.

La cultura física y el deporte constituyen actitudes consustanciales a la naturaleza biológica y social del ser humano; que su origen, desarrollo, organización y vigencia social parten de la esencia biológica del movimiento como factor determinante de la vida; y que la capacidad de moverse del hombre es la esencia de su estructura anatómica fisiológica, en tanto que la dirección, objetivo, características, intensidad y volumen del movimiento como expresión física supone su base social, sus características técnicas, los propósitos educativos y formativos de salud y recreación, de competición popular o de alto rendimiento.

Esta realidad que conforma la clasificación de los ejercicios físicos, que dan nombre a su aplicación, que permiten ordenar métodos e integrar sistemas y subsistemas, fue siempre reconocida, utilizada, estudiada y aplicada de forma sistemática, con el más amplio, definitivo y claro concepto de beneficio para el hombre, del progreso y bienestar, para elevar los límites de rendimiento motor y las capacidades funcionales sobre la base de su condición de ser social; fue el hombre concebido como la mayor riqueza de la humanidad, el centro de la

dedicación de los estudiosos de la ejercitación y la capacidad de movimientos, del desarrollo de las cualidades físicas esenciales, velocidad, resistencia, fuerza.

Tanto en la preparación para el trabajo, la conquista de la naturaleza, la lucha por la paz; como la preparación para las guerras y las luchas de conquistas, los ejercicios físicos y el entrenamiento, han desempeñado su importante papel que, como se conoce, no se asienta solamente en las posibilidades de desarrollo físico – funcionales, sino en la formación del carácter y las cualidades éticas, morales y volitivas que integran la personalidad humana.

El estudio histórico, el acontecer del ejercicio físico, los juegos y el deporte desde la comunidad primitiva y el mundo antiguo hasta la actualidad, permiten asegurar que el movimiento deportivo está en una constante y profunda evolución, y que las diferencias mostradas y adoptadas por las actividades físicas a través de los siglos responden a contextos políticos, económicos, sociales y precisos que determinan no solo el tipo y la naturaleza de la organización, sino también las características mismas del ejercicio físico; es decir, son las necesidades de la sociedad los vectores principales de influencia en la organización de la cultura física y el deporte, obviamente subordinados a la ideología o pensamiento rector de la clase dominante.

BENEFICIOS DE LA CULTURA FISICA

El ejercicio físico regular contribuye a combatir todos estos factores y más aún, al actuar directamente sobre el corazón y los vasos sanguíneos, es uno de los elementos más eficaces para prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad.

En las personas que ya han sufrido una enfermedad cardíaca, se ha comprobado que el ejercicio colabora en el tratamiento, mejorando la calidad y cantidad de años vividos.

Los beneficios del ejercicio físico no están solamente relacionados con la prevención de las enfermedades cardíacas. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se sienten mejor y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan.

Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean.

Se han comprobado efectos beneficiosos del ejercicio sobre la conservación de la densidad de los huesos con un alto impacto en la prevención de la osteoporosis. Diferentes dolores articulares y musculares se ven aliviados por sesiones especiales de ejercicios y la vida activa previene la aparición de este tipo de molestias.

Los trastornos venosos de las piernas encuentran en la actividad física una de las más importantes y probadas formas de tratamiento. Las molestias físicas y los problemas estéticos que genera la insuficiencia venosa en miles de mujeres pueden ser prevenidos y tratados con programas adecuados de ejercicios físicos.

Pero no todo termina aquí, existe una relación positiva entre el sistema inmunológico y la actividad física. Varios estudios epidemiológicos han expuesto la menor prevalencia de diferentes formas de cáncer entre las personas físicamente activas. Experiencias recientes han sugerido que las mujeres que realizan ejercicios físicos en forma regular tendrían menor predisposición a tumores de mama y útero.

La actividad física es una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes. Por otra parte, es un elemento indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial.

Por otra parte la Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir,

la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina.

Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.

Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música.

DEPORTE

El deporte es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

EL TAEKWONDO.

Vivimos en una sociedad deshumanizada y asediada por un bombardeo continuo de violencia prácticamente en todas partes. En la que, “La permisividad sin límites, el vandalismo callejero, la promiscuidad omnipresente, el infierno de las drogas, la agresividad en todos los ambientes, el egoísmo exacerbado, la intolerancia, el racismo y la irresponsabilidad generalizada, donde todos tienen derecho, pero nadie tiene obligaciones...todo esto es el pan nuestro de cada día”...(Santos Naldas).

La situación planteada nos obliga a desarrollar estrategias que nos permitan afrontar en forma efectiva la violencia. Debemos evitar hasta donde nos sea posible el ser blanco fácil o el facilitarle al delincuente su trabajo. Desarrolla tu sexto sentido para ser “listo en la calle”. Confía en tus instintos si tienes el presentimiento de que alguien o algo puede ser peligroso para ti.

DEFINICION

El taekwondo es un conjunto de técnicas que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona. (Es un arte marcial)

ÁMBITOS

ÁMBITO CIVIL

En el ámbito civil se intenta reducir al adversario de manera segura y sin provocar daños desmedidos dada la responsabilidad civil de la acción defensiva cuando se exceden los límites de la legítima defensa.

La defensa personal se basa en los fundamentos de algunos deportes o artes marciales.

Es por ello, que técnicas básicas como los golpes únicos (aquellos que se realizan contra el oponente con una zona específica de nuestro cuerpo) como el uso de la palma de la mano, los nudillos y los dedos en zonas blandas o rodillazos, pasando además por técnicas más profesionales como diferentes tipos de patadas, y ya, aún más avanzadas como desequilibrios o inmovilizaciones (las cuales se suelen usar en defensa personal policial o en modalidades deportivas como el kárate) son las aplicaciones en las que comprende la defensa personal.

También existen elementos como los bastones de electrochoques y los conocidos "gas pimienta" que entran a formar parte de los elementos permitidos por la ley para salvaguardar vidas humanas.

ÁMBITO MILITAR

En el ámbito militar se utilizan técnicas con mayor poder ofensivo y letal valiéndose incluso de las armas de dotación.

DEFENSA PERSONAL TAELAMA.

Es un sistema de combate que se combinó de dos vocablos (tae) y (lama) derivados de dos importantes disciplinas como son: Taekwondo y Lima Lama; fue

en una investigación que se encontró similitud en letras del diccionario de lengua Náhuatl de México para así formar un solo nombre Taelama y su significado es: (teyaotlani ika tlamatlistli) que quiere decir "Guerrero con sabiduría" ó (toltekayotl maní yaochiualistli "El arte del combate")

TANELAMA:

Es el Arte del combate o Defensa personal, proveniente de México. Fue fundado en 1995 por el joven tlaxcalteca Arturo Aguayo Pérez. También es una disciplina efectiva tiene principios sólidos, siempre versátil se caracteriza ser un sistema de defensa personal, e importante ya que posee una técnica de lo más efectiva: revisada y actualizada por la unión de Artes Marciales, el consejo directivo de Asociación de Artes Marciales La Defensa del Guerrero Azteca A.C.

VESTIMENTA.

El competidor deberá estar correctamente equipado con equipo deportivo de artes marciales representativo de su escuela o equipo.

No se aceptaran ropas lascivas (camisetas sin mangas, musculosas, top, short), ofensivas o demasiado desgastadas.

Este punto es de vital importancia y puede ir del descuento de puntos hasta la descalificación del competidor según criterio del panel de jueces en consenso con el coordinador de sector.

TÉCNICAS DE TAEKWONDO.

A continuación se presentan algunas técnicas que podrían ser de gran utilidad ante alguna agresión física:

➤ Una de las partes más débiles del cuerpo humano son los dedos de las manos, una vez seamos atacados, utilizando nuestras manos podemos flexionar los dedos del agresor hacia los lados provocándole fuerte dolor, permitiéndonos escapar fácilmente de su agarre.

2.4 HIPOTESIS

H0: La respiración incide en la práctica deportiva del Taekwondo en los seleccionados de Federación Deportiva Provincial de Napo en el período marzo – agosto 2012

H1: La respiración no incide en la práctica deportiva del Taekwondo en los seleccionados de Federación Deportiva Provincial de Napo en el período marzo – agosto 2012

2.5 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Variable Independiente: La respiración

Variable dependiente: Taekwondo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE.

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo – cuantitativo porque se pretende investigar la relación que existe entre la respiración y la práctica del taekwondo, es decir que el desarrollo investigativo nos permitirá describir, analizar e interpretar la problema que se presenta en relación a las variables de investigación.

El planteamiento de la hipótesis permitirá encaminar la investigación hacia la propuesta de solución en la que el investigador se halla involucrado y comprometido.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

✓ **De campo:**

Porque se realizó en el lugar de los acontecimientos es decir en las instalaciones de Federación Deportiva de Napo, tomando contacto en forma directa con los dirigentes, entrenadores, monitores y departamento médico para obtener información verídica y real.

✓ **Documental – Bibliográfica:**

Fue utilizada con el propósito de detectar, ampliar y profundizar enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre cuestiones determinadas basándonos en libros, revistas, periódicos, páginas web.

✓ **De intervención social:**

Ya que se trata de una propuesta de cambio en los hábitos de respiración

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

✓ **Nivel exploratorio:**

Nos permitirá aplicar y mantener una mejor respiración en relación a la práctica del taekwondo, generar y comprobar la hipótesis presentada así como el reconocimiento de las variables investigadas

✓ **Nivel descriptivo:**

Mediante la cual se determina aspectos causales para mejorar la respiración en la práctica del taekwondo a fin de obtener competitividad y calidad ante la sociedad educativa y su contexto.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está conformada por:

1	Dirigentes	12
2	Entrenadores	10
3	Monitores	10
4	Departamento médico	06
5	Deportistas	60
6	Total	98

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: La Respiración

<i>Contextualización</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Ítems Básicos</i>	<i>Técnicas Instrumentos</i>
<p>La respiración generalmente se entiende al proceso fisiológico indispensable para la vida de organismos aeróbicos. Gracias a la respiración podemos tener energía y a llevar a cabo nuestra alimentación y nuestra vida diaria.</p>	<p><i>Respiración apropiada</i></p>	<p><i>Inspiración por la nariz</i></p> <p><i>Exhalar cuando termina la recuperación.</i></p>	<p><i>¿Inspiras por la nariz?</i></p> <p><i>¿Consideras que se debe inspirar por la nariz?</i></p> <p><i>¿Influye en el rendimiento la inspiración por la nariz?</i></p> <p><i>¿Se exhala cuando se termina la recuperación?</i></p>	<p><i>Técnica: Encuesta</i></p> <p><i>Instrumento: Cuestionario</i></p>
	<p><i>Respiración impropia</i></p>	<p><i>Inspiración por la boca</i></p> <p><i>Exhalar antes de terminar la recuperación</i></p>	<p><i>¿Se debe inspirar por la boca?</i></p> <p><i>¿Crees que influye el rendimiento si inspirar por la boca?</i></p> <p><i>¿Se debe exhalar antes de terminar la recuperación?</i></p>	

Variable Dependiente: El Taekwondo

<i>Contextualización</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Ítems Básicos</i>	<i>Técnicas Instrumentos</i>
<p><i>Deporte de combate o defensa personal que tiene diferentes técnicas y fundamentos que se aplica con las diferentes partes del cuerpo.</i></p>	<p><i>Técnicas defensivas</i></p>	<p>Bloqueos altos. Bloqueos medios. Bloqueos bajos.</p>	<p><i>¿Sabes que es el bloqueo?</i></p> <p><i>¿Haz entrenado los bloqueos con una correcta respiración?</i></p> <p><i>¿Dominas el boqueo?</i></p>	<p><i>Técnica: Encuesta</i></p> <p><i>Instrumento: Cuestionario</i></p>
	<p><i>Técnicas ofensivas</i></p>	<p><i>De puño.</i></p> <p><i>De patada.</i></p>	<p><i>¿Conoces las técnicas de puño?</i></p> <p><i>¿Sabes cuáles son las ventajas de las técnicas de las patadas?</i></p> <p><i>¿Conoces las desventajas de la aplicación incorrecta de las técnicas?</i></p>	

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACION
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	Deportistas seleccionados de taekwondo de Federación Deportiva de Napo
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la respiración
¿Quién investiga?	Investigador: Kerly Quispe Vega Tatiana
¿Cuándo?	Marzo – Agosto 2012
¿En dónde?	Federación Deportiva Provincial de Napo
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué institución?	En Federación Deportiva de Napo porque existió la colaboración de parte de los involucrados

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentará en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitirán tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizaremos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitirán comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación serán los Dirigentes, Entrenadores, Monitores Deportistas y Departamento Medico.

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.

Se revisará y analizará la información recogida es decir se implementará la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularán los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representará gráficamente.

Se analizará los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretará los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobará y se verificará la hipótesis.

Se establecerán las respectivas conclusiones y recomendaciones.

3.8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

ACTIVIDAD / TIEMPO	M	A	M	J	J	A
1: elección del tema	■					
2: Elaboración del diseño		■	■			
3: Presentación del diseño			■			
4: Autorización			■			
5: Recolección de datos				■		
6: Presentación del borrador				■	■	
7: Correcciones al borrador					■	
8: Presentación informe final						■
9: Aprobación y sustentación de tesis						■

CAPÍTULO IV

MARCO ADMINISTRACIÓN

4.1. ANALISIS DE RESULTADOS:

PREGUNTA 1.

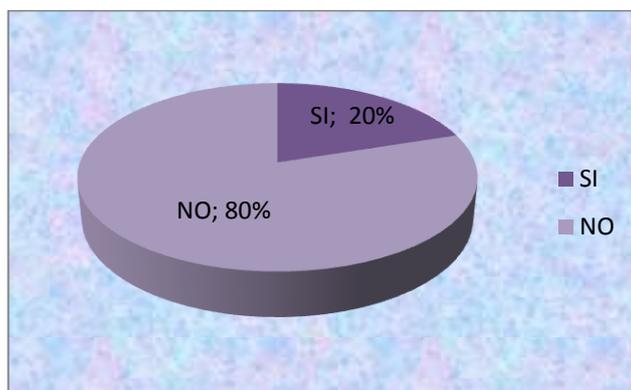
¿Consideras que se debe inspirar adecuadamente?

Interpretación:

De los resultados obtenidos se puede decir que el 80% de estudiantes encuestados dicen que no es necesario inspirar adecuadamente para la aplicación de las técnicas en el taekwondo, mientras que el 20% restante dicen que si se debe realizar una correcta inspiración para los entrenamientos.

De los estudiantes encuestados se evidencia que en su mayoría desconocen sobre los beneficios de la aplicación de las técnicas de respiración, durante los entrenamientos, por lo que se debe impartir el conocimiento necesario para mejorar el porcentaje de rendimiento en las prácticas.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	20%
NO	73	80%
TOTAL	98	100%



PREGUNTA 2.

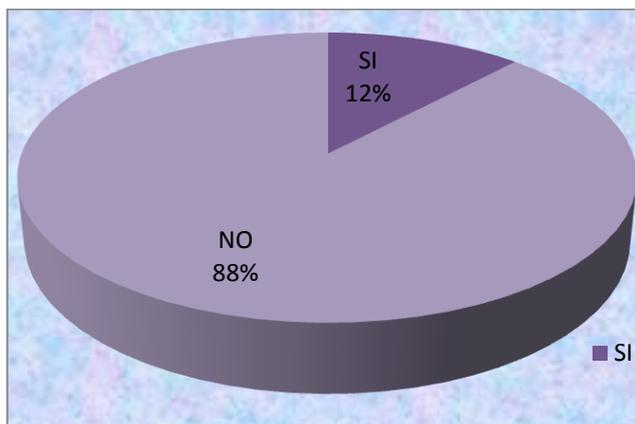
¿Usted inspira por la boca?

Interpretación:

De los datos recogidos se obtiene que el 12% expresen que si inspiran por la boca durante las prácticas, mientras que el 88% de los encuestados dicen que no inspiran por la boca en las prácticas.

La inspiración adecuada en los deportistas es muy importante, por lo que ellos deberán aprender a desarrollar ciertas técnicas de inspiración para una adecuada recuperación y rendimiento, por lo tanto el profesor-entrenador debe ser un guía para dar a conocer a sus estudiantes cual es la adecuada inspiración y procurar su correcta aplicación según las necesidades.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	08	12%
NO	90	88%
TOTAL	98	100%



PREGUNTA 3.

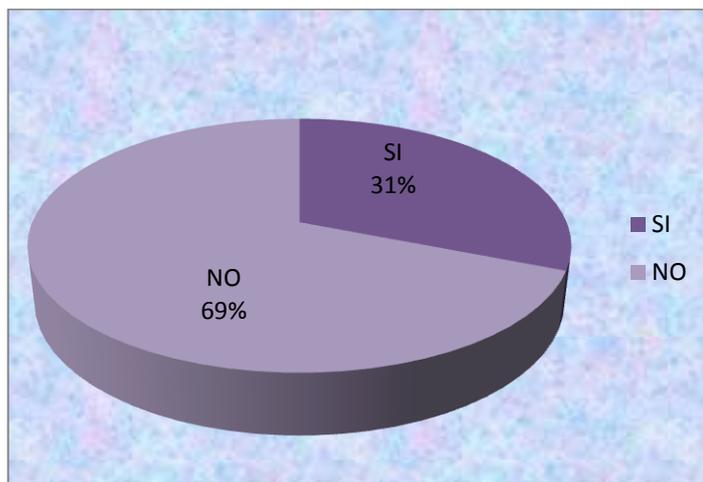
¿Se debe inspirar por la nariz?

Interpretación:

De las deduccionesobtenidas se determina que el 31% de los encuestados conocenque se debe inspirar por la nariz durante las prácticas, mientras que el 69% dice que no se debe inspirar por la nariz.

Esto se deriva del poco conocimiento de los encuestados en los beneficios de la correcta respiración para elevar el rendimiento de los deportistasen cada uno de sus entrenamientos, por lo tanto es importante la capacitación con un taller para determinar que técnica de respiración es la adecuada para las prácticas del taekwondo.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	31%
NO	66	69%
TOTAL	98	100%



PREGUNTA 4.

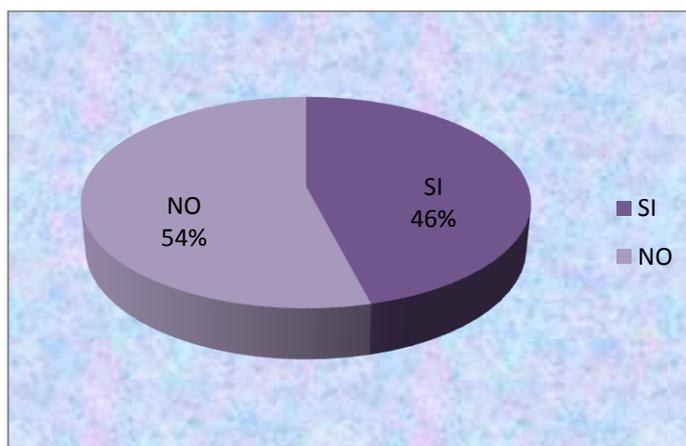
¿Se debe exhalar antes de aplicar una técnica?

Interpretación:

De los datos recolectados se establece que el 46% de los deportistas dicen que si deben exhalar antes de la aplicación de una técnica, mientras que el 54% de los deportistas dicen que no deben exhalar antes de aplicar una técnica si no después de su ejecución.

Y es así que se plantea la pregunta, si los deportistas conocen si deben o no exhalar antes de terminar la aplicación de una técnica, y si una buena exhalación mejoraría el rendimiento deportivo y el tiempo de recuperación, ya que al tener dichos conocimientos les ayudarían notablemente en su vida deportiva.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	46%
NO	53	54%
TOTAL	98	100%



PREGUNTA 5.

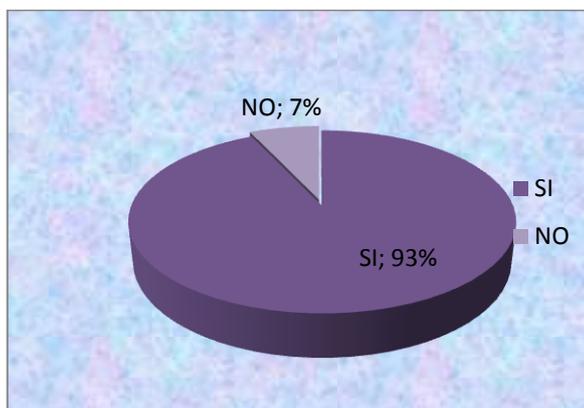
¿Se debe entrenar la correcta respiración?

Interpretación:

De los datos calculados se establece que el 93% de los encuestados dicen que el nivel deportivo mejoraría si entrenan la respiración, mientras que el 07% dicen que no les ayudará a mejorar el nivel deportivo.

Con lo expuesto se determina que la ejecución de una correcta respiración en el entrenamiento ayudara a mejorar el desarrollo de las diferentes técnicas del taekwondo y subirá su rendimiento físico, ya que al tener el conocimiento adecuado les ayudara en su vida deportiva.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	85	93%
NO	13	7%
TOTAL	98	100%



PREGUNTA 6.

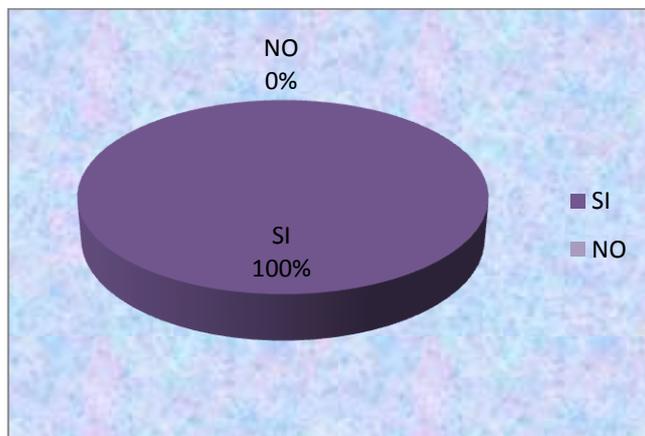
¿Sabes técnicas de respiración?

Interpretación:

De los datos obtenidos se determina que el 100% conocen técnicas de respiración.

Los encuestados conocen diferentes técnicas de respiración, pero no así su correcta aplicación en los entrenamientos.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	98	100%
NO	0	0
TOTAL	98	100%



PREGUNTA 7.

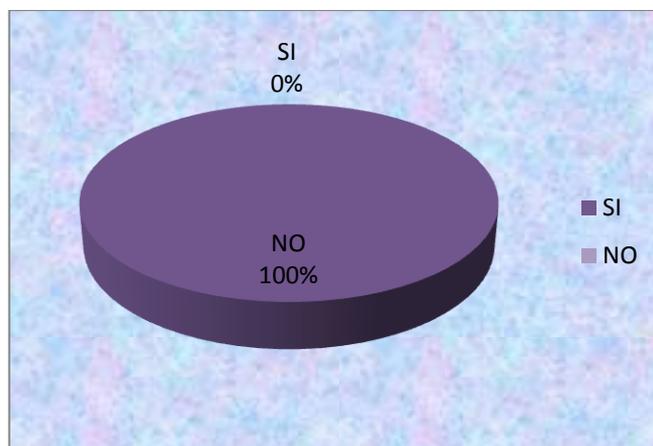
¿Conoces el beneficio de una adecuada respiración en los entrenamientos de taekwondo?

Interpretación:

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados conocen de las clases de natación o de los entrenamientos la técnica del estilo mariposa.

Los entrenadores y docentes planifican sus clases y entrenamientos por lo que se nota el conocimiento de los estudiantes de los diferentes estilos de la natación.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	98	100%
SI	0	0
TOTAL	98	100%



PREGUNTA 8.

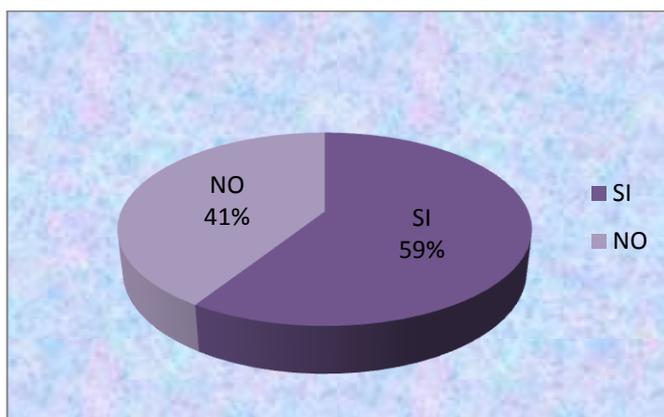
¿Conoce los perjuicios de una mala respiración?

Interpretación:

De los datos tabulados se determina que el 59% de los deportistas y entrenadores si conocen las ventajas de una adecuada respiración en el taekwondo. Mientras que el 41 % no conocen sobre las ventajas de la aplicación de la respiración en las prácticas.

Se establece que los entrenadores y deportistas en su mayoría conocen cuales son los beneficios de la respiración en las prácticas para un buen desarrollo deportivo, es necesario entonces que se apliquen los conocimientos del manual de capacitación que se ha propuesto desarrollar.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	59%
NO	38	41%
TOTAL	98	100%



PREGUNTA 9.

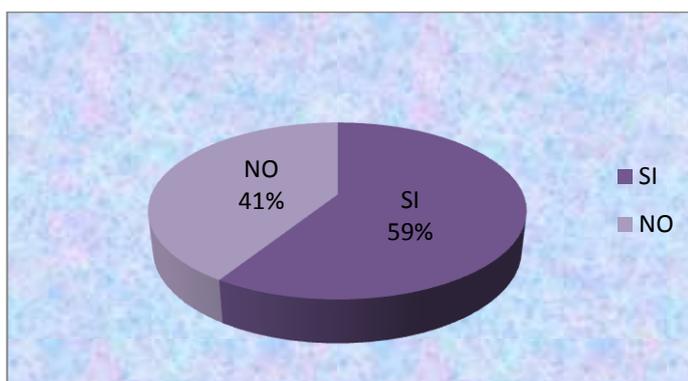
¿Conoces las desventajas en el combate al no aplicar una adecuada respiración?

Interpretación:

De los datos obtenidos se puede determinar que el 59% de los encuestados consideran que si conocen las desventajas que tienen en el combate al no aplicar una correcta respiración, mientras que el 41% de los encuestados dicen que no conocen las desventajas de la respiración en el combate.

De lo expuesto se determina que la preparación continua es muy importante que se vincule a nivel general en la institución para mejorar el rendimiento en los deportistas a los cuales se entrena.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	59%
NO	48	41%
TOTAL	98	100%



PREGUNTA 10.

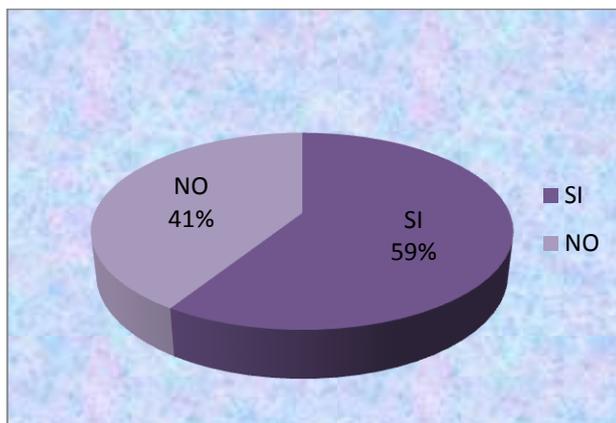
¿Cambiarías tu técnica de respiración?

Interpretación:

De los datos tabulados se determina que el 59% de los entrenadores y deportistas estarían dispuestos a cambiar sus técnicas de respiración si es por otras de mejor aplicación. Mientras que el 41 % no cambiarían sus técnicas por otras.

Por lo expuesto se determina que los entrenadores y estudiantes en su mayoría estarían en la predisposición de cambiar sus hábitos de respiración siempre y cuando estos sean técnicos y comprobados que les vaya a mejorar su nivel y rendimiento deportivo.

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	59%
NO	38	41%
TOTAL	98	100%



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con los instrumento de recolección de datos aplicados a los diferentes directivos, deportistas, monitores y entrenadores de la federación deportiva de Napo, se consiguió analizar datos importantes que ayudaron a realizar una guía adecuada para mejorar la respiración en los taekwondistas, lo cual me permite dar algunas conclusiones y recomendaciones que serán útiles tanto para los deportistas como para los entrenadores.

CONCLUSIONES

- Se ha manifestado que los deportistas de la disciplina del taekwondo no tienen los conocimientos necesarios para realizar una correcta aplicación de técnicas de respiración.
- Los deportistas deben recibir tanto la práctica como la teoría por parte de sus entrenadores sobre técnicas de respiración para mejorar su nivel deportivo.
- Los conocimientos de los entrenadores en esta disciplina deben ser actualizados para su desempeño metodológico en los entrenamientos.
- El entrenador no masifica las diferentes técnicas de respiración de manera continua con sus deportistas.
- Los entrenamientos del taekwondo se lo debe realizar concientizando al deportista que le va a servir como hábitos deportivos y para su seguridad en la vida diaria.
- Se ha determinado que la práctica del taekwondo con una adecuada respiración ayuda a mejorar la condición y desarrollo físico del deportista y disminuye el cansancio y la fatiga muscular.
- Con los conocimientos de las diferentes técnicas de la respiración le servirá para aplicarlas en todo el diario vivir.

RECOMENDACIONES

- Se debe ampliar los conocimientos en los deportistas sobre los diferentes tipos de respiración.
- Los deportistas de taekwondo deben dominar primero las diferentes técnicas de respiración en forma individual y después combinarla con las diferentes técnicas para su aplicación.
- Se debe intensificar la práctica continua de la respiración como medio idóneo de una adecuada recuperación.
- Las prácticas del taekwondo y sus diferentes fundamentos y técnicas se debe realizar combinando con una adecuada técnica de respiración, factor en el cual está la importancia de una adecuada práctica deportiva.
- Aplicar la propuesta de una capacitación para mejorar las técnicas de respiración en el taekwondo con los deportistas de federación deportiva del Napo.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema:

Ejecución de un taller de capacitación sobre las diferentes técnicas de respiración en la disciplina del taekwondo, en federación deportiva provincial del Napo, en el período académico marzo, agosto del 2012.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Federación Deportiva Provincial de Napo.

Beneficiarios: Deportistas, monitores y entrenadores de taekwondo

Ubicación: Ciudad de Archidona, Provincia de Napo.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Marzo 2012

Finalización: Agosto 2012

Investigador: Vega Quispe Kerly Tatiana

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La disciplina de taekwondo es un deporte muy practicado en las instituciones educativas, por lo que se ha convertido en un deporte de competición, ataque y defensa, sin embargo, es necesario que los deportistas a más de desarrollar adecuadamente las diferentes técnicas de este deporte, también sepan tratar, de manera óptima la respiración como medio de recuperación y canalizarlo como vía para elevar el rendimiento deportivo.

Es por esto que surge la necesidad de aplicar un taller acerca de las diferentes técnicas de la respiración y su relación con la disciplina del taekwondo, con el que se proyecta mejorar el nivel de enseñanza en este deporte y como deben respirar para mantener el equilibrio del cuerpo con los movimientos.

63 JUSTIFICACIÓN

La reciente propuesta se argumenta ya que los entrenadores y monitores se han olvidado el cómo y cuándo se debe respirar durante los entrenamientos y el combate en el taekwondo, de aquí surge la necesidad de implementar un taller de capacitación sobre las diferentes técnicas de respiración en el taekwondo.

Vivimos en una sociedad deshumanizada y asediada por un bombardeo continuo de violencia prácticamente en todas partes. En la que, “La permisividad sin límites, el vandalismo callejero, la promiscuidad omnipresente, el infierno de las drogas, la agresividad en todos los ambientes, el egoísmo exacerbado, la intolerancia, el racismo y la irresponsabilidad generalizada, donde todos tienen derecho, pero nadie tiene obligaciones...todo esto es el pan nuestro de cada día”.

El taller sobre técnicas de respiración en y su aplicación en el taekwondo pretende dar a conocer cómo y cuándo se debe respirar, indicando así la manera más adecuada para su aplicación durante los procesos de aprendizaje de las diferentes técnicas y fundamentos.

Este taller será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el seno de federación deportiva provincial de Napo. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS:

GENERAL:

Ejecutar de un taller de capacitación sobre las diferentes técnicas de respiración en la disciplina del taekwondo, en federación deportiva provincial del Napo, en el período académico marzo, agosto del 2012.

ESPECIFICOS:

- 1.- Instruir la forma correcta respirar mientras se entrena las diferentes técnicas del taekwondo.
- 2.- Concientizar sobre los beneficios de una correcta respiración equilibrada y adecuada durante la práctica del taekwondo.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El trabajo de investigación se considera factible ya que beneficiara a toda la comunidad deportiva de federación provincial de Napo en general, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA

RELACION ENTRE TAEKWONDO Y RESPIRACIÓN

La respiración es una parte fundamental y vital al momento de aplicar técnicas. Por ello el aprender a coordinar los movimientos corporales y los respiratorios durante el desarrollo de las diferentes técnicas y fundamentos en el tatami, son actividades que se debe tener en cuenta y planificarlo de una manera científica durante los entrenamientos.

Constantemente parece muy sencillo, la respiración durante la práctica del taekwondo tiene gran importancia, sin embargo pese a que mucha gente puede desarrollar dicho ejercicio de manera espléndida, el agotamiento al no saber respirar, es cuestión de segundos, o la larga prolongación que se tiene para su recuperación física.

La respiración rítmica y relajada resulta importante para los entrenamientos, ya que evita la fatiga y mejora la mecánica de las técnicas. No debería requerir una atención mayor que la respiración durante cualquier actividad física.

Naturalmente, se debe exhalar por completo a través de la boca y la nariz, mientras se está ejecutando o terminando la aplicación de una técnica o fundamento en este deporte, e inhalar o inspirar a través de la nariz para su completa recuperación.

Para la mayoría de los deportistas en la disciplina del taekwondo, una expiración por cada ejecución de técnicas resulta adecuada y conveniente, así como una profunda inspiración antes de la ejecución de dicha técnica, resulta muy importante para la obtención de mejores resultados.

COMPONENTES DE LA RESPIRACION:

La inspiración o aspiración:

Esta etapa se realiza de forma activa y profunda por la nariz, libre de todo contacto con algún implemento, vestimenta u objeto, lo que permite incorporar mayor cantidad de aire hacia los pulmones en la menor unidad de tiempo.

Otros aspectos importantes en el momento del aprendizaje es que ante un error de la coordinación es mucho más desagradable aspirar aire por la nariz que por la boca, lo que puede llevar al deportista un rechazo de los ejercicios futuros.

La exhalación o espiración:

A diferencia de lo normal en nuestro medio natural, la exhalación en el deporte es un movimiento activo debido a que la expulsión de aire debe ser realizada conscientemente para vencer la presión que se ejerce durante la ejecución de una técnica. Debe ser enseñada tanto por boca como por nariz.

Éste es otro aspecto que deberá ser ejercitado previamente. Desde el punto de vista físico la respiración o el aire en los pulmones puede colaborar en la práctica.

Desde el punto de vista fisiológico, el cuerpo que tenga una buena oxigenación, economizará esfuerzo por realizar la fuerza explosiva dados a su menor peso y resistencia al avance, lo que es muy importante a la hora de la competición.

CONCLUSIONES:

- 1 - La respiración es tan importante como la práctica de los fundamentos y técnicas de taekwondo por lo que debe tener una buena planificación y ejecución dentro de todo plan de entrenamiento.
- 2 - Debe inspirarse por boca, por una cuestión de eficiencia (velocidad de llenado de los pulmones) y comodidad o seguridad del ejecutante.
- 3 - La inspiración es de menor tiempo de ejecución que la exhalación.
- 4 - La exhalación debe ser enseñada tanto por boca como por nariz, aunque según el momento se utilice una u otra (Según la comodidad del deportista).
- 5 - En la aplicación de las técnicas deltaekwondo se recomienda la exhalación predominantemente bucal con una pequeña liberación final por nariz para sacar las partículas de sudor.
- 6 - El llenado de los pulmones de aire colabora con la fuerza para aplicar técnicas.
- 7 - La inspiración y exhalación son activas y voluntarias.

8 - La exhalación deber ser completa para mayor ingreso de aire en la inspiración.

9 - La exhalación puede ser progresiva o explosiva pero no es recomendable la retención de aire de forma excesiva que provoque sensaciones de molestia en el deportista.

10 -La enseñanza de la respiración en los deportistas principiantes debe realizarse de forma clara y darle el tiempo necesario de aprendizaje para una adecuada coordinación.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

LA RESPIRACIÓN

Un adecuado control de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Los hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizado para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Vamos a pasar a realizar una serie de ejercicios sobre la respiración.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Para realizar estos ejercicios lo puede hacer realizar sentado o tendido, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración.

Ejercicio 1:

Inspiración abdominal

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago.

En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 1520 minutos.

Ejercicio 2:

Inspiración abdominal y ventral

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

Ejercicio 3:

Inspiración abdominal, ventral y costal

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

Ejercicio 4:

Espiración

Este ejercicio es continuación del 3º, se deben realizar los mismos pasos y después, al espirar, se deben de cerrar los labios de forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

Ejercicio 5:

Ritmo inspiración - espiración

Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estómago y pecho). La espiración se hace parecido ~l ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

EL TAEKWONDO.

Vivimos en una sociedad deshumanizada y asediada por un bombardeo continuo de violencia prácticamente en todas partes. En la que, “La permisividad sin límites, el vandalismo callejero, la promiscuidad omnipresente, el infierno de las drogas, la agresividad en todos los ambientes, el egoísmo exacerbado, la intolerancia, el racismo y la irresponsabilidad generalizada, donde todos tienen derecho, pero nadie tiene obligaciones...todo esto es el pan nuestro de cada día”...(Santos Naldas).

La situación planteada nos obliga a desarrollar estrategias que nos permitan afrontar en forma efectiva la violencia. Debemos evitar hasta donde nos sea posible el ser blanco fácil o el facilitarle al delincuente su trabajo. Desarrolla tu sexto sentido para ser “listo en la calle”. Confía en tus instintos si tienes el presentimiento de que alguien o algo puede ser peligroso para ti.

DEFINICION

El taekwondo es un conjunto de técnicas que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona. (Es un arte marcial)

ÁMBITOS

ÁMBITO CIVIL

En el ámbito civil se intenta reducir al adversario de manera segura y sin provocar daños desmedidos dada la responsabilidad civil de la acción defensiva cuando se exceden los límites de la legítima defensa. La defensa personal se basa en los fundamentos de algunos deportes o artes marciales.

Es por ello, que técnicas básicas como los golpes únicos (aquellos que se realizan contra el oponente con una zona específica de nuestro cuerpo) como el uso de la palma de la mano, los nudillos y los dedos en zonas blandas o rodillazos, pasando además por técnicas más profesionales como diferentes tipos de patadas, y ya, aún más avanzadas como desequilibrios o inmovilizaciones (las cuales se suelen usar en defensa personal policial o en modalidades deportivas como el kárate) son las aplicaciones en las que comprende la defensa personal.

También existen elementos como los bastones de electrochoques y los conocidos "gas pimienta" que entran a formar parte de los elementos permitidos por la ley para salvaguardar vidas humanas.

ÁMBITO MILITAR

En el ámbito militar se utilizan técnicas con mayor poder ofensivo y letal valiéndose incluso de las armas de dotación.

DEFENSA PERSONAL TAE LAMA.

Es un sistema de combate que se combinó de dos vocablos (tae) y (lama) derivados de dos importantes disciplinas como son: Taekwondo y Lima Lama; fue en una investigación que se encontró similitud en letras del diccionario de lengua Náhuatl de México para así formar un solo nombre Taelama y su significado es: (teyaotlani ika tlamatlistli) que quiere decir "Guerrero con sabiduría" ó (toltekayotl maní yaochiualistli "El arte del combate")

TAE LAMA:

Es el Arte del combate o Defensa personal, proveniente de México. Fue fundado en 1995 por el joven tlaxcalteca Arturo Aguayo Pérez. También es una disciplina efectiva tiene principios sólidos, siempre versátil se caracteriza ser un sistema de defensa personal, e importante ya que posee una técnica de lo más efectiva: revisada y actualizada por la unión de Artes Marciales, el consejo directivo de Asociación de Artes Marciales La Defensa del Guerrero Azteca A.C.

VESTIMENTA.

El competidor deberá estar correctamente equipado con equipo deportivo de artes marciales representativo de su escuela o equipo.

No se aceptaran ropas lascivas (camisetas sin mangas, musculosas, top, short), ofensivas o demasiado desgastadas.

Este punto es de vital importancia y puede ir del descuento de puntos hasta la descalificación del competidor según criterio del panel de jueces en consenso con el coordinador de sector.

TÉCNICAS DE TAEKWONDO.

A continuación se presentan algunas técnicas que podrían ser de gran utilidad ante alguna agresión física:

➤ Una de las partes más débiles del cuerpo humano son los dedos de las manos, una vez seamos atacados, utilizando nuestras manos podemos flexionar los dedos del agresor hacia los lados provocándole fuerte dolor, permitiéndonos escapar fácilmente de su agarre.

6.7 METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

Tema: Implementación de un taller de capacitación sobre las diferentes técnicas de respiración para su aplicación en la natación.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Desarrollar talleres de capacitación sobre: Técnicas de respiración para mejorar el rendimiento en los deportistas de la disciplina de taekwondo.	-Metodologías de respiración. - Entrenamientos para mejorar la respiración.	Socialización del curso de capacitación sobre las técnicas de respiración para mejorar el nivel óptimo en el taekwondo.	Contamos con un proyector, un computador y con el documento donde se encuentra toda la temática a socializar.	Investigador: Kerly Vega	En el mes de agosto, fecha dada por la institución para la aplicación del taller de capacitación.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 31 de agosto del 2012 se socializará el 100% de la propuesta en la federación deportiva de Napo, para conocer los resultados de la investigación	Estructuración de la socialización. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los deportistas, monitores y entrenadores.	Laptop Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	De acuerdo a la disponibilidad que las autoridades proporcionen.
Plantea la Propuesta	Hasta el 31 de agosto del 2012 estará concluida la planificación de la propuesta	-Análisis de los resultados. -Toma de decisiones. -Construcción de la Propuesta. -Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipos de computación Materiales de oficina	
Aplicación de la propuesta	En el periodo académico marzo-agosto 2012 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Valoración de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación al personal de federación. Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño Aprobaciones institucionales		

6.9 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Federación Deportiva.	Autoridades Deportivas.	Estructuración previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigador.	Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.10 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la Respiración de los deportistas.
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación de los entrenadores en la respiración de los deportistas Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la capacitación sobre la respiración a nivel de curso
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la capacitación de la respiración en el mejoramiento de la misma
5. ¿Quién evalúa?	El investigador
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

BIBLIOGRAFIA:

http://www.fen.org.ar/aipen/ndb_3.htm

<http://entrenamientonatacion.blogspot.com/2009/03/la-respiracion-en-la-natacion.html>

<http://guiafitness.com/respiracion-y-natacion.html>

<http://www.i-natacion.com/articulos/tecnica/crol/coordinacion.html>

[www.Ministerio Del deporte.gov.ec](http://www.MinisterioDeldeporte.gov.ec)

http://www.fen.org.ar/aipen/ndb_3.htm

ANEXOS

RECURSOS HUMANO

1	Dirigentes	12
2	Entrenadores	10
3	Monitores	10
4	Departamento médico	06
5	Deportistas	60
6	Total	98

RECURSOS ECONÓMICOS Y MATERIALES

RECURSOS	COSTO
Hojas de Papel Bond	20.00
Transcripciones	100.00
Alquiler de computador	100.00
Copias	30.00
Transporte	100.00
Imprevistos	150.00
Total	500.00

Encuesta al personal de taekwondo de Federación deportiva de Napo

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semi-presencial
Encuesta dirigida adirigentes, entrenadores, monitores, deportistas y
personal médico de federación deportiva de Napo.

Objetivo:

Determinar la incidencia de la respiración en la práctica del taekwondo.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X la respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- *¿Consideras que se debe inspirar adecuadamente?*

SI () NO ()

Pregunta2.- *¿Usted inspira por la boca?*

SI () NO ()

Pregunta 3.- *¿Se debe inspirar por la nariz?*

SI () NO ()

Pregunta 4.- *¿Se debe exhalar antes de aplicar una técnica?*

SI () NO ()

Pregunta 5.- *¿Se debe entrenar la correcta respiración?*

SI () NO ()

Pregunta 6.- *¿Sabes técnicas de respiración?*

SI () NO ()

Pregunta 7.- *¿Conoces los beneficios de la adecuada respiración en los entrenamientos del taekwondo?*

SI () NO ()

Pregunta 8.- *¿Conoces los perjuicios de una mala respiración?*

SI () NO ()

Pregunta 9.- *¿Conoces las desventajas en el combate sin una correcta respiración?*

SI () NO ()

Pregunta 10.- *¿Cambiarías tus técnicas respiración?*

SI () NO ()

OBSERVACIONES:.....
.....
.....
.....