



ESPE

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**TEMA: “LA TÉCNICA DE TAEKWONDO EN LA OBTENCIÓN
DE RESULTADOS DE LOS DEPORTISTAS PREJUVENILES
DEL CANTON MEJÍA”. PROPUESTA ALTERNATIVA**

AUTOR: MAIGUA TENELEMA, BRANDON ALEXIS

DIRECTOR: LCDO. GILBERT, ALBERTO

CODIRECTOR: MSC. LOACHAMIN, EDUARDO

SANGOLQUÍ

2015.

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

CERTIFICADO

LCDO. ALBERTO GILBERT

ING. EDUARDO LOACHAMIN

CERTIFICAN

Que el proyecto / tesis de grado “**LA TÉCNICA DE TAEKWONDO EN LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS DE LOS DEPORTISTAS PREJUVENILES DEL CANTON MEJÍA**”. **PROPUESTA ALTERNATIVA**, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por el Reglamento de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recomendamos su publicación por cuanto es de interés para todos los docentes, estudiantes y profesionales.

El mencionado proyecto / tesis consta de (un) documento empastado y (un) disco compacto el cual contiene los archivos en forma portátil de acrobat (pdf) se autoriza a los señores estudiante: **BRANDON MAIGUA**, que entreguen el indicado contenido al señor **MSC. MARIO VACA**, Director de la carrera.

Sangolquí, Septiembre del 2015.



LCDO. ALBERTO GILBERT
DIRECTOR



ING. EDUARDO LOACHAMIN
CODIRECTOR

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo **BRANDON MAIGUA** declaro que:

El proyecto de grado “**LA TÉCNICA DE TAEKWONDO EN LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS DE LOS DEPORTISTAS PREJUVENILES DEL CANTON MEJÍA**”. **PROPUESTA ALTERNATIVA**, Ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría.

En virtud de esta declaración, nos hacemos responsables del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, Septiembre del 2015.

AUTOR



MAIGUA TENELEMA, BRANDON ALEXIS

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

AUTORIZACIÓN

Yo **BRANDON MAIGUA**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el proyecto titulado: **“LA TÉCNICA DE TAEKWONDO EN LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS DE LOS DEPORTISTAS PREJUVENILES DEL CANTON MEJÍA”. PROPUESTA ALTERNATIVA**, Cuyos contenidos, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Septiembre del 2015.

AUTOR



MAIGUA TENELEMA, BRANDON ALEXIS

DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a todos los seres queridos, familiares que han puesto un granito de arena en mi vida profesional y quienes han compartido mi carrera siendo amigos, profesores y administrativos que con su formación han contribuido al éxito de esta carrera

MAIGUA TENELEMA, BRANDON ALEXIS

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a mis padres, hermanos que me han ayudado permitiendo en mi la actitud de esfuerzo y lucha para lograr con éxito mis estudios, agradezco a mis profesores de la CAFDER quienes me han impartido el conocimiento para forjar un profesional con todas las competencias para ser un profesional exitoso.

MAIGUA TENELEMA, BRANDON ALEXIS

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO.....	i
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
INDICE DE CONTENIDOS.....	vi
RESUMEN.....	xi
SUMMARY	xii
CAPITULO I	1
MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACION.....	1
1. Tema	1
1.1 Objeto de la investigación.	1
1.2 Ubicación y contextualización de la problemática.....	1
1.3 Situación problemática.	2
1.4 Problema de investigación.	2
1.5 Sub problemas de investigación.	3
1.6 Delimitación de la investigación.	3
1.6.1. Delimitación temporal.	3
1.6.2. Delimitación espacial.....	3
1.6.3. Delimitación de las unidades de observación.	3
1.7Justificación e importancia.	3
1.8 Cambios esperados.	4
1.9. Objetivos.	4
1.9.1. Objetivo general.	4
1.9.2 Específicos.	4
CAPITULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1. La técnica de taekwondo.....	6
2.1.1. Definición.....	7
2.1.2. Historia.....	8
2.1.2.1 Orden cronológico.....	8
2.1.2.2. El taekkyon antepasado del taekwondo.....	10
2.1.2.3 El taekwondo en la edad media.	10
2.1.2.4 Taekwondo en la edad moderna.....	11

2.1.2.5 Taekwondo en Ecuador.....	13
2.1.3. Características generales de la técnica de taekwondo.....	16
2.1.4. Técnicas de taekwondo individual.....	16
2.1.5. Técnica de puño (jirugi, chigui).....	16
2.1.6. Bloqueos y defensas con brazo (makki).....	16
2.1.7. Defensa personal (hosinsool).....	17
2.1.8. Posiciones básicas (sogui).....	17
2.1.8.1 Posición de combate.....	17
2.1.8.2. Desplazamientos.....	18
2.1.8.3. Los bloqueos.....	20
2.1.8.4. Técnicas de patadas.....	22
2.1.8.4.1. Técnicas en giro.....	24
2.1.8.4.2. Técnicas en salto.....	25
2.1.8.4.3. Ataques en combate.....	26
2.1.8.4.4. Ataques después de un giro.....	27
2.1.8.4.5. Ataques con corrección de la misma pierna.....	28
2.1.8.4.6. Ataques dobles con diferente pierna.....	30
2.1.8.4.7. Ataques con apoyo.....	31
2.1.9. Instrumentos de evaluación de la técnica.....	32
2.2. Concepto de logros deportivos.....	36
2.2.1. La motivación deportiva.....	38
2.2.2. La motivación.....	38
2.2.3 Tipos de motivación.....	40
2.2.4. Concepto de motivación de logro.....	42
2.2.5. Motivación de logro, competitividad y auto-competencia.....	43
2.2.6. Teorías que conforman la motivación de logro.....	44
CAPITULO III	53
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	53
3.1. Metodología utilizada para la concreción del proyecto.....	53
3.2. Metodología para el desarrollo de la investigación.....	53
3.3. Método.....	53
3.4. Población y muestra.....	54
3.5. Instrumentos.....	54
3.6. Hipótesis general.....	54
3.7. Hipótesis nula.....	54
3.8. Variables.....	55

3.8. Operacionalización de variables	55
CAPITULO IV	56
ANALISIS DE RESULTADOS	56
4.1. Análisis y tabulación de resultados.	56
4.2 Test de desplazamiento.....	58
4.3 Pos test de patadas.....	63
4.4. Pos test de desplazamiento.....	65
4.5. Pos test de amague y presión.....	67
4.6. Pos test de combate.	69
4.7. Comparación entre pre test y post test de patadas.	70
4.8. Comparación entre pre test y post test desplazamiento.....	72
4.9. Comparación entre pre test y post test de amague y presión.....	74
4.10. Comparación entre pre test y post test de combate.....	75
CAPITULO V	78
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
5.1. Conclusiones.....	78
5.2. Recomendaciones.	78
CAPITULO VI	80
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	80
6.1 Título de la propuesta.....	80
6.2. Descripción	80
6.3.- Planteamiento del problema.....	80
6.4 Marco teórico de la propuesta.	80
6.4.1 Estructuras de planificación de los modelos de periodización deportiva.	80
6.4.2 Modelo contemporáneo - ATR.....	87
6.5 Finalidad.....	88
6.6 Objetivos generales.	88
6.6.1 Objetivos específicos.....	88
6.7 Meta.....	88
6.8 Beneficios.	88
6.9 Localización.	89
6.10 Cobertura espacial.	89
6.11 Plan de entrenamiento.	89
BIBLIOGRÁFICAS:	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operalización de variables.....	55
Tabla 2 Resultados pre test de patadas.....	56
Tabla 3. Resultados test de patadas.....	57
Tabla 4. Test de desplazamiento.....	58
Tabla 5. Pre test Amague y Presión.	59
Tabla 6 Resultados de amague y presión.....	60
Tabla 7 Test de combate	61
Tabla 8. Resultado test de combate.	62
Tabla. 9 Post test de patadas.....	63
Tabla. 10 Resultado de post test de patada.....	64
Tabla 11 Post test desplazamiento.	65
Tabla 12 de Post Test Desplazamiento.....	66
Tabla 13 Post test de Amague y presión.	67
Tabla 14 de post test de amague y presión.....	68
Tabla 15 Post test de Combate.	69
Tabla 16 Resultado post test de Combate.....	70
Tabla 17 Test de patadas.	70
Tabla 18 Test desplazamiento.....	72
Tabla 19 Test de amague y presión.....	74
Tabla 20 Test de Combate.	75
Tabla 21 Relación entre técnica y resultados deportivos alcanzados.....	77

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. División de reinos.	9
Figura 2 De test de patadas.	33
Figura 3 Test desplazamiento.....	34
Figura 4 Amague y presión.	35
Figura. 5 Test de combate.....	36
Figura 6 Información provista por las teorías de motivación para el logro	50
Figura 7. Test de patadas.....	57
Figura. 8 Test de patadas %.	57
Figura. 9 Test desplazamiento.....	58
Figura. 10 Test de Amague y presión.....	59

	x
Figura. 11 Test de amague y presión %.....	60
Figura. 12 Test de Combate.....	61
Figura. 13 Test de Combate.....	62
Figura. 14 Post Test de patada.....	64
Figura. 15 Post Test de Patada%.....	64
Figura. 16 Post Test de patada.....	66
Figura. 17 Post Test de Desplazamiento%.....	66
Figura. 18 Post Test de Amague y Presión.	68
Figura. 19 Post Test de Amague y Presión%.....	68
Figura. 20 Post Test de Combate.....	69
Figura 21 Post Test de Combate %.....	70
Figura. 22 Comparación entre Pre test y Post Test de Patadas.	71
Figura. 23 Dispersión de patadas.	71
Figura. 24 Dispersión de patadas.....	71
Figura. 25 Comparación entre Pre test y Post Test Desplazamiento.....	72
Figura. 26 Test desplazamiento correlación malo y regular.	73
Figura. 27 Test desplazamiento correlación malo y regular.	73
Figura. 28 Comparación entre Pre test y Post Test de Amague y Presión ...	74
Figura.29 Test de amague y presión.	74
Figura. 30 Test de amague y presión.	75
Figura. 31 Comparación entre Pre test y Post Test de Combate.....	76
Figura. 32 Test de Combate. post.....	76
Figura. 33 Influencia de la técnica en la obtención de resultados.	77
Figura 34. Plan de entrenamiento para los deportistas de Taekwondo.	89
Figura 35 Macro ciclo para el club de taekwondo del cantón mejía	90

RESUMEN

El Taekwondo ha sufrido una gran masificación tanto a nivel internacional y sobre todo en el País, según los datos de los juegos Nacionales Sénior en Ecuador, en el año 2013 se obtuvo una participación de las 24 provincias del País; En la Provincia de Pichincha, Cantón Mejía, este deporte es muy practicado por la población infantojuvenil.

El motivo para realizar este estudio de investigación es por el déficit de resultados de los deportistas pre juveniles de taekwondo del cantón Mejía, a más de lo importante que es para el desarrollo profesional desde ya ayudar con los conocimientos impartidos durante todo este tiempo en pos del desarrollo deportivo del cantón.

Se realizó un diagnóstico previo en la liga de Taekwondo del cantonal Mejía, que nos permitió determinar la problemática para llegar a dar una propuesta oportuna. La población con la que se trabajará es de 20 taekwondosistas de la liga cantonal Mejía, utilizando los instrumentos de investigación son los siguientes: Test evolutivo, Instrumento que permite recopilar información para la evaluación-intervención, en función de transformar o modificar algo, desde un estadio inicial hacia uno potencial, lo que garantiza una atención diferenciada. Para la valorización de las pruebas utilizaremos la siguiente ecuación: medirá la precisión, velocidad, ejecución y posición de los diferentes gestos técnicos del Taekwondo. En el siguiente ejemplo, para esta prueba se considera baremos de calificación obtenidos de la siguiente manera: 1 = Malo 2 = Regular 3 = Bueno 4 = Muy bueno 5 = Excelente

PALABRAS CLAVES

- **TAEKWONDO**
- **TÉCNICA**
- **DÉFICIT DE RESULTADOS**
- **JUVENILES**
- **DESARROLLO DEPORTIVO**

SUMMARY

Taekwondo has suffered a great mass both internationally and especially in Brazil, according to data from the National Senior Games in Ecuador, in 2013 a share of the 24 provinces of the country was obtained; In the province of Pichincha, Canton Mejia, this sport is practiced by children and juveniles.

The reason for this research is the lack of results of pre juvenile taekwondo athletes canton Mejia, more how important it is for professional development and help from the knowledge imparted during this time in pursuit of sports development sang.

a previous diagnosis was made in the cantonal league Taekwondo Mejia, who allowed us to determine the problems to reach to an appropriate proposal. The people with whom we will work is 20 taekwondosistas the cantonal league Mejia, using research tools are: evolutionary Test Instrument that allows you to collect information for the evaluation-intervention, according to transform or modify something, from an early stage to one potential, ensuring a differentiated attention. For the recovery of the tests we use the following equation: will measure the accuracy, speed, performance and position of the different technical gestures taekwondo. In the following example, this test is considered rating scales obtained as follows: 1 = Poor 2 = Fair 3 = Good 4 = Very good 5 = Excellent

KEYWORDS

- **TAEKWONDO**
- **TECHNICAL**
- **DEFICIT OF RESULTS**
- **YOUTH**
- **SPORT DEVELOPMENT**

CAPITULO I

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACION.

1. Tema

“La técnica de taekwondo en la obtención de resultados de los deportistas Prejuveniles del Cantón Mejía”. Propuesta alternativa,

1.1 Objeto de la investigación.

La técnica de los taekwondosistas del cantón Mejía, en la obtención de resultados en competencias.

1.2 Ubicación y contextualización de la problemática.

Tradicionalmente el taekwondo es uno de los deportes milenarios coreanos y olímpicos, más practicados a lo largo de la historia, con 204 países afiliados a la World Taekwondo Federación, y con cerca de 30 millones de practicantes en el mundo.

Debido a esta gran popularidad el Taekwondo ha sufrido una gran masificación tanto a nivel internacional y sobre todo en el País, según los datos de los juegos Nacionales Sénior en Ecuador, en el año 2013 se obtuvo una participación de las 24 provincias del País.

En la Provincia de Pichincha, Cantón Mejía, este deporte es muy practicado por la población infantojuvenil, teniendo una gran acogida, pero los resultados son muy escasos en la categoría pre juvenil, lo cual preocupa a los entrenadores, deportistas, padres de familia y dirigentes deportivos.

El motivo para realizar este estudio de investigación es por el déficit de resultados de los deportistas pre juveniles de taekwondo del cantón Mejía, a más de lo importante que es para el desarrollo profesional desde ya ayudar con los conocimientos impartidos durante todo este tiempo en pos del desarrollo deportivo del cantón y sobre todo que esta investigación trascienda y sirva para el resto del País abriendo el camino al mejor desarrollo deportivo en cuanto a esta disciplina.

El cantón mejía requiere una metodología técnica, para sus deportistas de taekwondo y sobre todo una evaluación de la situación actual de contenidos, en cuanto a la planificación macro del entrenamiento, y a la correspondiente consecución de los contenidos dados y resultados obtenidos con la mismas, para basarnos científicamente en proponer una propuesta alternativa a la metodología que se está aplicando hoy en día con el objetivo de mejorar los resultados competitivos de la categoría pre juveniles del cantón mejía.

El cantón mejía está ubicado en los límites sur de la ciudad de Quito, a una distancia aproximada de 22 km, con una población de 21,986 habitantes.

1.3 Situación problemática.

La nueva ley del deporte, en Ecuador abala y apoya la iniciación deportiva en términos de masificación, brindando facilidades a las ligas deportivas cantonales y barriales, de las cuales nos fijaremos en la cantonal para la investigación, dicha liga tiene varias categorías basándose estrictamente en de lo que dice la ley, y entre ella está la categoría pre juvenil de taekwondo, la cual ha obtenido muy bajos resultados deportivos en los torneos reglamentarios, situación que preocupa a las autoridades deportivas, padres de familia, entrenadores y deportistas que conforman esta categoría.

Atendiendo a esta preocupación, como profesional de la Actividad Física Deportes y Recreación, esta investigación se enfoca en diseñar la posible solución para este problema, haciendo un trabajo en conjunto, entre la ESPE y Liga Cantonal de Mejía, en post del desarrollo deportivo del cantón y de la Patria.

1.4 Problema de investigación.

¿La técnica del taekwondo incide en la obtención de resultados de los deportistas pre juvenil?

1.5. Sub problemas de investigación.

- Carencia de profesionales en el área de Actividad Física, Deportes y Recreación.
- Ausencia de una planificación deportiva, controlada y evaluada correctamente.
- Infraestructura inadecuada y escaso material didáctico para los entrenamientos.

1.6. Delimitación de la investigación.

1.6.1. Delimitación temporal.

El período de observación de nuestra investigación es el correspondiente a Noviembre 2014 – Marzo del 2015.

1.6.2. Delimitación espacial.

La investigación se realizará en la Liga Cantonal Mejía, Coliseo de taekwondo, ubicado en la Provincia de Pichincha, Cantón Mejía.

1.6.3. Delimitación de las unidades de observación.

Deportistas pre juveniles de taekwondo, de la liga cantonal Mejía.

1.7. Justificación e importancia.

Gracias a las nuevas leyes gubernamentales y al aporte de las políticas del ministerio del deporte en cuanto al desarrollo deportivo de todos los Cantones y Provincias encaminados al alto rendimiento deportivo, y cada vez los cantones se están desarrollando en este ámbito teniendo una tendencia ascendente en cuanto a resultados para los selectivos provinciales y selección Nacional en todas las dimensiones deportivas y humanistas que un taekwondosista necesita.

La iniciación deportiva abarca muchos contenidos siendo la fase pre juvenil una etapa del entrenamiento muy importante para el desarrollo integral del deportista y sobre todo fundamental en cuanto al desarrollo

motriz, y de la técnica deportiva haciendo énfasis en esta ya que el joven se encuentra en el desarrollo puberal teniendo cambios hormonales, los cuales tienen que ser muy analizados por el especialista deportivo (entrenador).

A través de este estudio se pretende dar a conocer los recursos indispensables para mejorar el nivel técnico de los deportistas pre juveniles de Taekwondo del cantón mejía y asociarlos con resultados competitivos, lo cual sería de gran ayuda al deporte del cantón mejía, de esta manera la perfección de la técnica garantizara en los deportistas buenos resultados deportivos.

Esta investigación tiene gran importancia ya que nunca se ha realizado una investigación de este carácter en el cantón mejía, y sería una pionera en este aspecto contribuyendo de esta forma al plan del buen vivir del Cantón Mejía y sobre todo al desarrollo técnico del deporte en este importante Cantón de la Provincia de Pichincha.

1.8 Cambios esperados.

- Mejorar la planificación del entrenamiento de los taekwondosistas pres juveniles.
- Corregir la técnica de los Taekwondosistas pres juveniles
- Lograr una mejor consolidación de resultados de los taekwondosistas pres juveniles.

1.9. Objetivos.

1.9.1. Objetivo general.

Determinar la incidencia de la técnica del taekwondo en la obtención de resultados, de los deportistas pre juveniles del cantón Mejía, mediante la aplicación de una propuesta alternativa.

1.9.2 Específicos.

- Evaluar el nivel técnico en que se encuentran los deportistas pre juveniles de taekwondo del cantón Mejía.

- Analizar los resultados obtenidos por los deportistas pre juveniles de taekwondo del cantón Mejía.
- Diseño y aplicación de una propuesta de trabajo para los deportistas pre juveniles de taekwondo del cantón Mejía.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. La técnica de taekwondo.

Cumplimiento intelectual, a técnicas elegantes, y a la belleza de la forma física, se puede considerar como parte de la vida cotidiana, tal como lo son la respiración y el pensamiento.

Para presentarlo de modo sencillo, el Taekwondo es una versión de combate sin armas establecida con un propósito de auto defensa. Sin embargo, el Taekwondo es más que esto. Es la utilización científica del cuerpo en el método de auto defensa; un cuerpo que ha adquirido el máximo de su rendimiento, a través de un entrenamiento intensivo, tanto físico como mental. Es un arte marcial que no tiene igual en potencia o técnica. Como arte marcial, su disciplina, y entrenamiento técnico y mental son los morteros para construir un fuerte sentido de justicia, humildad y resolución. Es el acondicionamiento mental que marca la diferencia entre el verdadero practicante y el sensacionalista a quien sólo le basta con dominar los aspectos combativos de este arte. (Fernandez, 2008)

Esta es una de las razones por las cuales se dice del Taekwondo que es un arte de defensa personal. También implica un cierto modo de pensar y vivir, particularmente instigando al concepto de un espíritu de estricta disciplina auto impuesto y un ideal de noble rearme moral. Su descripción más precisa es casi un culto. Traducido literalmente “Tae” representa la acción de saltar o volar, golpear o destrozar con el pie. “Kwon” representa el puño, sobre todo para golpear o destruir con la mano o el puño. “Do” significa arte o camino, el modo correcto construido y establecido por los santos y los sabios del pasado. En conjunto, “Taekwondo” indica el entrenamiento mental y las técnicas del combate sin armas para el auto defensa, implicando habilidad de los puños, patadas, bloqueos y las defensas con pies y manos desnudas para una destrucción rápida del adversario o de varios adversarios móviles. (Pupo, 2015)

Mal empleado, el Taekwondo puede ser un arma mortal. Por eso, el entrenamiento mental debe insistir sobre la prevención de utilizarlo con malos fines. Por lo que respecta a las mujeres, sin duda encontrarán en el Taekwondo un arma inapreciable para enfrentar situaciones riesgosas. Son numerosos los casos donde mujeres endebles se han protegido eficazmente, y, sólo pudieron actuar así por ser versadas en el arte de la defensa personal.

2.1.1. Definición.

Arte marcial coreano sistemático y científico, Es una disciplina que enseña, Habilidades físicas de pelea, medios para desarrollar nuestro espíritu a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente. (varios, 2011)

Actualmente se ha convertido en un deporte mundial, ubicándose entre los deportes oficiales en los Juegos Olímpicos, se compone de tres partes cuyo significado etimológico es:

- Tae = pie, pierna, avanzar adelante
- Kwon = puño, pelear
- Do = Camino, disciplina.

Primero: es el camino correcto para el uso del pie y el puño, todas las partes de nuestro cuerpo son representadas por el puño y el pie.

Segundo: es el medio para controlar o calmar la violencia y mantener la paz. “poner los puños bajo control o “encaminar los puños”.

Así, Taekwondo significa “el camino correcto de usar todas las partes del cuerpo para detener las peleas y ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico”.

Definición más completa: Es un arte marcial coreano, transformado en deporte, en el que se usan manos y pies para defenderse y atacar” donde se usan los pies en un 80%, estimula la iniciativa del hombre, el cultivo educativo del cuerpo, el aprendizaje y fortalecimiento del respeto hacia los demás, porque es una escuela de juego limpio y formación espiritual.

2.1.2. Historia.

El Taekwondo se remonta a la dinastía Kong, una de las líneas iniciales de dinastías Asiáticas, a continuación hablaremos directamente del orden cronológico y etapas a lo largo de la historia de la humanidad de este deporte.

2.1.2.1 Orden cronológico.

Orden cronológico de cuatro eras diferentes: la Edad Antigua, la Edad Media, la Edad Moderna y Actualmente, naturaleza del hombre: instinto de conservar su propia vida como la de su raza, y por tanto desarrolla actividades físicas bien sea consciente o inconscientemente, no puede prescindir de los movimientos físicos, crece y evoluciona en ellos, sin importar el tiempo y el espacio. (varios, 2011)

En la antigüedad solo tenían sus propias manos desnudas y sus cuerpos para defenderse, así desarrollaron técnicas de combate mano a mano, e incluso en la época en que se desarrollaron las armas como medios defensivos u ofensivos, las personas aún seguían disfrutando de las técnicas de combate mano a mano con el propósito de fortalecer sus cuerpos, así como de lucirse en los combates durante los rituales de las comunidades tribales.

En la península coreana había tres tribus, cada una contaba con un arte marcial para guerreros durante la época de rituales, La gente aprendía sus técnicas de las experiencias de pelear con animales, cuyos movimientos defensivos y ofensivos también eran objeto de análisis, se cree que éste es exactamente el verdadero origen del taekwondo moderno, cuyo nombre proviene de "Subak", "Taekkyon", entre otros, Tres reinos rivalizaban entre ellos por la hegemonía: Koguryo, Paekje y Shilla.

Todos se satisfacían del fortalecimiento del nacionalismo creciente con guerreros entrenados. Prueba la tendencia militar de la jerarquía predominante.



Figura 1. División de reinos.

En estos reinos los jóvenes guerreros fueron organizados como:

- “Hwarangdo” en Shilla (“Hwarang”)
- “Chouisonin” en Koguryo (“Sunbae”)

Con entrenamiento en artes marciales como una de las materias más importantes del aprendizaje, un conocido libro de artes marciales de la época escribió:

“El Taekwondo es la base del arte marcial, permite el fortalecimiento del cuerpo usando el pie y la mano libremente y entrenando los brazos y la piernas y en general el cuerpo para adaptarlo a cualquier situación crítica”, Koguryo fue fundado en la parte norte de Corea rodeado por las hostiles tribus (chinas), El reino organizó un fuerte cuerpo de guerreros llamado “Sunbae” en su intento por consolidar el poder. (Pupo, 2015)

Sunbae significa un hombre virtuoso que nunca huye en una pelea, el cual es miembro del cuerpo de guerreros, la crónica de la antigua Dinastía Choson o Joseon describió el ascenso de la era de Koguryo diciendo el Taekwondo era uno de los eventos populares en los rituales de la época de Koguryo.

También decía que un “Sunbae” vivía en grupo, aprendiendo las artes de la historia y la literatura en sus casas y saliendo a construir caminos y fortalezas para el beneficio de la sociedad, siempre leales a la nación.

2.1.2.2. El taekkyon antepasado del taekwondo.

Taekkyon: era la base de las artes marciales, como se puede probar por las pinturas murales descubiertas en las tumbas de la época de Koguryo, Se puede asumir por la pintura del combate de Taekkyon que la muerte era una práctica del Taekkyon o el objeto de pésame con bailes y artes marciales. (Fernandez, 2008)

2.1.2.3 El taekwondo en la edad media.

La dinastía Koryo, que reunificó la península coreana después de Shilla (A.D. 918 a 1392), hizo que el Taekkyon se desarrollara más sistemáticamente y lo convirtió en tema obligatorio en los exámenes para la selección de cadetes militares, las técnicas y el poder del Taekkyon evolucionó para convertirse en armas eficaces incluso para matar a seres humanos.

En los días de la dinastía de Koryo, las habilidades en las artes marciales eran las únicas calificaciones requeridas para pertenecer a las fuerzas militares, porque el reino necesitaba las capacidades de defensa nacional después de conquistar la península, un soldado llano promovido a general si dominara las técnicas de Taekkyon y los jóvenes eran invitados a las competencias de Taekkyon donde los expertos en el arte eran seleccionados para ser oficiales militares, Las crónicas de la dinastía de Koryo escriben: “en una competencia de poder de las técnicas del Taekkyon, Lee Yi- Min perforó un pilar de una casa con su puño derecho, haciendo que algunos de los apoyos de la azotea se sacudieran. Otro practicante del Taekkyon hizo que su puño atravesara una pared de arcilla”. (varios, 2011) los reyes de la dinastía de Koryo estaban muy interesados en el “subakhui” (competencia de Taekkyon), haciendo de éste un curso obligatorio en el

entrenamiento militar, el subakhui era también popular entre las aldeas, como forma de inspección.

Esta dinastía en sus últimos años tuvo acceso a la pólvora y a nuevos tipos de armas, retrasando así su ayuda a las artes marciales, así como a los juegos populares que se transmitieron posteriormente a la Corea moderna, Chosun, En los tiempos modernos de Corea, en la dinastía Chosun (1392 – 1910), la Corea imperial y la colonia japonesa gobernaron hasta 1945. Aquí el Taekwondo era más bien llamado “subakhui” que “Taekkyon”.

La dinastía Chosun se fundamentó en la ideología del Confucionismo, el cual resultó del rechazo del budismo y de darle más importancia a la literatura que a las artes marciales, sin embargo en Chosun seguían las competencias de subakhui ordenadas por las autoridades locales, con el propósito de seleccionar soldados, y por los reyes, quienes disfrutaban observar las competencias en la época de banquetes.

El departamento Defensa dictaminaba que un soldado debía ser empleado cuando le hubiere ganado a otros tres competidores en los combates de subakhui, en los días del rey Jungjo después de la vergonzosa invasión de Corea por los japoneses (1592) el gobierno revivió las fuertes medidas de defensa fortaleciendo el entrenamiento militar y la práctica de las artes marciales.

Se publicó el llamado Muyedobo-Tongji, un libro de ilustraciones de artes marciales que contenía la ilustración de 38 movimientos, pareciéndose exactamente al Taekwondo poomsae moderno y los movimientos básicos.

2.1.2.4 Taekwondo en la edad moderna.

Incluso bajo el dominio japonés, algunos escritores coreanos famosos como Shin Chae- Ho y Choi Nam-Sun hablaron sobre el Taekwondo diciendo “el subak actual que prevalece en Seúl vino del sunbae de la dinastía Koguryo” y “el subak es como el Taekwondo moderno, el cual era

practicado originalmente como un arte marcial, pero ahora es practicado mayormente como deporte por los niños, el gobierno colonial japonés, en proceso de suprimir al pueblo coreano, prohibió totalmente cualquier deporte folclórico incluido el Taekwondo. (Pupo, 2015)

El Taekkyion (Taekwondo) fue transmitido en secreto sólo por los maestros del arte hasta la liberación del país en 1945.

En la época 14 términos de técnicas eran usados para representar:

- 5 patrones de patada
- 4 técnicas de mano
- patrones de patada de hacha
- 1 patrón de patada saltando y 1
- Técnica de golpeo por debajo de la cintura.

También vale la pena mencionar es el uso del término “poom” que significa una pose cara a cara preparándose para el combate. Los maestros del Taekwondo también estaban bajo constante amenaza de ser encadenados, lo cual resultó en un eventual Taekkyon como deporte popular.

Con la liberación de Corea del régimen colonial japonés después de la Segunda Guerra Mundial, la gente coreana comenzó a recuperar el pensamiento de independencia y los juegos folclóricos tradicionales retomaron su popularidad, se hizo una exhibición distinguiendo claramente el Taekwondo del Karate japonés que había sido introducido por los gobernantes japoneses durante la ocupación, los expertos comenzaron a abrir gimnasios de Taekwondo en todo el país

Finalizada la guerra coreana (1950-1953) el Taekwondo se popularizó entre el grado Dan de cinturones negros dentro del país, se enviaron cerca de 2.000 maestros de Taekwondo a más de cien países, Taekwondo recibió el nombramiento de arte marcial nacional en 1971.

En 1973, la Federación Mundial de Taekwondo fue establecida. En 1973, el campeonato bienal mundial de Taekwondo fue organizado, 1974, fue admitido en los juegos asiáticos como evento oficial, 1975, fue aceptado como deporte oficial por la Unión Atlética de Aficionados de los EE.UU. (AAU) y también fue admitido a la Asociación General de las Federaciones Internacionales de Deportes (GAISF), 1976 adopción por parte del Consejo Internacional de Deportes Militares (CISM) como evento deportivo oficial.

- WTF fue reconocida por el COI, haciéndolo un deporte olímpico.
- 1981 Juegos Mundiales
- 2000 Juegos Panamericanos
- Finalmente por los Juegos Olímpicos de Sídney en 1994, y posteriormente en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 en el 2000.
- 2008 Juegos Olímpicos de Beijing.

2.1.2.5 Taekwondo en Ecuador

La historia empieza en la década de los 60; llegan al Ecuador muchos orientales coreanos que imparten sus clases y difunden este arte marcial en muchas regiones del país, profesor Bun Jae Lee actualmente octavo Dan de la WTF quien se radico en Guayaquil, profesor Chul Woong Jang fue en pionero del taekwondo en el país quien se radico en Quito en 1967 y empezó a dictar clases.

Con el profesor Lee se dan varios campeonatos nacionales e internacionales dando muchos logros al país, alcanzando en varias ocasiones distinciones con el equipo nacional como campeones sudamericanos en el 79, vice campeones panamericanos en el 80 y 86, campeones bolivarianos en el 85, vice campeones mundiales en el 82, campeones iberoamericanos en el 92.

El taekwondo en el país se ha difundido grandemente de tal manera que en la actualidad todas las provincias practican este deporte y desde 1985 se realiza su inclusión en los juegos nacionales.

En 1977 fue la primera participación del Ecuador a un mundial en Chicago.

En 1981 se forma la Asociación de Taekwondo de Pichincha (ATP) y los clubes que iniciaron esta organización son: U. Central, Kukkiwon, Ciudad de Quito, Rumiñahui, y a partir de esto se realizan competencias formales de esta disciplina.

En 1978 se funda la Federación Ecuatoriana de Taekwondo (FET), Se puede considerar dos niveles de actividad deportiva: amateur y profesional

En las disciplinas como el karate, judo, taekwondo donde no existe el profesionalismo y son netamente amateur la división anteriormente señalada no tiene aplicación, así pueden ser estudiadas desde la óptica de:

- Arte marcial
- Deporte de competencia
- Tiene una gama de actividades donde se ejecutan técnicas de puño y piernas, movimientos de ataque y defensa, poomsa es, rompimientos, combate y la defensa personal que proporciona autoconfianza y seguridad.

Hablamos también de la evolución de un practicante desde sus inicios en cinturón blanco, amarillo, verde, azul, rojo y negro y los DAN que indican en nivel de conocimiento adquirido, el tiempo de entrenamiento y el nivel de los practicantes.

En el taekwondo marcial las normas éticas son de gran importancia. “Cuando un individuo respeta y hace respetar los deberes y derechos de sus congéneres, y estos a su vez siguen siendo entes propagadores de esas normas, uno puede llegar a ver una sociedad con grandes cimientos éticos” así resume la Federación Mundial de Taekwondo y bajo el lema olímpico de “más rápido, más alto, y más fuerte anima a los competidores a mejorar el nivel de la capacidad humana y es una forma de educación por el

aprendizaje de habilidades de pelea reglamentadas que buscan cuidar la integridad de los competidores.

El sitio de competición es un lugar para aprender la manera de alcanzar la armonía de mente, cuerpo y espíritu con el descubrimiento de uno mismo y del opositor, el continuo perfeccionamiento de las técnicas y tácticas de competencia produce inevitablemente que siempre algún competidor este en mejores condiciones la preparación de un competidor de taekwondo debe ser integral tanto técnica, física, psicológica, teórica y espiritualmente para que pueda enfrentar la victoria o la derrota. Así, para que un taekwondoka tenga éxito en sus combates, debe estar preparado en tres aspectos: defensa, ataque y contraataque, si bien la competencia es una parte importante del arte marcial, no podríamos decir que el taekwondo solo es competir, abarca otros aspectos que inciden directamente en el crecimiento físico, mental y espiritual del ser humano como ente integral y a la vez múltiple.

La filosofía del taekwondo es muy especial, pero ¿que la hace especial? El taekwondo está conectado con la vida en las actividades diarias, nunca se podrá olvidar esta filosofía.

Esto es, la filosofía es una de las acciones que pueden ser aprendidas de otras acciones y de las actividades diarias. La filosofía del taekwondo representa los principios de los cambios y movimientos en el ser humano. Esto representa los principios de la vida porque la vida consiste en movimientos. Así, se puede entender la filosofía del taekwondo haciendo taekwondo.

- Pueden ser explicados de diferentes maneras, simplemente con el principio del Sam Jae (tres elementos)
- Eum (lo negativo, la oscuridad)
- Yang (lo positivo, la luz).
- Sam Jae se refiere al Cheon (el cielo), Ji (la tierra) e In (el hombre)

- Principio central de la vida, mantiene que todo tiene un lado opuesto

2.1.3. Características generales de la técnica de taekwondo.

El Tae kwon do es un arte marcial que se caracteriza por su amplio uso de las técnicas de pierna, que son mucho más variadas que en la mayoría de las artes marciales. Asimismo, la depurada técnica de las mismas las hace destacar por su gran potencia y precisión. (varios, 2011)

El Tae kwon do incluye una enorme cantidad de técnicas de patada, siendo las que tienen mayor protagonismo. La importancia dada a las técnicas de puño depende del estilo practicado y de la escuela donde se practique. En muchos casos, las técnicas de brazo se limitan a realizar defensa en lugar de ataques

Todo esto, hace que el Tae kwon do sea un arte marcial muy efectivo en la lucha de pie, y especialmente en larga y media distancia, en donde mejor se puede aprovechar la fuerza y velocidad en las piernas que desarrollan sus practicantes.

2.1.4. Técnicas de taekwondo individual.

La técnica individual se divide en técnicas de ataque y defensa que se utilizan por un deportista en combate.

2.1.5. Técnica de puño (jirugi, chigui).

Además de las técnicas de patada, el Tae kwon do incluye una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta. Las diversas técnicas de puño difieren en el área del mismo con la que se golpea (nudillos, dorso de la mano...) Y en la dirección del golpe (hacia fuera, frontal...). 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...) (Pupo, 2015)

2.1.6. Bloqueos y defensas con brazo (makki).

En taekwon do se manejan una variedad de técnicas de defensa, en función de la dirección y la altura del ataque del que nos queramos defender. Existen también combinaciones de defensa y ataque, así como combinaciones de dos defensas simultáneas. Estas técnicas pueden realizarse con la palma de la mano, el exterior o el interior del brazo, con el borde cubital o radial de la mano, etc. (Fernandez, 2008)

2.1.7. Defensa personal (hosinsool).

Al igual que en otras artes marciales como el Hapkido, en taekwon do existen técnicas variadas de defensa personal como barridos, luxaciones o proyecciones. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como patadas o técnicas de puño.

2.1.8. Posiciones básicas (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 las formas (Taeguk, Pumses), 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. (varios, 2011)

2.1.8.1 Posición de combate

Es la posición corporal que debe adoptar el atleta para favorecer todas las acciones técnicas y tácticas y de donde parten la mayoría de las acciones de combate. Dependerá de muchos factores, en especial, el competidor, La distancia entre ambos pies debe ser de más o menos un tercio superior a los hombros del competidor.

El peso del cuerpo, ligeramente hacia adelante, doblando ligeramente la pierna adelantada y levantando los talones del piso, más el de la pierna de atrás (en el pivot), con una movilidad de los tobillos y de las rodillas, los pies paralelos y ligeramente los dedos hacia adelante.

La cadera y los hombros en una posición natural y de lateralidad, los hombros relajados y caídos, los brazos flexionados ligeramente; el de

adelante con un ángulo entre 90 y 130 grados, y el de atrás entre 80 y 50 grados; y con los puños cerrados.

La mirada debe estar puesta en la totalidad del contrincante, es recomendable no mirar a un punto concreto, La variación de la posición depende del atleta y puede ser: alta, media o baja. Esto dependerá de la separación de los pies y de la flexión de las rodillas.

- Alta: La separación de los pies es del ancho de los hombros y las rodillas flexionadas entre 160 y 170 grados.
- Media: La separación de los pies es de un tercio superior al ancho de los hombros del competidor y las rodillas flexionadas entre 160 y 150 grados.
- Baja: La separación de los pies es de un cuarto superior al ancho de los hombros y las rodillas flexionadas entre 150 y 140 grados.
- Esta posición de combate con respecto al adversario puede ser:
- Abierta: En la posición de combate, los competidores ubican la pierna distinta adelantada, es decir, uno con derecha y la otra izquierda.
- Cerrada: Cuando en la posición de combate, los dos competidores tienen la misma pierna adelante, es decir, ambos con derecha o izquierda adelante.

2.1.8.2. Desplazamientos.

Son las traslaciones corporales que se hacen hacia determinadas direcciones, para realizar unas acciones concretas en el combate, o provocar ciertas reacciones en el adversario. Deben ser variados en trayectoria, sentido y velocidad para no predecir el destino de nuestros movimientos.

Dependiendo de esta base los desplazamientos se dividen en:

Desplazamiento con paso hacia adelante: Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior pasa en línea recta

hacia adelante. Simultáneamente todo el cuerpo gira un total de 180 grados, con relación a la línea de ataque y termina en la posición de combate, pero más adelante del espacio de inicio.

Desplazamiento con paso hacia atrás: Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte anterior se atrasa en una línea recta. Simultáneamente gira el cuerpo un total de 180 grados, acompañando el movimiento y termina en la posición de combate, pero más atrás del espacio de inicio.

Desplazamiento con cambio de posición: Desde la posición de combate, se hace un cambio, sustituyendo el pie de adelante por el de atrás y girando el cuerpo 180 grados. Ubicándose en el mismo espacio inicial, terminando en la posición de combate.

Desplazamiento hacia adelante con cruce por adelante: Desde la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior avanza en línea recta, cruzando por adelante de la pierna anterior, sin hacer ningún giro del tronco. Luego la pierna que está en la parte posterior avanza, quedando en la posición inicial, pero más adelante del espacio de inicio. (Fernandez, 2008)

Desplazamiento hacia adelante con elevación de rodilla de adelante: Desde la posición de combate, se eleva la pierna anterior y simultáneamente se desliza el pie posterior hacia adelante en la línea de ataque, cayendo en la posición inicial, pero más adelante del espacio de inicio.

Desplazamiento con deslizamiento adelante: Desde la posición de combate, se deslizan simultáneamente los dos pies hacia adelante sin perder la posición inicial.

Desplazamiento con deslizamiento atrás: Desde la posición de combate, se deslizan simultáneamente los dos pies hacia atrás sin perder la posición inicial.

Desplazamiento hacia atrás con paso por adelante. Desde la posición de combate, el pie de adelante pasa hacia atrás, haciendo un giro de todo el cuerpo de 180 grados por el frente, terminando en la línea de ataque en la posición de combate, pero más atrás del espacio de inicio.

Desplazamiento hacia adelante con giro: Desde la posición de combate, el pie posterior se desplaza hacia adelante en la línea de ataque por la espalda, girando el cuerpo totalmente 180 grados, terminando en la posición de combate y ganando un espacio adelante del espacio de inicio.

Desplazamiento lateral hacia adelante: Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior pasa en línea recta hacia adelante, todo el cuerpo gira un total de 180 grados con relación a la línea de ataque. Luego desliza el pie que ha quedado atrás a un ángulo de 45 grados con el cuerpo, para quedar en una posición lateral de la línea de ataque y en posición de combate.

Desplazamiento lateral a la espalda: Desde la posición de combate, se desliza el pie anterior hacia atrás, en un ángulo de 90 grados de la línea de ataque, y la pierna posterior pasa al frente, terminando en un ángulo de 45 grados de la línea de ataque.

Cada uno de los desplazamientos nos servirá para tres acciones diferentes que serán:

- Atacar al contrario.
- Esquivar los ataques del contrario.
- Provocar al contrario para que se equivoque y poder hacer un contraataque.

2.1.8.3. Los bloqueos.

Son la última acción de defensa, se utilizan al no poder esquivar un ataque y se ejecutan con los brazos. (Delmas, 2007)

Bloqueo con el brazo de adelante: Desde la posición de combate, en un ataque directo del adversario de pierna posterior al costado, deslizamos simultáneamente los pies un paso hacia atrás y extendemos el brazo y antebrazo, adelante y abajo, con el puño cerrado. Terminando atrás en un ángulo entre 35 a 40 grados con relación al hombro.

Igualmente, con ataque directo al frente desplazamos el pie posterior hacia la espalda en 45 grados con relación de la línea de combate, extendiendo el brazo y antebrazo abajo y adelante, entre 30 y 40 grados con relación al hombro, evitando que el pie del contrario contacte el peto.

Bloqueo con el brazo de atrás: Desde la posición de combate, al recibir un ataque directo al frente, deslizamos el pie posterior hacia el pie anterior y éste sale en un ángulo de 90 grados, a la vez que la cadera y el tronco giran hacia adelante; extendemos el brazo y el antebrazo hacia el frente y afuera, en un ángulo entre 30 y 40 grados, con relación al hombro, evitando que el pie del contrario conecte el peto.

Bloqueo con los dos brazos: Desde la posición de combate, al recibir un ataque de técnicas dobles a la parte media, se recoge el pie de atrás hacia adelante medio paso y se gira el cuerpo y la cadera, 90 grados, extendiendo simultáneamente los dos brazos, entre 30 y 40 grados con relación al hombro, defendiendo con los antebrazos.

Bloqueo a las técnicas a la cabeza: Desde la posición de combate, al recibir una técnica a la cara o cabeza, se saca el brazo, en un ángulo de 90 grados, a la altura del hombro, defendiendo con el antebrazo por el lado que viene el ataque.

Técnica de puño: Desde la posición de combate, deslizamos el pie adelantado, seguido del de atrás, elevamos el codo del brazo de atrás, sin pasar sobre el hombro, giramos el cuerpo 90 grados hacia adelante y extendemos al tiempo el brazo con el puño de frente, se golpea con la parte frontal de los nudillos y puede dirigirse tan sólo al peto o protector de pecho.

2.1.8.4. Técnicas de patadas.

Patada ap chagui: Es una técnica lineal y frontal, donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco. Luego se extiende la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie, la parte media del cuerpo o a la cara. La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.

Patada bandal chagui: Es una técnica semicircular que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente, a la altura del tronco, se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque.

Patada miro chagui: Es una patada lineal que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego se extiende la pierna hacia el frente, empujando con toda la planta del pie, simultáneamente se dirige la cadera hacia adelante. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 45 y 55 grados de la línea de ataque.

Patada tui chagui: Es una patada lineal directa hacia atrás que se inicia desde la posición de combate. El pie posterior se dirige hacia el pie anterior, girando todo el cuerpo hacia la línea de ataque 90 grados, dando la espalda al contrario, ligeramente inclinado y mirando por encima del hombro; flexionamos la rodilla de la pierna que recogimos y extendemos la pierna y cadera hacia el contrario, golpeando con la parte posterior de la planta del pie la parte media del oponente, sin dejar girar el cuerpo hasta que el golpe llegue a su destino y termina en la posición de combate.

Patada yop chagui: Es una patada lateral que inicia de la posición de combate. Se eleva la pierna posterior hacia adelante con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente. Al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y cae adelante en la posición de combate.

Patada dolyo chagui: Es una patada circular que inicia de la posición de combate. Se sube la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido al lado opuesto al que se dirige la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.

Patada neryo chagui: Es una patada lineal que se inicia elevando la pierna con la rodilla flexionada a la altura del pecho, luego se extiende la cadera y la pierna hacia adelante y se golpea de forma descendente con la planta del pie, desde el talón hasta el inicio de los dedos, en la cabeza o cara del contrario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 90 y 110 grados de la línea de ataque para finalizar con la pierna cayendo adelante en la posición de combate.

Patada juryo chagui: Es una patada circular que se inicia de la posición de combate elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada hacia adelante a la altura del tronco, simultáneamente se va rotando la cadera y el pie de base hasta 180 grados. La pierna de pateo se extiende hacia adelante y arriba, en dirección a la cara del oponente, y hace un recorrido desde la posición inicial, atravesando el eje transversal, llegando a un ángulo entre 200 y 210 grados con la pierna extendida, regresando a 180 grados, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie, para luego caer adelante en la posición de combate.

Patada bakat chagui: Patada circular que inicia desde la posición de combate extendiendo la pierna posterior hacia adelante, realizando una rotación de la cadera de 180 grados de la línea de ataque, la pierna pasa a los 200 a 210 grados, se va elevando poco a poco empezando a formar un abanico de adentro hacia afuera, hasta alcanzar la altura de la cabeza del contrario y atravesar el eje transversal. El golpe se ejecuta con la parte exterior del pie, simultáneamente el pie de base pivotea y gira entre 90 y 100 grados de la línea de ataque, para finalizar cayendo la pierna adelante en la posición de combate.

Patada an chagui: Es una patada circular que inicia de la posición de combate en donde se recoge la pierna posterior, extendida se va elevando progresivamente y se lleva hacia adelante formando un abanico, de afuera hacia adentro, hasta llegar al objetivo que es la cabeza o cara del contrario y atravesar el eje transversal. El golpe se realiza con la parte interna del pie, la cadera gira un ángulo de 180 grados y el pie de base pivotea entre 90 y 100 grados y finaliza cayendo adelante en la posición de combate.

2.1.8.4.1. Técnicas en giro.

Es una de las técnicas en giro se les adiciona la palabra mondolyo chagui (patada en giro).

Mondolyo juryo chagui: Desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás y elevando la rodilla ligeramente flexionada, se va girando el tronco y la cadera hasta 180 grados por detrás hacia adelante. Igualmente la pierna de base y el pie giran en el pivó, para luego extender la pierna hacia adelante y arriba, en dirección de la cara o cabeza del contrario, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y caer adelante en la posición de combate. (Visotzky, 2015)

Mondolyo dolyo chagui: Desde la posición de combate, se recoge la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, llega el pie en un recorrido total de 180 grados. Simultáneamente

se sube la pierna adelantada, con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados más de la línea de ataque, quedando dirigido a la parte contraria a donde va dirigida la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.

Mondolyo yop chagui: Desde la posición de combate, se recoge la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente.

2.1.8.4.2. Técnicas en salto.

Cada una de las técnicas básicas que vimos se realizan en salto y les antepone la palabra tuio (salto). Se pueden realizar en el mismo sitio o con carrera, para tener un impulso mayor.

Tuio ap chagui: Desde la posición de combate se recoge la pierna posterior y se sube la rodilla flexionada, simultáneamente la pierna de base está ligeramente flexionada y entre las dos hacen una palanca para elevarse. La pierna que está de base hace un rechazo y se eleva con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco. Luego se extiende la pierna hacia adelante y arriba, golpeando con la parte anterior de la planta del pie al objetivo. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.

Tuio mondolyo juryo chagui: Desde la posición de combate flexionamos las dos rodillas simultáneamente, buscando un rechazo que permita elevarse del piso, en el aire el cuerpo y la cadera giran 180 grados por detrás para luego, extender la pierna hacia adelante en dirección de la cara o cabeza del

contrario, donde se logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y caer atrás en la posición de combate.

Tuio yop chagui: Desde la posición de combate se realiza un paso adelante, girando el cuerpo 180 grados, el pie que da el paso hace un rechazo fuerte buscando elevarse y flexionar totalmente la pierna, pegando el talón al glúteo. Igualmente la otra pierna va flexionada con la rodilla al pecho y al lograr la mayor altura la extendemos totalmente de lado, golpeando la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente, con todo el borde externo del talón y parte del pie. Al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y cae adelante en la posición de combate.

2.1.8.4.3. Ataques en combate.

Son todas las acciones ofensivas que realiza el competidor al contrario, en busca de un punto.

Ataques con pierna de adelantes, Estos ataques se realizan con desplazamiento hacia adelante deslizando simultáneamente los dos pies o dando un paso.

Ataque de bandal chagui: Desde la posición de combate se desliza hacia adelante, elevando la pierna de adelante con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza un semicírculo o rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque.

Ataque de dolyo chagui: Desde la posición de combate se desliza hacia adelante con la rodilla de adelante flexionada a la altura del pecho. Luego se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido a la parte contraria

a dónde va la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.

Ataque de neryo chagui: Desde la posición de combate se desliza hacia adelante elevando la pierna con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego se extiende la cadera hacia adelante y, simultáneamente, se extiende la pierna y se golpea de forma descendente con toda la planta del pie, en la cabeza o cara del contrario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 90 y 110 grados de la línea de ataque, finaliza la pierna cayendo adelante en la posición de combate.

Ataque de juryo chagui: Desde la posición de combate se desliza hacia adelante elevando la pierna anterior, con la rodilla flexionada hacia adelante a la altura del tronco, simultáneamente se va rotando la cadera hasta 180 grados. La pierna de pateo se extiende hacia adelante y arriba, en dirección a la cara del oponente y hace un recorrido desde la posición inicial, atravesando el eje transversal, llegando a 200 o 210 grados con la pierna extendida y regresando a 180 grados donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie, para luego caer adelante en la posición de combate.

2.1.8.4.4. Ataques después de un giro.

Son todas las acciones que realiza el competidor después de un giro del cuerpo en busca de un punto.

Ataque de bandal chagui: Desde la posición de combate se recoge la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, llega el pie en un recorrido total de 180 grados; simultáneamente se sube la pierna que en la posición inicial se encontraba adelantada. Con la rodilla de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario.

La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque y termina en la posición de combate

Ataque de dolyo chagui: Desde la posición de combate recogemos la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, llega el pie en un recorrido total de 180 grados; simultáneamente se sube la pierna que en la posición inicial se encontraba adelantada. Con la rodilla flexionada a la altura del pecho giramos la cadera 90 grados más hacia adelante y extendemos la pierna en dirección a la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine, el pie de base gira, simultáneamente, 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido a la parte contraria a donde va dirigida la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.

Ataque de yop chagui: Desde la posición de combate, se recoge la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente.

Ataque de neryo chagui: Desde la posición de combate se recoge la pierna de atrás y elevando la rodilla ligeramente flexionada, se van girando el tronco y la cadera hasta 180 grados, por detrás hacia adelante. Al mismo tiempo la pierna de base y el pie giran en el pivó, para luego extender la pierna hacia adelante y arriba, en dirección a la cara o cabeza del contrario, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y caer adelante en la posición de combate.

2.1.8.4.5. Ataques con corrección de la misma pierna.

Estos ataques se hacen con la misma pierna y se utilizan para engañar al adversario cambiando la dirección del ataque inicial.

Ataque de bandal corrección a dolyo chagui: Desde la posición de combate iniciamos la técnica de bandal chagui, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar a la parte media del contrario, pero antes de impactar, se cambia la dirección del pie y se extiende la pierna hacia arriba, y terminar golpeando la cabeza o cara con el empeine.

Ataque de bandal corrección a juryo chagui: Desde la posición de combate iniciamos la técnica de bandal chagui, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar a la parte media del contrario, pero antes de impactar se cambia la dirección con la rodilla flexionada hacia adelante a la altura del tronco, simultáneamente se va rotando la cadera y el pie de base hasta 180 grados. La pierna de pateo se extiende hacia adelante y arriba en dirección a la cara del oponente y hace un recorrido desde la posición inicial, atravesando el eje transversal, llegando a 200 a 210 grados y regresando a 180 grados, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie, para luego caer adelante en la posición de combate.

Ataque de miro chagui corrección a dolyo chagui: Inicia de la posición de combate elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego se extiende la pierna hacia el frente, empujando con toda la planta del pie, pero antes de llegar al destino final se cambia la dirección de la pierna extendiéndola hacia arriba y terminando con la técnica de dolyo chagui, golpeando a la cabeza o cara con el empeine.

Ataque de neryo chagui corrección a miro chagui: Iniciamos de la posición de combate elevando la pierna con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego extendemos la cadera y la pierna hacia adelante, se golpea de forma descendente con toda la planta del pie, pero, al estar totalmente extendida la pierna arriba, se recoge rápidamente la rodilla al

pecho y terminamos extendiendo la pierna a la parte media, haciendo la técnica de miro chagui

2.1.8.4.6. Ataques dobles con diferente pierna.

Estos ataques pueden iniciar con pierna de adelante o con la de atrás.

Ataque de doble bandal chagui: Iniciamos de la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. Al contacto se eleva la otra pierna y se realiza otra técnica igual, logrando mayor efectividad en la segunda técnica, y terminando en la posición de combate.

Ataque doble de bandal y dolyo: Iniciamos de la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente, a la altura del tronco, y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. Al contacto se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario golpeando con el empeine y cae en la posición de combate.

Ataque doble de bandal y neryo: Iniciamos de la posición de combate, elevando la pierna posterior, con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco, y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. Al contacto se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire con la rodilla flexionada a la altura del pecho, en la línea de ataque, extendemos la cadera y la pierna hacia adelante y se golpea de forma descendente con toda la planta del pie en la cabeza o cara del contrario.

Ataque doble de bandal y mondolyo juryo: Iniciamos de la posición de combate, elevando la pierna con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine a la parte media del tronco del adversario. Al contacto se recoge la pierna de atrás, se eleva la rodilla ligeramente flexionada y se giran el tronco y la cadera hasta 180 grados, por detrás hacia adelante, para luego extender la pierna hacia adelante y arriba en dirección a la cara o cabeza del contrario, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y caer adelante en la posición de combate.

2.1.8.4.7. Ataques con apoyo.

Apoyo tuit chagui: Iniciando desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás con la rodilla flexionada, extendiéndola hacia adelante, apoyándola a la altura de la cadera del contrario e impulsándose para elevar la pierna de base, girando todo el cuerpo hacia la línea de ataque 90 grados dando la espalda al contrario y mirando por encima del hombro, se flexiona la rodilla de la pierna que recogimos y se extiende la pierna y cadera hacia el contrario, golpeando con la parte posterior de la planta del pie la parte media o alta del oponente .

Apoyo dolyo chagui: Iniciando desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás con la rodilla flexionada, extendiéndola hacia adelante, apoyándola a la altura de la cadera del contrario e impulsándose hacia adelante se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire. Con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección a la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine y, finalmente, cae en la posición de combate. Apoyo mondolyo juryo chagui: Iniciando desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás con la rodilla flexionada, extendiéndola hacia adelante y apoyándola a la altura de la cadera del contrario e impulsándose hacia adelante se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire, se recoge la pierna de atrás

elevando la rodilla ligeramente flexionada. Simultáneamente se van girando tronco y cadera hasta 180 grados por detrás hacia adelante, para luego extender la pierna hacia adelante y arriba, en dirección a la cara o cabeza del contrario, en donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y cae adelante en la posición de combate.

2.1.9. Instrumentos de evaluación de la técnica.

Test de patada.

Ejecución:

- El ejecutante realizara el mayor número de patadas combinadas posibles en 30 segundos.
- Teniendo un compañero pasivo con indumentaria adecuada, para lo cual el ejecutante tiene que realizar una combinación de todas las patadas, en diferentes alturas, baja, media y alta.
- El ejecutante no tiene que olvidar las indicaciones previas del evaluador, los puntos de contactos son objetivamente sitios que otorgan puntos, dentro del combate.

Calificación:

Los parámetros de calificación del test son posición del ejecutante, precisión, velocidad y ejecución del gesto técnico de cada tipo de patadas.

Como unidad de valorización se tendrá que:

1: malo, 2: regular, 3: bueno, 4: muy bueno, 5: excelente.

Velocidad: tiempo en realizar el gesto técnico, punto inicial punto terminal.

- Ejecución: parte técnica del elemento o ejercicio marcial.
- Precisión: punto de acierto al cual el ejecutante deberá impactar.
- Posición: desde el punto inicial hasta el punto final del movimiento.



Figura 2 De test de patadas.

Test desplazamiento.

Ejecución:

- El ejecutante realizara elementos técnicos de desplazamientos, mientras que un adversario realiza diferentes tipos de ataques.
- El atacante tiene que realizar la mayor cantidad de ataques posibles sin llegar a realizar el contacto, (sombra).
- El ejecutante no tiene que olvidar las indicaciones previas del evaluador, los puntos de contactos son objetivamente sitios que otorgan puntos, dentro del combate.

Calificación:

- Los parámetros de calificación del test son posición del ejecutante, precisión, velocidad y ejecución del gesto técnico de cada tipo de patadas.
- Como unidad de valorización se tendrá que:
1: malo, 2: regular, 3: bueno, 4: muy bueno, 5: excelente.
- Velocidad: tiempo en realizar el gesto técnico, punto inicial punto terminal.
- Ejecución: parte técnica del elemento o ejercicio marcial.
- Precisión: punto de acierto al cual el ejecutante deberá impactar.
- Posición: desde el punto inicial hasta el punto final del movimiento.



Figura 3 Test desplazamiento.

Test de amague y presión.

Ejecución:

- El ejecutante realizara elementos técnicos de amague y presión, mientras que un adversario realiza sombras en estado pasivo.
- El evaluado tiene que realizar la mayor cantidad de amagues en 30 segundos sin llegar a realizar el contacto.
- El ejecutante no tiene que olvidar las indicaciones previas del evaluador.

Calificación:

- Los parámetros de calificación del test son posición del ejecutante, precisión, velocidad y ejecución del gesto técnico de cada tipo de patadas.
- Como unidad de valorización se tendrá que:
1: malo, 2: regular, 3: bueno, 4: muy bueno, 5: excelente.
- Velocidad: tiempo en realizar el gesto técnico, punto inicial punto terminal.
- Ejecución: parte técnica del elemento o ejercicio marcial.
- Precisión: punto de acierto al cual el ejecutante deberá impactar.
- Posición: desde el punto inicial hasta el punto final del movimiento.



Figura 4 Amague y presión.

Test de combate.

Ejecución:

- El ejecutante deberá realizar un combate directo con adversario activo.
- El evaluado tiene que combatir por 3 min, tiempo en el cual tendrá como objetivo atacar y defenderse realizando todos los gestos técnicos con un adversario activo.
- El ejecutante no tiene que olvidar las indicaciones previas del evaluador.

Calificación:

- Los parámetros de calificación del test son posición del ejecutante, precisión, velocidad y ejecución del gesto técnico de cada tipo de patadas.
- Como unidad de valorización se tendrá que:
1: malo, 2: regular, 3: bueno, 4: muy bueno, 5: excelente.
- Velocidad: tiempo en realizar el gesto técnico, punto inicial punto terminal.
- Ejecución: parte técnica del elemento o ejercicio marcial.
- Precisión: punto de acierto al cual el ejecutante deberá impactar.
- Posición: desde el punto inicial hasta el punto final del movimiento.



Figura. 5 Test de combate.

2.2. Concepto de logros deportivos.

Un logro es la obtención o consecución de aquello que se ha venido intentando desde hace un tiempo y a lo cual también se le destinaron esfuerzos tanto psíquicos como físicos para finalmente conseguirlo y hacerlo una realidad.

Los factores determinantes en el éxito deportivo más que los físicos es el psicológico, el cual se lo ha demostrado ya por medio de varias investigaciones a lo largo del tiempo en deportes de combate como el taekwondo, lucha olímpica, boxeo, yudo etc.

Considerando que los aspectos de influencia son los siguientes:

Autoconfianza

- Control Afrontamiento Negativo
- Control de la Atención
- Control Visual e Imaginativo
- Nivel Motivacional
- Control Afrontamiento Positivo Control Actitudinal

La disciplina psicológica, en su constante evolución, ha profundizado en el análisis de las diferentes porciones de la realidad del sujeto. En este sentido, la esfera deportiva no ha sido la excepción. A través del estudio de la conducta del deportista fue constituyéndose como campo científico

específico la denominada Psicología de la Actividad Física y los Deportes, cuyo primordial objetivo se ha centrado en el estudio pormenorizado de los comportamientos del individuo deportista, con la finalidad de aportar elementos que intenten maximizar su rendimiento deportivo, como así también mejorar la calidad de vida psicológica y social del deportista. En tal sentido, podemos especificar que este campo de estudio “se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que derivan de tal participación”, El tema-problema del presente trabajo de investigación, aborda desde el paradigma preciso de la Psicología de la Actividad Física y los Deportes, verbigracia desde el análisis de las variables psico-sociales “asociadas” a la práctica de esta disciplina deportiva. (García, 2009)

Ahora bien, en torno a esta disciplina aplicada de la Psicología tiene particular importancia para este estudio la noción de relaciones de género, ya que en el capítulo específico, se intentará explorar lo que ocurre con la motivación de logro deportivo en el caso de los deportistas, específicamente en la disciplina de Taekwondo, entendiendo que el desarrollo de la práctica deportiva encuentra en sus comienzos principios de enseñanza y entrenamiento de corte militarista, lo cual derivó en la representación social del deporte.

De este modo, se toman los aportes de diversos autores, en lo relativo a la constitución de paradigmas que hayan determinado la expectativa de roles en la sociedad, Esto ha tenido especial vinculación en la esfera del deporte, comprobándose al chequear cómo fueron los inicios de las actividades físicas en el ámbito educativo en nuestro país. En este sentido, fue recién a principios del siglo XX cuando “comenzó a estructurarse la actividad física como sistema propio del ámbito educativo en las escuelas y, a su vez, cuando comenzó a nutrirse de otras ciencias biológicas y de diferentes corrientes ideológicas provenientes del Viejo Mundo. Esta reorganización o “creación” de la Educación Física de los individuos.

Finalmente, se subraya la mirada integradora de la Psicología de la Actividad Física y los Deportes, en el sentido de poder anticipar al lector que, a través de su paradigma y el desarrollo de sus conceptos aplicados, como lo es en este caso la motivación de logro, su finalidad ulterior no es otra que brindar herramientas que intenten apoyar el desarrollo físico-psico-social del sujeto. La intención, de esta manera, puede sintetizarse en mejorar la experiencia deportiva de los atletas.

2.2.1. La motivación deportiva

La experiencia de entrenadores de diversas disciplinas, entre ellas el Taekwondo, indica que, por lo gravitante que es la motivación a la hora de iniciar un proceso de enseñanza – aprendizaje, y/o de competencia en diversos niveles, aparecen dificultades para poder definir concretamente los indicadores a medir en los deportistas.

Un concepto tan basto como el mencionado, de importancia tan generalizada en todo lo concerniente a la vida deportiva, en varias ocasiones dificulta a las personas encargadas de dirigir estos procesos, encontrar un método apropiado para poder medir, evaluar, y a partir de allí, optimizar los niveles de motivación en cada uno de sus deportistas. Es por esta causa que el presente estudio de investigación cree conveniente analizar el concepto motivación, referido a los deportes, para luego poder adentrarse específicamente en el abordaje de la Motivación de Logro, como una de sus teorías de mayor aplicación en el mundo de los atletas. A los fines de una mejor comprensión del capítulo, se plasman en un primer momento enfoques y definiciones del término “motivación”, seguidamente se clasifican diversos “tipos de motivación”, para finalmente realizar una enumeración de “teorías de motivación”, vinculadas con nuestro concepto nodal, la Motivación de Logro.

2.2.2. La motivación

Una primera mirada a la motivación: etimología del término.

Relacionar la importancia que la motivación tiene con el deporte en general, y el Taekwondo en particular, es una acción que muestra total coherencia desde la etimología misma del vocablo. En este sentido, se observa que el concepto motivación proviene del verbo latino “movere”, que significa “mover”, por lo que un estado de alta motivación se relaciona con términos como: excitación, energía, intensidad o activación (Escartí y Cervelló, 1994; Roberts, 1995). No en vano, numerosos autores desde el campo de la Psicología de la Actividad Física y los Deportes, definen a la motivación como el “motor del deporte”, situándolo como el elemento necesario para movilizar la conducta del sujeto. (García, 2009)

La motivación como proceso interno del deportista.

El atleta se encuentra atravesado por dimensiones internas y externas a la hora de interpretar, vivenciar y accionar cada una de sus experiencias deportivas. De esta manera, una de las posibilidades que existe es estudiar el concepto de motivación como un estado o proceso interno que dirige, activa y mantiene la conducta hacia un objetivo (Cashmore, 2002). De este modo, son válidas las ideas que expresan la motivación como un constructo hipotético que describe las fuerzas internas y/o externas que producen la iniciación, dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Vallerand y Thill, 1993).

Este punto tiene especial vinculación con las causas por las cuales deportistas de ambos sexos en la disciplina Taekwondo, comienzan, continúan, y desertan de la práctica activa de este deporte. Los factores que encienden el motor, permiten que siga funcionando, y posibilitan que se apague, es motivo de análisis en el presente trabajo, estando sus raíces en las palabras que los autores antes mencionados indican. (García, 2009)

La motivación como interacción de diversas dimensiones
Una primera y concreta definición en términos de dimensiones que influyen en la conducta del deportista, expresa que la motivación “es la dirección y la intensidad del esfuerzo” (Sage, 1977).

- Dirección en el sentido de saber a dónde se dirige el esfuerzo, determinar las búsquedas, aproximaciones y atracciones del atleta por determinadas situaciones.
- Intensidad en referencia a la cantidad de empeño que el deportista emplea en un acontecimiento específico.
- Si bien la bibliografía propone a través de su revisión estas dos dimensiones a tener en cuenta cuando hablamos de motivación, en posteriores indagaciones se han agregado otras tres dimensiones: persistencia, motivación continuada y resultados (Biddle et al., 1995).
- “Motivación continuada”: grado de continuidad en la realización de esa actividad o elección del deportista.
- Persistencia: qué grado de concentración puede manifestar en esa actividad.
- Resultados: inferencias realizadas a través de las victorias o derrotas conseguidas en la realización de esa actividad.

2.2.3 Tipos de motivación.

El estudio de los tipos de motivación, cuando se destinan al comportamiento de los deportistas, tienen suma validez a los fines de conocer los motivos del inicio, orientación, mantenimiento y deserción de la práctica deportiva. Se proponen los siguientes enfoques, en virtud de su estrecha relación con la disciplina del taekwondo.

Motivación básica / motivación cotidiana

Siguiendo los aportes de Buceta (1999), se puede entender la motivación desde los factores que están totalmente bajo control del deportista, y de los que no lo están. De este modo, el autor sugiere las siguientes definiciones:

- Motivación Básica: base estable de la motivación. Depende, fundamentalmente de los resultados que consigue el deportista.

- Motivación Cotidiana: tiene que ver con el interés por la actividad en sí misma. Depende fundamentalmente del disfrute y del divertimento que le proporciona la práctica deportiva.

De esta manera, queda claro que factores como los resultados deportivos no son controlados enteramente por el atleta, como sí lo son el placer y el interés generados a través de la práctica de la disciplina.

Motivación intrínseca / motivación extrínseca.

A partir del trabajo de Valdés (1998), surge una nomenclatura para la motivación en función de la dimensión desde la cual provienen o se generan los refuerzos y estímulos que el deportista vivencia o interpreta. Así, existen dos procesos claramente identificables: interno y externo. Adscribiendo a las ideas de los autores, podemos mencionar que:

- Motivación Intrínseca: se refiere a los deportistas que están motivados desde sí mismos. Su propia determinación y la competencia son suficientes para que estén motivados. Se practica una actividad por el placer que se experimenta cuando se aprende, se realiza algún movimiento o se percibe alguna sensación diferente a las habituales. Tipo de motivación duradera y estable, ya que se alimenta de auto-recompensas. Depende fundamentalmente de refuerzos internos como la auto-superación, mejora de marcas, y bienestar físico o psíquico.
- Motivación Extrínseca: se relaciona con deportistas que dependen de refuerzos que provienen del exterior, necesarios para entrenar y competir: dinero, trofeos, becas, reconocimiento social, etc. Tipo de motivación más inestable que la anterior, puesto que las recompensas varían constantemente. (Manzo, 2009)

Motivación de impulso / motivación de necesidad

De Diego y Sagredo (1992), proponen una clasificación que sigue mucho la idea de Sage (1977), cuando define a la motivación como la dirección y la

intensidad del esfuerzo. Aquí se agregan los elementos que tienen que ver con el rendimiento de acuerdo al nivel de activación, y cómo el sujeto busca satisfacer determinadas necesidades que hacen a la naturaleza de existir como seres humanos

- **Motivación de Impulso:** se refiere a los componentes energéticos de la motivación: cómo está de activado un deportista, cuánto esfuerzo emplea para conseguir un objetivo, cómo la actuación se ve afectada si el nivel de activación es superior o inferior al adecuado.
- **Motivación de Necesidad:** se refiere a los componentes direccionales de la motivación, a los objetivos del deportista. Se debe conocer las necesidades individuales, base de las metas de las personas. Siguiendo la teoría de A. Maslow (1943) cada persona satisface sus necesidades según un sistema de prioridades. En primer lugar las necesidades fisiológicas, luego las de seguridad, amor, afecto, estima propia y ajena, finalmente las de auto-realización. Este orden no es irreversible, se puede avanzar y retroceder en las necesidades según las circunstancias. (rosa, 2011)

2.2.4. Concepto de motivación de logro

El concepto ha sido estudiado y revisado por numerosos autores, comenzando su definición en el período de entreguerras, al referirse a “los esfuerzos de una persona por dominar una tarea, sobresalir, superar obstáculos, rendir más que los demás y enorgullecerse de sus cualidades” (Murray, 2007). En este sentido, las características de la sociedad moderna influyen decididamente en el interés por el análisis de esta idea: ocupaciones, oficios y profesiones cada vez más especializadas y en continuo avance, sientan las bases de un escenario óptimo para la indagación en los motivos de los individuos acerca de sus ansias de logros y superaciones. El deporte no tiene por qué ser la excepción, dado su gran desarrollo y crecimiento a nivel mundial, en el S. XX.

Posteriormente, se puntualiza la definición de Motivación de Logro como “la orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas”.

Su vinculación con el básquetbol en general, y el femenino en particular, es clara: la motivación de logro permite discernir las razones por las cuales un/a deportista desea aprender, perfeccionar y sobresalir dentro del ámbito de la disciplina, de acuerdo a las diferencias individuales de cada uno/a, en el sentido de otorgar intensidades diferentes a los esfuerzos en virtud del significado propio que adquiere el Taekwondo para sus vidas.

2.2.5. Motivación de logro, competitividad y auto-competencia

Si bien en el ámbito deportivo la motivación de logro se conoce popularmente como competitividad, es necesario hacer la siguiente salvedad: existen diferencias entre la idea de “competitividad” y la idea de “auto-competencia”.

La primera puede definirse como “la disposición a esforzarse para obtener algún tipo de satisfacción, al establecer comparaciones con algún estándar de excelencia en presencia de evaluadores” (Martens, 1976). De este modo, se la considera una conducta de logro en un entorno competitivo, siendo la evaluación social un elemento clave.

La segunda surge del ímpetu de la persona por superar sus propias limitaciones en la ejecución de una actividad, no precisando de un contexto externo para poder medirse. Muchos individuos compiten consigo mismos incluso cuando no hay evaluadores presentes (por ejemplo durante los entrenamientos tratando de mejorar la ejecución de algún gesto técnico). De esta manera, queda clara la vinculación de la motivación de logro con ambos preceptos: existen orientaciones hacia el esfuerzo por la superación intra-personal, lo cual da cuenta de los niveles de auto-competencia, del mismo modo que aparecen orientaciones hacia conductas evaluadas socialmente, dando lugar a diferentes niveles de competitividad del atleta.

La motivación de logro, cabe destacar, no sólo tiene que ver con el resultado final o la búsqueda del progreso, sino también con la ruta psicológica que se emprende para intentar llegar hasta allí.

2.2.6. Teorías que conforman la motivación de logro

Debido a lo extenso en el alcance del concepto de Motivación de Logro, y los numerosos autores que han trabajado en esta temática, se han seleccionado tres postes teóricos que hacen a la naturaleza y funcionalidad de la teoría madre, en función de los objetivos del presente trabajo de investigación:

- Teoría de la Necesidad de Logro
- Teoría de las Atribuciones
- Teorías de las Metas de Logro

Alrededor de los aportes provistos por estos elementos se ha indagado en las entrevistas en profundidad con cada uno de los integrantes de la muestra, siempre teniendo presente la dimensión de las relaciones de género como posibles coproductoras de los factores que hacen a la motivación de logro en las deportistas.

Teoría de la Necesidad de Logro

Es una perspectiva interaccionar que considera tanto a los factores personales como a los situacionales de manera trascendente en la predicción de la conducta.

Mediante esta teoría se puede determinar los motivos acerca de los cuales un/a deportista puede acercarse a ciertas situaciones y alejarse de ciertas otras, especificar los caminos en la búsqueda del éxito y orgullo, como así también en la evitación del fracaso y de la vergüenza, Indagar en estos aspectos puede ser importante, ya que permite conocer tanto el núcleo como la periferia de la experiencia deportiva de la persona, en sus aspectos eminentemente deportivos, y en las cuestiones referidas a la faz humana

también. De este modo, se puede realizar un mapeo del proceso que una o un atleta vive alrededor de la práctica del básquetbol, teniendo como timón en la conducta del individuo la intensidad y la dirección de sus esfuerzos, se pueden encontrar cinco componentes:

- Factores de personalidad o motivos
- Factores situacionales
- Tendencias resultantes
- Reacciones emocionales
- Conductas relacionadas con el logro

Factores de personalidad

Existen dos motivos de logro fundamentales: alcanzar el éxito (“capacidad de sentir orgullo o satisfacción en las realizaciones” (Gill, 1986) y evitar el fracaso (“capacidad de sentir vergüenza o humillación como consecuencia del fracaso” (Gill, 1986). La conducta de una persona se verá influenciada por el equilibrio que exista entre un motivo y otro. Por ello, los deportistas de alto rendimiento, predominantemente, son aquellos que poseen niveles altos de motivación para alcanzar el éxito, y bajos para evitar el fracaso. Lo opuesto ocurre con deportistas de bajo rendimiento: centran sus niveles de motivación en la evitación de la frustración, y no en la búsqueda de la conquista.

Factores situacionales

A la hora de observar este factor, es preciso tener presentes las dos consideraciones básicas que aporta la teoría: probabilidad de éxito (quién es el adversario con el que se compete y qué dificultad trae aparejada la tarea), y valor incentivo del éxito (valoración que se otorga al triunfo en la competencia según los parámetros recién mencionados). Las situaciones que suponen probabilidad de éxito de un 50% (desafío difícil pero asequible) proporcionan a los deportistas de alto rendimiento el máximo incentivo para la adopción de conductas de logro (Weinberg y Gould, 1996).

Tendencias resultantes

Se obtienen al examinar los niveles de motivos de logro de una persona (para alcanzar el éxito o evitar el fracaso), respecto a consideraciones situacionales (probabilidad de éxito o valor incentivo del éxito). Dicho de otro modo, analizar los dos primeros factores propuestos por la Teoría de la Necesidad de Logro. Este apartado tiene su máximo grado de aplicación en situaciones donde las posibilidades de éxito son del 50%, ya que los deportistas de alto rendimiento disfrutaban de competir contra otros atletas de similar nivel de habilidad, constituyendo este espacio, el de un desafío adecuado. En cambio, los deportistas de bajo rendimiento eluden este tipo de situaciones, prefiriendo en su lugar tareas fáciles en donde el éxito esté asegurado, o situaciones extremadamente difíciles, en donde la chance de triunfo sea prácticamente nula.

Reacciones emocional

En términos de lo que ocurre en el plano emocional, tanto los deportistas de alto nivel de rendimiento como los de bajo nivel de rendimiento, tienen una meta común: el deseo de experimentar orgullo y reducir al mínimo el grado de vergüenza. La diferencia se encuentra en que los de alto rendimiento se concentran más en el orgullo, mientras que los de bajo rendimiento hacen lo propio con la vergüenza y la preocupación.

Conductas relacionadas con el logro

Indican el modo en el que los cuatro elementos anteriores interactúan para influir en la conducta. Los buenos ejecutores eligen tareas más exigentes, prefieren riesgos intermedios, y rinden más en situaciones de evaluación. Los restantes evitan este tipo de tareas y desafíos, a la vez que rinden menos en situaciones de evaluación.

Teoría de la Atribución

Su aportación es de una importancia capital en el ámbito deportivo, y la disciplina del básquetbol no está ajena a sus implicancias, ya que se centra en la forma en que las personas explican sus éxitos y sus fracasos.

Dada la naturaleza de sus aportes, queda claro que los/as deportistas pueden brindar innumerables explicaciones distintas acerca de los motivos por los cuales sus actuaciones son satisfactorias, o insatisfactorias. Por este motivo, ha agrupado todo este conglomerado en unas pocas categorías: estabilidad (estable o inestable), causalidad (factor interno o externo), y control (bajo control o fuera de control).

Las atribuciones afectan a las expectativas de éxitos o fracasos futuros y a las reacciones emocionales, lo cual no se circunscribe solamente a deportistas maduros que ya compiten en niveles importantes, sino también a atletas jóvenes, niños o adolescentes, que se encuentran en pleno proceso de aprendizaje y formación. En este sentido, no es lo mismo tener la creencia, a la edad de 13 años, por ejemplo, de que “el que juega bien lo hace porque tiene talento, o está tocado por la barita mágica” (lo cual es un claro factor inestable, externo y fuera de control) a que el pensamiento sea del tipo “el que juega bien lo hace porque se entrena constantemente y se esfuerza por aprender y mejorar” (lo cual se corresponde con categorías estables, internas y bajo control). Exactamente lo mismo sucede en el plano profesional, a la hora de analizar las razones de niveles de rendimiento individual elevados, o mediocres, como así también las causas de las victorias o derrotas a nivel colectivo. En este sentido, escuchar testimonios, como por ejemplo, “va a ganar el que se haya levantado mejor esa mañana” o “perdimos porque tuvimos mala suerte, encima el árbitro cobró en contra, y en esta cancha no pudimos ganar nunca”, por un lado, son frecuentes, y por otro, marcan una tendencia en donde lo atribucional está determinado por motivos inestables, externos y fuera de control.

De este modo, es claro observar cómo la atribución del rendimiento a ciertos tipos de factores estables se ha vinculado a las expectativas de éxito

futuro. Si se vincula el buen rendimiento a factores inestables, no se esperará que se produzca regularmente.

Las atribuciones tanto a factores internos o bajo control como a factores externos o fuera de control con frecuencia se traducen en reacciones emocionales como el orgullo y la vergüenza. La preponderancia de unas sobre otras tiene que ver con el resultado de la ejecución: si ésta es exitosa, lo que puede aparecer es sensación de orgullo, mientras que en caso contrario, puede ocurrir lo propio con la sensación de vergüenza.

Una última consideración a la teoría la brinda la idea de locus de control, ya que resume de un modo muy claro lo mencionado anteriormente con la síntesis de Weiner: “es la creencia que tiene cada deportista acerca de las conexiones entre los éxitos y los fracasos y su propio comportamiento o conducta deportiva”, Así se puede definir:

- Locus de Control Interno: el atleta considera que hay una relación directa entre su actuación deportiva y el resultado que ha conseguido.
- Locus de Control Externo: el atleta considera que no hay una relación directa entre su actuación deportiva y el resultado que ha conseguido.

Predominantemente, el deportista cuyo locus de control es interno puede ser más productivo, ya que tiene la sensación de control sobre su actuación deportiva y sobre la posibilidad de modificarla en competición para obtener mejores resultados.

Teoría de las Metas de Logro

Esta teoría constituye un método para la comprensión de las diferencias en el logro. Hay tres factores que interactúan para determinar la motivación de una persona: los objetivos de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro. Los dos primeros motivos originarán al tercero. Para comprender qué motiva a un/a deportista, se debe saber cuál es el significado de “éxito” y

“fracaso” para cada caso en particular. Así, lo pertinente puede ser analizar los objetivos de logro de ese individuo y la manera en que éstos interactúan con sus percepciones de competencia. El análisis de estos ítems según la Teoría de las Metas de Logro, define que:

- Los objetivos de logro pueden estar orientados a la tarea u orientados al resultado.
- La capacidad percibida puede tener un nivel elevado o un nivel bajo.
- Las conductas de logro pueden describirse en torno a la ejecución, el esfuerzo, la persistencia y la elección de tareas de un/a deportista.

De este modo, un/a basquetbolista puede fijar sus metas preponderantemente en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades (mejorar la técnica de lanzamiento, postura defensiva o capacidad de concentración en el juego pueden ser ejemplos), o priorizar el resultado de esas acciones y sus consecuencias a nivel individual y colectivo (convertir el lanzamiento más allá de cómo fue ejecutado, evaluar si pudo contener defensivamente a su oponente al margen de los recursos utilizados, o si ganó el equipo, independientemente de las conductas ejecutadas).

Ahora bien, optar por unos u otros tipos de objetivos, según la clasificación propuesta, puede determinar diferentes características en los perfiles de los deportistas ejecutantes.

Los autores mencionados, coinciden según la evidencia de sus observaciones con sujetos de diferentes edades, niveles competitivos y disciplinas deportivas, lo siguiente:

Objetivos orientados a la tarea: promueven una sólida ética de trabajo, persistencia a pesar del fracaso, mayores probabilidades de ejecución óptima. Protege a la persona de la decepción, la frustración o la falta de motivación que acaso surjan cuando su ejecución sea superada por la de otros. En este sentido, concentrarse en la ejecución personal proporciona un

mayor control. La motivación es consolidada. La elección de desafíos es realista (moderadamente dificultosos). No suelen tener temor al fracaso, dado que su percepción de capacidad se basa en sus propios estándares de referencia. La autoestima también se consolida, con lo cual se eleva paulatina y sostenidamente su nivel de competencia percibida (cuán bien es capaz de realizar determinadas acciones dentro del campo de juego). Objetivos orientados al resultado: se juzga el éxito a partir de la forma en la que se realizan comparaciones con otros deportistas, con lo cual se corre el riesgo de que la competencia percibida sea frágil. Se promueve un modelo conductual poco adaptativo, ya que la primacía de “ganar” hace perder de vista los caminos para tratar de conseguir la victoria, por ende la elección de tareas se direcciona hacia contiendas fáciles en donde el éxito esté asegurado, o muy difíciles en donde el compromiso sea bajo. Finalmente, el nivel de rendimiento suele ser bajo en situaciones de evaluación.

La Declaración de Brighton preconiza:	La Llamada a la Acción de Windhoek pretende:
<ol style="list-style-type: none"> 1. La equidad de género en la sociedad y el deporte. 2. La planificación, el diseño y la gestión de instalaciones deportivas que respondan a las necesidades de la mujer. 3. El liderazgo: incluido un mayor número de mujeres entrenadoras, asesoras y decidoras. 4. Programas de educación, de formación y de desarrollo que abordan la equidad de género. 5. Esfuerzos en materia de información e investigación sobre la mujer y el deporte. 6. La asignación de recursos a mujeres deportistas y a programas destinados a incrementar la participación de la mujer en el deporte. 7. La cooperación nacional e internacional, así como el intercambio de conocimientos y experiencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensificar la cooperación entre las diversas instancias encargadas de cuestiones femeninas en el deporte, así como entre las instancias y otros organismos que trabajan por los derechos de la mujer y la equidad de género. • Implementar programas de ayuda pública al desarrollo (APD) que «brinden iguales oportunidades a chicas y mujeres y reconozcan que el deporte puede contribuir a alcanzar objetivos de desarrollo».

Figura 6 Información provista por las teorías de motivación para el logro

A través del desarrollo de las teorías que conforman la Motivación de Logro queda plasmada la idea de que en el sujeto impactan tanto características personales, como factores situacionales, si se pretende observar cuáles son las causas de la orientación motivacional.

Atendiendo a los momentos evolutivos del individuo, se estima que la motivación de logro se desarrolla en tres fases secuenciales. No todas las personas llegan al último estadio, pudiendo variar las edades en que se alcanza cada uno de ellos.

- Fase de competencia autónoma: aproximadamente desde el nacimiento hasta los cuatro años de edad, el niño centra su atención en el dominio de su entorno y en la evaluación de sí mismo.
- Fase de comparación social: se inicia estimativamente a los cinco años de edad, el niño centra su atención en comparar su ejecución con la de los demás pares de su entorno.
- Fase integrada: puede desarrollarse en las personas (en mayor o menor medida) a partir de los 12 años aproximadamente, incluyendo estrategias de logro tanto autónomas como de comparación social, es decir, el sujeto sabe cuál es el momento apropiado para competir y compararse con los demás, y cuándo conviene adoptar patrones auto-referenciales.

Si trasladamos estos conceptos al ámbito de la práctica deportiva, se puede afirmar que, predominantemente, en la fase autónoma el deportista juega para divertirse, en la fase de comparación social juega para divertirse y ganar, y la fase integrada para divertirse, ganar y mejorar.

A través del estudio del concepto de MOTIVACIÓN DE LOGRO, mediante la exposición de los elementos mencionados en el capítulo, queda plasmada la trascendencia de esta idea, que mediante las posibilidades otorgadas por la Teoría de las Necesidades de Logro, de las Atribuciones, y de las Metas de Logro, el lector podrá comprender las conclusiones del presente trabajo de investigación.

La intención no es otra que indagar, a través de estos elementos, en el universo personal de cada integrante, las razones que hacen de su experiencia deportiva, un motor de crecimiento en cada una de sus vidas, y por qué no también, poder contribuir a la explicación en caso de que no

suceda, para poder brindar herramientas de asistencia a una problemática, que bien puede estar atravesando la realidad de numerosas instituciones deportivas, recreativas y escolares de nuestro entorno.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Metodología utilizada para la concreción del proyecto.

Se realizó un diagnóstico previo en la liga de Taekwondo del cantonal Mejía, El mismo nos permitió determinar la problemática para llegar a nuestra propuesta del tema de investigación. Recalamos que para el desarrollo de nuestra investigación contamos con el apoyo respectivo de las autoridades de la Institución.

3.2. Metodología para el desarrollo de la investigación

En razón de que la presente investigación propuesta es CORRELACIONAL la metodología a ser utilizada es la siguiente:

3.3. Método.

El método a ser utilizado son los siguientes.

- **Analítico sintético:** Permite el análisis minucioso de información como el procesamiento detenido y organizado de la misma para la síntesis de datos que se tomará de las fuentes bibliográficas o de los instrumentos aplicados. Será utilizado para la depuración de los resultados.
- **Inductivo-deductivo:** ha de referirse a los resultados obtenidos de una observación o teoría de la que parta la investigación. Este ayudará a operacionalizar los conceptos a los hechos observables de forma directa o indirecta. Será utilizado para desarrollar el marco teórico de la investigación y elaborar las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.
- **Hipotético deductivo:** Plantea una hipótesis que se puede analizar deductiva o inductivamente y posteriormente comprobar empíricamente, por ello la teoría se relaciona posteriormente con la realidad. Se utilizará en la presente investigación para comprobación de las hipótesis de trabajo.

3.4. Población y muestra

La población con la que se trabajará es de 20 taekwondosistas de la liga cantonal Mejía.

3.5. Instrumentos.

Los instrumentos hacer utilizados en nuestra investigación son los siguientes:

Test evolutivo: Instrumento que permite recopilar información para la evaluación-intervención, en función de transformar o modificar algo, desde un estadio inicial hacia uno potencial, lo que garantiza una atención diferenciada. Se aplicarán a los taekwondosistas de la categoría pre juvenil del cantón Mejía.

Para la valorización de las pruebas utilizaremos la siguiente ecuación.

- Se medirá la precisión, velocidad, ejecución y posición de los diferentes gestos técnicos del Taekwondo.
- Es importante realizar el calentamiento previo al test.

En el siguiente ejemplo, para esta prueba se considera baremos de calificación obtenidos de la siguiente manera:

- 1 = Malo
- = Regular
- = Bueno
- = Muy bueno
- = Excelente

3.6. Hipótesis general.

Incide la técnica de los deportistas de taekwondo del cantón Mejía en la obtención de resultados.

3.7. Hipótesis nula.

No incide la técnica de los deportistas de taekwondo del cantón Mejía en la obtención de resultados.

3.8. Variables.

Las variables determinadas para nuestra investigación son determinadas por un exhaustivo análisis del problema, sub problemas del entorno de la investigación, las cuales se detallan a continuación.

VI: Técnica del taekwondo.

VD: Resultados deportivos.

3.8. Operacionalización de variables

Tabla 1.

Operalización de variables.

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Subdimensiones	Indicadores
vi: Técnica del taekwondo	“Es el proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través de los ejercicios los cuales permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con una máxima eficacia de una determinada tarea de movimiento”	Técnica individual de combate.	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de patada (chagui) • Técnica de puño (jirugi, chigui) • Bloqueos y defensas con brazo (makki) • Defensa personal (hosinsool) • Posiciones básicas (sogui) 	Test de patadas. Test de desplazamientos Test de amague y presión. Test de pegada al peto. Test de combate.
Vii: Resultados deportivos.	Se refiere al efecto, consecuencia de una acción, trasladado al deporte es la consecuencia del rendimiento dado en un encuentro deportivo.	Cantoniales. Provinciales. Nacionales. Internacionales.	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicación en el pódium. • Primer lugar. • Segundo lugar. • Tercer lugar. • Cuarto lugar. • Quinto lugar. • Sexto lugar. • Últimos lugares. 	Clasificación a eventos de mayor nivel. Asenso de cinturón.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Análisis y tabulación de resultados.

Tabla 2

Resultados pre test de patadas.

ORD	TEST DE PATADAS					
	NOMBRE	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución	
1	Fabrizio Chuquisaca	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	
2	Edgar Caiza	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	
3	Eduardo Morales	3 bueno	1 malo	3 bueno	2 regular	
4	Luis Calderón	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	4 muy bueno	
5	Gonzalo Benavides	5 excelente	4 muy bueno	4 muy bueno	4 muy bueno	
6	Marco Cuaspud	3 bueno	2 regular	1 malo	2 regular	
7	Carlos Gonzales	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	
8	Ernesto Balladares	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	
9	Jorge Caiza	2 regular	3 bueno	2 regular	1 malo	
10	Luis Pillaje	4 muy bueno	3 bueno	2 regular	3 bueno	
11	Andrés Guerrero	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	
12	Juan Almache	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	
13	Ernesto Pinto	1 malo	1 malo	2 regular	3 bueno	
14	Mario Tucanes	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	
15	Miguel Chacua	3 bueno	1 malo	2 regular	1 malo	
16	Ángel Pantoja	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	
17	Andrés Tobar	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	
18	José Chapuengal	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno	
19	Enrique Chuga	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	
20	Paul Delgado	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	

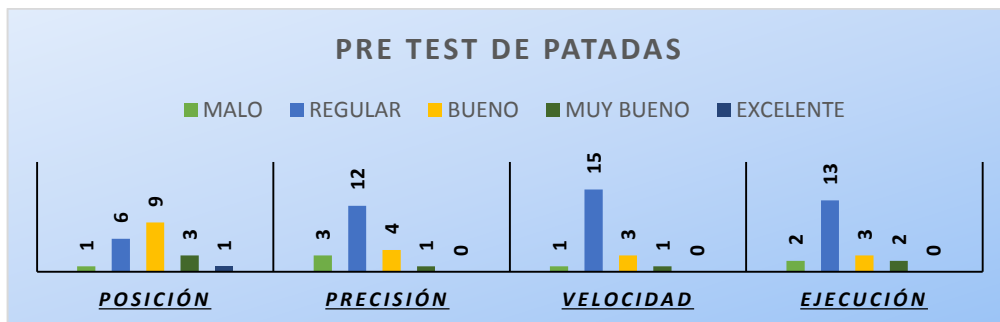


Figura 7. Test de patadas.

Tabla 3.

Resultados test de patadas.

	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución
MALO	1	3	1	2
REGULAR	6	12	15	13
BUENO	9	4	3	3
MUY BUENO	3	1	1	2
EXCELENTE	1	0	0	0

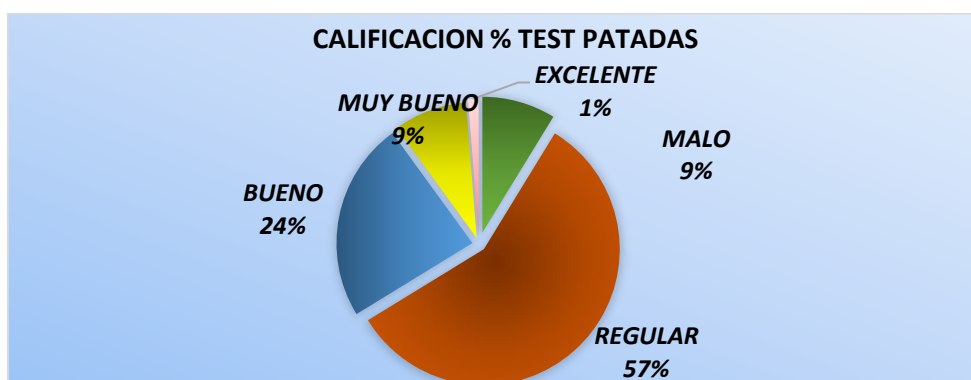


Figura. 8 Test de patadas %.

Análisis. Se determina que en pre test de patadas los deportistas pre juveniles del cantón Mejía, obtienen los siguientes resultados, Malo un 9%, Regular un 57%, Bueno un 24%, Muy bueno un 9% y Excelente un 1%.

4.2 Test de desplazamiento

Tabla 4.

Test de desplazamiento.

ORD	TEST DESPLAZAMIENTO								
	NOMBRE	POSICIÓN	PRECISIÓN	VELOCIDAD	EJECUCIÓN				
1	Fabrizio Chuquisaca	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
2	Edgar Caiza	3	bueno	2	regular	3	bueno	2	regular
3	Eduardo Morales	3	bueno	2	regular	4	muy bueno	3	bueno
4	Luis Calderón	3	bueno	2	regular	3	bueno	3	bueno
5	Gonzalo Benavides	4	muy bueno	3	bueno	4	muy bueno	4	muy bueno
6	Marco Cuaspu	4	muy bueno	2	regular	2	regular	3	bueno
7	Carlos Gonzales	3	bueno	3	bueno	3	bueno	2	regular
8	Ernesto Balladares	3	bueno	3	bueno	4	muy bueno	3	bueno
9	Jorge Caiza	3	bueno	3	bueno	3	bueno	2	regular
10	Luis Pillaje	4	muy bueno	3	bueno	2	regular	2	regular
11	Andrés Guerrero	3	bueno	3	bueno	2	regular	3	bueno
12	Juan Almache	2	regular	2	regular	3	bueno	2	regular
13	Ernesto Pinto	3	bueno	3	bueno	2	regular	4	muy bueno
14	Mario Tucanes	3	bueno	2	regular	3	bueno	2	regular
15	Miguel Chacua	4	muy bueno	3	bueno	2	regular	1	malo
16	Ángel Pantoja	4	muy bueno	2	regular	3	bueno	3	bueno
17	Andrés Tobar	3	bueno	1	malo	2	regular	2	regular
18	José Chapuengal	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
19	Enrique Chuga	3	bueno	3	bueno	3	bueno	2	regular
20	Paul Delgado	3	bueno	2	regular	3	bueno	3	bueno

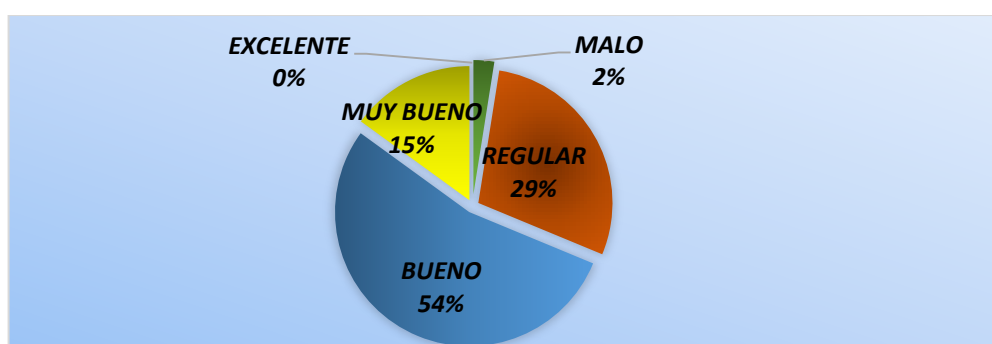


Figura. 9 Test desplazamiento.

Análisis: Se determina que en pre test desplazamiento los deportistas pre juveniles del cantón Mejía, obtienen los siguientes resultados, Malo un 2%, Regular un 29%, Bueno un 54%, Muy bueno un 15% y Excelente un 0%.

Tabla 5.

Pre test Amague y Presión.

ORD	TEST DE AMAGUE Y PRESION					
	NOMBRE	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución	
1	Fabrizio Chuquisaca	3 bueno	2 regular	3 bueno	2 regular	
2	Edgar Caiza	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	
3	Eduardo Morales	3 bueno	2 regular	3 bueno	3 bueno	
4	Luis Calderón	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	
5	Gonzalo Benavides	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno	
6	Marco Cuaspud	3 bueno	2 regular	3 bueno	3 bueno	
7	Carlos Gonzales	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	2 regular	
8	Ernesto Balladares	3 bueno	2 regular	4 muy bueno	3 bueno	
9	Jorge Caiza	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	2 regular	
10	Luis Pillaje	4 muy bueno	3 bueno	2 regular	2 regular	
11	Andrés Guerrero	3 bueno	3 bueno	2 regular	3 bueno	
12	Juan Almache	3 bueno	2 regular	3 bueno	3 bueno	
13	Ernesto Pinto	4 muy bueno	3 bueno	2 regular	3 bueno	
14	Mario Tucanes	3 bueno	2 regular	3 bueno	2 regular	
15	Miguel Chacua	4 muy bueno	3 bueno	2 regular	2 regular	
16	Ángel Pantoja	3 bueno	2 regular	2 regular	3 bueno	
17	Andrés Tobar	4 muy bueno	2 regular	2 regular	3 bueno	
18	José Chapuengal	3 bueno	2 regular	3 bueno	3 bueno	
19	Enrique Chuga	4 muy bueno	3 bueno	2 regular	2 regular	
20	Paul Delgado	3 bueno	2 regular	3 bueno	3 bueno	

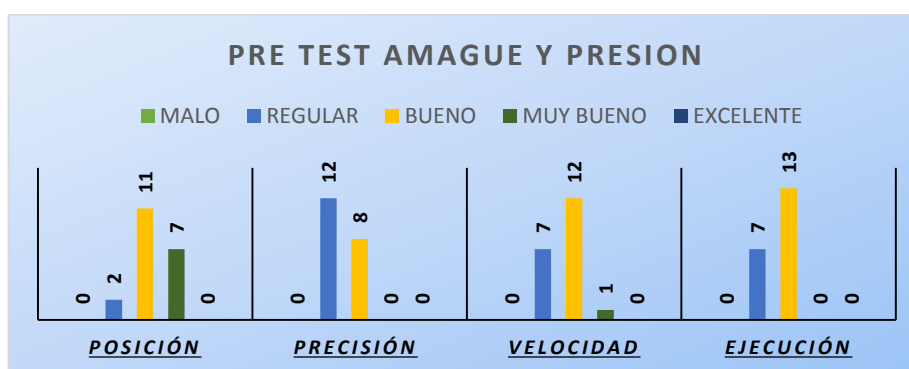


Figura. 10 Test de Amague y presión.

Tabla 6

Resultados de amague y presión.

	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución
MALO	0	0	0	0
REGULAR	2	12	7	7
BUENO	11	8	12	13
MUY BUENO	7	0	1	0
EXCELENTE	0	0	0	0

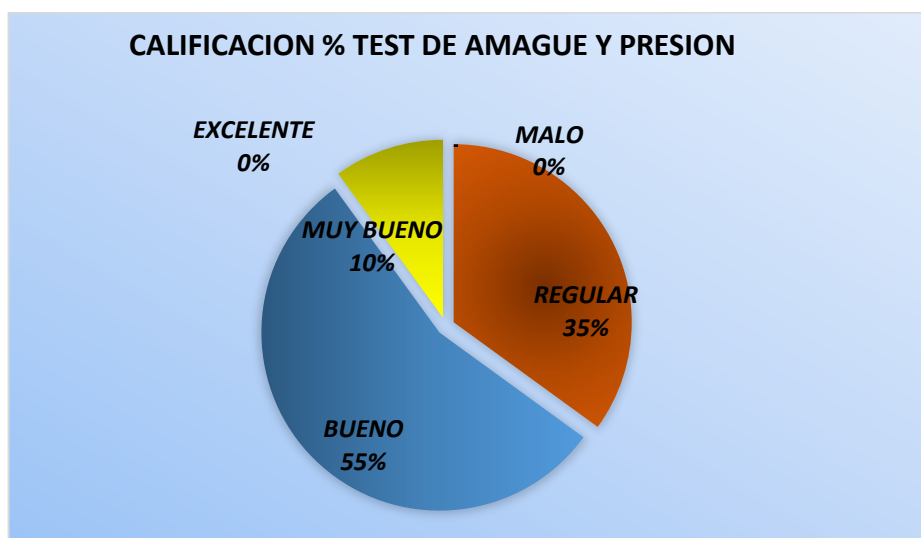


Figura. 11 Test de amague y presión %.

Análisis Se determina que en pre test de amague y presión los deportistas pre juveniles del cantón Mejía, obtienen los siguientes resultados, Malo un 0 %, Regular un 35%, Bueno un 55%, Muy bueno un 10% y Excelente un 0%.

Tabla 7

Test de combate

ORD	TEST DE COMBATE							
	NOMBRE	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución			
1	Fabrizio Chuquisaca	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular
2	Edgar Caiza	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno
3	Eduardo Morales	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno
4	Luis Calderón	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno
5	Gonzalo Benavides	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno
6	Marco Cuaspud	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno
7	Carlos Gonzales	3 bueno	2 regular	3 bueno	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular
8	Ernesto Balladares	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno
9	Jorge Caiza	3 bueno	2 regular	3 bueno	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular
10	Luis Pillaje	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular
11	Andrés Guerrero	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno
12	Juan Almache	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno
13	Ernesto Pinto	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno
14	Mario Tucanes	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular
15	Miguel Chacua	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular	2 regular
16	Ángel Pantoja	3 bueno	1 malo	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno
17	Andrés Tobar	3 bueno	2 regular	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno
18	José Chapuengal	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno
19	Enrique Chuga	3 bueno	2 regular	1 malo	1 malo	1 malo	1 malo	1 malo
20	Paul Delgado	2 regular	2 regular	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno

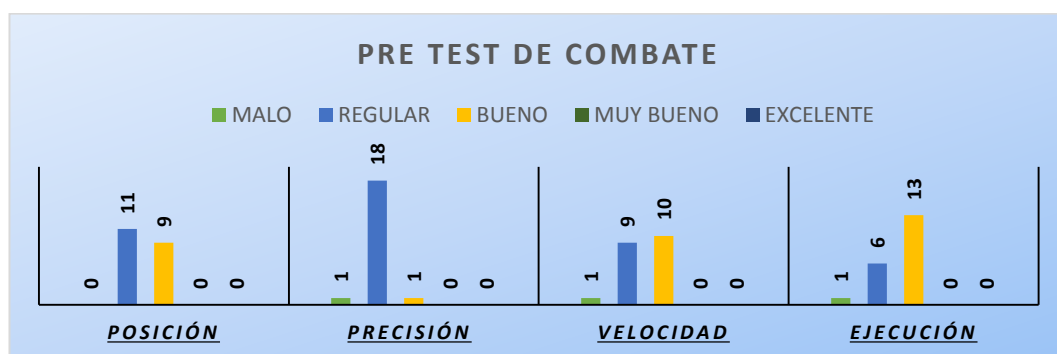


Figura. 12 Test de Combate.

Tabla 8.

Resultado test de combate.

	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución
MALO	0	1	1	1
REGULAR	11	18	9	6
BUENO	9	1	10	13
MUY BUENO	0	0	0	0
EXCELENTE	0	0	0	0

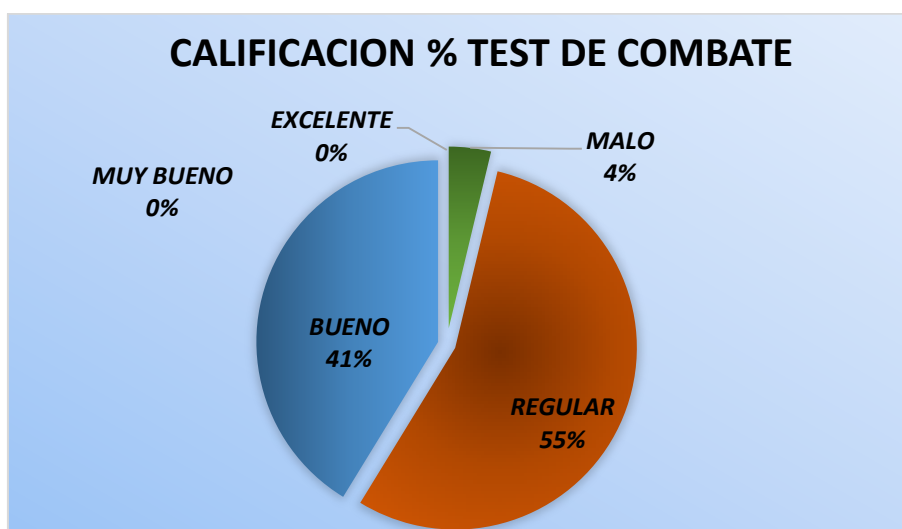


Figura. 13 Test de Combate.

Análisis: Se determina que en pre test de Combate los deportistas pre juveniles del cantón Mejía, obtienen los siguientes resultados, Malo un 4 %, Regular un 55%, Bueno un 41%, Muy bueno un 0 % y Excelente un 0%.

4.3 Pos test de patadas

Tabla. 9

Post test de patadas.

OR D	TEST DE PATADAS								
	NOMBRE	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución				
1	Fabricio Chuquisaca	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno				
2	Edgar Caiza	3 Bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno				
3	Eduardo Morales	3 Bueno	3 bueno	4 muy bueno	3 bueno				
4	Luis Calderón	4 muy bueno	3 bueno	4 muy bueno	4 muy bueno				
5	Gonzalo Benavides	5 excelente	5 excelente	4 muy bueno	4 muy bueno				
6	Marco Cuaspud	3 Bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno				
7	Carlos Gonzales	3 Bueno	2 regular	3 bueno	3 bueno				
8	Ernesto Balladares	3 Bueno	3 bueno	3 bueno	2 regular				
9	Jorge Caiza	3 Bueno	3 bueno	2 regular	2 regular				
10	Luis Pillaje	5 excelente	3 bueno	3 bueno	3 bueno				
11	Andrés Guerrero	4 muy bueno	3 bueno	2 regular	2 regular				
12	Juan Almache	3 Bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno				
13	Ernesto Pinto	2 Regular	3 bueno	2 regular	3 bueno				
14	Mario Tucanes	3 Bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno				
15	Miguel Chacua	3 Bueno	2 regular	2 regular	2 regular				
16	Ángel Pantoja	3 Bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno				
17	Andrés Tobar	4 muy bueno	4 muy bueno	3 bueno	2 regular				
18	José Chapuengal	4 muy bueno	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno				
19	Enrique Chuga	3 Bueno	3 bueno	3 bueno	3 bueno				
20	Paul Delgado	4 muy bueno	2 regular	3 bueno	3 bueno				

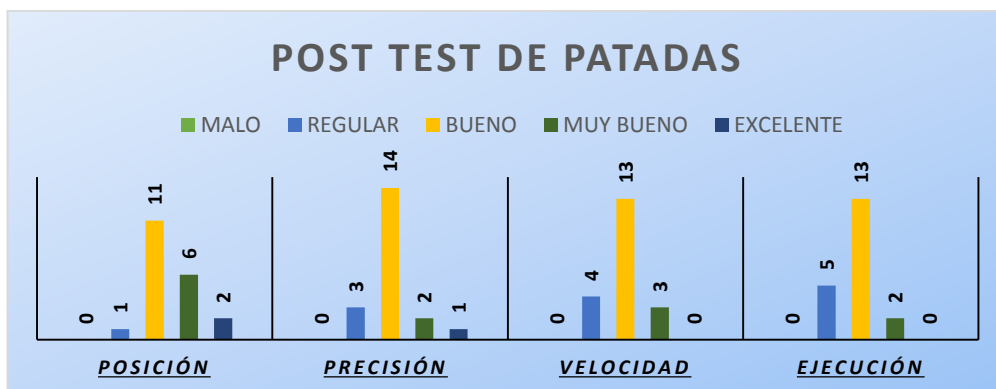


Figura. 14 Post Test de patada.

Tabla. 10

Resultado de post test de patada.

	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución
MALO	0	0	0	0
REGULAR	1	3	4	5
BUENO	11	14	13	13
MUY BUENO	6	2	3	2
EXCELENTE	2	1	0	0

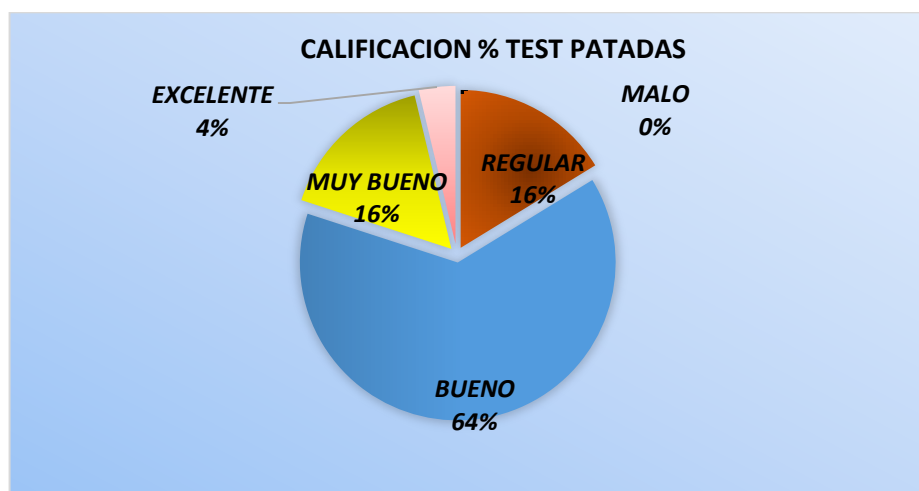


Figura. 15 Post Test de Patada%.

Análisis: Se determina que en post test de Combate los deportistas pre juveniles del cantón Mejía, obtienen los siguientes resultados, Malo un 0 %, Regular un 16%, Bueno un 64%, Muy bueno un 16 % y Excelente un 4 %.

4.4. Pos test de desplazamiento.

Tabla 11

Post test desplazamiento.

OR D	TEST DESPLAZAMIENTO								
	NOMBRE	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución				
1	Fabrizio Chuquisaca	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	3	bueno	3	Bueno	
2	Edgar Caiza	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	3	bueno	3	Bueno	
3	Eduardo Morales	3 bueno	3 bueno	4 muy bueno	3	Bueno			
4	Luis Calderón	3 bueno	3 bueno	3 bueno	4	muy bueno			
5	Gonzalo Benavides	4 muy bueno	3 bueno	5 excelente	4	muy bueno			
6	Marco Cuaspud	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	3	Bueno			
7	Carlos Gonzales	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3	Bueno			
8	Ernesto Balladares	3 bueno	4 muy bueno	4 muy bueno	3	Bueno			
9	Jorge Caiza	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3	Bueno			
10	Luis Pillaje	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	3	Bueno			
11	Andrés Guerrero	3 bueno	3 bueno	4 muy bueno	3	Bueno			
12	Juan Almache	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3	Bueno			
13	Ernesto Pinto	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	4	muy bueno			
14	Mario Tucanes	3 bueno	3 bueno	3 bueno	3	Bueno			
15	Miguel Chacua	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	3	Bueno			
16	Ángel Pantoja	4 muy bueno	2 regular	3 bueno	3	Bueno			
17	Andrés Tobar	4 muy bueno	3 bueno	3 bueno	3	Bueno			
18	José Chapuengal	4 muy bueno	3 bueno	4 muy bueno	3	Bueno			
19	Enrique Chuga	3 bueno	3 bueno	4 muy bueno	3	Bueno			
20	Paul Delgado	4 muy bueno	4 muy bueno	3 bueno	3	Bueno			

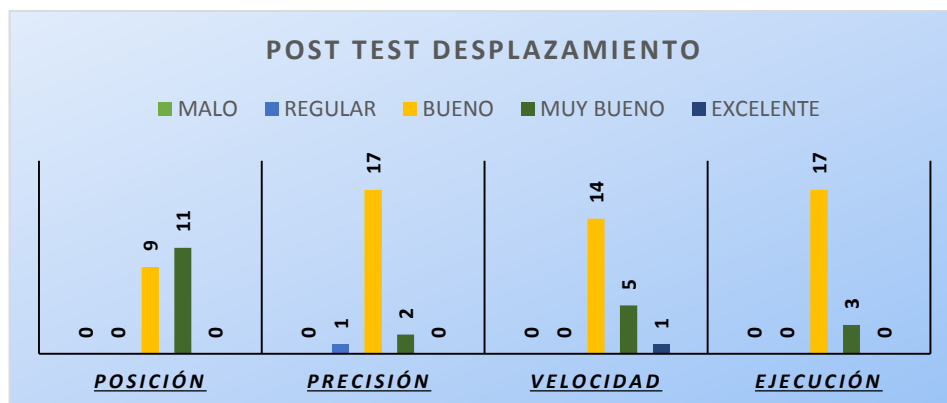


Figura. 16 Post Test de patada.

Tabla 12

Post Test Desplazamiento.

	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución
MALO	0	0	0	0
REGULAR	0	1	0	0
BUENO	9	17	14	17
MUY BUENO	11	2	5	3
EXCELENTE	0	0	1	0

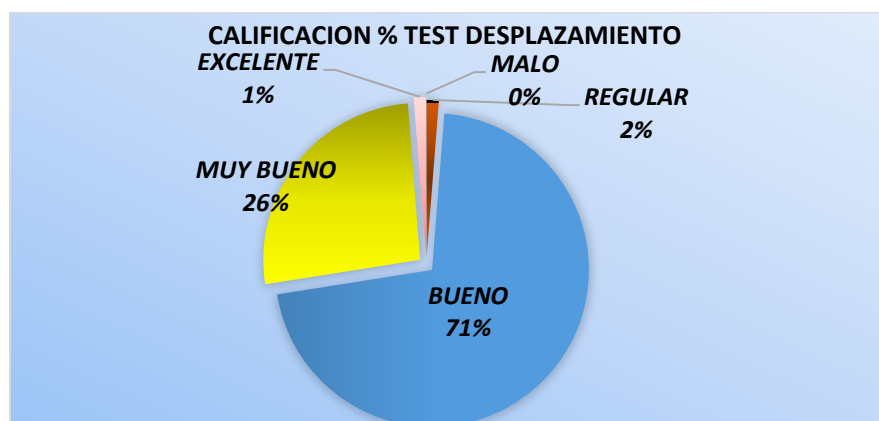


Figura. 17 Post Test de Desplazamiento%.

Análisis: Se determina que en post test de Desplazamiento los deportistas pre juveniles del cantón Mejía, obtienen los siguientes resultados, Malo un 0 %, Regular un 2 %, Bueno un 71 %, Muy bueno un 26 % y Excelente un 1 %.

4.5. Pos test de amague y presión

Tabla 13

Post test de Amague y presión.

ORD	TEST DE AMAGUE Y PRESION								
	NOMBRE	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución				
1	Fabrizio Chuquisaca	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
2	Edgar Caiza	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
3	Eduardo Morales	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
4	Luis Calderón	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
5	Gonzalo Benavides	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
6	Marco Cuaspud	3	bueno	3	bueno	3	bueno	4	muy bueno
7	Carlos Gonzales	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
8	Ernesto Balladares	3	bueno	2	regular	4	muy bueno	3	bueno
9	Jorge Caiza	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno	2	regular
10	Luis Pillaje	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno	4	muy bueno
11	Andrés Guerrero	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
12	Juan Almache	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
13	Ernesto Pinto	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
14	Mario Tucanes	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
15	Miguel Chacua	4	muy bueno	3	bueno	2	regular	3	bueno
16	Ángel Pantoja	3	bueno	2	regular	2	regular	3	bueno
17	Andrés Tobar	4	muy bueno	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno
18	José Chapuengal	4	muy bueno	2	regular	3	bueno	3	bueno
19	Enrique Chuga	4	muy bueno	3	bueno	2	regular	3	bueno
20	Paul Delgado	3	bueno	2	regular	3	bueno	3	bueno

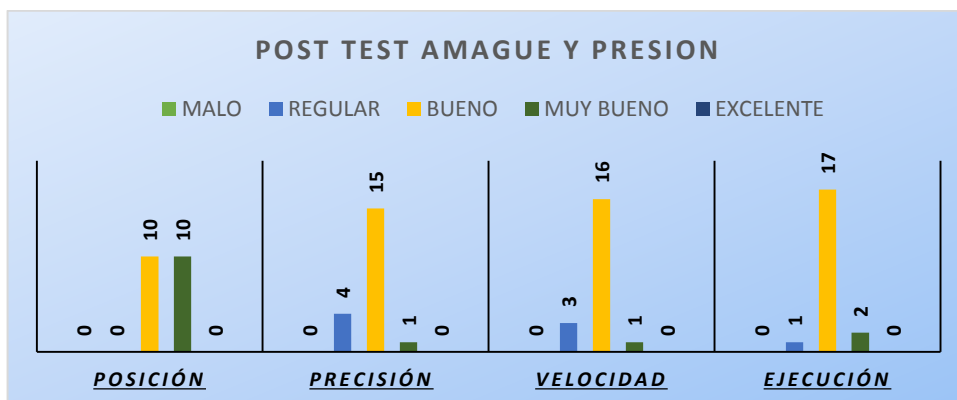


Figura. 18 Post Test de Amague y Presión.

Tabla 14

Post test de amague y presión.

	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución
MALO	0	0	0	0
REGULAR	0	4	3	1
BUENO	10	15	16	17
MUY BUENO	10	1	1	2
EXCELENTE	0	0	0	0

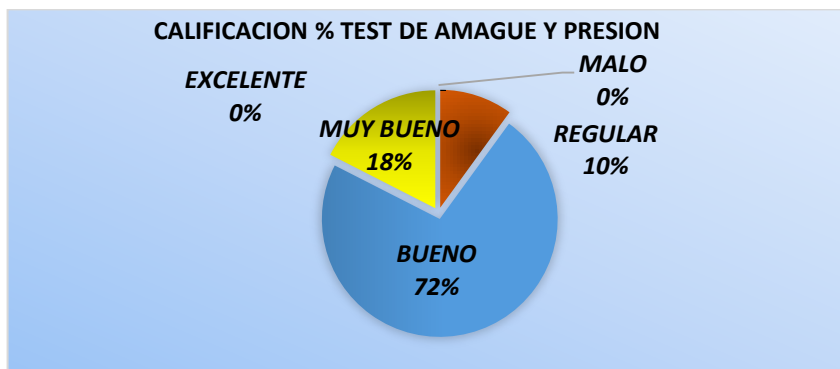


Figura. 19 Post Test de Amague y Presión%.

Análisis: Se determina que en post test de Desplazamiento los deportistas pre juveniles del cantón Mejía, obtienen los siguientes resultados, Malo un 0 %, Regular un 10 %, Bueno un 72 %, Muy bueno un 18 % y Excelente un 0 %.

4.6. Pos test de combate.

Tabla 15

Post test de Combate.

ORD	TEST DE COMBATE								
	NOMBRE	Posición		Precisión		Velocidad		Ejecución	
1	Fabrizio Chuquisaca	3	bueno	2	regular	3	bueno	3	bueno
2	Edgar Caiza	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
3	Eduardo Morales	3	bueno	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno
4	Luis Calderón	2	regular	3	bueno	3	bueno	4	muy bueno
5	Gonzalo Benavides	3	bueno	2	regular	2	regular	3	bueno
6	Marco Cuaspud	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
7	Carlos Gonzales	3	bueno	2	regular	3	bueno	4	muy bueno
8	Ernesto Balladares	3	bueno	3	bueno	2	regular	3	bueno
9	Jorge Caiza	3	bueno	3	bueno	3	bueno	2	regular
10	Luis Pillaje	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
11	Andrés Guerrero	3	bueno	3	bueno	2	regular	4	muy bueno
12	Juan Almache	3	bueno	2	regular	3	bueno	3	bueno
13	Ernesto Pinto	3	bueno	3	bueno	2	regular	3	bueno
14	Mario Tucanes	2	regular	2	regular	3	bueno	4	muy bueno
15	Miguel Chacua	3	bueno	3	bueno	3	bueno	2	regular
16	Ángel Pantoja	3	bueno	1	malo	3	bueno	3	bueno
17	Andrés Tobar	3	bueno	3	bueno	2	regular	3	bueno
18	José Chapuengal	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
19	Enrique Chuga	3	bueno	3	bueno	3	bueno	3	bueno
20	Paul Delgado	3	bueno	4	muy bueno	3	bueno	3	bueno

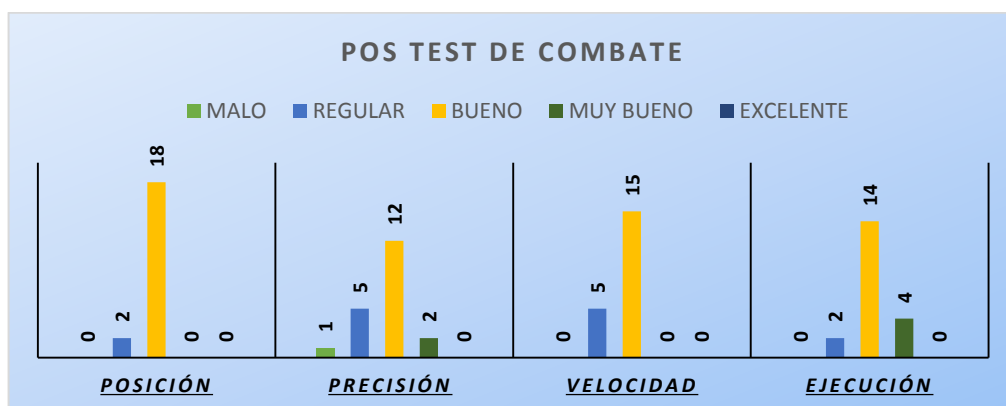


Figura. 20 Post Test de Combate.

Tabla 16
Resultado post test de Combate.

	Posición	Precisión	Velocidad	Ejecución
MALO	0	1	0	0
REGULAR	2	5	5	2
BUENO	18	12	15	14
MUY BUENO	0	2	0	4
EXCELENTE	0	0	0	0

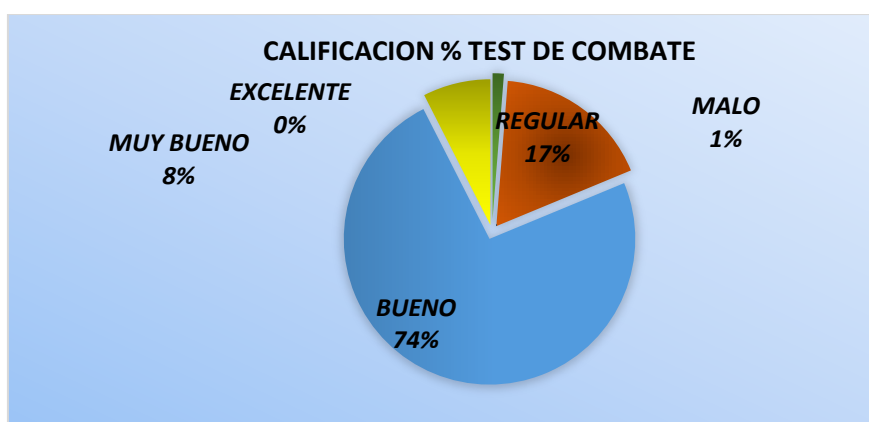


Figura 21 Post Test de Combate %.

Análisis Se determina que en post test de Combate los deportistas pre juveniles del cantón Mejía, obtienen los siguientes resultados, Malo un 1 %, Regular un 17 %, Bueno un 74 %, Muy bueno un 8 % y Excelente un 0 %.

4.7. Comparación entre pre test y post test de patadas.

Tabla 17

Test de patadas.

	PRE TEST	POS TEST
MALO	7	0
REGULAR	46	13
BUENO	19	51
MUY BUENO	7	13
EXCELENTE	1	3

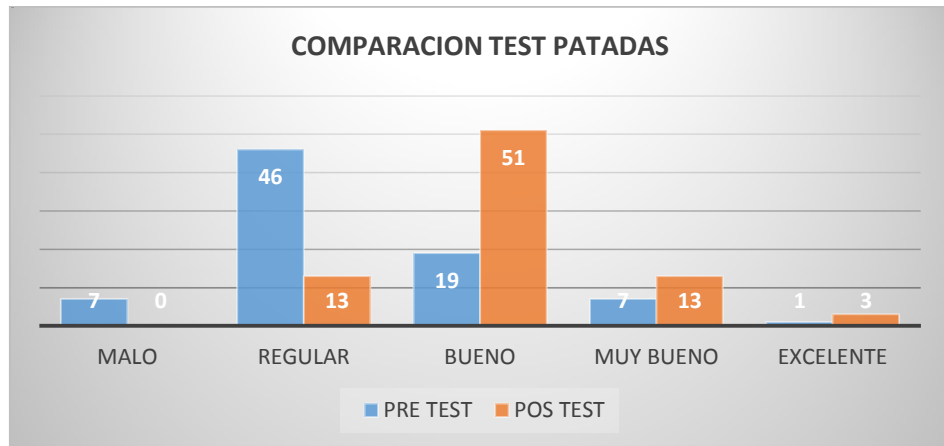


Figura. 22 Comparación entre Pre test y Post Test de Patadas.



Figura. 23 Dispersión de patadas

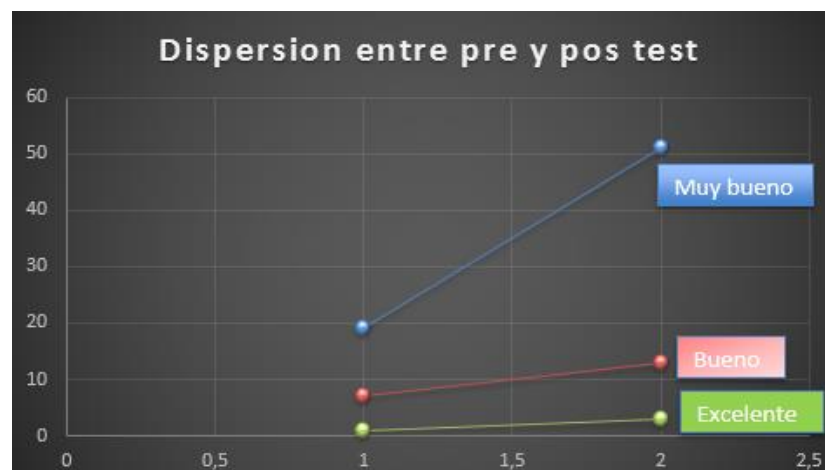


Figura. 24 Dispersión de patadas.

Análisis: Se determina que en pre test y post test en cuanto al índice de relación, en las diferentes calificaciones se determina en los resultados de malo y regular tienen una correlación, negativa ya que se bajó los resultados, en cuanto a los resultados de bueno, muy bueno y excelente se tiene una relación positiva muy fuerte debido a los resultados positivos obtenidos en el post test.

4.8. Comparación entre pre test y post test desplazamiento.

Tabla 18

Test desplazamiento.

	PRE TEST	POS TEST
MALO	2	0
REGULAR	23	1
BUENO	43	57
MUY BUENO	12	21
EXCELENTE	0	1

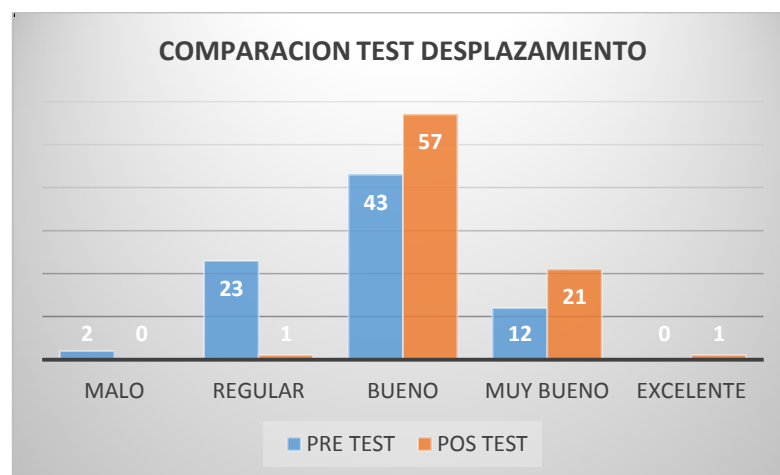


Figura. 25 Comparación entre Pre test y Post Test Desplazamiento.

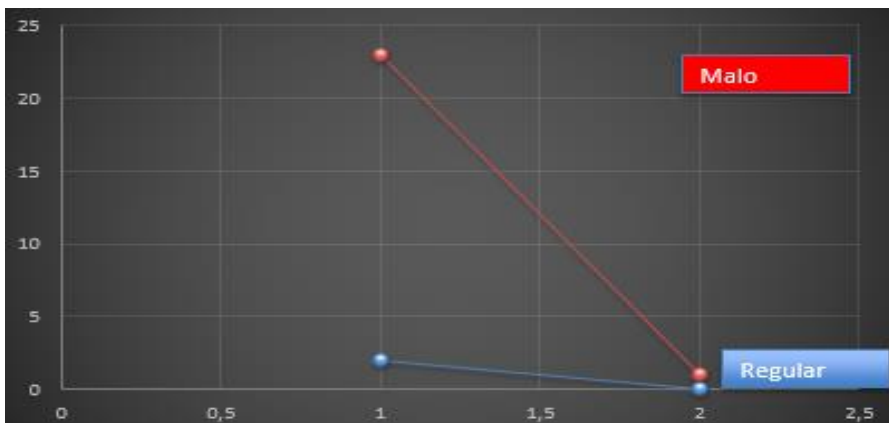


Figura. 26 Test desplazamiento correlación malo y regular.

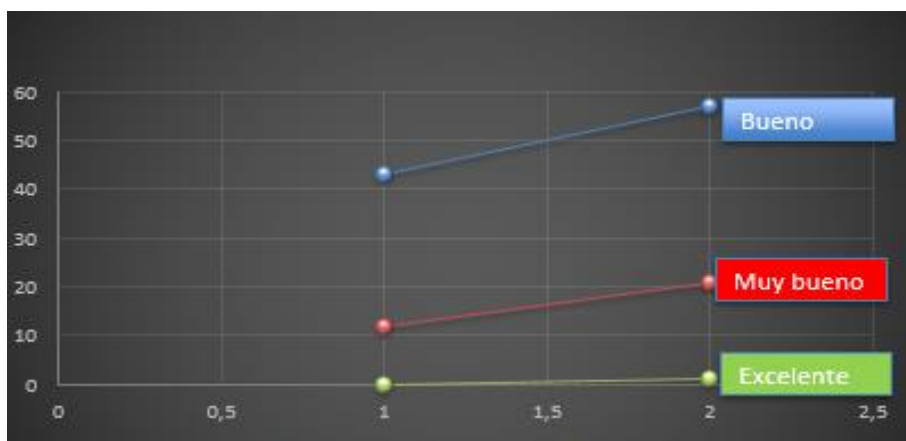


Figura. 27 Test desplazamiento correlación malo y regular.

Análisis e interpretación. Se determina que en pre test y post test en cuanto al índice de relación, en las diferentes calificaciones se determina en los resultados de malo y regular tienen una correlación, negativa ya que se bajó los resultados, en cuanto a los resultados de bueno, muy bueno y excelente se tiene una relación positiva muy fuerte debido a los resultados positivos obtenidos en el post test.

4.9. Comparación entre pre test y post test de amague y presión.

Tabla 19

Test de amague y presión.

	PRE TEST	POS TEST
MALO	0	0
REGULAR	28	8
BUENO	44	58
MUY BUENO	8	14
EXCELENTE	0	0

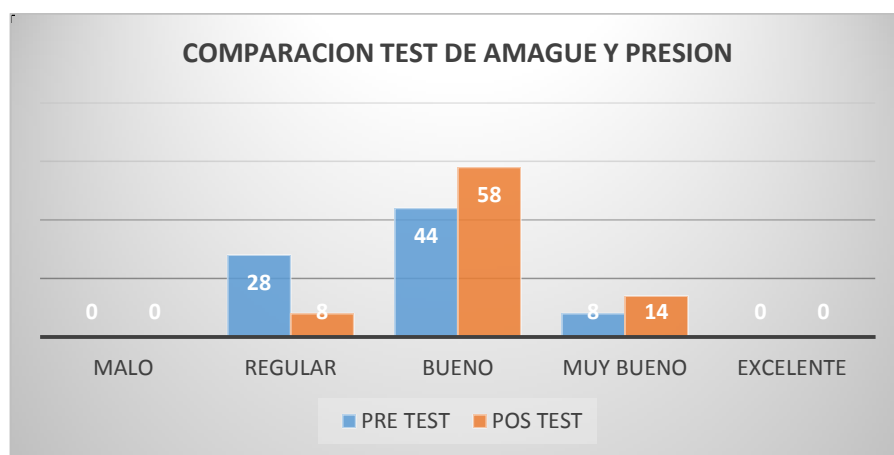


Figura. 28 Comparación entre Pre test y Post Test de Amague y Presión

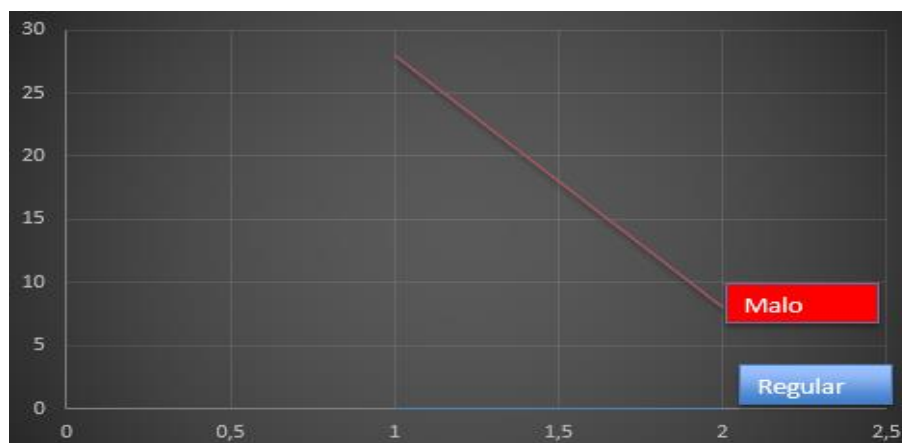


Figura.29 Test de amague y presión.

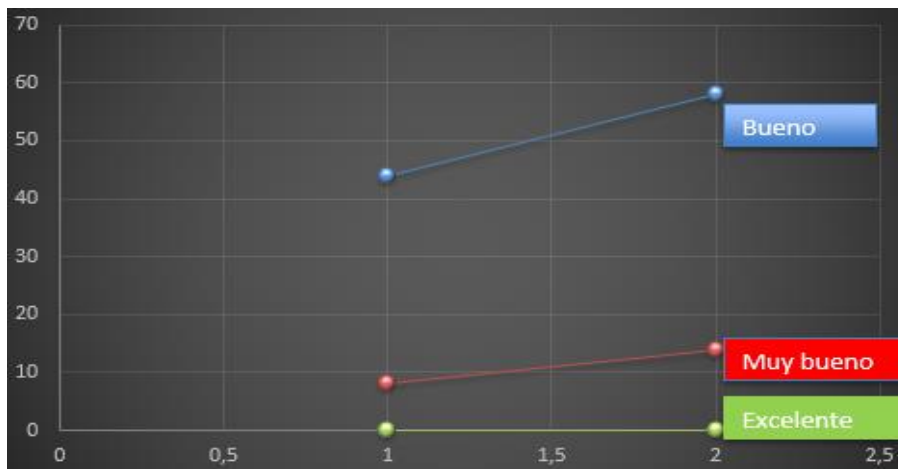


Figura. 30 Test de amague y presión.

Análisis: Se determina que en pre test y post test en cuanto al índice de relación, en las diferentes calificaciones se determina en los resultados de malo y regular tienen una correlación, negativa ya que se bajó los resultados, en cuanto a los resultados de bueno, muy bueno y excelente se tiene una relación positiva muy fuerte debido a los resultados positivos obtenidos en el post test.

4.10. Comparación entre pre test y post test de combate.

Tabla 20

Test de Combate.

	PRE TEST	POS TEST
MALO	3	1
REGULAR	44	14
BUENO	33	59
MUY BUENO	0	6
EXCELENTE	0	0

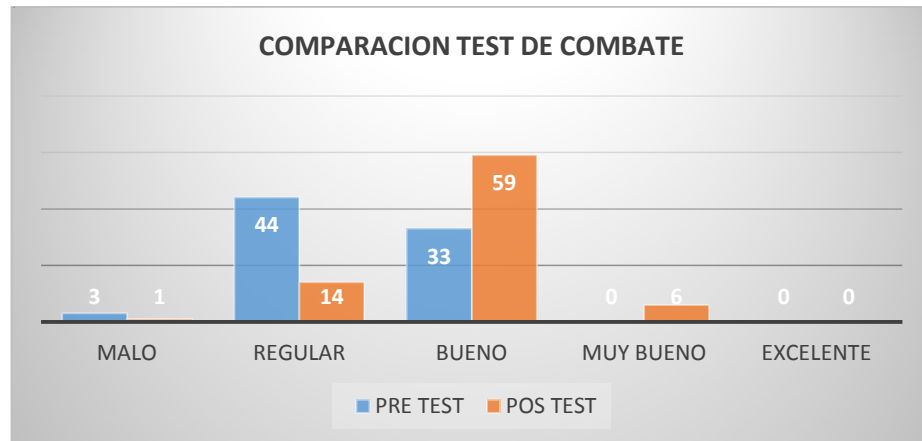


Figura. 31 Comparación entre Pre test y Post Test de Combate.

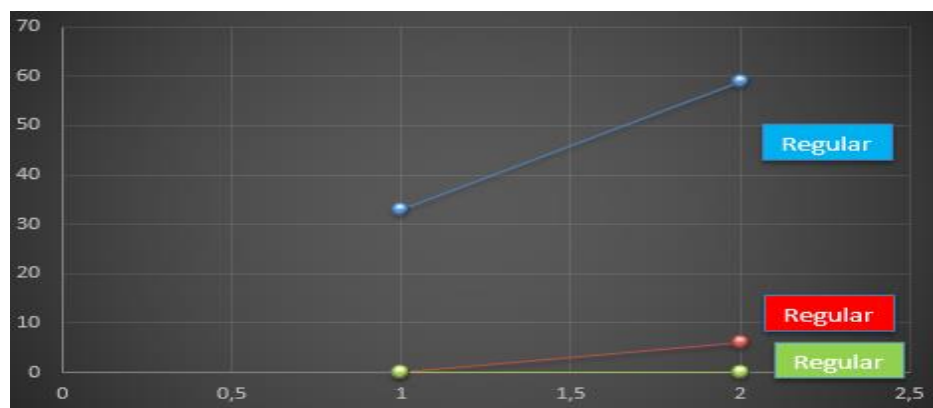


Figura. 32 Test de Combate. post

Análisis. Se determina que en pre test y post test en cuanto al índice de relación, en las diferentes calificaciones se determina en los resultados de malo y regular tienen una correlación, negativa ya que se bajó los resultados, en cuanto a los resultados de bueno, muy bueno y excelente se tiene una relación positiva muy fuerte debido a los resultados positivos obtenidos en el post test.

Tabla 21

Relación entre técnica y resultados deportivos alcanzados.

No.	SUJETO	PRETEST	POSTEST
1	MALOS RESULTADOS	17	11
2	BUENOS RESULTADOS	3	9



Figura. 33 Influencia de la técnica en la obtención de resultados.

Análisis Se determina que en pre test y post test en cuanto al índice de relación, en cuanto a los resultados obtenidos por el grupo investigado, tienen una relación negativa en cuanto a los malos resultados obtenidos en el inicio de nuestra investigación en comparación a las competencia realizada al final de la investigación, en cuanto a los buenos resultados tienen una relación positiva muy fuerte debido a los resultados positivos obtenidos en la competencia.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se determina que los deportistas en una etapa inicial no tenían una planificación ni control adecuado para obtener logros deportivos altos.
- Se bajaron los resultados de bueno y malo a bueno y muy bueno, teniendo un incremento positivo en el desarrollo técnico de los deportistas siendo lo óptimo el valor de excelencia.
- Queda demostrado que con la propuesta existe una correlación fuerte entre el pre test y el post test teniendo su tendencia hacia ser positiva, lo que quiere relaciona con la mejora de los niveles técnicos de los deportistas evaluados.
- No se realiza un trabajo integral de la preparación de los deportistas, lo cual sería trabajo de la técnica con objetivos físicos y al final culminar los entrenos con una evaluación de lo aprendido, lo cual sería en combate.
- Se determina que la técnica si incide en la obtención de resultados, ya que a mayor nivel técnico mayor concreción de resultados en cuanto a los deportistas de taekwondo del cantón Mejía.

5.2. Recomendaciones.

- Determinar una planificación deportiva para cada uno de los deportistas tratando de individualizar cada una de las necesidades de estos.
- Incrementar mediante trabajos integrales físicos con técnica la velocidad de ejecución de estos elementos técnico.
- Ejecutar siempre trabajos lo más parecidos a la competencia (combates).
- Nunca olvidar el trabajo de fuerza, ya que es básica para mejorar la velocidad y potencia en cada uno de las ejecuciones.
- Seguir un modelo de preparación integral que abarque todos los aspectos de la formación de un deportista con personal capacitado e

idóneo en cada una de las áreas de influencia para lograr de esta forma un máximo rendimiento de estos y lograr grandes resultados.

- Realizar un estudio minucioso para determinar la forma adecuada para que todos los deportistas obtengan una calificación de muy bueno y excelente, para obtener niveles estándares de alto nivel deportivo.

CAPITULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta.

Diseño de un plan de entrenamiento, para los Taekwondosistas pre juveniles del cantón Mejía.

6.2. Descripción

Se planteó el diseño de un plan de entrenamiento para los Taekwondosistas pre juveniles del cantón Mejía, ya que en pruebas realizadas se demostró su estado real en cuanto a la técnica del deporte en mención, con relación a los resultados deportivos dentro de esta disciplina.

6.3.- Planteamiento del problema.

El no tener un plan de entrenamiento definido, ni una batería de test para evaluar las condiciones reales de cada deportista y en base a eso desarrollar un plan de entreno adecuado provoca el bajo rendimiento de los deportistas de a Taekwondo del cantón Mejía.

6.4 Marco teórico de la propuesta.

6.4.1 Estructuras de planificación de los modelos de periodización deportiva.

Los últimos 50 años del siglo pasado han estado marcados por el continuo debate creado en torno a la planificación deportiva, así como la metodología que se va a emplear para obtener los mejores niveles en la preparación de los deportistas. Esta situación parecía indicar que para este nuevo siglo aparecerían unas novedosas estructuras de planificación que resolverían todos los problemas planteados en estos Años. Varios años han transcurrido del presente siglo y la tan ansiada solución aún no ha Llegado.

Hoy en día se puede decir que el tema de discusión esencial de todo cuerpo técnico es sin lugar a dudas la planificación, debido a que está más que demostrado que una buena planificación es sinónimo de buenos resultados, por eso todos los entrenadores y preparadores físicos intentan dar con la llave que abra la puerta del éxito, pero esa misión es muy complicada, aunque nosotros vamos a facilitarla. Por ello, nuestro propósito en este apartado es dar respuesta a la pregunta:

¿Cómo puede ser planificada una temporada de entrenamientos y cuál es el mejor modelo a seguir? El plan de entrenamiento anual, por encima de todo debe integrar la preparación de todos los aspectos implícitos en este deporte, para lo cual se utilizan los distintos modelos de periodización existentes.

Concentrándonos en los modelos de periodización más utilizados en la actualidad, vamos a analizar y desarrollar las estructuras de planificación tanto del modelo tradicional como del modelo contemporáneo – ATR.

Macro ciclo es la Unidad temporal de planificación de 12 meses de duración en la que se adquiere, se mantiene y se pierde la forma deportiva. Todo año competitivo consta, según este modelo, de un único macrociclo que se suele distribuir en Dos partes: la primera (I), que comprende desde el primer día de vacaciones hasta las fiestas de navidad; y la segunda (II), que abarca desde el parón navideño hasta el último entrenamiento del año. Este macrociclo se compone de tres periodos en unión del desarrollo del estado de preparación.

Periodos: unidad temporal de planificación con una duración de entre 1 y 10 meses aproximadamente dependiendo de las características y peculiaridades de las competiciones. Se clasifican en tres tipos:

a) P. Transitorio: se produce una pérdida de la forma deportiva como consecuencia de la interrupción total o parcial del entrenamiento y la ausencia plena de competición. Pretende renovar las reservas energéticas

del deportista, haciéndolo olvidar los esfuerzos físicos y psíquicos del año anterior. Su duración es de 1 a 2 meses y se divide en dos subperiodos:

1. **Descanso pasivo:** goza de ausencia total de entrenamiento, aunque el futbolista disfruta con la práctica de actividades inusuales de otros deportes. Comprende un plazo de 4 a 5 semanas.

2. **Descanso activo:** se caracteriza por la presencia de un programa básico de entrenamiento que consta de 3 sesiones por semana y cuyo objetivo es la activación fisiológica del cuerpo para comenzar el periodo preparatorio con un estado de forma inicial más elevado. Se prolonga de 2 a 3 semanas.

b) P. Preparatorio: su objetivo es la adquisición de la forma deportiva debido a su pérdida como consecuencia de un tiempo de inactividad relativa. Trata de asentar los cimientos condicionales, coordinativos y cognitivos de los deportistas para disputar con garantías el periodo competitivo. Su duración es de 1 a 2 meses y se divide en dos subperiodos:

1. **Genérico:** aspira a adquirir una base general de las capacidades condicionales del deportista con el propósito de poder afrontar un posterior desarrollo de las manifestaciones más específicas de los taekwondosistas que permitan aumentar su rendimiento deportivo. Se extiende entre 2 y 3 semanas.

2. **Específico:** está encaminado a crear las bases físicas, técnicas, tácticas y psicológicas específicas del deporte, mediante la adaptación progresiva del organismo a la especificidad del entrenamiento hasta asemejarse con la realidad competitiva. Abarca un tiempo de 5 a 6 semanas.

P. Competitivo: está dirigido a la mejora gradual del rendimiento deportivo a través de entrenamientos que producen continuas y nuevas adaptaciones del organismo al ser aumentada paulatinamente la intensidad de la carga, teniendo como referencia estable la forma deportiva alcanzada

en el periodo preparatorio. Su duración es de 9 a 10 meses, según los torneos disputados, y se divide en tres subperiodos:

- **Competitivo I:** aspira al perfeccionamiento creciente y progresivo del estado ideal de forma alcanzado. Se caracteriza por entrenamientos de máxima intensidad orientados a alcanzar el máximo rendimiento posible disputando con solidez los partidos que abarca dicho periodo. Comprende un intervalo de tiempo de 10 a 12 semanas.
- **Regenerativo:** pretende reestablecer los niveles máximos de rendimiento, perdidos a consecuencia de la sobrecarga psicofisiológica producida por un largo periodo competitivo con un alto grado de exigencia y por la ausencia total o parcial de encuentros así como entrenamientos durante 7- 10 días.
Engloba un tiempo de 3 a 4 semanas.
- **Competitivo II:** es idéntico al competitivo I, con la excepción de que sus entrenamientos de máxima intensidad tienen un mayor grado de especificidad. Se extiende a lo largo de 20 a 24 semanas.

Mesociclos: unidad temporal de planificación de duración variable con un intervalo de 2 a 8 semanas que responderá a la necesidad y ritmo de mejora de determinadas capacidades. Según su estructuración y los objetivos que pretendan alcanzar, se ordenan en los siguientes tipos: 35

- **Reparador:** destinado a reponer las energías gastadas por el organismo y minimizar el estrés psicológico soportado por el futbolista durante el año anterior mediante la desconexión total del ámbito futbolístico. Consta de 4 – 5 microciclos.

- **Introdutorio:** empleado para el restablecimiento mínimo necesario de las bases de la condición física que se precisan para afrontar de forma adecuada todo el programa de trabajo establecido en el periodo preparatorio. Está constituido por 2 – 3 microciclos.
- **Básico desarrollador:** trata de aumentar el potencial motor del futbolista sobre el que se asienta el desarrollo posterior de los aspectos más exigentes y específicos del fútbol. Formado por 2 – 3 microciclos.
- **Básico estabilizador:** su consigna es transformar el potencial de las capacidades motoras y técnicas en preparación específica, desarrollando las capacidades necesarias para el rendimiento del jugador en su puesto habitual. Comprende de 5 – 6 microciclos.
- **Competitivo:** dirigido a la modelación adecuada de la preparación específica del futbolista para obtener el máximo rendimiento bajo condiciones competitivas. Es el mesociclo estándar dentro del periodo competitivo y se enumeran en función del lugar que ocupan en dicho periodo. Su composición varía de 4 – 6 microciclos.
- **Intermedio:** orientado a restablecer un nuevo estado óptimo de forma para así poder mantener los niveles máximos de rendimiento durante los mesociclos competitivos posteriores, contrarrestando así los descensos que sufre la máxima forma deportiva debido al largo periodo competitivo. Para ello, se emplean entrenamientos con elevados volúmenes de trabajo a menor intensidad a pesar de que el rendimiento del futbolista puede salir perjudicado a corto plazo pero fortalecido a medio plazo. Su duración es de 2 – 4 microciclos.

- **Mantenimiento:** tiene como finalidad mantener el nivel de rendimiento propicio para afrontar de forma adecuada los últimos partidos de competición a través de entrenamientos de reducido volumen y con ejercicios basados en los juegos, evitando así el sobre entrenamiento en la última parte del periodo competitivo, puesto que ya los objetivos marcados se han conseguido o son inalcanzables. Engloba de 4 – 6 microciclos.

Microciclos: unidad temporal de planificación constituida por una serie de sesiones de entrenamiento organizadas de forma racional en un corto espacio de tiempo aproximadamente de 3 a 9 días. Según sus características metodológicas, objetivos y contenidos, encontraremos los siguientes tipos:

- **Ajuste:** se caracteriza por organizarse con volúmenes de cargas medias ejecutadas a media intensidad, teniendo como finalidad preparar y adaptar progresivamente al futbolista para el siguiente microciclo de entrenamiento, puesto que se cambia a una nueva fase de mayor intensidad. La duración de
- 36 este microciclo varía de 4 – 7 días. Se cuantifica como carga de entrenamiento
- 1 (carga mínima), aunque si el microciclo anterior es de recuperación puede obtener un valor 2 o incluso 3.
- **Carga:** se define por la utilización de cargas medias que tienen como objetivo producir una mejora en la preparación del futbolista sin llegar a agotar sus reservas de adaptación. El microciclo de carga se extiende normalmente 7 días.

- Es considerado el microciclo estándar puesto que es el más empleado y se cuantifica como carga 2 ó 3, en función de la ubicación del último y próximo partido.
- Impacto: se identifica por el manejo de cargas elevadas de trabajo, superiores a la habitual, llegando incluso a límites extremos que proporcionan una adaptación fisiológica del futbolista y una acumulación máxima de fatiga con ausencia de recuperación total. Se ubica generalmente después de un microciclo de carga y su duración habitualmente corresponde a 7 días. Valorado como carga 4 (carga máxima).
- Activación: representado por el uso de volúmenes bajos de cargas específicas muy similares a la competición efectuadas a una intensidad moderada facilitando la preparación inmediata del futbolista a la competición, ya que aseguran la recuperación total después de un microciclo de impacto o carga.
- Tiene una duración de 3 – 7 días y se estima como carga 2.
- Competición: se caracteriza por realizar entrenamientos con volúmenes de carga baja, pero acoge varios partidos de competición en la misma semana, por lo que es considerado como un microciclo de carga 4. Recoge todos aquellos ejercicios efectuados antes y después de la competición que se emplean tanto para activar como para recuperar, es decir, sesiones de video, baño y masaje, estiramientos, etc. Su duración oscila entre los 3 – 9 días.

- Recuperación: están destinados a asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación produciendo una regeneración psicofisiológica del futbolista.
- Se caracterizan por el bajo nivel de las cargas de entrenamiento destacando el incremento de sesiones de descanso, puesto que se ubican después de los microciclos de competición o de impacto. Tiene una duración de 3 – 7 días y está valorado como carga 1.
- Figura nº9. Cuantificación de la carga de entrenamiento y secuenciación lógica de los microciclos.
- Carrasco D. y D. (2005).

Sesiones de entrenamiento: es la unidad temporal de planificación básica y dan forma a los microciclos. Toda sesión de entrenamiento posee tres partes fundamentales:

1. Parte inicial: se realiza un calentamiento físico y mental para afrontar en condiciones óptimas los ejercicios de la parte principal.
2. Parte principal: se abordan los ejercicios que pretenden aumentar la capacidad o cualidad a la que hayamos dirigido la sesión.
3. Parte final: se consuman actuaciones que llevan gradualmente al estado inicial de reposo con el que se comienza la sesión.

6.4.2 Modelo contemporáneo - ATR.

Este modelo de periodización “contemporánea – ATR”, planteado por Navarro (1994), está basado en la organización de las cargas de entrenamiento de forma concentrada y tiene su génesis en la estructuración por “bloques” de

Verjoshanski. Esta nueva tendencia de organizar el entrenamiento deportivo surge por el análisis crítico que realiza Navarro a la periodización tradicional de Matveiev, con el objetivo de encontrar un modelo que se ajuste más a las condiciones actuales que presenta el deporte moderno. Debe su nombre a la utilización del nuevo concepto de macrociclo llamado ATR, el cual está constituido por la sucesión continua, y para nuestra investigación relacionaremos estos 2 modelos con objetivos específicos dentro de cada uno.

6.5 Finalidad.

Los resultados deportivos son el objetivo fundamental dentro de todo proceso de entrenamiento deportivo, es por eso que en esta investigación nos preocupamos de dar la solución a esta problemática, dando una alternativa eficaz y racional en dependencia de la forma deportiva de los deportistas.

6.6 Objetivos generales.

- Incrementar el nivel técnico de los Taekwondosistas del cantón Mejía mediante la aplicación de un programa de entrenamiento.

6.6.1 Objetivos específicos.

- Diseñar y aplicar una Propuesta de entrenamiento.

6.7 Meta.

- Mejorar la forma deportiva y incrementar los resultados deportivos.

6.8 Beneficios.

Aumento y mantenimiento de la forma deportiva e incremento de los resultados.

6.9 Localización.

Se lo realizará en las instalaciones de Taekwondo del cantón Mejía.

6.10 Cobertura espacial.

Para todos los miembros de la categoría pre juvenil de Taekwondo del cantón Mejía.

6.11 Plan de entrenamiento.

El plan está basado mayormente en el perfeccionamiento de la técnica y en el trabajo integral del deportista, con el objetivo de incrementar sus logros deportivos, teniendo en cuenta que entre mayor sea el dominio de la técnica mayor serán las posibilidades de obtener un buen resultado deportivo, todo esto acompañado de la velocidad de ejecución.

Y la precisión que el deportista tenga en combate, claro está sin dejar de lado la parte psicológica de cada uno de estos.

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES Y RECREACION.																												
Taekwondo																												
CATEGORIA: Pre juvenil del Canton Mejia																												
CICLO: Año 2015																												
MACROCICLO PARA EL CLUB DE TAEKWONDO																												
MACROCICLO	MACROCICLO I																											
PERIODOS	PREPARATORIO 50%													COMPETITIVO 35%										TRANSITO 15%				
ETAPAS	GENERAL 60%						ESPECIAL 40%							PRECOMPETITIVO 70%							COMPETITIVO 30%			REGENERACION				
MESOCICLOS	ENTRANTE			DESAROLLADOR				ESTABILIZADOR				PREP. Y CONTROL		PRECOMPETITIVO					COMPETITIVO			RESTABLECIMIENTO						
MICROCICLOS	CO	CO	CO	RE	CO	CH	CH	CH	RE	CO	CH	CH	CH	RE	C	C	RE	C	C	C	RE	C	C	RE	C	RE	CO	RE
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
FECHAS	del 4	del 11	del 18	del 25	del 1	del 8	del 15	del 22	del 1	del 8	del 15	del 22	del 29	del 5	del 12	del 19	del 26	del 3	del 10	del 17	del 24	del 31	del 7	del 14	del 21	del 28	del 5	del 12
	al 9	al 16	al 23	al 30	al 6	al 13	al 20	al 27	al 6	al 13	al 20	al 27	al 3	al 10	al 17	al 24	al 1	al 8	al 15	al 22	al 29	al 5	al 12	al 19	al 26	al 3	al 10	al 17
MESES	ENERO			FEBRERO				MARZO				ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO							
COMP FUNDA																												CF
COMP PREPA															CP				CP			CP						
TEST PEDAGO	TPP									TPP																		
P. MEDICAS	PM									PM																		

Figura 34. Plan de entrenamiento para los deportistas de Taekwondo.

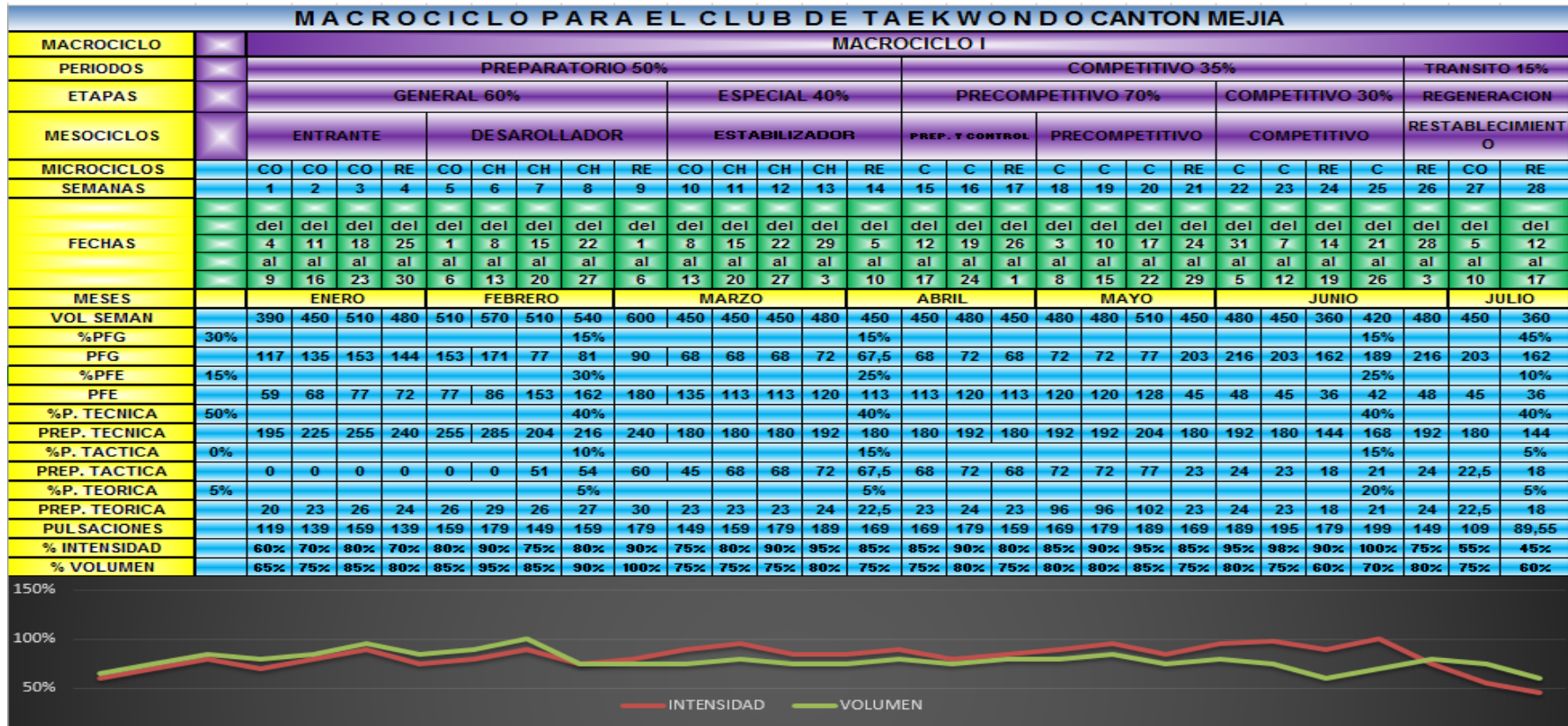


Figura 35 Macro ciclo para el club de taekwondo del cantón mejía

PLANES DIARIOS DE ENTRENAMIENTO.

SESIÓN :	1	PROFESOR	BRANDON MAIGUA.	
INSTITUCIÓN :	ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.			
OBJETIVO:	Trabajo de resistencia aeróbica y técnica de patadas.			
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación	20	Semi circulo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación
	Saludo			
	Explicación del objetivo			
	Calistenia			
	Movilidad articular			
	Flexibilidad			
PRINCIPAL	Patadas y variantes	90	Grupos e individual	Ejecución - Motivación - Explicación.
	Combate			
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo	Recolección de materiales- Motivación
	Caminata y respiraciones			
	Feed back			
	Despedida			

SESIÓN :	2	PROFESOR:	BRANDON MAIGUA.	
INSTITUCIÓN :	ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.			
OBJETIVO:	Trabajo de resistencia aeróbica y técnica de puños.			
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación	20	Semi círculo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación
	Saludo			
	Explicación del objetivo			
	Calistenia			
	Movilidad articular			
	Flexibilidad			
PRINCIPAL	técnicas de puño	90	Cuartetos y grupos.	Ejecución - Motivación - Explicación.
	combate			
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y círculo	Recolección de materiales- Motivación
	Caminata y respiraciones			
	Feed back			
	Despedida			

SESIÓN : 3					PROFESOR: BRANDON MAIGUA.				
INSTITUCIÓN :					ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.				
OBJETIVO:					Trabajo de velocidad y técnica de patadas.				
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS					
INICIAL	Formación	20	Semi circulo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación					
	Saludo								
	Explicación del objetivo								
	Calistenia								
	Movilidad articular								
	Flexibilidad								
PRINCIPAL	técnica de Patadas	90	Duos e individual	Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión					
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo	Recolección de materiales- Motivación					
	Feed back								
	Despedida								

SESIÓN : 4 PROFESOR: BRANDON MAIGUA.				
INSTITUCIÓN : ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.				
OBJETIVO: Trabajo de resistencia técnica de patadas.				
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación	20	Semi circulo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación
	Saludo			
	Explicación del objetivo			
	Calistenia			
	Movilidad articular			
PRINCIPAL	Flexibilidad	90	Individual Parejas Parejas	Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión
	adaptación anatómica			
	Combate			
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo	Recolección de materiales- Motivación
	Caminata y respiraciones			
	Feed back			
	Despedida			

SESIÓN :	5	PROFESOR:	BRANDON MAIGUA.	
INSTITUCIÓN :	ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.			
OBJETIVO:	Trabajo de flexibilidad y técnica de patadas.			
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación	20	Semi círculo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación
	Saludo			
	Explicación del objetivo			
	Calistenia			
	Movilidad articular			
	Flexibilidad			
PRINCIPAL	Técnica de puños	90	Individual	Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión
	combate		Parejas	
			Parejas	
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y círculo	Recolección de materiales- Motivación
	Caminata y respiraciones			
	Feed back			
	Despedida			

SESIÓN :	6	PROFESOR:	BRANDON MAIGUA.	
INSTITUCIÓN :	ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.			
OBJETIVO:	Trabajo de fuerza con estaciones de equilibrio, agilidad.			
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación	20	Semi circulo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación
	Saludo			
	Explicación del objetivo			
	Calistenia			
	Movilidad articular			
	Flexibilidad			
PRINCIPAL	técnica de patadas dobles	90	Individual Parejas Parejas	Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo	Recolección de materiales- Motivación
	Caminata y respiraciones			
	Feed back			
	Despedida			

SESIÓN : 7					PROFESOR: BRANDON MAIGUA.				
INSTITUCIÓN :					ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.				
OBJETIVO:					Trabajo general de todas las capacidades físicas en especial flexibilidad y agilidad.				
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO		OBSERVACIONES METODOLÓGICAS				
INICIAL	Formación	20	Semi circulo e hileras		Presentación y explicación de la clase. Motivación				
	Saludo								
	Explicación del objetivo								
	Calistenia								
	Movilidad articular								
	Flexibilidad								
PRINCIPAL	técnica de desplazamiento	90	Individual		Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión				
			Parejas						
	combate		Parejas						
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo		Recolección de materiales- Motivación				
	Caminata y respiraciones								
	Feed back								
	Despedida								

SESIÓN :	8	PROFESOR:	BRANDON MAIGUA.	
INSTITUCIÓN :	ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.			
OBJETIVO:	Trabajo general de todas las capacidades físicas en especial flexibilidad y agilidad.			
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación	20	Semi circulo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación
	Saludo			
	Explicación del objetivo			
	Calistenia			
	Movilidad articular			
	Flexibilidad			
PRINCIPAL	Técnica de amague y presión	90	Parejas Parejas Parejas y cuartetos	Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo	Recolección de materiales- Motivación
	Caminata y respiraciones			
	Feed back			
	Despedida			

SESIÓN :	9	PROFESOR:	BRANDON MAIGUA.	
INSTITUCIÓN :	ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.			
OBJETIVO:	Trabajo de técnicas de combate.			
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación	20	Semi circulo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación
	Saludo			
	Explicación del objetivo			
	Calistenia			
	Movilidad articular			
	Flexibilidad			
PRINCIPAL	Técnica de desplazamiento	90	Grupos Y estaciones Parejas Tríos	Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo	Recolección de materiales- Motivación
	Caminata y respiraciones			
	Feed back			
	Despedida			

SESIÓN :	10	PROFESOR:	BRANDON MAIGUA.		
INSTITUCIÓN :	ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.				
OBJETIVO:	Monitoreo de combates.				
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS	
INICIAL	Formación	15	Semi circulo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación	
	Saludo				
	Explicación del objetivo				
	Calistenia				
	Movilidad articular				
	Flexibilidad				
PRINCIPAL	combates	100	Tríos cuartetos y grupos.	Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión	
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo	Recolección de materiales- Motivación	
	Caminata y respiraciones				
	Feed back				
	Despedida				

SESIÓN : 11					PROFESOR: BRANDON MAIGUA.				
INSTITUCIÓN :					ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.				
OBJETIVO:					Trabajo de técnica de Puños.				
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS					
INICIAL	Formación	20	Semi circulo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación					
	Saludo								
	Explicación del objetivo								
	Calistenia								
	Movilidad articular								
	Flexibilidad								
PRINCIPAL	técnicas de puños	90	Trios, cuartetos y grupos.	Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión					
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo	Recolección de materiales- Motivación					
	Feed back								
	Despedida								

SESIÓN :	12	PROFESOR:	BRANDON MAIGUA.		
INSTITUCIÓN :	ASOCIACION DE TAEKWONDO DEL CANTON MEJIA.				
OBJETIVO:	Trabajo de velocidad y técnica de combate.				
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PRO. ORGANIZATIVO	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS	
INICIAL	Formación	20	Semi circulo e hileras	Presentación y explicación de la clase. Motivación	
	Saludo				
	Explicación del objetivo				
	Calistenia				
	Movilidad articular				
	Flexibilidad				
PRINCIPAL	Combates	90	Grupos	Ejecución - Motivación - Explicación - Diversión	
FINAL	Vuelta a la calma	10	Columnas y circulo	Recolección de materiales- Motivación	
	Caminata y respiraciones				
	Feed back				
	Despedida				

BIBLIOGRÁFICAS:

Brito. (2009). Psicología del deporte. Barcelona: Paidotribo.

Delmas, M. G. (2007). Resistencia y entrenamiento una metodología practica. Badalona: Paidotribo.

Fernandez, R. (2008). Manual de enseñanza de taekwondo. La habana: Deportes.

Garcia, M. (2009). psicología del deporte aplicada a artes marciales. D.F Mexico: Paidotribo.

Gomez, P. (2013). Teoria y Metodologia del Entrenamiento Competitivo. Mexico: S.P Deportes.

Lee, F. (2011). Modelo de Jerarquico. Psicología deportiva, 23- 24.

Manzo, A. (2009). Psicomotricidad en el deporte. buenos aires: Independiente.

Murray. (2007). Comportamiento Humano. Barcelona: Paidotribo.

Pupo, M. (2015). Juegos pre deportivos de habilidades en Taekwondo. la habana : deportiva .

rosa, A. d. (2011). Competividad en el deporte. La habana : deportiva .

varios. (2011). Manual de educacion fisica y deportes. Barcelona : Paidotribo.

Visotzky, D. (2015). Preparacion fisica en deportes de contacto. Buenos aires: Independiente.