



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**

**TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE
DEL TAEKWONDO EN LA CATEGORÍA DE MENORES DEL COLEGIO
JUAN PÍO MONTUFAR DE LA CIUDAD DE QUITO, PROPUESTA
ALTERNATIVA.**

AUTOR: ZAMORA PARRA, XAVIER ALEJANDRO

DIRECTOR: MSC. LOACHAMÍN ALDAZ, EDUARDO MARCELO

SANGOLQUÍ

2019



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

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

CERTIFICADO DEL DIRECTOR

Certifico que el trabajo de titulación, *“GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DEL TAEKWONDO EN LA CATEGORÍA DE MENORES DEL COLEGIO JUAN PÍO MONTUFAR DE LA CIUDAD DE QUITO, PROPUESTA ALTERNATIVA”* fue realizado por el señor *Zamora Parra, Xavier Alejandro* el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, Julio del 2019

Firma:

MSC. EDUARDO MARCELO LOACHAMÍN ALDAZ

C.C. 1712348901



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

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

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, *Zamora Parra, Xavier Alejandro*, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: ***“GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DEL TAEKWONDO EN LA CATEGORÍA DE MENORES DEL COLEGIO JUAN PÍO MONTUFAR DE LA CIUDAD DE QUITO, PROPUESTA ALTERNATIVA”*** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolquí, Julio del 2019

Firma:

XAVIER ALEJANDRO ZAMORA PARRA

C.C 1721288866



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

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

AUTORIZACIÓN

Yo, *Zamora Parra, Xavier Alejandro*, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: ***“GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DEL TAEKWONDO EN LA CATEGORÍA DE MENORES DEL COLEGIO JUAN PÍO MONTUFAR DE LA CIUDAD DE QUITO, PROPUESTA ALTERNATIVA”*** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, Julio del 2019

Firma:

XAVIER ALEJANDRO ZAMORA PARRA

C.C 1721288866

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación científica, lo dedico a mi familia por ser un gran apoyo y ayudarme a desarrollar este proyecto.

A mis amigos que estuvieron durante la carrera y los nuevos que hice en todo el tiempo de aprendizaje, prácticas y eventos compartidos.

A ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

XAVIER ALEJANDRO ZAMORA PARRA

AGRADECIMIENTO

A mi familia que siempre me apoyo.

A mis amigos que estuvieron pendientes y brindando el mejor ánimo en distintos momentos.

A mi director de proyecto y a mis profesores, por su orientación, recomendaciones y diferentes enseñanzas que me sirvieron para salir adelante en esta nueva etapa de mi vida.

A todas las personas que compartieron tiempo y enseñanzas, permitiendo alcanzar el objetivo por alcanzar.

XAVIER ALEJANDRO ZAMORA PARRA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA

CERTIFICADO DEL DIRECTOR.....	i
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESÚMEN.....	xi
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	1
1.3 Formulación del problema	2
1.4 Objetivos	2
1.4.1 General	2
1.4.2 Específicos	2
1.5 Justificación e Importancia.....	3
1.6 Delimitación	4
1.7 Declaración de variables e indicadores	4
1.7.1 Variable Independiente	4
1.7.2 Variable dependiente.....	4
1.7.3 Operacionalización de variables e indicadores	5
1.7.4 Variables ajenas y su control.....	6
1.8 Formulación de Hipótesis.....	6
1.8.1 Hipótesis de trabajo.....	6
1.8.2 Hipótesis Operacional	6

1.8.3 Hipótesis Nula	6
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1 Introducción	7
2.2 Estructura de una Guía de enseñanza	8
2.3 Definición del Taekwondo	8
2.4 Historia del Taekwondo	10
2.5 Reseña de los inicios del taekwondo en el Ecuador	13
2.6 Como desarrollar las técnicas básicas para su buen uso.	19
2.6.1 El origen de la fuerza	19
2.6.2 El principio de acción y reacción	19
2.6.3 La mecánica del movimiento (quinesiología)	20
2.7 Elementos para el aprendizaje	25
2.8 Tipos y formas de entrenamiento.	26
2.8.1 La preparación física del deportista.	26
2.8.2 La preparación psicológica del deportista.	29
CAPÍTULO III	31
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	31
3.1 Tipo de investigación	31
3.2 Método a utilizarse en la investigación	31
3.2.1 Inductivo – Deductivo:	31
3.2.2 Análisis – Síntesis:	32
3.2.3 Histórico - Lógico:	32
3.3 Población y muestra	32
3.3.1 Población	32
3.3.2 Muestra	32
3.4 Técnicas e instrumentos de la investigación	33
3.4.1 Recolección de datos	33
3.4.2 Población y muestra	33
3.4.3 Análisis documental	33
3.4.4 La observación	33

3.4.5 Procesamiento de la información	34
3.4.6 Cronograma.....	34
3.5 Marco administrativo	35
3.5.1 Recursos	35
3.5.2 Presupuesto.....	36
CAPÍTULO IV	37
ANÁLISIS DE RESULTADOS	37
4.1 Encuesta	37
4.1.1 Posee un programa elaborado	37
4.1.2 ¿Conoce de la guía metodológica?.....	38
4.1.3 ¿Conoce sobre los factores que influyen en la enseñanza del taekwondo?	39
4.1.4 ¿Conoce usted sobre las fajas etáreas (edades) sensibles?.....	40
4.1.5 ¿Conoce sobre métodos de enseñanza-aprendizaje?.....	41
4.1.6 ¿Conoce sobre reglamentación y arbitraje de taekwondo?	42
4.1.7 ¿Ha tomado cursos dirigidos al taekwondo?.....	43
4.1.8 El programa de aprendizaje de técnicas de patadas.	44
4.1.9 ¿Conoce sobre las nuevas poomsae?.....	45
4.1.10 Aspectos a enfocarse la guía (propuesta).....	46
4.1.11 ¿QUÉ MÉTODOS EVALUATIVOS APLICA?.....	47
CAPÍTULO V	48
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
5.1 Conclusiones	48
5.2 Recomendaciones.....	49
CAPÍTULO VI	50
PROPUESTA	50
6.1 Recomendaciones para los planes de clase.	68
BIBLIOGRAFÍA	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Variable independiente</i>	5
Tabla 2 <i>Variable dependiente</i>	5
Tabla 3 <i>Cronograma de actividades del trabajo de titulación</i>	34
Tabla 4 <i>Presupuesto</i>	36
Tabla 5 <i>Posee programas</i>	37
Tabla 6 <i>Guía metodológica</i>	38
Tabla 7 <i>Factores que influyen en la enseñanza del taekwondo</i>	39
Tabla 8 <i>Fajas etarias sensibles para la iniciación y entrenamiento de taekwondo</i>	40
Tabla 9 <i>Métodos de enseñanza-aprendizaje</i>	41
Tabla 10 <i>Conoce sobre reglamento y arbitraje</i>	42
Tabla 11 <i>Ha tomado cursos</i>	43
Tabla 12 <i>El programa de aprendizaje de técnicas de patadas</i>	44
Tabla 13 <i>Las nuevas poomsae</i>	45
Tabla 14 <i>Aspectos a enfocarse la guía</i>	46
Tabla 15 <i>Métodos evaluativos aplica</i>	47
Tabla 16 <i>Propuesta de Métodos y procedimientos</i>	53
Tabla 17 <i>Propuesta de combinaciones</i>	54
Tabla 18 <i>Propuesta Táctica #1</i>	63
Tabla 19 <i>Propuesta Táctica #2</i>	67

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Grabados encontrados en tumbas ilustrando guerreros luchando.....	11
Figura 2 Estatuas mostrando varias posiciones de Kumgang.	12
Figura 3 Fundadores del Taekwondo en el Ecuador.....	14
Figura 4 Primer campeonato Sudamericano TAEKWONDO.	16
Figura 5 Estampilla postal de 1982.....	16
Figura 6 Descripción de la fuerza.	19
Figura 7 Explicación del movimiento del puño ante la acción y reacción de la fuerza.	20
Figura 8 Descripción del equilibrio.....	21
Figura 9 Representación de la transmisión del movimiento.....	22
Figura 10 Representación de la concentración conjunto con el movimiento de posiciones.	24
Figura 11 Resultado de la pregunta #1 de la encuesta.	37
Figura 12 Resultado de la pregunta #2 de la encuesta.	38
Figura 13 Resultado de la pregunta #3 de la encuesta.	39
Figura 14 Resultado de la pregunta #4 de la encuesta.	40
Figura 15 Resultado de la pregunta #5 de la encuesta.	41
Figura 16 Resultado de la pregunta #6 de la encuesta.	42
Figura 17 Resultado de la pregunta #7 de la encuesta.....	43
Figura 18 Resultado de la pregunta #8 de la encuesta.....	44
Figura 19 Resultado de la pregunta #9 de la encuesta.....	45
Figura 20 Resultado de la pregunta #10 de la encuesta.....	46
Figura 21 Resultado de la pregunta #11 de la encuesta.....	47

RESÚMEN

La presente investigación tiene como fin principal estudiar y evaluar la metodología actual del taekwondo en la categoría de menores, saber si la guía didáctica propuesta por FEDENADOR desde el 2013 está siendo utilizada o tomada como referencia para el desarrollo de este deporte y más aún en las etapas iniciales. Para alcanzar los objetivos planteados en la investigación se utilizó técnicas como: la encuesta dirigida a los diferentes profesores que tienen sus clubes o escuelas de enseñanza del taekwondo en Quito, la observación de los entrenamientos, tabulación, análisis de resultados, interpretación y la solución mediante una propuesta de investigación. Además se utilizó de la bibliografía correcta al deporte y selecta. En un análisis breve, se llegó a determinar que muchas escuelas o clubes de Quito tienen diferentes ideas para impartir el deporte, algunos con metodologías tradicionales y otras con actuales, es decir, como el deporte olímpico actual que lo es. Por ende se propone una guía para mejorar la enseñanza - aprendizaje del taekwondo en la categoría menores, ya que actualmente es un deporte global por su masificación a nivel mundial, con sus actualizaciones y variaciones; y así, poder ir unificando las enseñanzas, pero sobre todo la metodología tradicional del taekwondo en el grupo a impartirlo. Por lo cual se planea vincular a los deportistas con sus entrenadores, para el correcto fomento del Tae kwon do y así alcanzar un desarrollo integral.

PALABRAS CLAVE:

- **TAE KWON DO**
- **DEPORTE**
- **ENSEÑANZA – APRENDIZAJE**
- **CATEGORIA MENORES**
- **GUÍA DIDÁCTICA**

ABSTRACT

The main purpose of this research is to study and evaluate the current methodology of taekwondo in the category of minors, to know if the didactic guide proposed by FEDENADOR since 2013 is being used or taken as a reference for the development of this sport and even more so in the initial stages. To achieve the objectives set out in the research, we used techniques such as: the survey addressed to the different teachers who have their clubs or schools of taekwondo in Quito, the observation of training, tabulation, and analysis of results, interpretation and solution through a research proposal. In addition, the correct bibliography was used in sports and selected. In a brief analysis, it was determined that many schools or clubs in Quito have different ideas for teaching sports, some with traditional methodologies and others with current ones, such as, the current Olympic sport that is. Therefore, a guide is proposed to improve the teaching - learning of taekwondo in the lower category, since it is currently a global sport because of its worldwide massification, with its updates and their variations; and thus, be able to unify the teachings, that the traditional methodology or as the beginning taekwondo in the group to impart it. Therefore it is planned to link the athletes with their coaches, for the proper promotion of Tae Kwon do and thus achieve a comprehensive development.

KEYWORDS:

- **TAEKWONDO**
- **SPORT**
- **TEACHING - LEARNING**
- **MINOR CATEGORY**
- **DIDACTIC GUIDE**

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Este trabajo de titulación será la continuación de la guía de enseñanza del Taekwondo en edades 9-12 años, elaborada por la Federación Deportiva Nacional del Ecuador en el 2013. Siendo así que esta obra estará dirigida a lograr una guía que le dé continuidad a lo ya elaborado, pero en esta ocasión su contenido estará dirigido a los componentes de la preparación física, la preparación técnica y la preparación psicológica.

1.2 Planteamiento del problema

La falta de una guía didáctica que permita el proceso de enseñanza aprendizaje del taekwondo es factor a considerar en el planteamiento del problema sumiendo que esto lleva a que los docentes no tengan conocimientos sobre este deporte y a su vez la infraestructura e implementación deportiva del plantel este en mal estado por lo que se hace necesaria e importante realizar la presente investigación.

El taekwondo es uno de los más sistemáticos y científicos artes marciales coreanos, que enseña habilidades físicas de pelea. Es una disciplina que enseña medios para desarrollar el espíritu a través del entrenamiento del cuerpo y mente. Actualmente el taekwondo se ha convertido en un deporte mundial que ha ganado una reputación internacional.

Para algunos el aspecto deportivo es una evolución normal del taekwondo, para otros es una distorsión de los principios del mismo, pero como podemos observar la parte competitiva va

de la mano con la formación marcial de un practicante de taekwondo, 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.

1.3 Formulación del problema

¿Cómo elaborar una guía didáctica, para ser aplicada en el proceso de enseñanza-aprendizaje del taekwondo en el grupo etario Menores (13-15 años) del colegio Juan Pío Montufar de la ciudad de Quito?

1.4 Objetivos

1.4.1 General

- Elaborar una guía didáctica para la enseñanza del taekwondo en el Grupo Etario Menores del colegio Juan Pío Montufar.

1.4.2 Específicos

- Determinar el estado del arte sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje del taekwondo.
- Establecer los principales aportes de los especialistas nacionales en la materia, acerca de los contenidos principales que deben volcarse en la guía en proceso de elaboración.
- Diseñar la guía didáctica a aplicar en el proceso de enseñanza-aprendizaje del taekwondo en el grupo etario Menores del colegio Juan Pío Montufar.

1.5 Justificación e Importancia

El taekwondo deportivo bajo el lema olímpico de “más rápido, más alto, y más fuerte” orienta 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 el 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 el competidor este en mejores condiciones y se imponga sobre el resto de competidores, por ende, conferir al ganador un estatus superior ante los demás es un hecho inevitable, por esa razón la preparación del 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 el taekwondoin tenga éxito en sus combates, debe estar preparado en tres aspectos: Defensa, Ataque y Contraataque.

Metodológicamente todos los deportes adoptan parámetros básicos en la enseñanza de los elementos técnicos, sin embargo, la utilización de uno u otro método de enseñanza no solo dependerá de lo escrito en las diferentes bibliografías, sino de su aplicación adecuada.

La cantidad de repeticiones, las sesiones semanales así como el tránsito a la orientación de nuevos elementos técnicos, deberán ser definidos por el instructor, pero se recomienda no esperar a que el estudiante domine completamente una técnica para pasar a la enseñanza de otra, sino llevar a cabo dicho proceso con dos o más elementos técnicos de similares complejidades e incrementar la transferencia de habilidades que se produce de un movimiento a otro, en función de lograr la asimilación paulatina de varias técnicas. La tendencia actual del entrenamiento deportivo, debido

al incremento de las competencias, exige un proceso de enseñanza rápido, efectivo y saludable.
(Fonseca, 2011)

1.6 Delimitación

Área de influencia.

Alumno de la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE

Área de intervención.

Deportistas del club de Tae Kwon Do del colegio Juan Pío Montúfar

Línea de Investigación.

Educación y Sociedad

Sub Línea de Investigación.

Actividad Física, Deporte y Recreación.

1.7 Declaración de variables e indicadores

1.7.1 Variable Independiente

Guía didáctica

1.7.2 Variable dependiente

La enseñanza – aprendizaje del Tae Kwon do

1.7.3 Operacionalización de variables e indicadores

Guía Didáctica

Tabla 1

Variable independiente

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Guía Didáctica	Es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el autoaprendizaje	Física Deportiva	Tiempo Actitud Motivación	Entrevista a expertos Observación

Fuente: (Zamora X. 2019)

La enseñanza – aprendizaje del Tae Kwon do

Tabla 2

Variable dependiente

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
La enseñanza – aprendizaje del Tae Kwon do	El Taekwondo, es uno de los deportes que requiere de la realización de investigaciones sobre la etapa de la formación básica que se inician en su práctica a edades tempranas, las cuales contengan enfoques metodológicos y de aplicación para la práctica deportiva, que satisfagan las exigencias de la preparación deportiva actual.	Metodología	Ejecución de la técnica	Preparación técnica Preparación táctica

Fuente: (Zamora X. 2019)

1.7.4 Variables ajenas y su control

- Edad. Se controla seleccionando a un equipo en edad homogénea como lo es el del club del colegio ya mencionado.
- Sexo. Es una variable ajena controlada mediante la selección de una muestra.
- Observación de los entrenamientos. Se controla con un equipo neutro de evaluación, compuesto por tres especialistas de taekwondo, y el entrenador de ese grupo etario.

1.8 Formulación de Hipótesis

1.8.1 Hipótesis de trabajo

La elaboración de la guía didáctica para la enseñanza – aprendizaje del taekwondo es necesaria para la categoría menores del colegio Montúfar de la ciudad de Quito.

1.8.2 Hipótesis Operacional

La elaboración de la guía didáctica para la enseñanza – aprendizaje del taekwondo SI es necesaria para la categoría menores del colegio Montúfar de la ciudad de Quito.

1.8.3 Hipótesis Nula

La elaboración de la guía didáctica para la enseñanza – aprendizaje del taekwondo NO es necesaria para la categoría menores del colegio Montúfar de la ciudad de Quito.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Introducción

La guía didáctica tendrá un amplio uso y funcionamiento para los estudiantes, profesores del área de educación física y ayudará a formar de una mejor manera a los deportistas, en tanto le da continuidad a la guía existente en el grupo etario Infantiles.

El taekwondo deportivo bajo el lema olímpico de “más rápido, más alto, y más fuerte” orienta 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 y se imponga sobre el resto de competidores, por ende conferir al ganador un estatus superior ante los demás es un hecho inevitable, por esa razón 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 taekwondoin tenga éxito en sus combates, debe estar preparado en tres aspectos: Defensa, Ataque y Contraataque. Para algunos el aspecto deportivo es una evolución normal del taekwondo, para otros es una distorsión de los principios del mismo, pero como podemos observar la parte competitiva va de la mano con la formación marcial de un practicante de taekwondo, 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.

2.2 Estructura de una Guía de enseñanza

La guía debe presentar una estructura que integre estrategias de inicio, de desarrollo y cierre. En las de inicio, el docente expone una visión global de la temática a desarrollar con el propósito de contextualizar al alumno en la problemática a abordar, promoviendo la asociación de la misma con los conocimientos que ya posee. Se refiere también a los objetivos que se pretenden alcanzar, tanto conceptuales como actitudinales así como a la metodología de trabajo, cronograma y bibliografía recomendada

Las estrategias de desarrollo se comportan como una hoja de ruta para el tratamiento de los distintos materiales.

Finalmente en las estrategias de cierre, se especifican criterios generales de evaluación en los casos que correspondieren y pautas de comunicación.

Se recomienda finalizar la guía con palabras motivadoras que estimulen al alumno en el proceso de aprendizaje. (Villodre Silvia, 2014).

2.3 Definición del Taekwondo

El taekwondo es uno de los deportes de mayor popularidad en el mundo luego de su inclusión en el calendario olímpico e incluso mucho antes ya contaba con una gran cantidad de practicantes distribuidos en innumerables países. Sin embargo la bibliografía existente no satisface las demandas metodológicas de quienes se encargan de regir el proceso de entrenamiento en este

deporte, la teoría y metodología del entrenamiento deportivo es muy amplia, sin embargo cada deporte tiene sus peculiaridades, es por esto tan importante conocer las características de cada uno.

La actual teoría y metodología del entrenamiento deportivo nos exige direccionar el entrenamiento de forma concreta y objetiva, sin caer en esquematismos, ni algún tipo de error en el orden metodológico que retardarían o afectarían el resultado deportivo en el mejor de los casos, pues por otro lado podríamos afectar sustancialmente la salud de los deportistas sometidos a diferentes cargas con una metodología inadecuada.

Existen diferentes tendencias en la actual teoría y metodología del entrenamiento deportivo entre las que podemos mencionar la pedagógica, la científica pedagógica y la científica, respaldadas cada una de ella por prestigiosos entendidos en el campo de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, sin embargo todas en un contexto de tiempo determinado han tenido exitosos resultados, sin embargo hemos querido tomar los aspectos positivos de cada una de ella por lo que nuestro material está respaldado en el orden metodológico por los más avezados investigadores en el campo del deporte así como nuestras experiencias personales y los estudios realizados con nuestros atletas , además de toda la bibliografía existente en nuestro deporte tanto en Internet como en el material escrito.

Este trabajo no solo recoge los aspectos metodológicos, sino que permitirá a los nuevos entrenadores e incluso facilitará a aquellos con un poco más de experiencia profesional la realización de programas de entrenamiento con una mayor eficiencia en el resultado competitivo, e incluye en su contenido una síntesis de la historia y evolución del taekwondo.

El Taekwondo es un deporte acíclico donde las acciones ofensivas y defensivas no exceden los cuatro segundos, la duración total de un combate está en dependencia de la categoría o sexo, se compite en tres asaltos con un minuto intermedio entre cada uno, se utilizan patadas variadas y golpes con los puños a la zona media, la zona de producción de energía en las acciones fundamentales es potencia anaeróbica alactácida, aunque por la duración del combate y los cambios sustanciales de ritmo se produce energía por la vía aeróbica, por lo que lo enmarcamos en la zona mixta aeróbica anaeróbica con tendencia anaeróbica, se registran pulsaciones por encima de las 180 P/M y niveles de lactato entre 7 y 10 M/MOL/litro y en algunos casos por encima de esta cantidad. (González Núñez & Pedroso Martínez , 2016)

2.4 Historia del Taekwondo

El hombre siempre ha tenido la necesidad de conservar su vida y de protegerse de animales salvajes y de otros adversarios. Debido a esto, desarrolló técnicas de defensa con las manos desnudas y también con armas sencillas. La primera evidencia del uso de artes marciales se pudo ver en la India en el año 2,600 ac. Éstas técnicas de defensa personal fueron pasadas a China por monjes budistas y fueron desarrolladas en un arte hoy en día conocido como Kung Fu. Las artes marciales chinas se esparcieron a Okinawa en los años 14000 y luego a Japón creándose el Karate.

Los orígenes de las artes marciales coreanas vienen de la dinastía Koguryo fundada en el 37bc. Murales encontrados en tumbas muestran figuras practicando técnicas de artes marciales. Estas técnicas también se practicaron en la dinastía Silla, la cual se le conoce por el Hwarang Do. Los caballeros de Hwarang eran seleccionados después de varias pruebas y se dedicaban a entrenar sus cuerpos y mentes, aprendiendo lucha coreana, Subak, esgrima y equitación. Los términos Subak y Taekkyon aparecen juntos en la dinastía Silla indicando que ambas técnicas de mano y pie

fueron utilizadas en la forma como se le puede ver en el Taekwondo moderno. (González Núñez & Pedroso Martínez , 2016)



Figura 1 Grabados encontrados en tumbas ilustrando guerreros luchando
Fuente: (González Núñez & Pedroso Martínez , 2016)

Las artes marciales se hicieron más populares después de las dinastías Koguryo y Silla expandiéndose a la dinastía Koryo. Subak y Teakkyon se desarrollaron aún más durante este periodo. El Taekkyon se convirtió en un arte efectivo de defensa personal que posibilitaba lesionar e inclusive matar oponentes durante épocas de guerra.

En 1552 los japoneses invadieron a Corea y suprimieron todas las artes antiguas. El Taekkyon fue practicado en secreto y pasado de generación a generación por los grandes maestros. Con la derrota de los Japoneses y la liberación de Corea en 1945, los maestros Coreanos trataron de eliminar las influencias Japonesas y discutieron el cómo regresar al sistema de Taekkyon tradicional. Se comenzó la unificación de los varios estilos del Taekkyon para formar un deporte nacional. A este deporte se le llamo Taekwondo (1955) reflejando lo antiguo y lo moderno, combinando los mejores estilos del pasado con nuevas características. (González Núñez & Pedroso Martínez , 2016)



Figura 2 Estatuas mostrando varias posiciones de Kungang.

Fuente: (González Núñez & Pedroso Martínez , 2016)

El desarrollo del Taekwondo desde 1955 ha sido inmenso y ha alcanzado popularidad universal. En un periodo corto el Taekwondo ha visto los siguientes cambios:

- **1972** se funda la Kukkiwon
- **1973** se funda la Federación Mundial (WTF)
- **1974** el Taekwondo es oficialmente admitido en los juegos Asiaticos
- **1975** la Asociación General de Deportes Internacionales (General Association of International Sports) reconoce a la Federación Mundial (WTF)
- **1976** se le acepta como "a Conseil International du Sport Militaire sport" (deporte militar a nivel mundial)
- **1980** El Comité Olímpico Internacional reconoce a la WTF
- **1981** El Taekwondo es aceptado como "World Games sport"
- **1983** se le acepta en los Juegos Panamericanos y en los Juegos Africanos.
- **1985** se adopta como deporte de demostración en los olímpicos
- **1986** El Taekwondo es aceptado en la Federación Internacional de Deportes Universitarios.
- **1988** Toma parte en los Juegos olímpicos de Seúl como deporte de demostración.
- **1992** Deporte de demostración en los Juegos olímpicos de Barcelona.

1994 El Taekwondo adquiere "full olympic status" aceptación completa como deporte olímpico para los juegos olímpicos de Sydney - Australia.

Luego de la propuesta de Tae Kwon Do (TKD) como nombre definitivo para designar a este arte marcial que se había desarrollado durante muchos años, el cual fue adoptado por varios maestros que apoyaron este nombre en sus escuelas. Estas escuelas establecieron lo que se conoció como la Asociación Coreana de Tae Kwon Do.

El Tae Kwon do se destaca por la variedad y espectacularidad de las técnicas de patada, y actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Se basa fundamentalmente en: el kung fu, el wushu chino en las técnicas de mano abierta, el taekkyon coreano en la metodología de pateo y el karate-do okinawense, en los golpes de mano cerrada, estructura y uniforme. (González Núñez & Pedroso Martínez , 2016).

2.5 Reseña de los inicios del taekwondo en el Ecuador.

El presente, es para que de manera breve y sin mayores detalles dar a conocer a las nuevas generaciones y las venideras como se inició en nuestro país Ecuador, esto que les apasiona y a lo que dedican tantas horas y seguramente ha cambiado sus vidas de manera positiva: el TAEKWONDO.

En nuestro país existieron dos polos de difusión y desarrollo del Taekwondo: Guayaquil y Quito básicamente, cada uno encabezado por dos grandes profesores, o más bien Maestros de nuestro arte, que dedicaron tiempo y perseverancia y fueron quienes sembraron esa semilla en nuestro país, ellos fueron el G.M. BUM JAE, LEE en Guayaquil y el G.M. CHUL WOONG, JANG en Quito. (Federación, 2017)



Figura 3 Fundadores del Taekwondo en el Ecuador

Fuente: (Federación, 2017)

Pero la historia nos muestra que fue el G.M. BUM JAE LEE, quien oficializara la práctica y enseñanza del Taekwondo en nuestro país, primero por afiliar a nuestro país ante la FEDERACION MUNDIAL DE TAEKWONDO, en el año 1973, año en el que fue fundada la Federación Mundial (28 de mayo de 1973), la organización de los campeonatos nacionales, llevar delegaciones a eventos internacionales oficiales, seminarios, cursos, ascensos DAN Kukkiwon, y su mayor logro la organización del 5to Campeonato Mundial. En el año 1968-9, llega a la ciudad de Guayaquil el ciudadano coreano Bum Jae Lee, como agregado comercial de la Embajada de Corea, en el mismo año el Maestro JANG, que luego de llegar a la ciudad de Guayaquil, viaja a Quito, y ambos, empiezan a impartir sus conocimientos, cada uno en diferentes lugares, ya que en esa época no existía un lugar especializado destinado a esa actividad. Estos dos grandes Maestros, eran de diferentes KWANS (escuelas) que existían en esa época en Corea, JIDOKWAN (G.M. LEE) CHUNG DO KWAN (M.G. JANG), es por tal razón que podemos decir que estas dos grandes escuelas fueron las iniciadoras del Taekwondo ecuatoriano.

El primer campeonato nacional fue organizado en el año 1971. Ya para el año 1975, existían algunos cinturones negros, luego de varios años de entrenamiento exigidos y muy marciales. Los campeonatos nacionales se los realizaba solo con un peto elaborado aquí en nuestro país, muy

sencillo y fino, mucho antes de que llegaran desde Corea petos con alma de bambú. Después de uno de esos campeonatos nacionales, se selecciona a Mario Delgado al 2do Campeonato Mundial, en Corea, pero este por diferentes razones no asiste, evento en el que participaron 30 países.

En el año 1977 nuestro país viaja por primera vez a un campeonato Mundial, (al 3er.) todo coordinado y organizado por el G. M. BUM JAE LEE, evento que se realizó en los Estados Unidos de norte américa, el equipo estuvo conformado por: Jorge Ramírez, Fernando Sánchez, Juan Andrade y Xavier Romero, y como entrenador el G. M. BYONG OK KANG, además fue la primera vez en la historia, donde un equipo ecuatoriano de Taekwondo se concentra por un prolongado tiempo a entrenar en tres intensas jornadas diarias, consientes los maestro a que se iba a enfrentar el equipo ecuatoriano. El esfuerzo no fue en vano y se logra una medalla de plata por parte de Jorge Ramírez y un 6to lugar por equipos, entre 46 naciones inscritas oficialmente.

En el año 1978, en la ciudad de México, se realiza el 1er Campeonato Panamericano de Taekwondo, donde viaja también un grupo de deportistas dirigidos por el Maestro Lee, ellos fueron: Alfredo Reyes, Alfonso Jiménez de Azuay, Xavier Romero y Fernando Jaramillo, quien no viajara por asuntos personales, logrando en este evento el equipo ecuatoriano 2 medallas, plata por parte de Xavier Romero y bronce con Alfredo Reyes.

En el año 1979, Ecuador viaja al Mundial de Alemania (4to.) con un equipo integrado por: Fernando Jaramillo, Alfredo Reyes, Danny Vélez, Jorge Narváez, Xavier Romero entre otros.

En este mismo año (79), el Maestro Bum Jae Lee, organiza el primer Campeonato Sudamericano, con dos equipos ecuatorianos A y B, donde obtienen medallas de Oro: Fernando Jaramillo, Javier Aroca, Alfredo Reyes, Xavier Romero, del equipo A. (Federación, 2017).



Figura 4 Primer campeonato Sudamericano TAEKWONDO.

Fuente: (Federación, 2017)

En el año 1981, no se realiza el Mundial que iba a organizar México por asuntos internos, y Ecuador a través de las excelentes gestiones realizadas por el Maestro Bum Jae Lee, trae la organización de ese Mundial a nuestro país en el año 1982 (febrero), es por tal razón que en el año 1983, se realiza el 6to Mundial en Dinamarca, para no perder la secuencia de cada dos años la realización de los mundiales de combate, 1973, 75,77, 79, 81,82, 83, 85.....

En el 5to Mundial, realizado aquí en nuestro país (Guayaquil 1982), Ecuador obtiene un histórico resultado con dos medallas, una de oro y un de plata con JOSÉ CEDEÑO Y DUVAN CANGA respectivamente, resultados muy conocidos en nuestro país, no solo por taekwondistas, sino por la ciudadanía en general. (Federación, 2017).



Figura 5 Estampilla postal de 1982

Fuente: (Federación, 2017)

Ya para el año 1983, se forma la Federación Ecuatoriana de Taekwondo, organismo legalmente reconocido por el COE, Consejo Nacional de Deporte, hoy Ministerio del Deporte. Anterior a esto, la organización nacional de Taekwondo era llamada Asociación Ecuatoriana de Taekwondo.

Entonces podemos decir que el primer Presidente elegido de manera oficial de la nueva federación ecuatoriana de taekwondo fue el Ing. Ignacio Dueñas García y en ese mismo año viaja un equipo nacional al 6to Mundial de Dinamarca, este equipo estuvo integrado por: Javier Agama, Freddy Marín, Fausto Zambrano, Fernando Jaramillo, Xavier Romero, Duvan Canga y José Cedeño, dirigido por Myung Koo Kon, entrenador contratado especialmente para la preparación de los atletas para este evento.

El año 1985, es muy importante para Ecuador, ingresa el Taekwondo a los Juegos Nacionales: (Manabí), viaja un deportista por primera vez a Corea a entrenar y competir en el 7mo. Mundial (Xavier Romero) y se realizan los Juegos Bolivarianos en nuestro país y el Taekwondo participa por primera vez, logrando también un histórico primer lugar, con cinco medallas de oro, delante de Venezuela, Colombia, Perú, este equipo estuvo preparado y dirigido por: Walter Romero y los medallistas de oro fueron: Fernando Jaramillo, Luis López, Víctor Mena, Wilson Albuja y Xavier Romero.

En 1986 año no menos importante para el Taekwondo ecuatoriano, se organiza el 5to. Campeonato Panamericano (Guayaquil), con una gran cantidad de países, donde Ecuador logra el segundo lugar por equipos detrás de Estados Unidos y delante de Canadá, obteniendo cuatro

medallas de Oro dirigidos por Walter Romero (equipo masculino) y Chol Sul Yoo Lee (equipo femenino), los medallistas de Oro fueron: Francisco Carvallo, Freddy Marín, Lorena Menéndez.

En el año 1987, por primera vez, el taekwondo participa en los Juegos Panamericanos (USA-Indianápolis) donde Fernando Jaramillo y Pascual Pacheco, logran la medalla de Bronce.

En este mismo año (1987), viaja una delegación a la Copa Mundo (Finlandia) donde Francisco Carvallo logra la medalla de Bronce.

En 1988 entra el Taekwondo como deporte de demostración a los JUEGOS OLIMPICOS (Corea) y los deportistas: Francisco Carvallo, Fernando Jaramillo y Pascual Pacheco, son seleccionados a participar en tan grande evento, dado a sus resultados internacionales y calidad competitiva, viajan a Corea a completar su preparación y por primera vez el Taekwondo ecuatoriano está presente en unos Juegos Olímpicos, como entrenador Walter Romero.

Creemos que hasta 1988, se marca una primera etapa en el Taekwondo ecuatoriano, luego llega una nueva etapa, donde una gran cantidad de deportistas siguen cosechando triunfos para nuestro país, con nuevos técnicos, nuevos dirigentes. Y la lista cada día se extiende más, para llegar hacer hoy nuestro deporte/arte marcial, deporte con mayor presencia en los Juegos Nacionales, ya que no hay una sola provincia donde no se enseñe el Taekwondo de manera formal. (*Federación, 2017*).

2.6 Como desarrollar las técnicas básicas para su buen uso.

2.6.1 El origen de la fuerza

Para que el golpe sea verdaderamente eficaz, es necesario que sea la potencia muscular de todo el cuerpo la que apoye el movimiento. Cuanto mayor sea el número de músculos que intervengan, mayor será la fuerza resultante. La facultad de hacer trabajar solamente las partes musculares específicas que intervienen en el movimiento, para realizarlo con el mínimo esfuerzo y la máxima eficacia, se adquiere progresivamente con el entrenamiento. (Lee, 2014)



Figura 6 Descripción de la fuerza.
Fuente: (Lee, 2014)

2.6.2 El principio de acción y reacción

Toda acción hacia delante genera una reacción de igual fuerza pero de sentido contrario. Cuando golpeamos fuertemente un objeto estable, y sólido, se ejerce al mismo tiempo una fuerza en sentido contrario que trata de devolvernos el golpe a través del brazo o de la pierna que ha golpeado. (Lee, 2014)

Si no somos capaces de frenar ésta acción sufriremos daño en las articulaciones, y para evitar esto, asentar fuertemente el cuerpo en el momento del impacto y no antes. Debemos también,

ejecutar un movimiento en sentido contrario, retrocediendo el brazo contrario, la cadera, el hombro o el pie atrasado, lo que quiere decir que mantener fijo el pie apoyado es perjudicial y que hay que permitir una pequeña rotación en el momento del impacto, para evitar cualquier lesión. (Lee, 2014).



Figura 7 Explicación del movimiento del puño ante la acción y reacción de la fuerza.
Fuente: (Lee, 2014)

2.6.3 La mecánica del movimiento (quinesiología)

La “quinesiología” es la ciencia que estudia el movimiento y las aplicaciones básicas, desde el punto de vista mecánico, del cuerpo humano: equilibrio, apoyos y palancas, mecanismos de transmisión de la fuerza. (Lee, 2014)

El Equilibrio:

El objetivo consiste en conseguir el máximo control de nuestro centro de gravedad. En el Taekwondo, las posiciones iniciales, intermedias y finales han de ser estables y estar en equilibrio para obtener la fuerza óptima. Cualquier movimiento estable se consigue con el control del centro de gravedad y con un desplazamiento según la postura; para mantener el equilibrio en una postura, o en el paso entre dos posturas, hay que controlar y trasladar adecuadamente el centro de gravedad en las posiciones intermedias. (Lee, 2014)

Podemos distinguir dos clases de equilibrio:

1. **Equilibrio estático:** el que realizamos en las técnicas en que tenemos los pies apoyados (ap Kubi, tuit Kubi...). Para lograr un perfecto control de este equilibrio es importante guardar en cada postura la distancia adecuada entre los pies, la separación y anchura, así como el porcentaje del peso en cada pie. (Lee, 2014)
2. **Equilibrio dinámico:** es el que utilizamos en las técnicas de salto, cambios de pies, esquivas, desplazamientos.... Para someterlo hay que dominar las compensaciones en peso y fuerzas que podemos realizar con nuestro cuerpo. (Lee, 2014)



Figura 8 Descripción del equilibrio
Fuente: (Lee, 2014)

Apoyo y Palancas:

Para que un golpe sea eficaz tiene que tener una base o punto de apoyo que lo sustente. La posibilidad de llegar a ejecutar tres o más técnicas efectivas en el aire, aparentemente sin ningún punto de apoyo, se origina en el último apoyo en el suelo junto a numerosas palancas sucesivas de impulso. La capacidad de impulso, apoyo y fuerza y la habilidad de realizar estas palancas no sólo es innata, sino que puede desarrollarse. (Lee, 2014)

Transmisión del movimiento:

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

Podemos explicar este mecanismo más claramente en una defensa:

- El movimiento de traslación es el recorrido que realiza el brazo hasta intervenir la propia defensa.
- El movimiento de rotación es el que se produce cuando, mediante la cintura, la cadera, el antebrazo y la mano, se genera una fuerza centrífuga que repele el golpe.



Figura 9 Representación de la transmisión del movimiento

Fuente: (Lee, 2014)

La potencia:

Es la fuerza desarrollada en el menor tiempo posible. Deducimos la potencia de una técnica por la relación entre la masa muscular utilizada y la velocidad con que desplazamos los miembros que intervienen. (Lee, 2014)

La velocidad:

Es la capacidad de trasladarse de un punto a otro en el menor tiempo posible, como respuesta motora a un impulso. Más concretamente, la velocidad de reacción, el intervalo de tiempo entre el estímulo y la reacción siguiente, es fundamental para reaccionar con rapidez ante un ataque, para defenderlo o contraatacarlo. (Lee, 2014)

La respiración:

Mediante la inspiración, el cuerpo recoge oxígeno, la energía imprescindible para que los músculos reciban el suficiente material energético para realizar un ejercicio. Es importante controlar la mejor manera de llevar la respiración: inspirar por la nariz, contraer el diafragma y el bajo vientre en el momento de ejecutar la técnica y espirar por la boca una vez realizada. (Lee, 2014).

El grito (Kiap):

El Kiap tiene como función principal bloquear en el cuerpo las inhibiciones que impiden desarrollar la máxima potencia. El grito debe salir del centro de nuestra energía interna, situado en el bajo vientre, dos dedos por debajo del ombligo exactamente, siguiendo el esquema interno-medio-externo, y ser alto, corto y seco, como un “estallido”. (Lee, 2014)

La concentración:

Es esencialmente atención, un estado de armonía entre el cuerpo y la mente, de perfecta coordinación entre ellos. Canalización de todos los demás conocimientos a través de la mente y por medio de ésta, hacer el mejor uso de ellos haciéndolos coincidir a cada uno de en el momento preciso. (Lee, 2014).



Figura 10 Representación de la concentración conjunto con el movimiento de posiciones.

Fuente: (Lee, 2014)

La defensa:

- **Defensa directa:** evita la efectividad del ataque a través de un bloqueo directo, repelerlo aplicando movimiento de rotación y traslación, palancas, fuerzas... (Lee, 2014)
- **Defensa indirecta:** evitando el golpe con desplazamiento, si implica pasar de una postura a otra, y sin desplazamiento, cuando se realiza mediante una flexión de las piernas o un movimiento de cintura y cuello. (Lee, 2014)

El ataque:

Para que sea efectivo debe ser lo más perpendicular posible al foco, la zona a golpear del objeto, con el fin de que éste reciba la mayor fuerza en el impacto. (Lee, 2014)

La cobertura de plano:

Un principio físico afirma que un movimiento uniformemente acelerado, a mayor espacio mayor velocidad y por tanto mayor fuerza. (Lee, 2014).

Aplicado a las defensas y ataques, demuestra que cuanto mayor sea el recorrido, desde el inicio de una técnica hasta su conclusión, mayor será su efectividad. Para ello la defensa saldrá siempre del lado opuesto al ataque basando la teoría en un rectángulo en cuyos vértices estaría el inicio y final de la técnica. (Lee, 2014).

2.7 Elementos para el aprendizaje.

En el colectivo de los Instructores de Taekwondo, para algunos el juego en la clase es una estrategia pedagógica cotidiana, en especial dirigida a los niños, para otros es una actividad que le quita tiempo a la enseñanza de aquellos contenidos propios del Taekwondo mismo. Históricamente, las actividades lúdicas fueron restringidas en las clases con origen en las artes marciales por considerarlas ajenas y productoras de conductas poco afines a las mismas. Pero el juego, en el primer momento de la clase, no siempre intentará buscar un sentido de divertimento en el sujeto sino que también se lo puede pensar como un juego orientado a un fin específico. Teniendo en cuenta las edades de nuestros estudiantes de Taekwondo, el juego puede ser un gran movilizador al comenzar la clase. Seguramente, si son niños, cuando el profesor, luego del saludo protocolar de toda clase de Taekwondo, los invite a jugar, logrará captar todas las miradas (recordemos que “jugar” forma parte de la naturaleza del niño). A partir de ese momento y con el correr de las clases, podríamos generar la comprensión de que, para poder participar de cualquier juego (y en el futuro, en actividades más complejas o de la vida cotidiana) es necesario estar atento y concentrado.

Pues bien, entonces ¿qué es el juego motor? Según (Navarro Adelantado, 2002) es una organización lúdica que se caracteriza por el empleo significativo de la motricidad y siguiendo las recomendaciones de (Incarbone, 2003) los juegos motores deberían estar encuadrados en relación con sus contenidos esenciales, como ser:

Estructural: en el juego intervienen componentes fundamentales de dominio y organización espacio temporal. Su práctica en los primeros tramos de la etapa evolutiva contribuye a la adquisición de conceptos y estrategias. Para nosotros, en el Taekwondo, se podría relacionar con el área o tapiz de competencia.

Relacional: El juego tiene un aspecto socializante. En el caso particular del Taekwondo se “juega” frente a otro, por lo tanto la comunicación motriz y por ende, en nuestras clases se plantean relaciones socio afectiva. Además, el juego puede incentivar el componente social, es decir, compartir, cooperar con otros compañeros de clase.

Funcional: el juego, dependiendo del tipo de movimiento o función, y su dificultad motriz, tanto a las capacidades condicionales y coordinativas. Recordemos que los entrenamientos en la clase de Taekwondo deben ser planificados según el momento evolutivo de los sujetos y no solo por la graduación del alumno/deportista.

Normativo: para jugar hay que aceptar normas, tomar decisiones, entender que el respeto es un valor social, tolerar a los compañeros. En el caso de los que se inician, y en especial quienes toman al Taekwondo como deporte de combate, es recomendable hacerlo con reglas simples para facilitar el ingreso del principiante al deporte.

2.8 Tipos y formas de entrenamiento.

2.8.1 La preparación física del deportista.

La práctica de Taekwondo requiere de habilidades físicas avanzadas para realizar movimientos rápidos, fuertes y precisos en rangos articulares fuera de lo “normal”. Por si fuera poco, todos estos movimientos se llevan a cabo en combinación con cambios de direcciones (lineales y circulares) y de velocidad (aceleración-desaceleración). (Coburn, 2017).

La fuerza se puede mejorar con cualquier carga siempre y cuando se aplique la máxima fuerza posible.

Clarifiquemos este concepto con un caso práctico:

Imagina que quieres mejorar tu salto vertical. Si quieres mejorar tu salto vertical no servirá de nada realizar 1000 saltos al 50% de tus posibilidades; así no vas a mejorar nunca.

En cambio, si intentas saltar lo más alto posible en cada salto, significa que estás aplicando la máxima fuerza que puedes contra el suelo. Con tiempo y entrenamiento serás capaz de mejorar tu capacidad de aplicar fuerza más rápido contra el suelo, y como consecuencia saltar más.

Aunque he mencionado que la fuerza se puede mejorar con cualquier carga, el entrenamiento de fuerza es altamente específico; es decir, el cuerpo se adaptará a un estrés particular y no a otro. Por ejemplo, las adaptaciones son específicas con el tipo de contracción muscular que se ejecuta el ejercicio. También son específicas con la velocidad con la que se llevan a cabo las contracciones musculares durante el entrenamiento.

Básicamente, esto quiere decir que los ejercicios de fuerza durante el entrenamiento deben ser similares a los utilizados en competición si queremos conseguir la mayor transferencia posible. En el caso de Taekwondo, será más interesante trabajar con % del 1RM bajos: 30-60% del 1RM (siendo 1RM el máximo peso que puedes levantar/mover 1 vez).

Esto no significa que nunca vayas a trabajar con % mayores del 1RM. Todo tiene su función y momento adecuado durante la preparación física en Taekwondo. (Coburn, 2017).

Propuesta práctica para el desarrollo de la fuerza en Taekwondo

Propongo una progresión de ejercicios de fuerza de menos específicos a más específicos. El objetivo de los ejercicios menos específicos a Taekwondo es la de construir una base

estructural sólida (músculos, ligamentos, tendones y huesos fuertes) que sea capaz de soportar más adelante las demandas físicas del Taekwondo competitivo. (Coburn, 2017)

1# Fuerza básica

Empezamos con ejercicios con peso corporal como sentadilla, puente de glúteos, remo invertido y flexiones. Podemos ir añadiendo peso y complicando los ejercicios según vayamos progresando, pero siempre la prioridad será controlar la técnica antes de incrementar el peso.

Tu objetivo en esta fase será progresar del 65% al 90% de tu 1RM.

Ten en cuenta que no está recomendado llegar al fallo muscular por sus implicaciones en el sistema nervioso (mayor fatiga) y mayor riesgo de lesión. (Coburn, 2017)

2# Fuerza rápida general

Después podemos continuar con ejercicios donde la aplicación de fuerza rápida (ejercicios “explosivos”) cobra mayor importancia. En esta fase estarían movimientos como los de halterofilia, pliometría, sprints... trabajando entre el 30% y 60% de tu 1RM. (Coburn, 2017)

3# Fuerza rápida específica

En la fase específica de Taekwondo podemos trabajar con bandas de resistencias (baja resistencia) alrededor de la cintura, ejercicios pliométricos combinados con patadas y patadas a saco de boxeo a la máxima fuerza y velocidad.

En el trabajo específico de Taekwondo la resistencia usada no debe comprometer la correcta ejecución de la técnica de golpeo para no alterar el patrón biomecánico. (Coburn, 2017)

Preparación física en Taekwondo: días de descanso

Entrenar está muy bien, pero no te olvides de planificar tu tiempo de recuperación. Recuerda; es durante los días de descanso cuando tu cuerpo realiza todas las adaptaciones (estructurales, contráctiles, cardiovasculares...) a los estímulos creados por el entrenamiento.

Los procesos de recuperación y adaptación dependen de múltiples factores como el tipo de entrenamiento, intensidad, volumen de trabajo... que hacen difícil prescribir periodos de descanso generales para todo el mundo.

Es cuestión de prueba y error, pero si te tengo que dar un par de consejos serían:

1. Mide tu carga de entrenamiento y
2. Escucha a tu cuerpo. (Coburn, 2017)

2.8.2 La preparación psicológica del deportista.

La fortaleza que un atleta debe tener para enfrentarse a estas situaciones requiere, en la mayoría de los casos, del entrenamiento en Psicología del Deporte. Para algunos deportistas puede ser más sencillo adaptarse a situaciones de tan alto estrés; sin embargo no son la mayoría y/o no siempre logran afrontarlas.

Para ello, el entrenamiento psicológico marcará la diferencia. Estrategias como el manejo del humor y la expresión emocional son de gran ayuda, siempre apoyadas por técnicas como la orientación a la tareas, orientación a la continuación de la acción, anticipación, replanteamiento de objetivos, técnicas de relajación y respiración para activar y redes de apoyo deportivo y personal, son básicas para que el atleta tenga la mejor de sus competencias.

En la medida en que el atleta va adquiriendo más experiencia, con la preparación física, técnica y psicológica, transitará desde competencias de fogueo y mejoramiento de marcas, hasta competencias tan grandes como sus logros lo indiquen. A eso aspiramos en el deporte: a lo más alto. (Coburn, 2017).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

La investigación será de tipo mixta, con las características de ser descriptiva, ya que constituye la primera aproximación que se realizará sobre el objeto de estudio, a fin de poder asirse con información general, sobre su aspecto, comportamiento y características, por lo cual este tipo de investigación es catalogada también como un estudio de tipo aproximativo.

Descriptiva permitirá conocer las situaciones y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. No solo se limitará a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos variables. Los datos recolectados sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego se analizarán minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

3.2 Método a utilizarse en la investigación

Los métodos de investigación empleados del orden teórico son:

3.2.1 Inductivo – Deductivo:

Permitirá conocer elementos particulares del deporte, para llegar a generalizaciones y viceversa.

3.2.2 Análisis – Síntesis:

Para arribar a conclusiones teóricas sobre el trabajo a partir de las consultas bibliográficas. Imprescindibles para poder establecer comparaciones de criterios basándose en procesos cognoscitivos y realizando la descomposición de la problemática en los elementos que la conforman llegando a sus particularidades, mediante la síntesis e integración para descubrir las relaciones y características generales de los enfoques, arribando a conclusiones confiables.

3.2.3 Histórico - Lógico:

Permitirá establecer el estudio encaminado al análisis de los antecedentes teóricos de la investigación y su desarrollo en el devenir histórico para darle una mayor validez a la situación problemática planteada, permitió la revisión y análisis de documentos, informes de investigación y artículos científicos de referencias sobre el tema, construcción la fundamentación teórica. Se realizará un estudio retrospectivo de las principales fuentes bibliográficas de los últimos 5-10 años.

3.3 Población y muestra

3.3.1 Población

Entrenadores de Taekwondo del país, seleccionados de taekwondo de pichincha, concentración de pichincha ubicada en el sector de los Chasquis.

3.3.2 Muestra

Doce (12) entrenadores entre hombres y mujeres a nivel del país para ser encuestados, y el grupo de la categoría menores del colegio Juan Pío Montufar de la ciudad de Quito.

3.4 Técnicas e instrumentos de la investigación

En atención a los objetivos planteados en esta investigación y al tipo de información que se precisa recolectar, se aplicará encuestas para profesores, para determinar la relación del deporte con el establecimiento.

3.4.1 Recolección de datos

De acuerdo al tipo de investigación, se utilizará la encuesta como técnica de recolección de datos, considerando un cuestionario como instrumento, de tipo dicotómico, contentivo de preguntas, que permitieron medir los indicadores de la investigación.

De acuerdo a este contexto, (Filiberto, 2012) menciona que “la encuesta es una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones interesan al investigador” (p. 123).

3.4.2 Población y muestra

Serán encuestados 12 entrenadores de taekwondo del país, como elemento principal del contenido de la guía. Esta encuesta estará dirigida a determinar los principales contenidos y estructura de la guía de enseñanza – aprendizaje.

3.4.3 Análisis documental

Permitirá la revisión y análisis de documentos, artículos de referencias sobre el tema, en particular el programa de preparación del deportista en el taekwondo ecuatoriano y la guía de enseñanza del taekwondo elaborada por FEDENADOR en el AÑO 2013.

3.4.4 La observación

Para registrar las variables cuantitativas y cualitativas de las inteligencias múltiples.

3.4.5 Procesamiento de la información

La investigación empleará el Microsoft Excel 2013, obteniendo estadísticas básicas de las encuestas aplicadas (Media Aritmética, Rango Mínimo y Máximo), en el afán de encontrar rangos de convergencia en el criterio de los especialistas, en particular la estadística de tendencia central. Como en la muestra intervienen un total de 12 encuestados, se tendrán rangos mínimos y máximos según las preguntas aplicadas para la información necesitada para la realización de la guía.

Serán presentados de forma cuantitativa y cualitativa en tablas y gráficos en el programa de Excel, interpretando en base al sustento científico los datos arrojados para establecer conclusiones y recomendaciones pertinentes a la investigación, considerando todos los factores internos y externos.

3.4.6 Cronograma

El cronograma de trabajo de la investigación se estableció aproximadamente de la siguiente manera:

Tabla 3
Cronograma de actividades del trabajo de titulación

Meses		Marzo 2019				Abril 2019			
Semanas		1	2	3	4	1	2	3	4
N.	Actividad								
1	Construcción del perfil			X	X	X			
2	Presentación para el análisis			X	X	X	X	X	
3	Investigación bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Construcción y desarrollo del marco teórico						X	X	X

CONTINUA 

<i>Meses</i>		Mayo			2019	Junio			2019		
Semanas		1	2	3		4	1	2	3	4	5
N.	Actividad										
1	Construcción y desarrollo del marco teórico	X								X	X
2	Diseño y elaboración de los instrumentos para la recolección	X	X	X					X	X	X
3	Validación o pilotaje de los instrumentos		X	X						X	X
4	Aplicación de los instrumentos			X	X					X	X
5	Codificación y tabulación de los datos			X							X
6	Desarrollo de la guía			X	X		X	X	X	X	X
<i>Meses</i>		Julio			2019	Agosto			2019		
Semanas		1	2	3		4	1	2	3	4	5
N.	Actividad										
1	Elaboración y presentación del informe final.	X	X	X	X		X	X	X	X	X

Fuente: (Zamora X. 2019)

3.5 Marco administrativo

3.5.1 Recursos

Humanos:

- Sr. Xavier Alejandro Zamora Parra quien estará a cargo de la investigación
- Director de la investigación
- Entrenadores en la disciplina de taekwondo

Físicos:

- Clubes filiales a federación deportiva de pichincha
- Club de taekwondo de la Universidad de las fuerzas armadas ESPE.

Materiales:

- Libros referentes al entrenamiento infantil del taekwondo
- Pen drive
- Computador
- Impresora

3.5.2 Presupuesto

Los recursos económicos más importantes para llevar a cabo la investigación se establecerán en lo fundamental por medios propios: que presenta a continuación.

Tabla 4
Presupuesto

A Recursos humanos	Tiempo	Costo unitario	Total
Investigador	6 meses		
B Recursos materiales			
Descripción	Cantidad	Costo unitario	Total
Libros de taekwondo	5	\$ 15,00	\$ 75,00
Resma de papel bond	2	\$ 4,00	\$ 8,00
Copias	100	\$ 0.03	\$ 3,00
Borradores de la guía elaborada	1		\$ 30,0
	0		0
Subtotal A		\$ 116,00	
Descripción			Total
C. Otros			
Movilización interna			\$20,0
Comunicación			0
			\$10,0
			0
Subtotal B		\$30,00	
Total sumatoria A+B		\$146.00	

Fuente: (Zamora X. 2019)

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Encuesta

4.1.1 Posee un programa elaborado

Tabla 5

Posee programas

Respuesta	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa (%)
SI	5	41,67%
NO	7	58,33%

Fuente: (Zamora X. 2019)

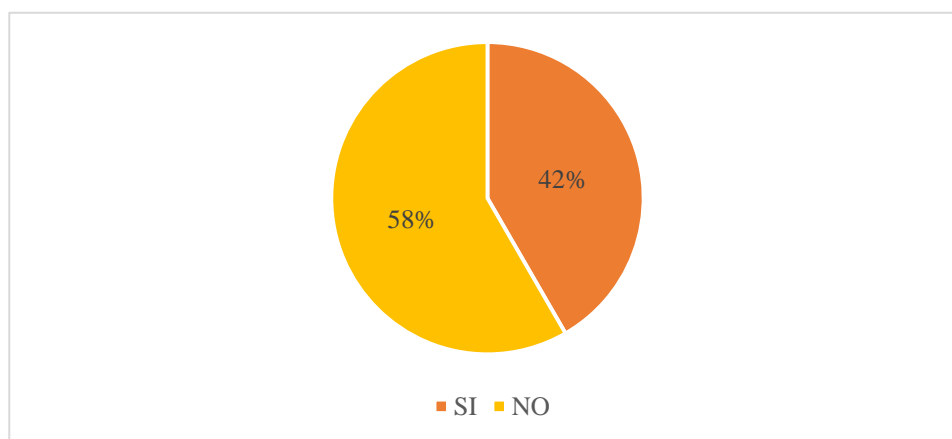


Figura 11 Resultado de la pregunta #1 de la encuesta.

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

De los datos obtenidos en la tabla, se observa que alrededor del 42% de los clubes que se encuentran afiliados a la Comisión de Taekwondo de Pichincha poseen un programa de enseñanza – aprendizaje acorde a la categoría, frente al 58% de quienes no lo tiene. Esto permite ver que el problema para los clubes es real, ya que tradicionalmente la formación impartida por estos clubes

ha sido empírica, limitando su crecimiento en el transcurso del tiempo y contribución de buenas bases en los deportistas.

4.1.2 ¿Conoce de la guía metodológica?

Tabla 6

Guía metodológica

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
NADA	6	50,00%
POCO	6	50,00%
MUCHO	0	0,00%

Fuente: (Zamora X. 2019)

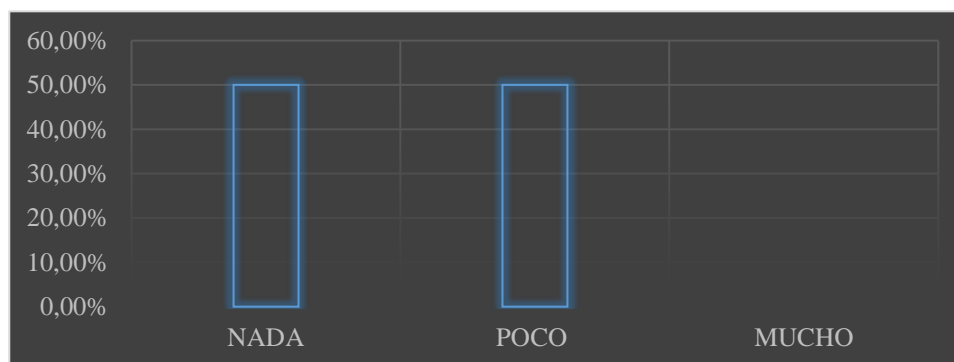


Figura 12 Resultado de la pregunta #2 de la encuesta.

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

Con los datos obtenidos en la tabla, se observa que el 50% desconoce de la guía elaborada por FEDENADOR al igual que el otro 50% tiene poco conocimiento sobre la misma. Nos permite ver que otro problema es sobre el desconocimiento de esta guía como base para iniciar en edades tempranas para la formación del Tae Kwon Do.

4.1.3 ¿Conoce sobre los factores que influyen en la enseñanza del taekwondo?

Tabla 7

Factores que influyen en la enseñanza del taekwondo

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
NADA	1	8,33%
POCO	5	41,67%
MUCHO	6	50,00%

Fuente: (Zamora X. 2019)

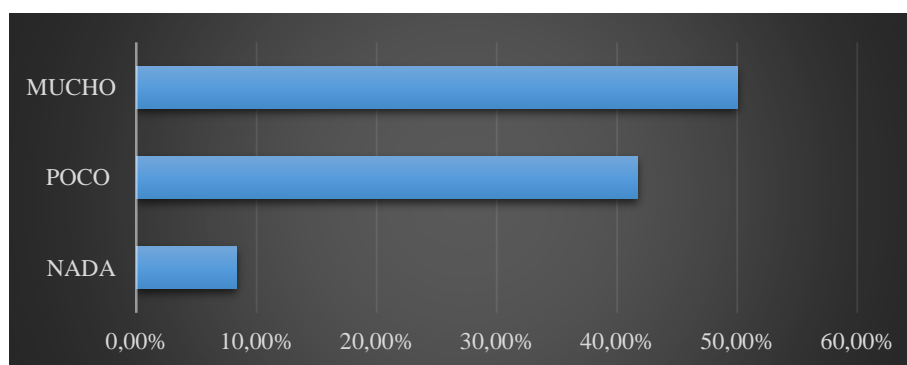


Figura 13 Resultado de la pregunta #3 de la encuesta.

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

De acuerdo a la información obtenida en la tabla anterior resulta claro apreciar que el 50% de entrenadores encuestados tiene el total conocimiento sobre los ejes fundamentales inmersos dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje el eje físico es el que conocen los entrenadores y conocimiento de los factores psicológico y fisiológico. En cuanto se refiere al otro 50% los entrenadores encuestados solo el 42 % tiene un poco conocimiento y el 8% del resto tiene un conocimiento nulo sobre los factores externos e internos.

4.1.4 ¿Conoce usted sobre las fajas etáreas (edades) sensibles?

Tabla 8

Fajas etarias sensibles para la iniciación y entrenamiento de taekwondo

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
NADA	4	33,33%
POCO	4	33,33%
MUCHO	4	33,33%

Fuente: (Zamora X. 2019)

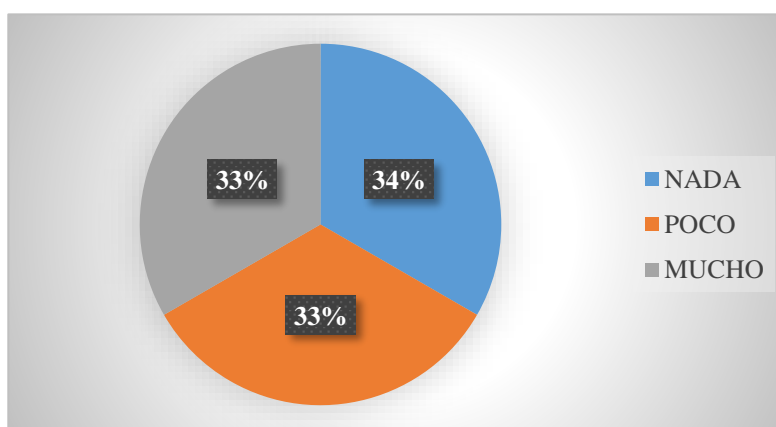


Figura 14 Resultado de la pregunta #4 de la encuesta.

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos en cuanto al manejo de las fajas etarias por parte de los entrenadores, se llago a establecer que alrededor del 33% de estos tienen conocimiento sobre el manejo de las fajas etarias. Esto resulta bastante importante para la investigación, ya que esta se centra específicamente en conocer como ellos aplican los conocimientos en estas edades, el uso de la guía permitirá que este porcentaje tienda a incrementarse progresivamente en función de su implementación dentro del proceso de enseñanza aprendizaje.

4.1.5 ¿Conoce sobre métodos de enseñanza-aprendizaje?

Tabla 9

Métodos de enseñanza-aprendizaje

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
NADA	4	33,33%
POCO	4	33,33%
MUCHO	4	33,34%

Fuente: (Zamora X. 2019)

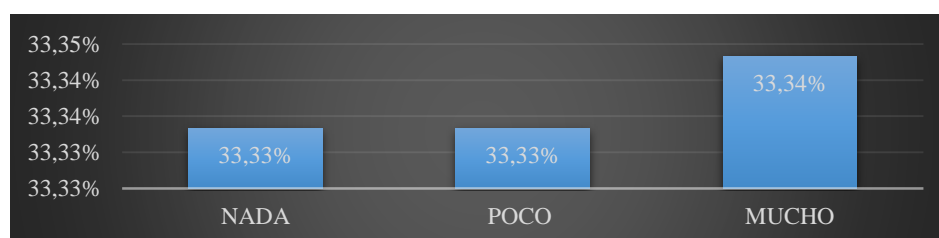


Figura 15 Resultado de la pregunta #5 de la encuesta.

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos en cuanto al manejo de las fajas etarias por parte de los entrenadores, se llago a establecer que alrededor del 33,34% de estos tienen conocimiento sobre el manejo adecuado de los métodos. El método generalmente más utilizado para la enseñanza aprendizaje es el directo, una de las razones de su uso es que se pretende automatizar la técnica aprendida. Bajo este mismo criterio de análisis resulto interesante observar que alrededor del 33,33% de los clubes aplican el método del juego. Finalmente el método indirecto ocupa el 33,33% en uso, este se encuentra caracterizado por que el profesor busca también la participación creativa del deportista.

4.1.6 ¿Conoce sobre reglamentación y arbitraje de taekwondo?

Tabla 10

Conoce sobre reglamento y arbitraje

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
NADA	1	8,33%
POCO	3	25,00%
MUCHO	8	66,67%

Fuente: (Zamora X. 2019)

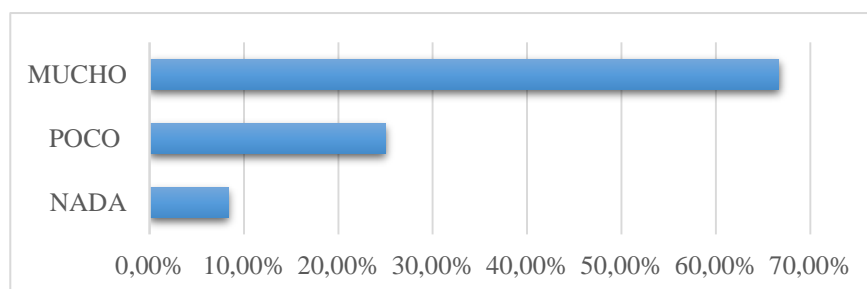


Figura 16 Resultado de la pregunta #6 de la encuesta.

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

Una vez tabulada la información se pudo conocer que los aspectos más conocidos por parte de los entrenadores y en sentido directo por los deportistas son las modalidades de competencia y los puntos validos con el 67% de conocimiento en cada uno. En cuanto se refiere a aspectos negativos se puedo conocer que alrededor del 8% de los clubes no tienen un conocimiento pleno de los sistemas de puntuación los que se aplican para la evolución del poomsae una de las razones que justifica esta situación es que a nivel local y nacional es reciente la modalidad de competencia en poomsae. Otro de los aspectos importantes a destacar es el conocimiento en cuanta a técnicas y aéreas permitidas e indumentaria a emplearse para la competencia con el 25% de conocimiento en cada uno. Este último aspecto no es relevante en el análisis ya que corresponde a normativas básicas.

4.1.7 ¿Ha tomado cursos dirigidos al taekwondo?

Tabla 11

Ha tomado cursos

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
SI	12	100,00%
NO	0	0,00%

Fuente: (Zamora X. 2019)

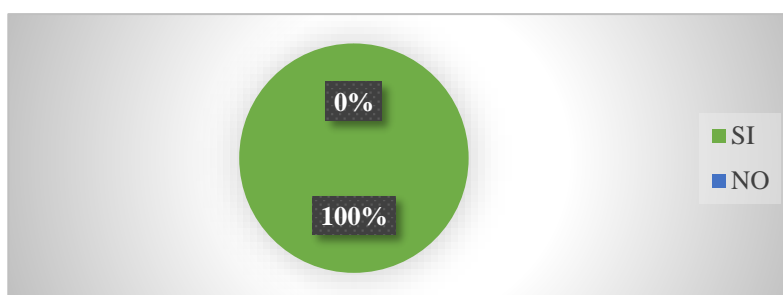


Figura 17 Resultado de la pregunta #7 de la encuesta

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

Una vez tabulada la información se pudo conocer que el nivel de capacitación es alto en capacitaciones generales por ejemplo actualización de arbitraje y nuevas reglas del deporte pero es mínimo e incluso nulo en ciertas aéreas como el caso de pedagogía, de la psicología. Este aspecto es altamente desfavorable para la enseñanza aprendizaje ya que al realizar la práctica deportiva no solo busca dotar de conocimiento al participante sino aplicar adecuadamente los instrumentos de enseñanza aprendizaje tanto desde el punto de vista físico y psicológico, con la finalidad de no causar daños en estos dos aspectos. Una de las razones que puede justificar esta situación es que al interior de las comisiones tanto cantonales, provinciales y nacionales no son permanentes los procesos de capacitación y evaluación. Todas las capacitaciones son a nivel de la concentración deportiva de pichincha y existe el caso de poca difusión sobre los cursos.

4.1.8 El programa de aprendizaje de técnicas de patadas.

Tabla 12

El programa de aprendizaje de técnicas de patadas

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
ADULTOS	3	25,00%
JÓVENES	3	25,00%
NIÑOS	3	25,00%
EN GENERAL	8	66,67%
NINGUNO	0	0,00%

Fuente: (Zamora X. 2019)

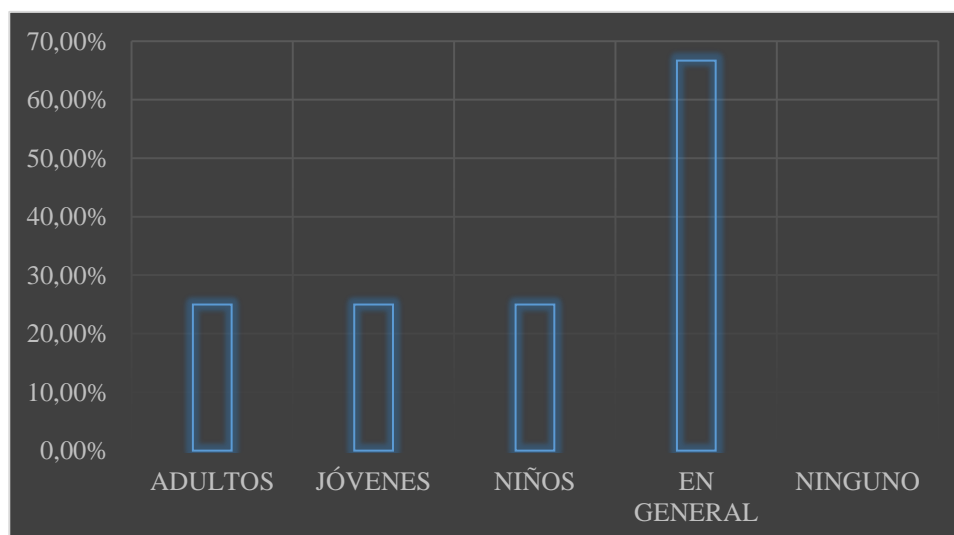


Figura 18 Resultado de la pregunta #8 de la encuesta

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

Al observar los datos de la tabla No.8, se determina que el 25% de los clubes tienen desarrollado un programa de aprendizaje de técnicas de patadas para niños, jóvenes y adultos. Mientras que el 67% posee un programa de aprendizaje de técnicas de patadas pero es general y no existe una especificidad que vaya acorde con cada edad de los alumnos, razón por la cual la promoción e implementación de la guía que se propone es más que necesario para mejorar la formación de los deportistas.

4.1.9 ¿Conoce sobre las nuevas poomsae?

Tabla 13

Las nuevas poomsae

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
SI	3	25,00%
NO	9	75,00%

Fuente: (Zamora X. 2019)

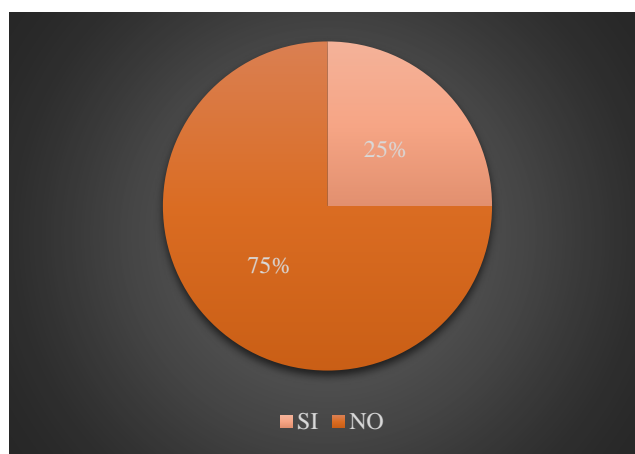


Figura 19 Resultado de la pregunta #9 de la encuesta

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

De acuerdo con los entrenadores encuestados el 25% las conoce que son 7 nuevas poomsaes implementadas para cinturón negro pero en modalidad de free style, y el 75% las desconoce ni han escuchado sobre las nuevas y esto pone en total desconocimiento sobre el deporte en general y siguen con las mismas enseñanzas, teorías antiguas del taekwondo.

4.1.10 Aspectos a enfocarse la guía (propuesta)

Tabla 14

Aspectos a enfocarse la guía

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
ASPECTOS PEDAGÓGICOS	7	58,33%
MÉTODOS ACTUALES	5	41,67%
SESIONES PRÁCTICAS DE ENTRENAMIENTO	5	41,67%
OTROS	0	0,00%

Fuente: (Zamora X. 2019)



Figura 20 Resultado de la pregunta #10 de la encuesta

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis:

Con los datos obtenidos en la encuesta la mayor parte de los entrenadores el 58% da su opinión que la propuesta de la guía de enseñanza – aprendizaje debe enfocarse a los aspectos pedagógicos, pues una mejora del rendimiento deportivo puede tener repercusión en la mejora de la personalidad. El 42% de la opinión de los entrenadores fue que debe enfocarse en métodos actuales de entrenamiento y sesiones prácticas, como todo deporte tiene sus cambios reglamentarios o de ejecución pues también sufre cambios en la manera de entrenar a los deportistas para obtener buenos resultados deportivos y personales.

4.1.11 ¿QUÉ MÉTODOS EVALUATIVOS APLICA?

Tabla 15

Métodos evaluativos aplica

Respuesta	F. Absoluta	F. Relativa (%)
PRUEBAS	7	58,33%
COMPETENCIAS	10	83,33%
OBSERVACIÓN	7	58,33%
OTROS	2	16,67%

Fuente: (Zamora X. 2019)

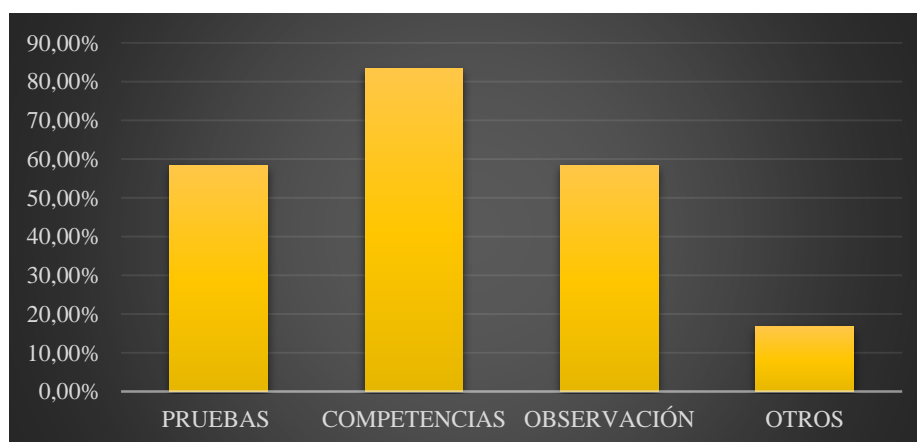


Figura 21 Resultado de la pregunta #11 de la encuesta

Fuente: (Zamora X. 2019)

Análisis

De acuerdo con los entrenadores el 83% del 100% su método evaluativo son las competencias ya sean campeonatos amistosos o campeonatos oficiales y ahí realizan la observación para corregir en los entrenamientos posteriores. Mientras que el 58% del 100% de encuestados realiza pruebas previas a las competencias ya sean pruebas teóricas o físicas y también el 58% del 100% realizan la evaluación de sus deportistas con la observación en sus entrenamientos para realizar los correctivos pertinentes antes de competencias oficiales. El 17% del 100% de encuestas también utiliza otro tipo de evaluación como es la de charlas con los deportistas y también preguntas sobre combates publicados en videos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Una vez realizado los análisis respectivos y resultados obtenidos se comprueba la hipótesis de trabajo donde es necesaria la elaboración de la propuesta alternativa que es la guía didáctica para la enseñanza – aprendizaje del taekwondo.
- Se logró establecer que los programas de formación que poseen la mayoría de los clubes encuestados no se encuentran orientados hacia las edades con las que trabajan ya que lo hacen de manera general y tradicional del deporte lo que limita el grado de asimilación de los conocimientos por parte de los niños.
- La elaboración de la propuesta alternativa será de un gran apoyo para los entrenadores que tiene categoría menores dentro de su club, la mayor parte de los entrenadores encuestados carecen de bibliografías para realizar entrenamientos específicos por categorías y les ayudaran a tener buenas bases para la iniciación de los niños en el deporte y así obtener buenos resultados deportivos a futuro.
- El impacto se verá reflejado en una estandarización sobre los contenidos y evaluaciones a nivel de la provincia lo que permitirá desarrollar de forma más organizada y uniforme las capacidades de todos los niños.
- Existe la predisposición de los entrenadores encuestados en utilizar la propuesta que la investigación propone.

- La guía propuesta a través de la investigación es plenamente adaptable a la realidad de la provincia de pichincha, ya que se encuentra fundamentado en la evolución de mencionada población.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda la aplicación en corto plazo de la presente propuesta alternativa a través de la Federación deportiva de pichincha de taekwondo como requisito de evaluación en todos los clubes afiliados en pichincha.
- Proponer que la universidad ayude a difundir la propuesta con estudiantes que cursan la carrera como practicas pre profesionales en los diferentes clubes afiliados dentro y fuera de la provincia de pichincha.
- Dar a conocer el manejo y su buena aplicación de la propuesta a los entrenadores que tienen poca ayuda de bibliografía que no pueden acudir a seminarios o cursos de actualización.
- Solicitar a la federación ecuatoriana de Taekwondo se promueva la creación de guía didácticas para las diferentes categorías que abarca el deporte.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TÉCNICO Y TÁCTICO

El entrenamiento técnico.

Los desplazamientos juegan un papel determinante en la estructuración de los elementos técnicos en el taekwondo, propician al competidor una actitud positiva para manejar el combate pues sus habilidades le permitirán maniobrar con destreza tanto a la ofensiva como a la defensiva, los mismos deberán partir de una adecuada posición de combate.

Clasificación de los desplazamientos.

Posición básica de combate (Kyorugy soguy).

1. Cambios de guardia.
 - Directos (por delante y por detrás).
 - Cambio al frente y atrás.
2. Pívots.
 - Al frente y atrás.
 - Al frente por detrás y atrás por el frente.
 - Pívor 90 grados al diagonal.
3. Pasos planos.
 - Al frene y atrás.
 - Latero derecho e izquierdo.
4. Deslizamientos.
 - Al frente y atrás.

- Diagonales atrás y al frente.
5. Sustitución.
 - Al frente y atrás.
 6. Pasos cruzados
 - Al frente y atrás.
 7. Pasos péndulos.
 - En el lugar.
 - Avanzando y retrocediendo.
 8. Saltillos.
 - En el lugar.
 - Avanzando y retrocediendo.

Las fintas forman parte del grupo de los desplazamientos, cualquier desplazamiento bien concebido estructuralmente puede utilizarse como una finta.

¿Que son las fintas en el taekwondo? No son más que movimientos estructurales que simulan una ejecución técnica con el objetivo de engañar al oponente y desestabilizar su accionar táctico.

Las fintas las podemos clasificar en técnicas y ajenas, las primeras son aquellas que llevan implícito un movimiento propio de los elementos del taekwondo y las ajenas son aquellas que no incluyen elementos técnicos del deporte, ejemplo movimientos con la cabeza, movimientos de brazos etc.

¿Cómo entrenar los desplazamientos? El entrenamiento de los desplazamientos influirá sustancialmente en la correcta estructuración de las técnicas de pateos (Chagui). (Aguilar, 2006)

Orden y metodología en la enseñanza de los desplazamientos.

La posición de combate: El primer elemento que se debe enseñar es la postura de combate. Descripción: Piernas paralelas y separadas un cuarto por encima del ancho de los hombros, peso del cuerpo repartido en ambas piernas, los pies deben formar un ángulo de 45 grados con la línea media del cuerpo, apoyo metatarso de la pierna trasera y plantar la delantera, los brazos flexionados adoptando una posición media protegiendo la parte anterior y posterior abdominal(Zona media válida para la anotación de puntos), los parámetros básicos de la posición no deberán ser violados, sin embargo cada competidor podrá adoptar una postura cómoda que le permita realizar movimientos rápidos y equilibrados.

Luego que el atleta domine la posición de combate de forma correcta se comienza la enseñanza de los desplazamientos, teniendo en cuenta el orden anteriormente señalado, es muy importante considerar el grado de asimilación de los diferentes elementos de forma individual pues no se deberá saltar de un elemento a otro sin que el sujeto domine la estructura correcta del desplazamiento.

Es muy importante la variabilidad de los métodos y procedimientos utilizados pues esta primera fase del entrenamiento en muchas ocasiones se les hace monótona y aburrida a los competidores por la repetición consecutiva del mismo elemento y la utilización excesiva de los mismos procedimientos y métodos, además se deberá combinar la enseñanza de los desplazamientos con las técnicas de pateos.

Frecuencia de entrenamiento de los desplazamientos:

Durante el microciclo deberán realizarse no menos de cinco sesiones de entrenamiento, y de 20 a 30 repeticiones de cada elemento promediando no menos de 100 repeticiones semanales, es muy importante la corrección de errores por parte del entrenador.

Entrenar en cada sesión de forma dirigida y libre para que el atleta sea capaz de reproducir de forma creativa los movimientos orientados, realizar asaltos individuales y en parejas estos últimos con el objetivo de relacionar los movimientos con la distancia de combate además de ir creando parámetros lógicos de pensamiento que estimulen las esferas de conocimiento y eleven la preparación táctica del competidor.

Cuando el atleta tenga un dominio satisfactorio de los elementos entrenados los medios competitivos deberán predominar sobre los ejercicios dirigidos.

Métodos y procedimientos más utilizados en la realización de los desplazamientos.

Tabla 16

Propuesta de Métodos y procedimientos

Procedimientos.	Métodos
Frontal en filas	Repeticiones estándar Variables
Frontal en hileras.	Repeticiones estándar variables
Dispersos	Variables.
Parejas	Variables y competitivo
Tríos	Variables y competitivo

Fuente: (Araya, 2015)

Es muy importante la combinación de desplazamientos y fintas, teniendo en cuenta las acciones más utilizadas en las competiciones y su relación con los movimientos planificados, a continuación se enumera una serie de combinaciones de desplazamientos y fintas teniendo en cuenta su aplicación competitiva.

Tabla 17*Propuesta de combinaciones***Combinaciones más frecuentes en el taekwondo.**

1	Doble pívot al frente.
2	Pívot atrás - pívot al frente.
3	Deslizamiento atrás – pívot al frente
4	Pívot al frente – Deslizamiento al diagonal
5	Pívot al frente pívot al frente por detrás
6	Desliz atrás – Pívot 90 grados al diagonal
7	Sustitución al frente – deslizamiento atrás - pívot al frente
8	Deslizamiento al frente – deslizamiento al diagonal.
9	Pívot al frente por detrás – pívot al frente.

Fuente: (Araya, 2015)

Estas son las combinaciones más frecuentes en las competiciones de taekwondo y todas guardan relación con las combinaciones de técnicas de pateo, ejemplo el doble pívot al frente se relaciona con la ejecución de dos patadas combinadas hacia adelante que pudieran ser Bandal Dolio, es muy importante que el atleta conozca esto y este consiente del porqué de cada actividad realizada en las sesiones de entrenamiento, dando cumplimiento a un principio muy importante del entrenamiento deportivo (conciencia en la actividad).

El entrenamiento de las fintas es muy importante, sin embargo debe ser orientado de forma individual pues estas deberán corresponderse con las características individuales de los competidores ya que la eficiencia de las mismas dependerá no solo de su correcta estructuración sino que tendrá que tener en cuenta las características propias y las de su oponente, por ejemplo un competidor de estatura pequeña no deberá utilizar en exceso movimientos simulados pues corre el riesgo de contraataques anticipados, esto no debe ser esquemático y el entrenador deberá valerse de su maestría pedagógica para orientar el entrenamiento en este sentido.

Se ha resumido de forma concreta el trabajo de los desplazamientos, pero los entrenadores no debemos ser dogmáticos y todos los días debemos aplicar de forma variable los métodos procedimientos y formas de entrenamiento con el objetivo de motivar y elevar la eficiencia del aprendizaje de los elementos estructurales en cada deporte.

Las técnicas de pateo (Chagui Sul).

¿Que son las técnicas de pateo? No es más que la ejecución estructural de patadas en diferentes ángulos y con diferentes estructuras, las mismas forman el eje fundamental en las competiciones de TAEKWONDO.

El entrenamiento de las técnicas de pateo en el TAEKWONDO es un tema muy controvertido, pues independiente a que existe una metodología en la enseñanza de los elementos técnicos los especialistas en muchos casos utilizan diferentes métodos de enseñanza, queremos resaltar que la enseñanza de las técnicas de piernas también debe tomar un carácter individualizado pues lo que puede ser un método de enseñanza efectivo para un sujeto puede que para otro no resulte y deba utilizarse otra vía para optimizar el proceso de enseñanza.

A continuación se enumera las técnicas de piernas en el orden lógico para su enseñanza atendiendo a la estructura y complejidad y dando cumplimiento a un principio muy importante del entrenamiento deportivo (aumento gradual y progresivo de las cargas y la complejidad).

1. Baldunk ap chagui.
2. Ap chup chagui.
3. Bandal chagui.
4. Dolio chagui.

5. Miro chagui.
6. Neryo chagui.
7. Yop chagui.
8. Twi chagui.
9. Furio Chagui.
10. Dwi furyo chagui.
11. Wi and dary.
12. Wi bagadary.

El entrenamiento de las técnicas de piernas debe ir vinculado a la enseñanza de los desplazamientos, atendiendo a la estructura motora de cada elemento, y sin violar los procedimientos didácticos pedagógicos y la metodología de la enseñanza, aunque se utilicen diversos métodos y procedimientos durante el proceso de enseñanza.

Cuando el atleta tenga un dominio motriz eficiente de los elementos básicos anteriormente relacionados, tanto desplazamientos como técnicas de piernas, solo entonces se iniciara la enseñanza de las diferentes variantes técnicas.

El taekwondo es un deporte muy creativo pudiendo crear diariamente innumerables variantes técnicas ya sean aisladas o combinadas, es por esto que solo enumeraremos algunas de las más utilizadas en las competencias.

Variantes técnicas aisladas.

1. Bandal delantera en sustitución.
2. Bandal delantera en el lugar.

3. Dolio delantera en el lugar.
4. Neryo chaguy delantera en sustitución.
5. Dwyo bandal chagui. (360).
6. Miro chagui delantera.

Se puede enumerar una gran cantidad de variantes de elementos técnicos aislados, aunque solo se ha querido hacer alusión a los más utilizados, pues la aplicación de los mismos no solo dependerá de su estructura sino de las características individuales de cada competidor y su oponente. (Chong, 2015)

Variantes técnicas combinadas.

1. Paso directo bandal al frente y atrás.
2. Deslizamiento bandal al frente atrás y diagonal.
3. Paso lateral bandal derecha e izquierda.
4. Doble bandal en suspensión.
5. Bandal dolio.
6. Fintas y ataques variados.

Al igual que los elementos aislados en las acciones combinadas existen innumerables variantes, e incluso diariamente observamos en las competencias de alto nivel que los atletas ponen a prueba sus nuevas alternativas estructurales lo que en no pocas ocasiones resultan armas indetenibles en las estrategias competitivas de los atletas más creativos, sin embargo solo hemos hecho alusión a algunas de las más utilizadas para que cada entrenador tenga una idea global de los fundamentos estructurales más utilizados y partiendo de estos criterios pueda direccionar la preparación técnica de sus discípulos de forma concreta u objetiva.

Elementos básicos que propician un mejoramiento de las cualidades coordinativas y favorecen el aprendizaje técnico en el taekwondo.

1. **Apchaoligui:** Se realiza un péndulo ascendente al frente con la pierna completamente extendida y una flexión dorsal del pie de péndulo, la pierna desciende de forma fluida, y vuelve a la posición de combate, de forma precisa y equilibrada.
2. **Yopchaoligui:** Péndulo lateral ascendente con la pierna completamente extendida y una flexión dorsal del pie de péndulo, se gira la pierna de apoyo a 180 grados y la pierna desciende de forma fluida volviendo a la posición de combate.
3. **Tuichaoligui.** Se ejecuta un péndulo ascendente con un giro del tronco, la pierna extendida y una flexión dorsal del pie de péndulo, se desciende ligeramente la pierna y vuelve a la posición de combate.

Estos ejercicios contribuyen al mejoramiento de la movilidad activa específica del taekwondo así como favorece la ejecución de las técnicas de pateo.

Metodológicamente todos los deportes adoptan parámetros básicos en la enseñanza de los elementos técnicos, sin embargo la utilización de uno u otro método en la enseñanza no solo dependerá de lo escrito en las diferentes bibliografías, sino del grado de asimilación en el orden psicomotriz de los alumnos.

La cantidad de repeticiones, las sesiones semanales así como el tránsito a la orientación de nuevos elementos técnicos deberán ser definidos por el entrenador, pues hasta que el sujeto no tenga un dominio motriz del elemento técnico en cuestión acorde con los parámetros estructurales idóneos de cada técnica no se deberá dar paso a la enseñanza de nuevos patrones.

Algunas consideraciones sobre los aspectos a tener en cuenta en la orientación de los elementos técnicos en el taekwondo.

- Edad biológica y cronológica del atleta.
- Nivel de flexibilidad (activa y pasiva).
- Nivel básico del atleta.
- Nivel de preparación física.
- Conocimiento teórico de la aplicación del elemento a trabajar.
- Características somatotípicas del atleta.

Entre otros no menos importantes a controlar durante las diferentes sesiones de entrenamiento técnico que deberán ser controladas por el entrenador u especialista y que dependerán de la maestría pedagógica del mismo. (Chong, 2015).

LA PREPARACIÓN TÁCTICA.

Introducción.

En la actualidad uno de los objetivos fundamentales dentro del proceso de entrenamiento deportivo es elevar el pensamiento táctico de los competidores, para ello los entrenadores organizan los contenidos utilizando medios, métodos y procedimientos, sin embargo no siempre se direcciona de forma correcta y objetiva.

En muchas ocasiones observamos en las sesiones de entrenamiento, la repetición de patrones estructurales en pareja, omitiendo de forma irracional la participación creativa de los atletas, lo cual limitaría su desempeño psíquico Ejemplo: Ataque bandal - Contraataque twi chagüí, en este caso estaríamos en presencia de un trabajo que sí propiciaría un mejoramiento del hábito motor del sujeto pero que nada tendría que ver con el mejoramiento de las cualidades del

pensamiento lógico del individuo, si tenemos presente que existen tres fases de la táctica, la percepción de la situación, el análisis de la situación y la elección de los medios para controlarla, y por último la respuesta motriz propiamente dicha (Choutka)

Cada entrenador debe tener bien definidos los términos no solo de forma semántica sino a la hora de transmitir los elementos esenciales al atleta de forma interactiva, en el entrenamiento, clase teórica o en la propia competencia.

Es muy importante concebir la preparación táctica como elementos prioritarios en las esferas psíquicas del competidor pues las respuestas motrices del atleta en la competencia dependerán del conocimiento e incluso del nivel de aceleración de las respuestas almacenadas en la corteza cerebral.

Esferas psíquicas.

- Cognoscitiva
- Afectiva (motivacional)
- Volitiva.

El accionar táctico dentro una competencia se puede ver limitado por muchas razones, las cuales pueden ser problemas familiares, de salud, tensión psíquica, entre otros, pero en muchas ocasiones sucede que el atleta no tiene un caudal cognoscitivo acorde con su preparación técnica, física, y simplemente se ve limitado a dar una respuesta motriz ante situaciones desconocidas o mal concebidas dentro de los contenidos de la preparación en el ciclo de entrenamiento.

¿Qué es la táctica?

Muchos autores consideran la táctica como la forma racional de aplicación de los elementos técnicos en condiciones reales de competencia.

Al respecto Armando Forteza y Alfredo Ranzola citan en su libro Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La preparación táctica proporciona las formas más efectivas de ejecutar la técnica. Sus dos tareas fundamentales son la el desarrollo de las soluciones tácticas y el desarrollo de la capacidad de seleccionar la solución óptima o de su adecuación. Pág. 16. (Forteza de la Rosa & Ranzola, 2015)

Sin embargo se considera con los criterios de (Fonseca, 2011). El cual define la táctica como el proceso donde se conjugan todas las posibilidades (físicas, técnicas, teóricas, psicológicas) para dar una solución racional inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se presentan en condiciones de oposición.

Dentro de los procesos cognoscitivos del atleta deben estar no solo sus posibilidades en el orden técnico, ni las soluciones racionales a los problemas, el atleta debe conocer sus posibilidades en el orden físico, conocimiento previo de sus principales contrarios, atendiendo a pierna habitual, técnicas efectivas, estatura, características emocionales, entre otras, en este sentido juega un papel determinante el entrenador pues debe transmitir de forma interactiva las formas de conocimiento de sus contrarios, sin menos preciar sus cualidades como competidor, por el contrario analizar su comportamiento psicomotriz y crear estrategias que le permitan dar soluciones eficientes a las respuestas competitivas en los torneos fundamentales.

Está claro que las estrategias tácticas son el punto de partida de un buen desempeño competitivo pues a pesar de que durante la competencia se presentan disímiles situaciones cambiantes los competidores deberán accionar de acuerdo a sus posibilidades y a la de sus adversarios.

¡Es posible organizar de forma racional los contenidos de la preparación táctica teniendo en cuenta que la misma no solo depende de patrones estructurales sino de todos los componentes que en su conjunto solidifican el accionar consciente de los atletas dentro de la competiciones!.

Cada competidor deberá conocer sus posibilidades y las de sus principales contrarios, para poder enfrentarlos durante las competiciones fundamentales (Campeonatos regionales, nacionales, mundiales, olímpicos entre otros), de esto dependerá la eficiencia en los resultados competitivos.

Factores determinantes en la preparación táctica de los competidores.

- Conocer sus principales contrarios (Caracterización).
- Durante las sesiones de entrenamiento trabajar en condiciones reales de oposición.
- Autodeterminación por parte del atleta en las soluciones tácticas en entrenamientos, topes y competencias de preparación. (independencia táctica).
- Trabajo sistemático de las acciones de menor dominio motriz.
- Realizar trabajos dirigidos, autodirigidos, libres y semi-libres.
- Conocer a cabalidad las reglas de competición.
- Conocer sus posibilidades del punto de vista técnico, físico en relación con sus adversarios.
- Realizar topes de preparación sistemáticamente, permitiendo la evaluación de los objetivos propuestos para los meses, etapas o períodos.

- Realizar preparaciones teóricas frecuentemente transmitiéndole a los atletas un amplio conocimiento sobre los aspectos esenciales de competición.
- Evaluar el cumplimiento de los objetivos tácticos propuestos a través los diagnósticos ya sean teóricos o en el propio combate.

Durante el proceso de educación de las cualidades tácticas juega un papel fundamental la direccionalización de las mismas de forma organizada y garantizando en gran medida la planificación de los contenidos de la preparación. A continuación se propone algunas direcciones que permitirán al entrenador una interacción eficaz con el atleta y sin violar los procedimientos didácticos pedagógicos para dar cumplimiento a los objetivos planteados.

Tabla 18

Propuesta Táctica #1

Preparación táctica.	Estas direcciones garantizaran la eficiencia en la preparación táctica de atleta siempre y cuando se tenga en cuenta la participación creativa del mismo así como seamos capaces de eliminar los patrones estructurales habitualmente realizados en la preparación lo cual nos llevaría a un mejoramiento del hábito motriz que nada tiene que ver con las respuestas lógicas que permitan al competidor reaccionar antes determinadas situaciones en el combate de forma lógica y jamás mecánicamente.
Acciones de maniobra.	
Ataque	
Contraataque.	
Defensa	
Acciones de transferencia.	
Asaltos autodirigidos.	
Combate libre.	

Fuente: (Forteza de la Rosa & Ranzola, 2015)

Estas direcciones al plasmarla en la planificación no deben estar ajenas a los procedimientos didácticos pedagógicos, lo cual propiciará la eficacia de los métodos educacionales de las cualidades tácticas.

Objetivo↔Contenido↔Métodos↔Procedimientos↔Medios↔Organización↔Control↔Evaluación.

Cada sujeto deberá conocer los objetivos individuales los cuales se propone conjuntamente con el entrenador antes de iniciar el ciclo de preparación para una competencia determinada, esto permitirá que el mismo valla realizando una auto evaluación de cómo marcha su estado táctico, así como se verá en la necesidad de aumentar su caudal cognoscitivo e ira mejorando de forma consiente su estado psicológico, lo que siempre conlleva a resultados alentadores.

El entrenador deberá propiciar las herramientas para crear un estado óptimo en el accionar consciente del individuo, e ir dando respuestas a cada una de las siguientes interrogantes en el transcurso de la preparación.

¿Qué conozco de mí como competidor?

1. Nivel de preparación física.
2. ¿Cuáles son mis mejores ejecuciones técnicas?
3. ¿Cuáles ventajas me da mi somatotipo?
4. ¿Qué desventajas tengo con respecto a mis principales contrarios?
5. ¿Cómo he cumplido mi plan de preparación en todas las direcciones?

¿Que conozco de mis principales contrarios?

6. ¿Cuáles son sus ventajas con respecto a mí?
 - ¿Estatura?
 - ¿Velocidad?
 - ¿Fuerza?
7. ¿Cuáles son las acciones más frecuentes en su accionar competitivo?
 - ¿Cuál es su guardia habitual?
 - ¿Es un competidor con predominio en el ataque, o en la defensiva?

- ¿Utiliza con efectividad la pierna delantera?
- ¿Utiliza con frecuencia alguna técnica en específico a la cabeza?
- ¿Cuál es su comportamiento ante competidores atacantes?
- ¿Cuál es su comportamiento ante competidores defensivos?

Al dar respuestas a estas interrogantes no solo desde el punto de vista teórico sino también saber solucionar cada una de ellas con respuestas motrices mejoraría evidentemente el arsenal táctico del atleta.

Para poder dar cumplimiento a esto es de vital importancia las confrontaciones con los equipos que participaran en las competencias para la cual nos alistamos, realizando un estudio del comportamiento de sus principales contrarios, la presencia del entrenador en los análisis es muy importante pues en muchas ocasiones el atleta obvia algunos parámetros de su rival que luego le pondrían hacer mella en la competencia, claro está la participación del atleta debe ser siempre superior a la del entrenador en estos análisis.

¿Cómo orientar la preparación táctica en la unidad de entrenamiento?

El entrenamiento táctico debe de estar dirigido en dos aristas fundamentales.

Entrenamiento específico: Es aquel que va orientado hacia el accionar competitivo ante determinado atleta el cual ya conocemos con antelación y ha sido detalladamente caracterizado.

Entrenamiento generalizado: El cual depende de una gama variada de soluciones ante respuestas y actitudes desconocidas de nuestros contrarios.

A continuación citamos algunos ejemplos de entrenamiento en estas dos aristas.

- Chon ataca de forma libre con la pierna izquierda atrasada- Hon debe marcar un punto al contraataque.

En el entrenamiento específico lo más importante es que el atleta conozca de antemano las características de su oponente, pudiéndose preparar anticipadamente en la unidad de entrenamiento ante las casi inminentes situaciones que tendrá que solucionar en la competencia fundamental.

Ejemplo de un medio para el entrenamiento generalizado en la unidad:

- Chon ataca libre- Hon contraataca libre cerrando con una acción de transferencia.

En este tipo de entrenamiento es muy importante porque en muchas ocasiones a pesar de conocer con antelación a nuestros principales contrarios en la competencia se presentan situaciones imprevistas las cuales solo podrá superar el atleta si ha existido una preparación adecuada de sus cualidades psicomotrices de forma correcta.

Algunas tareas para educar el accionar táctico de los competidores pueden ser.

1. Realizar asaltos dirigidos.
2. Asaltos autodirigidos
3. Asaltos libres.
4. Técnicas de visualización (El atleta deberá competir de forma subjetiva en su imaginación).
5. Realizar topes de preparación donde el atleta no tenga la orientación del entrenador.
6. Los trabajos en pareja deberán ser con atletas de diferentes características.
7. Aumentar la complejidad de los asaltos en cuanto a estructura a medida que se acerque la competencia.
8. Los trabajos deberán ser cada vez más individuales atendiendo a las características del sujeto.
9. Se realizarán asaltos dirigidos teniendo en cuenta las características de los contrarios a enfrentar.
10. Transmitir varias respuestas defensivas para una acción determinada.
11. Trabajar frecuentemente por la guardia no habitual.

12. Los asaltos dirigidos deberán ir encaminados a resolver posibles situaciones competitivas y nunca parámetros estructurales.
13. Realizar modelajes pre competencia atendiendo a la mayoría de las situaciones que enfrentará el atleta en la misma.
14. Discutir con el atleta las estrategias competitivas ante determinado adversario tanto en el entrenamiento como en la propia competencia.

Métodos y procedimientos más frecuentes en la educación de las cualidades tácticas.

Tabla 19

Propuesta Táctica #2

Direcciones	Métodos	Procedimientos.
Maniobras	E. variables	Parejas. dispersos
Ataque	Variable a intervalos	Parejas.
Contraataque	Variable a intervalos	Parejas.
Defensa	Variable a intervalos	Parejas, tríos.
Acciones de transferencia	Variable a intervalos	Parejas.
Asaltos autodirigidos	Variable a intervalos	Parejas.
Asaltos libres.	Competitivo.	Parejas.

Fuente: (Forteza de la Rosa & Ranzola, 2015)

Estos son los métodos y procedimientos más frecuentes en el trabajo de la preparación táctica, sin embargo no debemos ser dogmáticos y de la creatividad, variabilidad de los procedimientos utilizados en la unidad de entrenamiento dependerá en gran medida la motivación y asimilación de las cualidades tácticas de los atletas.

Se espera que se contribuya al mejoramiento de la organización de los contenidos en las direcciones tácticas en el taekwondo, una de las cualidades determinantes en la obtención de la victoria en un combate, sin caer en esquematismos y siempre dándole una participación activa al sujeto, que le permita elevar su nivel de repuestas ante las disímiles situaciones competitivas.

6.1 Recomendaciones para los planes de clase.

- Establecer la frecuencia de entrenamiento de 2 a 3 sesiones por semana, en días alternativos por ejemplo (lunes, miércoles, viernes)
- Terminar en lo posible los entrenamientos antes de las 20:00 horas
- El tiempo máximo de entrenamiento de 90 minutos.
- Dar especial énfasis al trabajo de la movilidad articular y la elongación muscular para prevenir lesiones.
- Cada sesión de entrenamiento debe ser precedida de un acondicionamiento general que prepare al deportista para la actividad principal a desarrollar.
- Después de culminada la parte principal de cada sesión de entrenamiento es imprescindible realizar una relajación para contribuir en la recuperación muscular de los deportistas.
- Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas
- Tener en cuenta que durante el entrenamiento con niños es fundamental el uso de juegos para una mejor atención y recepción del trabajo técnico, como soporte del desarrollo multilateral.
- Trabajar en cada sesión enfatizando en el aspecto relativo a la formación de valores, así como en el aspecto estético y educativo de los deportistas, desarrollándose a su vez las cualidades de la personalidad, tales como: perseverancia, el respeto, el compañerismo y la humildad deportiva de no menos preciar a nadie.
- Ésta guía didáctica podrá ser utilizada por entrenadores, profesionales de la rama deportiva y áreas deportivas para esta categoría que den un buen uso a la misma.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, R. (2006). *La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo*. . Loja: Loja UTPL.
- Araya, F. (2015). *Las reglas del Taekwondo*. Obtenido de <https://prezi.com/fxwml3h4muzf/el-taekwondo/>
- Chong, J. (18 de junio de 2015). *La teoría del Taekwondo*. Obtenido de <http://www.chong-jituc.com.ar/index.php?s=taekwon-do-teoria>
- Coburn, J. a. (2017). *Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal, 2* . ED Paidotribo.
- Federación. (2017). *Historia del tkd en el Ecuador*. Obtenido de <https://www.fetkdecuador.com.ec/index.php/fetkd/historia-del-tkd-nacional>
- Filiberto, P. S. (2012). *Metodología de La Investigacion Cuantitativa*. venezuela: FEDUPEL.
- Fonseca. (2011). *Entrenamiento deportivo*.
- Forteza de la Rosa, A., & Ranzola. (2015). *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Argentina: Buenos Aires.
- González Núñez, A. M., & Pedroso Martínez , C. A. (2016). *Teoría y Metodología del entrenamiento del Taekwondo*. Las Tunas: Académica Universitaria (Edacun).
- Incarbone, O. (2003). *Del Juego a la Iniciación Deportiva*. . Buenos Aires.: Ed. Stadium.
- Lee, G. (2014). *Portal del Gimnasio Lee*. Obtenido de Portal del Gimnasio Lee: https://www.gimnasiolee.com/taekwondo_html/tecnicas_tkd.html
- Navarro Adelantado, V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: Ed. Inde.
- Villodre Silvia, L. M. (2014). *Estructura de una Guía didáctica*. san juan : Creative Commons.