

Resumen

El perfeccionamiento del rendimiento técnico y más específico del rendimiento técnico-táctico es esencial en los deportes para mejorar el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. El taekwondo al ser un deporte de contacto y oposición directa dedica mucho tiempo de la preparación para fijar los hábitos motrices específicos del deporte y más aún para perfeccionar la efectividad en los ataques al oponente. En tal sentido, se ha planteado como propósito de la investigación potenciar la efectividad de las técnicas de pateo en taekwondocas senior del Club Deportivo Especializado Formativo Yong Tiger. Investigación cuasi-experimental estudiando la población de taekwondocas de la categoría senior (+20 años; 15 sujetos), investigando su efectividad en las técnicas de pateo en dos momentos de la preparación. Se implementa una estrategia de trabajo durante tres mesociclos de entrenamiento, evidenciándose mejoras significativas en la efectividad en las técnicas de pateo, tanto en la fase de ataque como en la fase de contrataque, cumplimentando el objetivo general de la investigación.

Palabras Clave:

- **ESTRATEGIA METODOLÓGICA**
- **EFFECTIVIDAD DEL PATEO**
- **TAEKWONDO SENIOR**

Abstract

The improvement of technical performance and more specific technical-tactical performance is essential in sports to improve the management process of sports training. Taekwondo, being a contact and direct opposition sport, spends a lot of time in preparation to set the specific motor habits of the sport and even more to improve the effectiveness in the attacks on the opponent. In this sense, the purpose of the research has been proposed to enhance the effectiveness of kicking techniques in senior taekwondocas of the Yong Tiger Specialized Training Sports Club. Quasi-experimental research studying the population of taekwondocas of the senior category (+20 years; 15 subjects), investigating their effectiveness in kicking techniques in two moments of preparation. A work strategy is implemented during three training mesocycles, showing significant improvements in the effectiveness of kicking techniques, both in the attack phase and the counterattack phase, fulfilling the general objective of the research.

Key words:

- **METHODOLOGICAL STRATEGY**
- **KICKING EFFECTIVENESS**
- **TAEKWONDO SENIOR**