

RESUMEN

El tae kwon do ha tenido una evolución constante tanto en reglamento, implementación deportiva, tecnología y forma de competencia por esta razón el entrenador debe estar al día en los procesos del entrenamiento de las capacidades condicionantes y determinantes del deporte para poder preparar a sus deportistas para una competencia cada vez más exigente, así el club de tae kwon do de la ESPE está en la necesidad de mejorar el rendimiento técnico deportivo en la categoría novatos, intermedios y clasificados, a través de métodos polimétricos combinados con la técnica del tae kwon do. El estudio comprende una investigación de tipo cuasi – experimental, cuyo objeto es determinar la incidencia del entrenamiento polimétrico y correlacionarlos con el rendimiento técnico de los deportistas de tae kwon do, durante los entrenamientos y la competencia, permitiendo de esta manera aumentar la eficacia y eficiencia de los deportistas en la ejecución técnica para alcanzar más y mejores resultados deportivos a nivel individual y grupal. La Universidad de las fuerzas armadas ESPE es un referente deportivo a nivel nacional e internacional por lo que es necesario generar propuestas que contribuyan a mejorar el nivel del rendimiento de los integrantes del club de tae kwon do de la ESPE. El trabajo de investigación, consta de la descripción teórica del tema, la metodología llevada a cabo para la obtención de los datos, la correlación de los mismos para validar o no la hipótesis. Al final del documento se establecen las conclusiones, recomendaciones y la respectiva propuesta alternativa.

PALABRAS CLAVES.

- **TAE KWON DO**
- **CAPACIDADES CONDICIONANTES**
- **CAPACIDADES DETERMINANTES**
- **PLIOMETRICO**
- **RENDIMIENTO**

SUMMARY

The tae kwon do has been constantly evolving both in regulation, sports equipment, technology and form of competition for this reason that the coach must be current training processes of conditioning and determining capabilities of sport for athletes to prepare their for an increasingly demanding competition, so that the club tae kwon do ESPE is the need to improve athletic performance in technical novice, intermediate and classified category through polymetric methods combined with the technique of tae kwon do. This study an investigation of type quasi - experimental, designed to determine the incidence of polymetric training and correlate with the technical performance of tae kwon do athletes during training and competition, thereby allowing increased efficiency and performance of athletes in the technical implementation to achieve more and better sports results at the individual and group level. The University of the armed forces ESPE is a sports reference to national and international level so it is necessary to generate suggestions to help improve the level of performance of the members of the club tae kwon do ESPE, This consists of theoretical description of the subject, the methodology undertaken to obtain data correlating them to validate or not the hypothesis. The paper concludes with findings, recommendations and the respective alternative proposal are set.

KEYWORDS:

- **TAE KWON DO**
- **BUILDING CONDITIONING**
- **DETERMINANTS CAPABILITIES**
- **PLYOMETRIC**
- **PERFORMANC**