

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

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

TEMA

**ANÁLISIS DEL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA EN LA
DISCIPLINA DE TAEKWONDO EN LA CATEGORÍA PRE JUVENIL
EN LOS CLUBES FILIALES DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL
DE RUMIÑAHUI, PERIODO MAYO – AGOSTO 2008, PROPUESTA
ALTERNATIVA**

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

AUTOR:

SR. IVÁN DAVID GUANOLÍQUÍN NASIMBA

DIRECTOR

MSC. PATRICIO PONCE

CO - DIRECTOR

ING. EDUARDO LOACHAMIN

SANGOLQUÍ – 2010

CERTIFICACION

MSc. Patricio Ponce
Ing. Eduardo Loachamin

CERTIFICAN:

El proyecto de tesis de grado: **ANÁLISIS DEL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA EN LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO EN LA CATEGORÍA PRE JUVENIL EN LOS CLUBES FILIALES DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE RUMIÑAHUI, PERIODO MAYO – AGOSTO 2008, PROPUESTA ALTERNATIVA**, realizado por el **SR. IVAN DAVID GUANLIQUIN NASIMBA**, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple con los requisitos establecidos por el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar la sustentación pública por cuanto es de interés para todos los entrenadores, estudiantes y profesionales.

Sangolquí, 14 de Octubre del 2010

.....
MSc. PATRICIO PONCE
DIRECTOR

.....
Ing. EDUADO LOACHAMIN
CODIRECTOR

DEDICATORIA

A Dios, por ser el creador de mi existencia y por ser la luz que siempre ha guiado mi camino.

A mi Madre por ser la orientadora de mi vida, por el esfuerzo que hizo día a día para cumplir mis sueños.

A mis Maestros Raúl Tipan y Susana Castro quienes me enseñaron que cada ser humano es capaz de escribir su propia historia sin importar los obstáculos que se presenten en la vida.

A mis Amigos que siempre me dieron la mano para seguir adelante y superar cualquier obstáculo.

IVAN DAVID GUANOLIQUN N.

AGRADECIMIENTO

A DIOS por darme la oportunidad de superarme como persona.

A mi Entrenador de Taekwondo Eduardo Loachamin por colaborar con mi formación académica y deportiva.

A la carrera en ciencias de la actividad física, deportes y recreación que a través de sus maestros supieron impartir sus conocimientos en forma honesta y desinteresada.

A mis familiares por su apoyo incondicional, amor y comprensión.

A todos las personas que de una u otra manera han colaborado para ver hoy finalizado este trabajo investigativo.

A todos ellos, mi eterno agradecimiento.

IVAN DAVID GUANOLIQUN N.

AUTORÍA

Yo, Iván David Guanoliquin Nasimba, declaro que los conceptos, criterios, resultados de la investigación y la propuesta del presente trabajo de investigación son de mi exclusiva autoría, los cuales han sido elaborados cumpliendo los parámetros éticos y respetando la propiedad intelectual de los autores de las diferentes fuentes empleadas para el efecto, las mismas que me han servido como sustento para el desarrollo del presente trabajo de investigación, por lo que autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército su reproducción total o parcial en su página Web.

.....

IVAN DAVID GUANOLIQUN N.

ÍNDICE

Pág.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema.....	3
1.3 Objetivos.....	3
1.3.1 Objetivo General.....	3
1.3.2 Objetivo Especifico.....	3
1.4 Preguntas de Investigación.....	4
1.5 Justificación e Importancia.....	5

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACION TEORICA

Capítulo 1: El Taekwondo.....	6
1.1 Introducción.....	6
1.2 Reseña histórica (origen y evolución).....	6
1.3 Definición del Taekwondo.....	7
1.4 Análisis.....	15
1.5 Conclusiones.....	15

CAPITULO 2: EL TAEKWONDO COMO DEPORTE DE COMPETICIÓN

2.1 Modalidad Combate.....	16
2.1.1 Introducción.....	16
2.1.2 Ataques.....	17
2.1.3 Contra ataques.....	18
2.1.4 Desplazamientos.....	19
2.1.5 Variables principales de la teoría del entrenamiento deportivo aplicables al taekwondo de competencia.....	20
2.1.5.1 Capacidades físicas relacionadas con el taekwondo.....	20
2.1.5.1.1 Capacidades condicionales.....	22
2.1.5.1.2 Capacidades coordinativas.....	35

2.1.5.2 Iniciación Deportiva.....	44
2.1.5.3 Búsqueda y selección de talentos.....	47
2.2 MODALIDAD POOMSAES.....	48
2.2.1 Introducción.....	48
2.2.2 Detalles del poomsae competitivo.....	48
2.2.3 Requisitos técnicos del poomsae.....	49
2.2.4 Formas (poomsaes).....	50
2.3 Análisis.....	56
2.4 Conclusiones.....	57
CAPITULO 3: EL TAEKWONDO COMO ARTE MARCIAL	
3.1 Introducción.....	57
3.2 Defensa personal.....	58
3.2.1 Clasificación de las defensas personales.....	60
3.3 Rompimientos.....	60
3.4 Análisis.....	62
3.5 Conclusiones.....	62
CAPITULO 4: REGLAMENTACIÓN	
4.1 Introducción.....	63
4.2 Reglamento de competencia (Modalidad Combate).....	63
4.2.1 Indumentaria de competencia.....	63
4.2.2 Área de competencia.....	64
4.2.3 Puntos.....	65
4.2.4 Amonestaciones.....	67
4.3 Reglamento de competencia (Modalidad Poomsaes).....	69
4.3.1 Área de Competencia para Poomsae.....	70
4.3.2 Competidores.....	70
4.3.3 Clasificaciones y Modalidades de Competencia.....	71
4.3.4 Divisiones por Género y Edad.....	71
4.3.5 Métodos de competencia.....	72
4.3.6 Poomsaes Oficiales.....	73
4.3.7 Duración de la Competencia.....	73
4.3.8 Acciones prohibidas y sanciones.....	73
4.3.9 Criterios de Puntuación.....	74

4.3.10 Sistemas de Puntuación.....	75
4.3.11 Publicación de la puntuación.....	76
4.3.12 Decisión y Declaración de Ganador.....	77
4.4 Análisis.....	78
4.5 Conclusiones.....	78
CAPITULO 5: DIDACTICA DEL DEPORTE	
5.1 Introducción.....	79
5.2 Métodos de Enseñanza.....	80
5.2.1 Métodos Didácticos.....	80
5.2.2 Métodos de Entrenamiento.....	81
5.3 Análisis.....	84
5.4 Conclusiones.....	84
2.2 VARIABLE DE LA INVESTIGACIÓN.....	85
2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	85

CAPITULO No III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación.....	86
3.2 Población y Muestra.....	86
3.3 Instrumentos de la investigación.....	86
3.4 Recolección de Datos.....	87
3.5 Tratamiento y Análisis De Los Datos.....	87
3.5.1 Análisis de la Encuesta.....	88
3.5.2 Análisis de la Guía de Observación.....	98
3.6: PROPUESTA ALTERNATIVA.....	
3.6.1 Diseño de un programa técnica pedagógica para el proceso de ascenso de cinturones en la categoría pre juvenil de los clubes filiales a La Comisión de Taekwondo de Rumiñahui.....	100

CAPITULO IV
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones.....	227
4.2. Recomendaciones.....	229

CAPITULO No V
MARCO ADMINISTRATIVO

5.1 Recursos.....	230
5.2 Cronograma.....	231
5.3 Presupuesto.....	232
5.4 Bibliografía.....	232
5.5 Anexos.....	237

Listado de tablas

Tabla 2.1: (Cuadro sinóptico de las poomsaes).....	52
Tabla 2.2: (División por Genero y Edad para competencia de poomsaes)...	72
Tabla 2.3: (1° y 2° Poomsae Obligatorio para competencias).....	73
Tabla 2.4: (Clasificación de los Métodos Didácticos).....	80
Tabla 3.1: (Posee programas).....	88
Tabla 3.2: (Factores que influyen en la enseñanza del taekwondo).....	89
Tabla 3.3: (Fajas etarias sensibles para la iniciación y entrenamiento de taekwondo).....	90
Tabla 3.4: (Métodos de enseñanza-aprendizaje).....	92
Tabla 3.5: (Conoce sobre reglamento y arbitraje).....	93
Tabla 3.6: (Ha tomado cursos).....	94
Tabla 3.7: (Temas tratados en los cursos).....	95
Tabla 3.8: (Los programas de ascenso están dirigidos a:).....	96
Tabla 3.9: (La información para los programas proviene de:).....	97
Tabla 3.10: (Valoración de contenidos de los programas de ascenso).....	98

Listado de cuadros

Cuadro 3.1: (Posee programas).....	88
Cuadro 3.2: (Factores que influyen en la enseñanza del taekwondo).....	89
Cuadro 3.3: (Fajas etarias sensibles para la iniciación y entrenamiento de taekwondo).....	91
Cuadro 3.4: (Métodos de enseñanza-aprendizaje).....	92
Cuadro 3.5: (Conoce sobre reglamento y arbitraje).....	93
Cuadro 3.6: (Ha tomado cursos).....	94
Cuadro 3.7: (Temas tratados en los cursos).....	95
Cuadro 3.8: (Los programas de ascenso están dirigidos a:).....	96
Cuadro 3.9: (La información para los programas proviene de:).....	97
Cuadro 3.10: (Valoración de contenidos de los programas de ascenso).....	98

Listado de figura

Figura 2.1: (hexagrama del Oráculo Chino "I Chin").....	51
Figura 2.2: (Diagrama del Área de Competencia).....	65
Figura 2.3: (Áreas Permitidas).....	66
Figura 2.4: (Área de competencia para Poomsae).....	70

Anexos

Anexo A: Programas de ascenso de cinturón.....	236
Anexo B: Imágenes De Técnicas De Taekwondo.....	278
Anexo C: Encuesta.....	300
Anexo D: Guía de Observación.....	302

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El taekwondo es uno de los mas sistemáticos y científicos artes marciales coreanos, que enseña las habilidades físicas de pelea es una disciplina que enseña medios para el desarrollo del espíritu a través del entrenamiento del cuerpo y la mente.

Actualmente el taekwondo se ha convertido en un deporte mundial que ha ganado una reputación internacional, ubicándose entre los deportes oficiales en los juegos olímpicos.

Así el taekwondo es una disciplina practicada en el Ecuador desde hace varios años con un crecimiento indudable, no tanto por el mejoramiento de la calidad de la práctica deportiva, sino por la masificación a todos los niveles sociales de este país.

El Cantón Rumiñahui tiene una muy buena participación provincial y destacados deportistas en la selección de Pichincha, lastimosamente en los juegos de la Provincia a nivel grupal han sido superados por el cantón Quito evidenciándose una gran diferencia de preparación técnica, creándose el problema y la necesidad de elevar el nivel deportivo para lograr mejores resultados.

Así se crea la necesidad de analizar la enseñanza de la técnica y proponer un esquema de preparación técnica en el Cantón Rumiñahui, debido a su fortaleza organizacional, se hace posible un estudio de estas características ya que existen 9 clubes filiales, 15 escuelas y 20 colegios que mantienen dentro de sus programas de educación física la práctica de esta disciplina (dato real del último campeonato cantonal escolar y colegial 2009).

Adicionalmente quienes están inmersos en el taekwondo cantonal están conscientes de que la única manera de lograr mejoras es mediante la implementación de un programa de enseñanza bajo el que todos aporten para el diseño de un modelo de preparación técnica en la disciplina de taekwondo para el desarrollo de los fundamentos básicos en los clubes filiales de la Comisión de Taekwondo del Cantón Rumiñahui en la categoría pre juvenil, con la finalidad de mantener un estilo propio de taekwondo, masificarlo y trabajarlo técnica y científicamente pues a demás de impulsar la práctica de este deporte promueve el desarrollo de actividades dirigidas al cultivo de valores como la disciplina, cortesía, lealtad, perseverancia, autocontrol, puntualidad, respeto entre profesor y alumno, así como proporcionar elementos prácticos que fomentan el desarrollo de la autoestima y el dominio de sí mismo a través de la solución de eventuales situaciones de riesgo, por ello es necesario una guía de preparación común de la técnica y de los fundamentos de taekwondo en edades tempranas para que tengan un adecuado crecimiento deportivo que le permita conseguir triunfos y la oportunidad de representar al país.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Existen programas científicamente elaborados de preparación técnica para ascensos de cinturón en la disciplina de taekwondo para la categoría pre juvenil en los clubes filiales a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 GENERALES

- Analizar los programas de ascenso de cinturón para la categoría pre juvenil en la disciplina de taekwondo en los clubes filiales de Liga Deportiva Cantonal de Rumiñahui.
- Diseñar un programa de preparación técnica para ascenso de cinturón en la disciplina de taekwondo para la categoría pre juvenil de los clubes filiales de Liga Deportiva Cantonal de Rumiñahui.

1.3.2 ESPECÍFICOS

- Diagnosticar si los clubes de taekwondo filiales a la CTKDR posee y aplica algún anual manual metodológico para el proceso de ascenso de cinturones.
- Analizar los programas de preparación técnica para ascenso de los diferentes clubes filiales a la Comisión de taekwondo de Rumiñahui.

- Diseñar un programa metodológico de técnicas de patadas, defensas y ataques con brazos, posiciones, poomsaes, defensa personal, vocabulario, reglamento para la disciplina de taekwondo.
- Proponer la aplicación del programa de ascenso de cinturones a los diferentes clubes de taekwondo de la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui mediante los contenidos específicos del manual técnico metodológico.

1.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Poseen los clubes filiales a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui programas técnicos metodológicos para el proceso de enseñanza aprendizaje de la muestra seleccionada?
- ¿Cómo se encuentran los programas de preparación técnica para ascenso cinturón de los diferentes clubes con respecto a las variables de estudio?
- ¿El diseño de un programa metodológico apropiado desde el punto de vista científico contribuirá a incrementar su nivel de aprendizaje en relación al método tradicional?
- ¿Qué impacto tendrá la aplicación del programa técnico metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los niños de 9-13 años si se lo aplica en función a la planificación?

1.5 JUSTIFICACIÓN

La importancia, pertinencia y trascendencia del tema se justifica pues en el Ecuador el taekwondo ha sufrido un proceso de masificación a todo nivel (escolar, colegial, cantonal, provincial, nacional) debido a esta popularidad se hace necesario que los instructores de esta disciplina posean un programa científicamente elaborado para la preparación técnica de los diferentes cinturones y de esta manera lograr un desarrollo futuro de este deporte alcanzando metas superiores a las ya alcanzadas.

El cantón Rumiñahui posee una fuerte estructura organizacional y deportiva lograda con la agrupación de clubes, escuelas y colegios en la Comisión de taekwondo, donde su misión se ha definido como un medio para la contribución a la formación de una juventud sana y por ende una mejor sociedad y país en su conjunto lo que nos permitirá realizar el presente estudio y desarrollar la propuesta de la mejor manera.

De esta manera la formación de los deportistas será un proceso de enseñanza inicial adecuado de los fundamentos técnicos de todo el deporte garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos. Además se creará la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro deportista, preparándolos psicológicamente, tomando como punto de partida la motivación para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

Además los alumnos contarán con los recursos técnicos necesarios para desenvolverse en las diferentes selecciones deportivas y modalidades del Taekwondo.

Todo el proceso será dirigido a establecer la formación multilateral del participante y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

CAPITULO 1: EL TAEKWONDO¹

1.1 Introducción

El taekwondo es un arte marcial convertido en deporte y para entender más del tema el presente capítulo muestra los orígenes del taekwondo, su historia y su difusión en los diferentes países, además de la evolución de esta disciplina a través de los años a nivel mundial y a nivel nacional.

1.2 Definición del taekwondo

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 nuestro espíritu a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente. Actualmente el taekwondo se ha convertido en un deporte mundial que ha ganado una reputación internacional, ubicándose entre los deportes oficiales en los Juegos Olímpicos.

La palabra Taekwondo se compone de tres partes “Tae”, “Kwon”, “Do” cuyo significado etimológico es Tae = pie, pierna, avanzar adelante; Kwon = puño,

¹ 4th FI, Joyang BID 113, Samseong-dong, Gangnam-gu, Introducción al Taekwondo, Historia, Poomsaes. Seúl, Corea, Extraído el 16 Noviembre del 2009 de http://www.wtf.org/wtf_spanish/site/about_taekwondo/taekwondo.html

pelear; Do = Camino, disciplina. Si se ponen estas tres partes juntas, se pueden ver dos importantes conceptos acerca del Taekwondo.

Primero, taekwondo es el camino correcto para el uso del pie y el puño, todas las partes de nuestro cuerpo son representadas por el puño y el pie. Segundo, taekwondo es el medio para controlar o calmar la violencia y mantener la paz. Este concepto viene del significado de la palabra Taekwondo "poner los puños bajo control o "encaminar los puños". Así, Taekwondo significa "el camino correcto de usar todas las partes del cuerpo para detener las peleas y ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico".

Pero una definición más completa es que "El Taekwondo es un arte marcial coreano, transformado en deporte, en el que se usan manos y pies para defenderse y atacar" con la característica de que se usan los pies en un 80%. Estimula la iniciativa del hombre, el cultivo educativo del cuerpo, el aprendizaje y fortalecimiento del respeto hacia los demás, porque es una escuela de juego limpio y formación espiritual.

1.3 Reseña histórica

Los antecedentes históricos del desarrollo del Taekwondo serán explicados siguiendo el orden cronológico de cuatro eras diferentes: la Edad Antigua, la Edad Media, la Edad Moderna y Actualmente.

Edad Antigua

El origen del Taekwondo

El hombre tiene por naturaleza el instinto de conservar tanto su propia vida como la de su raza, y por tanto desarrolla actividades físicas bien sea consciente o

inconscientemente. El Hombre no puede prescindir de los movimientos físicos, crece y evoluciona en ellos, sin importar el tiempo y el espacio. En la antigüedad las personas no tenían otros medios más que sus propias manos desnudas y sus cuerpos para defenderse, así que naturalmente desarrollaron técnicas de combate mano a mano. Incluso en la época en que se desarrollaron las armas como medios defensivos u ofensivos, las personas aún seguían disfrutando de las técnicas de combate mano a mano con el propósito de fortalecer sus cuerpos, así como de lucirse en los combates durante los rituales de las comunidades tribales. En los comienzos de la península coreana había tres tribus, cada una contaba con una competencia de arte marcial para guerreros durante la época de rituales. Para ese entonces, la gente aprendía sus técnicas de las experiencias de pelear con animales, cuyos movimientos defensivos y ofensivos también eran objeto de análisis. Se cree que éste es exactamente el verdadero origen del taekwondo moderno, cuyo nombre proviene de “Subak”, “Taekkyon”, entre otros.

Al final de la edad antigua en la península de Corea, tres reinos rivalizaban entre ellos por la hegemonía. Estos eran Koguryo, Paekje y Shilla, todos se satisfacían del fortalecimiento del nacionalismo creciente con guerreros entrenados. La historia coreana cuenta que había personalidades militares entre los líderes nacionales más destacados de los tres reinos, lo cual prueba la tendencia militar de la jerarquía predominante.

Como resultado, los jóvenes guerreros fueron organizados como “Hwarangdo” en Shilla y “Chouisonin” en Koguryo, ambos con entrenamiento en artes marciales como una de las materias más importantes del aprendizaje. Un conocido libro de artes marciales de la época llamado “Muyedobo-Tongji” escribió “El Taekwondo es la base del arte marcial, permite el fortalecimiento del cuerpo usando el pie y la

mano libremente y entrenando los brazos y la piernas y en general el cuerpo para adaptarlo a cualquier situación crítica”. Esto muestra que el Taekwondo ya era común en esa época, por lo que se puede asumir fácilmente que el Taekwondo se originó desde la época de las comunidades tribales en la península coreana.

El reino de Shilla, fundado en el 57 A.C. en el sureste de Corea, y el de Koguryo, fundado en el 37 a.C. en el norte de Corea por el río Yalu, hicieron grandes esfuerzos para transformar a sus jóvenes en fuertes guerreros llamados “Hwarang” y “Sunbae” respectivamente, ciertamente con el Taekwondo como una de las principales materias de entrenamiento físico.

El Sunbae de Koguryo y el Taekkyon

Koguryo fue fundado en la parte norte de Corea rodeado por las hostiles tribus (chinas) Han en el norte. Por consiguiente, en un principio, el reino organizó un fuerte cuerpo de guerreros llamado “Sunbae” en su intento por consolidar el poder.

Según los expertos, Sunbae significa un hombre virtuoso que nunca huye en una pelea, el cual es miembro del cuerpo de guerreros. Más tarde, la crónica de la antigua Dinastía Choson o Joseon describió el ascenso de la era de Koguryo diciendo “la gente se reúne el 10 de marzo cada año en el lugar del ritual, en donde disfrutaban de una danza de espadas, tiro con arco, combates de Taekwondo, entre otros” insinuando que el Taekwondo era uno de los eventos populares en los rituales de la época de Koguryo. También decía que un “Sunbae” vivía en grupo, aprendiendo las artes de la historia y la literatura en sus casas y saliendo a construir caminos y fortalezas para el beneficio de la sociedad, siempre leales a la nación.

Por tanto, era natural que Koguryo tuviera la prioridad en el interés del Taekkyon el cual era la base de las artes marciales, como se puede probar por las pinturas murales descubiertas en las tumbas de la época de Koguryo. Una pintura mural en la tumba de Samsil expone dos guerreros enfrentándose en un combate cara a cara de la época de Koguryo y un tercero en la misma tumba muestra la escena de un combate (Ssirum) claramente característico del Taekkyon. Se puede asumir por la pintura del combate de Taekkyon que la muerte era una práctica del Taekkyon o el objeto de pésame con bailes y artes marciales.

El hwarang de Shilla y el Taekkyon

El reino de Shilla fue fundado en el sureste de la península coreana en donde no había amenazas inmediatas del exterior, pero junto con el nacimiento del reino Paekje en su lado oeste y el comienzo de las invasiones por Koguryo por el norte, Shilla fue impulsada a armarse con el desarrollo de las artes marciales.

De hecho “hwarangdo” es el típico ejemplo de las artes marciales de Shilla, la cual es una asimilación del sistema “sunbae” de Koguryo. El joven grupo de hwarangdo fue bien entrenado con el sentimiento de una piedad filial, lealtad al Reino y devoción de sacrificio hacia la sociedad para convertirse en importantes personalidades en el control del Reino. Entre estos se distinguieron Kim Yu-Shin y Kim Chun-Chu quienes hicieron evidentes contribuciones a la unificación de estos tres reinos.

La crónica del antiguo Chosun describe la vida de los hwarang, miembros del hwarangdo: “los hwarang eran seleccionados por el Reino a través de concursos y, después de la selección, vivían juntos en grupo, aprendiendo, ejercitando el subak, practicando la esgrima y montando a caballo, y algunas veces disfrutaban de los diversos juegos de las comunidades, trabajando en ayudas de emergencia

y en la construcción de fortalezas y caminos, y siempre estaban dispuestos a sacrificar sus vidas en tiempos de guerra”.

Los hwarangs fueron particularmente influenciados por las disciplinas budistas, como se puede observar en la estatua de bronce del guerrero Kumgang Yoksa (un hombre de una gran fuerza física) exhibida actualmente en el museo Kyongju la cual claramente indica que las artes marciales eran practicadas en los templos al mostrar las manos desnudas en poses defensivas y ofensivas de un fuerte hombre.

Especialmente la forma de puño mostrado en la estatua de Kumgang Yoksa se parece exactamente a un “jungkwon” (puño correcto) en el término contemporáneo del Taekwondo. La estatua también muestra el “pyon jumok” (puño plano) y el uso de las piernas, el cual se ve en el Taekwondo actual.

Es importante notar que en la época de Shilla los términos “subak” (técnicas de manos) y “taekkyon” aparezcan juntas, significando que tanto las técnicas de manos como las de pies se usaban en las artes marciales como se muestra en el Taekwondo moderno.

Edad Media

La dinastía Koryo, que reunificó la península coreana después de Shilla (A.D. 918 a 1392), hizo que el Taekkyon se desarrollara más sistemáticamente y lo convirtió en tema obligatorio en los exámenes para la selección de cadetes militares.

Las técnicas y el poder del Taekkyon evolucionó para convertirse en armas eficaces incluso para matar a seres humanos. En los militares, se introdujo un patrón de la práctica colectiva, llamado “obyong-subak-hui” (juego de Taekkyon de 5 soldados), de modo que pudiera ser utilizado en una guerra de verdad.

En los días tempranos de la dinastía de Koryo, las habilidades en las artes marciales eran las únicas calificaciones requeridas para pertenecer a las fuerzas militares, porque el reino necesitaba las capacidades de defensa nacional después de conquistar la península. Cualquier soldado llano que dominara las técnicas de Taekkyon era promovido a general y los jóvenes eran invitados a las competencias de Taekkyon donde los expertos en el arte eran seleccionados para ser oficiales militares. Existen muchos otros ejemplos en los cuales los jóvenes que participaban en las competencias y quienes dominaban el Taekkyon eran escogidos, lo que prueba que el deporte del taekwondo se originó en esa época. Especialmente los reyes de la dinastía de Koryo estaban muy interesados en el “subakhui” (competencia de Taekkyon), haciendo de éste un curso obligatorio en el entrenamiento militar. De esta manera, el subakhui era también popular entre las aldeas, como forma de inspección.

Sin embargo, la dinastía de Koryo en sus últimos años tuvo acceso a la pólvora y a nuevos tipos de armas, retrasando así su ayuda a las artes marciales, así como a los juegos populares que se transmitieron posteriormente a la Corea moderna, Chosun. (Taekkyon explicado en el libro de la historia de Koryo).

Edad Moderna

En los tiempos modernos de Corea, en la dinastía Chosun (1392 – 1910), la Corea imperial y la colonia japonesa gobernaron hasta 1945. Aquí el Taekwondo era más bien llamado “subakhui” que “Taekkyon” y sufrió una eventual pérdida de apoyo oficial del gobierno central, ya que las armas se modernizaron para la defensa nacional, aunque el subakhui aún era popular en los inicios de Chosun.

La dinastía Chosun se fundamentó en la ideología del Confucionismo, el cual resultó del rechazo del budismo y de darle más importancia a la literatura que a las artes marciales. No obstante, los anales de la dinastía Chosun cuentan sobre las competencias de subakhui ordenadas por las autoridades locales, con el propósito de seleccionar soldados, y otras ordenadas por los reyes, quienes disfrutaban observar las competencias de subakhui en la época de banquetes. También era dictaminado por el departamento de Defensa que un soldado debía ser empleado cuando le hubiere ganado a otros tres competidores en los combates de subakhui. Sin embargo, mientras el gobierno progresó, los oficiales administrativos empezaron a darle más importancia a la lucha por el control que al interés de la defensa, descuidando naturalmente la promoción de las artes marciales.

Entonces, fue en los días del rey Jungjo después de la vergonzosa invasión de Corea por los japoneses (1592) que el gobierno revivió las fuertes medidas de defensa fortaleciendo el entrenamiento militar y la práctica de las artes marciales. Alrededor de este periodo hubo una publicación del llamado Muyedobo-Tongji, un libro de ilustraciones de artes marciales, cuyo cuarto volumen titulado “técnicas de pelea mano a mano” contenía la ilustración de 38 movimientos, pareciéndose exactamente al Taekwondo poomsae moderno y los movimientos básicos, aunque estos movimientos no pueden ser comparados con el Taekwondo poomsae moderno, el cual ha sido modernizado a través de estudios científicos.

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

es como el Taekwondo moderno, el cual era practicado originalmente como un arte marcial, pero ahora es practicado mayormente como deporte por los niños.

Sin embargo el gobierno colonial japonés, en proceso de suprimir al pueblo coreano, prohibió totalmente cualquier deporte folclórico incluido el Taekwondo. El arte marcial Taekkyion (Taekwondo) fue transmitido en secreto sólo por los maestros del arte hasta la liberación del país en 1945. Song Duk-Ki uno de los maestros de entonces declaró que su maestro era Im Ho quien tenía muy buena reputación por sus excelentes habilidades en Taekkyon “saltando sobre los muros y corriendo a través de los bosques como un tigre”. (Las explicaciones sobre las técnicas de Taekkyon en el Muyedobo-tongji (ilustraciones generales de técnicas) (Escenas de combates).

En la época, 14 términos de técnicas eran usados para representar 5 patrones de patada, 4 técnicas de mano, 3 patrones de patada de hacha, un patrón de patada saltando y una técnica de golpeo por debajo de la cintura. Algo que también vale la pena mencionar es el uso del término “poom” que significa una pose cara a cara preparándose para el combate.

1.4 Análisis

En los diferentes temas tratados en este capítulo se logra tener una idea mas clara del significado del taekwondo, los diferentes clanes que dieron origen a este arte marcial, su evolución a través de los tiempos, la forma en la que el taekwondo se propaga a través de diferentes países y los profesores que llegan a Ecuador para difundir esta disciplina, además se destaca a las personas que impulsaron el taekwondo en el país y los eventos importantes que se han realizado en el Ecuador.

1.5 Conclusiones

Los orígenes del taekwondo tienen que ver con la necesidad de ser humano para defenderse y defender sus pueblos y prepararse para las guerras.

Durante los años el taekwondo ha sufrido grandes cambios gracias a su masificación e influencia de varias culturas.

El taekwondo ha tomado dos corrientes bien definidas, como deporte y como arte marcial, lo que ha permitido que no se pierda el sentido de marcialidad y disciplina.

CAPITULO 2: EL TAEKWONDO COMO DEPORTE DE COMPETICIÓN

2.1 MODALIDAD COMBATE

2.1.1 Introducción

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 sí 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 taekwondoka 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 se puede 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.

2.1.2 Ataques²

Son acciones ofensivas que se realizan durante el combate, pueden ser simples o combinados ya sea uniendo varias patadas o desplazamientos, los ataques se clasifican de la siguiente manera:

- Ataque directo
- Ataque preparado
- Ataque combinado

Ataque Directo:

Es el movimiento simple a máxima velocidad sin ningún movimiento extraño de los brazos o de las piernas, es la técnica pura.

La ventaja de este tipo de ataque es la sorpresa, la velocidad, mientras más rápido es mejor.

Ataque Preparado:

Es preparar una acción de ataque a través de un movimiento previo una finta, amague u otro movimiento que ayude a descontrolar o engañar al oponente para que cometa un error y aprovechar la oportunidad para ejecutar el ataque.

² Comisión de Taekwondo de Rumiñahui. (Productor), Salazar, O. (Director). (2009). Memorias 1er Campamento Internacional de Taekwondo. Ecuador.

Ataque Combinado:

En este ataque se realiza una combinación de técnicas es decir se realiza más de una técnica dependiendo de la categoría y el peso del competidor, las características más importantes de este tipo de ataques es la velocidad y la coordinación para ejecutar las técnicas.

2.1.3 Contra-ataques³

Los contra-ataques son la reacción al los ataques, son de carácter defensivo y se clasifican de la siguiente manera:

- Contra-ataque Simultáneo
- Contra-ataque Posterior
- Contra-ataque Anticipado

Contra-ataque Simultáneo:

Este tipo de contra-ataque se realiza al mismo tiempo en el que ejecuta el oponente la técnica de ataque, es la reacción que se tiene frente al estímulo del oponente.

Contra-ataque Posterior:

Este tipo de contra-ataque se deja que el oponente ejecute su ataque para luego ejecutar el contra-ataque, la característica más importante de este contra-ataque es el desplazamiento que permite evitar el ataque y que marque el punto y luego aprovechar la ventaja y marcar el punto.

³ Comisión de Taekwondo de Rumiñahui. (Productor), Salazar, O. (Director). (2009). Memorias 1er Campamento Internacional de Taekwondo. Ecuador.

Contra-ataque Anticipado:

Como su nombre lo indica este tipo de contra-ataque permite anticiparse al ataque del oponente, la característica más importante de este contra-ataque es la reacción al ataque.

2.1.4 Desplazamientos⁴

Es una de las técnicas más eficaces del Taekwondo para recorrer una distancia bastante larga en un movimiento suave, corto y explosivo.

El desplazamiento tiene la finalidad de evitar los ataques del oponente y ponerle en una situación que permita marcar puntos a favor, también se puede utilizar como acción previa para marcar un punto, un desplazamiento se efectúa generalmente en posición de combate.

La dirección en la que se pueden realizar los desplazamientos es variada en por ejemplo: dirección lineal hacia delante y hacia atrás, lateral derecha, lateral izquierda, etc. Además hay que tener en cuenta que al realizar una acción de desplazamiento esta debe permitir evadir uno o varios ataques y colocarte en una situación favorable para marcar un punto.

Los desplazamientos se pueden ser:

Simples: son cuando se realizan un solo desplazamiento, por ejemplo: deslizamiento hacia atrás, paso lateral derecho, deslizamiento lateral izquierdo, etc.

⁴ Comisión de Taekwondo de Rumiñahui. (Productor), Salazar, O. (Director). (2009). Memorias 1er Campamento Internacional de Taekwondo. Ecuador.

Combinados: son cuando se realizan varias acciones de desplazamiento, por ejemplo: deslizamiento hacia atrás-desplazamiento lateral derecho, paso hacia atrás-desliz hacia atrás, desliz hacia atrás-paso lateral izquierdo, paso-desplazamiento, doble desliz y paso, paso doble, desplazamiento deslizante, triple paso, etc.

2.1.5 Variables principales de la teoría del entrenamiento deportivo aplicables al taekwondo de competencia

2.1.5.1 Capacidades físicas relacionadas con el taekwondo:

El apareamiento de las contiendas deportivas en el Taekwondo presentó la posibilidad a los competidores de demostrar el grado de habilidad alcanzado en la práctica de cada una de las técnicas de pie o mano que existen, procurando en un principio el perfeccionamiento técnico - táctico como la vía más adecuada de alcanzar el éxito.

Con el avance de la investigación en el campo deportivo, el nivel competitivo de los deportes ha ido creciendo a pasos agigantados, se han ido transformando las ideas, de la estricta preparación técnica a la conjugación de los diversos factores que conforman el ámbito en el que se desenvuelve la práctica de uno otro deporte específico; de la continua improvisación de las sesiones de entrenamiento de acuerdo a la experiencia previa de los entrenadores, a la metódica planificación de todo el proceso de entrenamiento del deportista para lograr el óptimo aprovechamiento y beneficio del potencial de este.

Taekwondo como es lógico no podía quedarse al margen de estos avances, y de acuerdo a las características de la competencia se han podido identificar los siguientes requisitos para taekwondoka de alto rendimiento:

- Debido a que la competencia oficial de Taekwondo se realiza en 3 asaltos de tres minutos con un minuto de descanso entre cada uno, es necesario que el competidor posea una resistencia aeróbica aceptablemente desarrollada como base primordial.
- El mantener una actividad con una elevada intensidad durante el lapso de tres minutos requiere del deportista un entrenamiento muy bien dirigido del sistema del ácido láctico o como se le conoce comúnmente, resistencia a la velocidad; en nuestro caso la asumiremos como resistencia anaeróbica láctica.
- Si bien es cierto las acciones de un asalto son realizadas con una intensidad muy alta, no son realizadas de forma continua durante los tres minutos; son más bien realizadas en lapsos considerablemente cortos (menos de un segundo a 2 O 3 segundo), por consiguiente es claramente identificable la necesidad de trabajar la velocidad gestual, para poder salir airoso en cada encuentro deportivo.
- Para poder alcanzar un punto (se considera como punto a cualquier acción que sea realizada con zonas permitidas - pie o mano - y sea impactada en zonas puntuables – parte frontal del tronco con el pie y puño y el área de la cabeza con el pie - y con un grado aceptable de potencia), se necesita imprimir en cada acción ejecutada la fuerza necesaria como para causar el efecto deseado en el oponente; en tal virtud sería un craso error el no

considerar la preparación de la fuerza en el momento de estructurar un plan de entrenamiento del deportista.

- Para poder realizar las acciones técnicas propias del taekwondo, se requiere del deportista un alto grado de desarrollo de la flexibilidad, en especial de los miembros inferiores que son los más utilizados durante la competencia.
- La complejidad que representa el ejecutar una técnica de patada ya sea a pie firme o en salto, implica que el deportista debe tener un proceso de entrenamiento de las distintas capacidades coordinativas perfectamente concebidas y estructuradas; así, la solución de los diferentes problemas que se le presentan al competidor en la contienda serán solucionados con mayor facilidad

Clasificación de las capacidades físicas:

1. Capacidades condicionales
2. Capacidades coordinativas
3. Flexibilidad

1 Capacidades condicionales:

“Las capacidades condicionales serían el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y, por consiguiente, en las condiciones orgánico-musculares del hombre.”⁵

En esta categoría entran:

- Fuerza

⁵ Gundlach

- Resistencia
- Velocidad

FUERZA

Al momento de hablar de la fuerza es imposible dejar de lado la potencia, porque si se asume que la potencia es "el ritmo temporal al que se realiza el trabajo mecánico"⁶, y que puede ser expresado como el producto de la fuerza por la velocidad; es indudable que no pueden estar separadas una de otra o que al hablar de una no se deba hablar obligatoriamente de la otra.

La fuerza y la potencia pueden definirse de diversas formas, dando como resultado varios puntos de vista y de tratamiento como es lógico. Así según el libro Olímpico de la Medicina deportiva (1990), se entiende por fuerza a "la capacidad del músculo para ejercer grandes fuerzas (en sentido físico)", y a la potencia como "la naturaleza explosiva de la producción de la fuerza"⁷. En nuestro caso resumiremos los dos conceptos y los asumiremos como uno solo, y entenderemos a la fuerza como la capacidad que tiene un músculo para vencer una resistencia.

Por ello más que hacer diferenciaciones fisiológicas, biomecánicas o físicas para definir la fuerza y la potencia, pueden entenderse según han evolucionado en la terminología práctica del entrenamiento; considerándose a la fuerza como la capacidad que tiene un músculo para realizar un trabajo en una unidad de tiempo y a la potencia como a la naturaleza explosiva de la producción de fuerza.

⁶ McDougall, J., y col., Evaluación Fisiológica del Deportista, Edit. Paidotribo, España, 1995, pp. 37.

⁷ Dirix, A., y col, Libro Olímpico de Medicina Deportiva, Vol. 1, Edit. Doyma, España, 1990, pp. 189.

En el campo deportivo, la importancia de la fuerza y la potencia varían de un deporte a otro a pesar de que todos contienen elementos en los que se precisa de la fuerza y la potencia de nuestros músculos. Dependiendo del tipo específico de actividad, los requerimientos de fuerza y velocidad también son específicos; así en deportes como el levantamiento de pesas, los lanzamientos, los saltos, los sprints en pista, la fuerza y la potencia son de vital importancia; mientras que en modalidades de deportes de resistencia como la maratón, esquí de fondo, pruebas de natación de larga duración, la fuerza y la potencia tienen una importancia mucho menor.

En lo que respecta al taekwondo por las características anotadas anteriormente sobre el desarrollo de un raund en un combate normal (acción con gran potencia en lapsos muy cortos - 4 a 6 segundos), la importancia de la fuerza y la potencia es muy alta, ya que se cuenta con centésimas de segundo para poder hacer un impacto certero en el cuerpo del contendor y causar el daño esperado como para obtener la victoria inmediata o para colocarse en superioridad con relación a este.

Clasificación de la fuerza:

Fuerza – Velocidad: se entiende por fuerza - velocidad a "la capacidad del sistema neuromuscular de movilizar el potencial funcional para lograr elevados índices de fuerza en el tiempo más breve posible"⁸. Es decir es la capacidad de poder realizar acciones con gran fuerza en el menor tiempo posible, pudiendo ser considerada la fuerza - velocidad como FUERZA EXPLOSIVA.

⁸ Platonov, V., y col., La Preparación Física, Edit. Paidotribo, España, 1993, pp.34

La fuerza explosiva tiene una influencia decisiva en los resultados de las carreras de velocidad, saltos de atletismo, esgrima, boxeo, y es aquí donde se encuentra incluido el taekwondo.

Fuerza máxima: La fuerza máxima tiene mucha importancia en deportes como la halterofilia, los lanzamientos de atletismo, los saltos entre otros; y es considerada teóricamente como el máximo peso levantado por cada grupo muscular; pero dicha magnitud real solo puede ser alcanzada en condiciones externas especiales (electro estimulación o condiciones máximas de estrés).

Fuerza – Resistencia: También llamada resistencia a la fuerza y que se define como "la capacidad de mantener índices de fuerza medianamente altos, durante el mayor tiempo posible"⁹. Esto se traduce como la posibilidad que posee un deportista de vencer la fatiga manteniendo la misma eficiencia mecánica en la ejecución de un determinado ejercicio por un período largo.

La resistencia de fuerza no solo se utiliza para vencer una resistencia externa producida por un implemento o material, sino también por el peso del propio cuerpo del deportista. Este tipo de fuerza se manifiesta especialmente en los deportes cíclicos y en la gimnasia y en distintos tipos de lucha, en los cuales figura como la cualidad más importante al determinar un resultado.

Si bien existen diferentes tipos de fuerza, no se debe pensar que se manifiestan aisladamente en cada una de las prácticas deportivas que se mencionaron; por el contrario en todas y cada una de las disciplinas deportivas existe una compleja interacción de los tres diferentes tipos de fuerza, presentándose una mayor exigencia a un tipo específico de fuerza de acuerdo a la modalidad deportiva que se trate.

⁹ Ibidem 3.

En el taekwondo por ejemplo la manifestación de la fuerza se da de la siguiente manera:

1) Fuerza - velocidad, por el corto tiempo que se dispone para poder realizar una acción técnica eficaz.

2) Fuerza resistencia, debido a la repetición constante de ciertas acciones técnicas; y además porque a pesar de no ser los mismos gestos técnicos, se utilizan para su ejecución grupos musculares similares.

3) Fuerza máxima, ya que se debe tratar de ocasionar en el oponente un daño considerable con tan solo la aplicación de una acción.

VELOCIDAD

La velocidad de un deportista se define como "un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo"¹⁰, o también se puede concebir como el cambio que presenta un cuerpo con relación al tiempo.

Si se considera el tiempo que emplea un cuerpo en movilizarse de un punto a otro, se está teniendo en cuenta la **velocidad instantánea**, (cambio muy rápido y en espacios muy reducidos), característica a tener en cuenta en deportes como los lanzamientos, los saltos, los clavados, en los que las centésimas de segundo de un movimiento cambian el resultado final.

Si se compara el tiempo empleado por un individuo en un recorrido determinado con la magnitud de dicho espacio recorrido. Se obtendrá el valor de la velocidad media alcanzada; lo que representaría por ejemplo que si un individuo que corrió los 100 m en un tiempo de 10 segundos, mantuviera la velocidad de 10 m/s desde

¹⁰ Platonov, V., y col., La Preparación Física, Edit. Paidotribo, España, 1993, pp.197.

el inicio de la carrera conseguiría repetir en cualquier condición el tiempo de 10 segundos. Este tipo de velocidad se presenta como es obvio en actividades cíclicas, en las que se desplaza el cuerpo en una distancia determinada mediante la ejecución de una acción motora específica.

Una concepción diferente de velocidad se puede tener cuando se considera como velocidad máxima, término que se "aplicará a aquellas pruebas deportivas en las que la velocidad máxima posible está destinada a un solo esfuerzo de corta duración o a esfuerzos máximos repetidos que duran menos de 10 segundos"¹¹.

Por el complejo desarrollo del deporte se debe tener en cuenta las consideraciones anteriormente anotadas, pero se debe también tener presente que las capacidades de velocidad de un deportista se encuentran influenciadas por factores como:

a. CARACTERES HEREDITARIOS ESTABLES.- Considerados a si todos aquellos caracteres que posee el individuo y que no son susceptibles de ser transformados por el entrenamiento, o en su defecto son muy poco probables de transformación; y entre los cuales se encuentran la coordinación y la velocidad.

El hecho de ser considerada la velocidad como un carácter hereditario estable se debe básicamente a la relación de esta cualidad con la estructura o arquitectura del tejido muscular. Todo ser humano en el momento concepción recibe el código genético resultante de la combinación de la información proveniente de sus progenitores; como resultado en el plano muscular, el nuevo ser viene con un porcentaje determinado de fibras de contracción lentas (STF) o fibras rojas, y de fibras de contracción rápida (FTF) o fibras blancas.

¹¹ Dirix, A., y col., Libro Olímpico de la Medicina Deportiva, Vol. 1, Edit. Doyma, España, 1990, pp.198

La diferencia de las fibras (Contracción lenta STF, y contracción rápida FTF), se debe a la mayor o menor concentración de mioglobina en el musculo; característica que le da a la fibra muscular un mayor poder oxidativo si contiene más cantidad de mioglobina, o más poder glucolítico si contiene menos mioglobina.

b. LA TÉCNICA.- Otro elemento que influencia mucho el resultado final de la velocidad como tal es la técnica, o dominio del gesto técnico que realiza un deportista. Concebida la técnico como lo utilización racional de las acciones mecánicas que es capaz de generar el cuerpo; mientras mayor sea el dominio de dichas acciones mecánicas (gesto técnico), menor será el tiempo empleado en su ejecución.

Este factor es decisivo en la consecución de resultados deportivos en todo nivel, pero como es evidente mucho más en el alto rendimiento; y mucho más en deportes en los que el resultado final depende del máximo aprovechamiento de las fracciones de segundo en la que se desarrollan las acciones de la competencia.

En consecuencia no se debe dejar de lado el análisis del componente de la técnica al tratar de comparar las velocidades alcanzadas o desarrolladas por dos individuos diferentes, y mucho más en deportes como el taekwondo en los que el resultado final de una acción depende en gran porcentaje del perfecto manejo de la técnica.

Por lo anteriormente mencionado, queda claro que la velocidad como tal juega un papel importante en el Taekwondo, en especial la velocidad instantánea, ya que las acciones que realiza el taekwondoka para poder alcanzar un punto no son

más que los cambios rápidos en la posición de sus extremidades con relación al tiempo y al espacio.

Adicionalmente se debe tener en cuenta que no todas las personas que practican taekwondo tienen la misma posibilidad de llegar a ser deportista de alto nivel, por la alta influencia que ejerce en la cualidad de la velocidad el factor genético.

Clasificación de la velocidad:

Velocidad de reacción: Se conoce con este nombre a la facultad del sistema nervioso para captar un estímulo y convertirlo en una contracción muscular o movimiento, lo más rápido posible. En este caso es la capacidad para salir corriendo al escuchar la señal de salida.

Velocidad de contracción: Es la frecuencia de contracciones musculares determinada por los impulsos nerviosos. Por ejemplo, en una carrera de velocidad, tendrá ventaja el que más veces, y más rápido, contraiga los músculos.

Velocidad-resistencia: Es la capacidad que tiene un músculo o grupo de músculos para mantener un determinado movimiento a la máxima velocidad, durante un cierto tiempo. Las carreras de velocidad en natación son un claro ejemplo de esta capacidad.

Rapidez de reacción: el taekwondoka depende mucho de esta capacidad al menos cuando este juega el papel de contra atacador durante el combate, pues se ve en la obligación de reaccionar a los ataques de su contrario, ya sea mediante defensas o contraataques, si por el contrario el atleta juega el rol de atacador la dependencia de en esta capacidad persiste parcialmente porque en la mayoría de los casos el ataque se realiza como respuesta a las oportunidades

que brinda el oponente en algún instante de descuido, muy pocos ataques se realizan por capricho o antojo, sin tener en cuenta las acciones del oponente.

Resistencia a la rapidez: avala la relación de trabajos en condiciones lactacidémicas, mediante el desarrollo del sistema anaeróbico láctico, a través de una mayor producción y tolerancia al lactato.

RESISTENCIA

Por mucho tiempo se consideró al término resistencia como único para poder definir la capacidad de trabajo que puede demostrar un individuo; con el paso de los años y el continuo incursionar de las ciencias en el deporte, se llegó a realizar la diferenciación de la cualidad de resistencia en dos tipos:

AEROBICA

ANAEROBICA

La resistencia aeróbica como la anaeróbica, tienen su similitud en que dependen de la transformación de la energía química del cuerpo (personalizada por el ATP), en energía mecánica para la mantención de la actividad física; pero la gran diferencia radica en los substratos energéticos que posibilitan el trabajo mecánico. Si bien cualquier actividad que cumple el ser humano depende de la producción de energía, efecto que se sucede por la descomposición y resíntesis del ATP (Adenosíntrifosfato) en el organismo; la descomposición y resíntesis del mismo se da por las dos vías anotadas anteriormente (una vía aeróbica y una vía anaeróbica); y cada una utiliza un substrato energético propio para la producción de energía. A continuación se realiza una síntesis de cada una de ellas.

RESISTENCIA ANAERÓBICA.- Se entiende como trabajo anaeróbico a todo aquel en el que la producción de energía del organismo no depende del consumo

o transporte de oxígeno desde los tejidos hasta los músculos activos, En sentido literal son actividades realizadas en ausencia de oxígeno.

En este tipo de actividades se reconocen dos variantes muy bien definidas:

Anaeróbica aláctica

Anaeróbica láctica

ANAEROBICA ALÁCTICA.- Actividades que tienen como fuente de energía el ATP (Adenosíntrifosfato) y el PC (Fosfocreatina o créatínfosfato), y que tiene su influencia cuando se realizan acciones de altísima intensidad pero de muy corta duración (algunos autores consideran el límite de los 10 segundos, teniendo como ejemplo clásico la carrera de 100 m, pero actualmente se está manejando mucho el concepto de que la influencia de esta vía se presenta entre los 0 a 6 segundos). La producción de energía del organismo bajo estas condiciones está dada en función de la capacidad que tenga el individuo de utilizar las reservas de ATP y PC almacenadas en los músculos; razón por la cual es considerada la fuente principal de energía del ser humano.

Cabe señalar que dicha reserva (en lo que ha cantidad se refiere), es única e invariable desde el momento, lo que se consigue por medio del entrenamiento es el óptimo aprovechamiento de estos substratos energéticos para la producción de energía.

ANAEROBICA LÁCTICA.- Actividades que tienen como fuente de energía la degradación de los hidratos de carbono pero en ausencia del oxígeno, y que se caracterizan por ser acciones de alta intensidad y de corta duración (según los estudios realizados se ha determinado que la mayor influencia de esta vía energética se encuentra en actividades que duran alrededor de los 50 segundos, donde el mejor exponente son las carreras de 400m en el atletismo).

La teoría marca que la influencia de esta vía metabólica se encuentra entre los 10 segundos y los 3 minutos; y donde la producción de energía se da por medio de la descomposición del glucógeno muscular, específicamente por una reacción no oxidativa (es decir no interviene el oxígeno), dando como resultado:

ADP + P + Acido láctico

Razón por la cual recibe el nombre de anaeróbica láctica, o sistema energético del ácido láctico.

El valor de conocer estas diferencias en el taekwondo es de vital importancia debido a que en determinados momentos del combate se recurre a la producción de energía en base a la vía aláctica, pero como el tiempo que se sucede de una acción de este tipo y la subsiguiente no es el necesario para permitir la resíntesis completa del ATP por medio de la misma, se recurre también a la producción de energía por medio de la vía láctica.

RESISTENCIA AERÓBICA.- Se conoce como trabajo aeróbico a todas aquellas actividades en las que la producción de energía está íntimamente relacionada con el transporte del oxígeno desde los tejidos hasta los músculos activos en cualquier actividad que realiza el ser humano.

La energía generada por este sistema es producto de la hidrólisis del ATP, que se consigue por la descomposición de los hidratos de carbono, grasas o proteínas en el ciclo de Krebs; cada una en el orden en que están enunciadas.

Dependiendo de la intensidad del trabajo aeróbico, existe un predominio de uno u otro substrato para la producción de energía; además de la dependencia en la duración del mismo. Mientras más corto e intenso es el trabajo aeróbico la producción de energía se realiza a favor de los hidratos de carbono, y mientras

menos intensa y más larga es la actividad la producción de energía se hace a partir de las grasas.

Actividades como el taekwondo donde el control del peso corporal es permanente debido a que las competencias se realizan de acuerdo a las categorías de peso, y la actividad competitiva propiamente dicha se lleva a cabo en un lapso de 9 minutos totales; el conocer la diferencia entre actividad aeróbica de corta y larga duración será de mucha ayuda en el momento de querer realizar un plan de entrenamiento.

Además se debe tener en cuenta que para poder obtener el desarrollo de las demás cualidades físicas del deportista, es indispensable contar con una muy buena base aeróbica; base que depende directamente de la actividad específica que desarrolle el deportista, porque mientras mayor sea el tiempo de duración de la prueba mayor también será la necesidad de desarrollar esta vía metabólica.

POTENCIA

La potencia es la capacidad de la musculatura de contraerse venciendo una resistencia que se opone al acercamiento de sus puntos de inserción.

Diferencias entre fuerza y potencia

Desde el aspecto funcional todos los movimientos en los cuales debe vencerse una resistencia a la mayor velocidad posible pueden ser considerados movimientos de potencia (saltos, lanzamientos).

La potencia sólo se identifica a través de sus efectos, cuanto mayor sea la aceleración que una persona pueda imprimir a su masa corporal en un tiempo determinado mayor será la potencia de que disponga.

Para que un movimiento pueda ser calificado de potente deben darse dos condiciones primordiales:

- El movimiento debe vencer relativamente grandes resistencias que lo dificulten
- Deben alcanzarse relativamente grandes aceleraciones

La potencia en relación con la velocidad: Cuando se habla de velocidad se define como la capacidad condicional de realizar acciones motoras en el menor tiempo posible en las condiciones dadas. La potencia es la capacidad de un deportista para vencer una resistencia mediante una alta velocidad de contracción, es hablar de fuerza en velocidad. Esta capacidad es decisiva en las disciplinas de sprint. Además es importante para la mayoría de los deportes, canotaje y esquí de velocidad, carreras ciclísticas en pista, taekwondo, karate, etc. En la velocidad como en la potencia hay prerrequisitos esenciales, como la movilidad de los procesos nerviosos, el rendimiento en fuerza rápida, la flexibilidad, la elasticidad y la capacidad de relajación de los músculos, la calidad de la técnica deportiva, la fuerza de voluntad y los mecanismos bioquímicos.

La potencia está referida al accionar de un grupo muscular en un esfuerzo físico determinado, como en el caso de la movilización de una carga, ajustándola a la variable tiempo o fuerza (conocida como potencia muscular) o a la producida en un gesto o práctica deportiva, como en el caso de un remate en vóley o el lanzamiento de la jabalina, entre otros, en los que interactúan la fuerza y la velocidad. Este concepto de potencia está más referido dentro de la fórmula física, a fuerza x velocidad. Esto quiere decir, a la adecuada armonización de la velocidad y la fuerza (como cualidades físicas orgánicas) que se le debe imprimir a un gesto deportivo, o a cualquier conducta motriz.

2 Capacidades coordinativas:

“Las capacidades coordinativas son definibles como aquellas que permiten organizar y regular el movimiento”.¹² Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que una capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

2.1 Clasificación:

2.1.1 Diferenciación: es la capacidad de lograr una exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza. Es determinante en la dosificación de los impulsos contra el piso, o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos. La capacidad de diferenciación también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos; y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación consiente del tono muscular. Los métodos para su desarrollo son todos los ejercicios en los cuales hay un gradual

¹² Mora Vicente (1989)

aumento de la precisión o impulso; los saltos de alturas y distancias variadas; tiros al blanco a distancias crecientes y decrecientes, desde posiciones diversas; la autoevaluación sobre las condiciones y posiciones de los propios segmentos corporales en forma estática y dinámica, a través de puntos de referencia en la ejecución del gesto, con una creciente profundización de la capacidad de autoevaluación.

2.1.2 Orientación: esta capacidad permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil.

El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado. Los métodos para desarrollarla son la observación de otros ejecutantes en movimiento y parados; los cambios de posición en el espacio, sobre distancias prefijadas; la utilización de espacios diferentes a los estándar (terreno reducido, cancha más grande, etc.); el uso de un número diferente de adversarios, implementos de juego de dimensiones distintas; la observación y el conocimiento del espacio que ocupan, del movimiento que deben hacer los otros (roles); el empleo de posiciones, condiciones y movimientos inusitados (verticales, ruedas, vuelcos); la posibilidad de auto observación simultánea o diferida (espejos, videotape); la inserción progresiva al objeto principal del ejercicio de ulteriores elementos estables o inestables en el campo visual del ejecutante.

2.1.3 Equilibrio: Es la capacidad de mantener el cuerpo en posición de equilibrio (equilibrio estático), de mantenerlo equilibrado durante la ejecución de acciones de movimiento (equilibrio dinámico) o recuperar este estado después de la ejecución de las mismas. Es determinante en el caso de desplazamientos acrobáticos y/o perturbaciones o variaciones imprevistas de los apoyos. Se distingue un equilibrio estático que se efectiviza durante las posiciones de descanso relativo del cuerpo y en movimientos lentos; y un equilibrio dinámico caracterizado por rápidos y amplios desplazamientos, realizados prevalentemente a través de aceleraciones angulares. En el primer caso, la mayor parte de las regulaciones son desarrolladas por los analizadores cinestésicos y táctiles y sólo en parte por los analizadores vestibular y óptico. En el segundo caso, la información vestibular estimulada por las aceleraciones angulares es claramente predominante (Blume, 1978). Los métodos para desarrollarla son todos aquellos ejercicios que estimulan el equilibrio del cuerpo o de implementos controlados por el cuerpo mismo. Particularmente indicados son los ejercicios de acrobacia elemental.

2.1.4 Anticipación: esta capacidad se manifiesta morfológicamente en la adecuación desde la fase anterior del movimiento principal o de un movimiento previo a otro que continúa. Esta preparación previa generalmente no se puede captar en un movimiento simple, pero, sin embargo, esto es más fácil en las combinaciones de habilidades.

En la combinación de recibir y lanzar el balón, esta capacidad se manifiesta en la capacidad que tenga el alumno de anticipar el movimiento de lanzar antes o durante la acción de recibir.

En toda fase preparatoria se encuentra la anticipación de la fase principal. Cuando se realiza el salto de altura con impulso o el lanzamiento de jabalina, esta carrera en sus últimos pasos, no constituye un simple movimiento de correr, sino que este adopta un ritmo y una forma especial en correspondencia con la tarea a seguir. En estos casos, el deportista se plantea a menudo en su mente la trayectoria del movimiento una y otra vez. Durante su ejecución se concentra cada vez más en la parte siguiente del ejercicio, solo de esta manera es posible un enlace fluido. En el deporte se da frecuentemente el lado de la anticipación del propio movimiento, la anticipación de otro movimiento, la de un balón, de un jugador contrario o de uno del propio equipo. En este caso se trata de una anticipación de movimientos ajenos.

Esta anticipación solo llega a ser adquirida mediante la relación con los objetos y personas correspondientes en las situaciones determinadas, con esto se quiere decir, que la anticipación justa y apropiada de movimientos ajenos presupone necesariamente una experiencia motriz de las diferentes situaciones.

2.1.5 Acoplamiento: Permite unir habilidades motrices automatizadas y también se encarga de la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes; los ejercicios de

coordinación segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva, alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica; el desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma ambidiestra; la combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos.

2.1.6 Ritmo: Es la capacidad de dar un sustento rítmico a las acciones motrices (movimientos globales y parciales), es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción y extensión según un orden cronológico. Forma parte de esta capacidad el saber adaptarse a un ritmo establecido o imprevistamente cambiado. Es determinante en el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en las cuales se prevén variaciones de frecuencia de movimientos. Los métodos para su desarrollo se basan en las variaciones del ritmo de ejecución en los movimientos de aumento, disminución o frecuencia constante, la recuperación de la frecuencia de movimientos y la acentuación acústica de los ritmos de ejecución.

2.1.7 Cambio: Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones de movimiento que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno, los contrarios o los compañeros.

2.1.8 Reacción: es la capacidad que permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas. Las reacciones pueden dividirse en:

a) Simples: todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, cinestésicas.

b) Complejas: son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. La reacción compleja se basa en gran medida en la capacidad de anticipación y depende notablemente de los conocimientos y de la experiencia. En general, una mayor información favorece a los ejecutantes más experimentados que están en condiciones de elaborar más estímulos informativos. Si la información disminuye, esta diferencia disminuye. Vilknor ha observado que las reacciones deportivas complejas mejoran con el entrenamiento. Los métodos de desarrollo son todas las situaciones en las cuales se debe reaccionar a estímulos visuales, acústicos, táctiles, cinestésicos, etc. en forma progresivamente compleja (desde un disparo que marca la partida o la ejecución de un tiro penal hasta la ejecución de acciones de ataque con la intervención de varios jugadores).

3 Flexibilidad

En el contexto del deporte se utiliza el término flexibilidad para definir la cantidad de movimiento que es capaz de producir una articulación, según varios autores se puede asumir como:

“La flexibilidad comprende propiedades morfo funcionales del aparato locomotor que determina la amplitud de los distintos movimientos del deportista”¹³, o “La amplitud de movimiento de una sola articulación o una serie de articulaciones y refleja la capacidad de las unidades musculo tendinosas para alongarse tanto como se lo permitan las restricciones físicas de la articulación”¹⁴

A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace.

En esta cualidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres. Sus articulaciones permiten mayor movimiento, además poseen menos tono muscular que contribuye aun más.

La flexibilidad es necesaria en muchos deportes en los cuales se requieren amplios movimientos articulares como el taekwondo, pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza explosiva, pues cuanto más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto mayor el impulso que se obtendrá.

Es importante para todos los deportistas entrenar la flexibilidad, porque aparte de las razones comentadas, poseer flexibilidad previene de muchas lesiones. La flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la competición o al entrenamiento.

La flexibilidad se clasifica de la siguiente forma:

Flexibilidad activa: capacidad de gran movilidad (sin ayuda externa) de las articulaciones.

¹³ Platonov, V., y col., La Preparación Física, Edit. Paidotribo, España, 1993, pp. 149.

¹⁴ McDougall, J., y col., Evaluación Fisiológica del Deportista, Edit., Paidotribo, España, 1995, pp. 383.

Flexibilidad pasiva: capacidad de gran movilidad con ayuda externa de un compañero, aparato o el propio peso del alumno.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

Flexibilidad Dinámica: Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.

Flexibilidad estática: Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.

Movilidad: La movilidad es la capacidad del individuo de alcanzar las máximas amplitudes articulares, acompañadas de las elongaciones de los músculos y articulaciones correspondientes.

Desde los 8 años hasta que sobreviene el período de desarrollo, entre los 11 a 14 años, no es necesario trabajar la movilidad ya que, de forma natural, se mantiene en toda su plenitud, aunque nunca está de más realizar algún tipo de trabajo de movilidad.

Después de la pubertad hay que intensificar el trabajo de movilidad para que no se produzca un descenso excesivo de la misma.

A partir de aquí el objetivo debe ser el mantenimiento de la misma, para que no se produzca una pérdida paulatina de la misma.

El momento más adecuado para trabajar esta cualidad es después del calentamiento, antes de realizar la sesión de entrenamiento.

Tipos de movilidad:

Movilidad activa:

Que se pueden dividir en:

Movimientos activos relajados: Producen un fortalecimiento de los músculos que rodean la articulación por lo que se evita una inestabilidad de la misma. Son los más adecuados en la edad escolar.

Movimientos activos forzados: Además se consigue mayor amplitud de movimiento, debido a una ayuda externa, como puede ser un compañero.

Movilidad pasiva:

Que a la vez se puede dividir en:

Movimientos pasivos relajados: Hay una relajación de toda la musculatura, solo actúa el peso del cuerpo. Pueden ser utilizados en edad escolar.

Movimientos pasivos forzados: La acción de la musculatura sobre el ejercicio es nula, por lo que solo es posible con la colaboración externa de un compañero. Se consiguen las mayores amplitudes, pero no hay fortalecimiento y por lo tanto, pueden crear inestabilidad articular. No son aconsejables en edades escolares.

2.1.5.2 Iniciación Deportiva¹⁵

Características:

Para llevar a cabo el proceso es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

a) Inicialmente un entrenamiento físico multilateral en el que prevalezca la ejercitación amplia y polifacética de todas las actividades físicas.

b) Que de forma gradual y progresiva, se vaya introduciendo en este entrenamiento los ejercicios especiales, que sirvan de base a futuras técnicas del deporte específico.

c) Adaptar los procesos pedagógicos al interés psicológico del grupo de edad.

En estas edades el juego es todavía una necesidad de importancia, por lo que debe considerarse no solo un elemento motivacional del entrenamiento sino también como el medio más eficaz para el aprendizaje de nuevas habilidades físicas para el deporte en cuestión.

d) Elección de las actividades corporales adecuadas, en función de los gestos, técnicas a adquirir para una práctica eficiente del Taekwondo.

Aquí es necesario conocer el nivel de desarrollo alcanzado y las habilidades motoras de cada niño y sobre la base de esto estructurar el plan de actividades a desarrollar.

e) Los entrenamientos deben de ser variados con diferentes métodos llevando el aprendizaje en forma simple para evitar frustraciones con una adecuada preparación mental para la superación de dificultades de manera que cada Nuevo elemento que se introduzca promueva interés en su aprendizaje y dominio.

¹⁵ Brito, A., Manual de Capacitación en Iniciación Deportiva en Taekwondo, Chile, 2005, pp. 6

f) En la preparación debe atenderse fundamentalmente a la técnica, trabajando sobre el dominio de las Habilidades motoras a la perfección para buscar después su máxima eficacia.

g) Debe tenerse presente el sexo, ya que existen marcadas diferencias en la evolución entre damas y varones. Así por ejemplo las damas poseen una capacidad de rendimiento fisiológica en la edad escolar temprana, Pero en la adolescencia esta relación cambia producto de las transformaciones puberales.

También algunas características físicas como saltabilidad, resistencia, velocidad, etc. describen curvas de desarrollo muy propio de cada sexo.

h) La carga es un factor muy debatido. Se señala que además de estar relacionada con las características del deporte en cuestión, tiene que ver con la edad, sexo y etapa de desarrollo biológico alcanzado, debe además tenerse en cuenta el régimen de carga-descanso, que permita una adecuada asimilación y recuperación del atleta.

Características Morfológicas:

El proceso de osificación de las distintas partes del esqueleto está lejos de haber concluido. Los huesos contienen gran cantidad de tejidos cartilaginosa. La columna vertebral es muy flexible, su musculatura está escasamente desarrollada, lo cual los hace susceptible a las deformaciones. Se caracterizan además en que se refuerzan los músculos y ligamentos, aumenta su volumen, se incrementa la fuerza muscular general. Los músculos grandes se desarrollan antes que los pequeños.

Características Fisiológicas:

Las posibilidades funcionales de los sistemas vegetativos del organismo infantil se caracterizan por los siguientes síntomas:

Los órganos y sistemas vegetativos se desarrollan más lentamente que las facultades que encaminan libremente sus movimientos, empieza la etapa de maduración, dependiendo de diversos factores

La capacidad de trabajo de los niños en estas edades es inferior a la de los mayores, ellos se fatigan pronto en tareas monótonas y recuperan con la misma facilidad, capacidad de trabajo.

Los niños de Somatotipo Meso–recto, tendrán más posibilidades de desarrollarse dentro de este deporte

Características Motrices:

Los niños en estas edades son capaces de valorar las características del espacio el tiempo y la fuerza necesaria para hacer movimientos sencillos, capacidad que puede mejorar con una preparación especial. Presentan una mayor precisión para grandes amplitudes del espacio, tiempo y de esfuerzo muscular que para pequeños. Hay control consciente de los movimientos seguridad, funcionalidad, armonía y economía de los mismos. Adquieren gran habilidad y agilidad que pueden conservarse si se entrenan adecuadamente.

2.1.5.3 Búsqueda y selección de talentos¹⁶

Selección de deportistas para el taekwondo de alto Rendimiento

Con el estudio del Taekwondo como deporte de combate para la alta competición, se deduce que solo personas saludables lo pueden practicar.

Tomando ese criterio, reflexionamos y llegamos a la conclusión que el “Taekwondo para el Alto Rendimiento “es prohibido para toda aquella persona que padezca de una enfermedad en su sistema orgánico, el aparato locomotor completo o no pueda soportar cargas de trabajos típicas de deportistas de Elite. Por tanto, se debe antes pasar por un examen médico que nos garantice que el interesado puede asimilar el entrenamiento deportivo de rendimiento.

Los problemas que vetan en gran medida a la persona a practicar cualquier deporte de combate de alta exigencia son:

- Problemas cardiacos.
- Problemas en la presión arterial.
- Enfermedad en la sangre.
- Problemas crónicos en los riñones.
- Efectología después de una fractura y luxación.
- Haber padecido de una enfermedad que haya dejado defectos en su forma.
- Problemas de deslizamiento de las vértebras.
- Gran defecto en su forma por problemas en la columna vertebral.
- Ataques epilépticos.

¹⁶ Brito, A., Manual de Capacitación en Iniciación Deportiva en Taekwondo, Chile, 2005, pp. 6

2.2 MODALIDAD POOMSAES

2.2.1 Introducción

El poomsae es una serie de movimientos técnicos de ofensa y defensa que se realizan de forma sincronizada siguiendo una serie de patrones establecidos, a lo largo de los años las poomsaes se han practicado únicamente para los exámenes de ascenso de cada cinturón o para exhibiciones pero al ser esta una modalidad muy vistosa y técnica ha trascendido al ámbito deportivo competitivo, al convertirse en deporte se ha hecho necesario establecer métodos, medios de entrenamiento que permitan establecer las capacidades que intervienen en esta modalidad y las que serán necesarias entrenar para alcanzar resultados.

Desde hace algunos años atrás, a nivel mundial y regional se han realizado campeonatos formales y en el Ecuador campeonatos provinciales y nacionales en etapa de inicio, a nivel del cantón Rumiñahui se ha producido una situación especial hay una excelente aceptación, difusión y nivel competitivo desde hace algunos años por encima incluso de las provincias que practican esta modalidad. Al igual que la modalidad de combate las competencias de poomsae tienen un reglamento unificado al cual se rigen todas las organizaciones filiales a la WTF.

2.2.2 Detalles del poomsae competitivo¹⁷

Todos los movimientos de Taekwondo por sus características se dividen en 2:

1.- Los de no contacto, que incluye a los básicos y los Poomsaes.

2.- Los de contacto, que incluye combate, rompimiento y defensa personal.

Para el estudio de los Poomsaes se dividen en 3 categorías:

¹⁷ Basado en la investigación realizada por el Prof. Santiago Escutia Martínez entre 2004 y 2008, además de las entrevistas y conceptos del Dr. Kyong myon lee y Dr. Jing bang yang

1. **Motion** (movimiento y acción)

Son tres:

 **Golpe**

 **Patada**

 **Defensa**

2. **Composicional** (representa cada movimiento de Transición).

Las unidades de cada movimiento son:

 **Posición de las manos**

 **Posición de las piernas**

 **La visión**

3. **Fluidez o Conexión** (se representan por un máximo de 4 a 5 movimientos continuos)

“Gracias a esto, sabemos que, el resultado de un movimiento es lo que se conoce como POOM” (Dr. Kyong Myong Lee)

2.2.3 Requisitos técnicos del poomsae

Puntos técnicos de enfoque en orden de importancia

 **Exactitud**

 **Balance**

 **Poder**

En cuanto a la exigencia técnica estos son los más importantes pero, esto no quiere decir que los 2 siguientes carezcan de importancia.

 **Velocidad**

 **Flexibilidad**

Los tres primeros representan el 80% de la exigencia al evaluar lo técnico el 20% restante.

2.2.4 Formas (poomsae)¹⁸

¿Qué es un poomsae?

Es una combinación de defensas y ataques, ejecutados en una línea de movimientos, contra varios adversarios imaginarios. Muestran la esencia y el arte del taekwondo. Cada poomsae, tiene una connotación filosófica que recoge la tradición milenaria del pueblo coreano.

A través de la práctica de los poomsaes, los estudiantes llegan a aprender las aplicaciones de varias técnicas de taekwondo. Los poomsaes juegan un papel multidimensional, ayudando en el desarrollo y perfeccionamiento de la coordinación, equilibrio, sincronización, control de la respiración y ritmo, dichas habilidades son esenciales para el estudiante de taekwondo.

Significado del poomsae

Las formas en la WTF

Existen 8 formas básicas practicadas dentro de la World Taekwondo Federation (WTF) que son los poomsaes taegeuk. También son practicados como formas básicas los 8 Poomsae.

Además, existen 9 poomsaes superiores con nombre propio, entre los que no hay gran diferencia en jerarquía y dificultad.

¹⁸ Ki Kim, H., y cols., MANUAL PARA EXAMINADORES PARA ASCENSO DE GRADOS, Venezuela, pp. 29.

"I CHING"

Los poomsaes tienen su origen en el libro "I Ching", un oráculo Chino. El I Ching tiene 64 hexagramas, una combinación de ocho series de tres líneas, cerradas o partidas. Las series de tres líneas se llaman trigramas. Las líneas cerradas representan Yang, las abiertas Ying. En lenguaje Chino, la unidad de Ying y Yang se llama "taichí". En lenguaje Coreano, la unidad se llama taegeuk. Esto explica el término poomsae taegeuk. Los ocho trigramas juntos se llaman Palgwe, de ahí el término poomsae. Cada poomsae lleva asociado un trigramas que resume su significado.

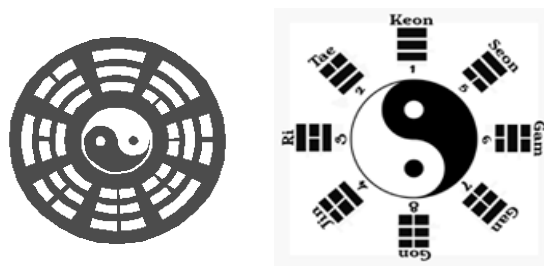


Figura 2.1: (hexagrama del Oráculo Chino "I Chin")

Poomsaes Taeguk

Los taegeuk, son el espíritu del taekwondo, en ellos se representa la filosofía oriental, el todo Infinito. "El libro de los cambios" explica que los 8 "Gwe" son el origen del mundo: Keon, Tae, Ri, Jin, Seon, Gam, Gan y Gon, que representan cielo, lago, fuego, trueno, viento, agua, montaña y tierra. También representan los ocho puntos y direcciones: Sur, Sureste, Este, Noreste, Suroeste, Oeste, Noroeste y Norte.

POOM

Significa una forma de acción aplicada al resultado de las técnicas del Taekwondo. Los Poom son muy frecuentemente utilizados en el poomsae del taekwondo, estas técnicas serán de gran ayuda al practicar las variadas ejecuciones del poomsae.

Significado de las Poomsaes (WTF):

Cuadro Sinóptico de las Poomsaes:

Tabla 2.1: (Cuadro sinóptico de las poomsaes)

Fuente: www. wtf.org

Elaborado por: Federation Mundial de Taekwondo

TAEGEUK	NOMBRE KOREANO	REPRESENTA	SIGNIFICADO	PUNTO CARDINAL	MIEMBRO DE FAMILIA
1	IL YANG	Cielo y Luz	KEON: Poderoso, Masculino, Puro.	SUR	Padre
2	I YANG	Alegría	TAE: Alegre, Joven, Calmado	SURESTE	Hija Menor
3	SAM YANG	Fuego y Sol	RI: Variedad, Pasión con Fuego.	ESTE	Segunda Hija
4	SA YANG	Trueno	JI: Valiente, Calma ante el Peligro.	NORESTE	Hijo Mayor
5	O YANG	Viento	SEON: Altamente Flexible y Poderoso.	SUROESTE	Hija Mayor
6	YUK YANG	Agua	GAM: Fluido, Amable, Destructivo	OESTE	Hijo Segundo
7	CHIL YANG	Montaña	GAN: Equilibrio, Movimiento, inmovilidad. Saber dónde y cuándo parar.	NOROESTE	Hijo Menor
8	PAL YANG	Tierra	GON: Fuerte, Concentrado, Respeto, Puro, Femenino.	NORTE	Madre

TAEGEUK IL (1) JANG:

KEON = Cielo y Luz (Poderoso, Masculino, Yang Puro).

Cielo - Sur - Padre

El primer Taeguk es el principio de todos los poomsaes. El trigramo asociado representa Yang (cielo, ligero), por lo tanto, este poomsae debería ser ejecutado con la grandeza del Cielo.

Representa el símbolo de "Keon", uno de los 8 Kwaes (signos de la adivinación) que significa "el cielo y yang". Como el "Keon" simboliza el principio de la creación de todas las cosas en el universo, practicar el taegeuk 1 Jang es el principio en el entrenamiento de taekwondo. Este poomsae es caracterizado por su facilidad de práctica y consiste en caminar con las acciones básicas, como arae makki,

montong makki, momtong jireugi, y ap chagui. Los practicantes hasta el grado de 8th Kup practican este poomsae.

TAEGEUK I (2) JANG:

TAE = Alegre y Sereno (Amable, Firme)

Lago - Sureste - Hija Menor

En las profundidades del lago hay tesoros y misterios. Los movimientos de este taegeuk deberían ejecutarse sabiendo que el ser humano tiene limitaciones, pero que puede superar estas limitaciones. Esto debería conducir a un sentimiento de júbilo, sabiendo que se puede controlar nuestro futuro.

Simboliza el "Tae", una de las 8 señales de adivinación que significan la firmeza interna y la suavidad exterior. Las acciones de ap-chagi aparecen más frecuentemente aparecen que en la Taegeuk 1 Jang. Los practicantes hasta el grado de 7th Kup practican este poomsae.

TAEGEUK SAM (3) JANG:

RI = Fuego y Sol (Variedad, Pasión como Fuego)

Fuego - Este - Hija Segunda

El fuego contiene gran cantidad de energía. El fuego ayudaba al hombre a sobrevivir, pero por otra parte tenía algunos catastróficos resultados. Este taegeuk debería ejecutarse rítmicamente, con algunos estallidos de energía.

Taegeuk Sam Jang simboliza el "Ra", uno de las 8 señales de adivinación que representan "caliente y luminoso". Ésta forma es para animar a los practicantes a albergar un sentido de justicia y ardor por entrenar. Un logro exitoso de este

poomsae les dará un un paso más para la promoción a un cinturón verde. Los practicantes hasta el grado de 6th Kup practican este poomsae.

TAEGEUK SA (4) JANG:

JIN = Valiente (Calma ante el peligro)

Trueno - Noreste - Hijo Mayor

El trueno procede del cielo y es absorbido por la tierra. El trueno es una de las más poderosas fuerzas naturales, rotando, girando. Este taegeuk debería ejecutarse con esto en la mente.

Taegeuk Sa Jang simboliza el "Jin", uno de las 8 señales de adivinación que representa el trueno que significa gran poder y dignidad. Los varios movimientos son preparativos para el kyorugi (combate) y la posición dwit-kubi lo caracteriza. Los practicantes hasta el grado de 5th Kup practican este poomsae.

TAEGEUK O (5) JANG:

SEON = Alternativamente Flexible y Poderoso

Viento - Suroeste - Hija Mayor

El viento es una fuerza amable, pero a veces puede ser furiosa, destruyendo todo en su camino. Este taegeuk debería ejecutarse como el viento: suavemente, pero sabiendo la capacidad de destrucción masiva con un único movimiento.

Taegeuk O Jang simboliza al "Seon", uno de las 8 señales de adivinación que representan el viento y significan fuerza poderosa y calma según su fuerza y debilidad. Los practicantes hasta el grado de 4th Kup practican este poomsae.

TAEGEUK YUK (6) JANG:

GAM = Fluido (Amable, Destructivo)

Agua - Oeste - Hijo Segundo

El agua puede mover una montaña. Los movimientos de este poomsae deberían ejecutarse como agua. A veces permaneciendo calmada como el agua de un lago, a veces creciendo como un río.

Taegeuk Yuk Jang simboliza el "Gam", uno de las 8 señales de adivinación que representan agua y significan flujo incesante y suavidad.

TAEGEUK CHIL (7) JANG:

GAN = Equilibrio, Movimiento e Inmovilidad (saber dónde y cuándo parar)

Montaña - Noroeste - Hijo Menor

El taegeuk Chil Jang, es una serie de acciones que aplica el Gan, principio del Palgwe. Gan significa "parada alta" esta simboliza una montaña. Se debe seguir adelante cuando se esté seguro de la técnica, el movimiento y la detención deberán ser coordinados con el fin de alcanzar cosas, dentro de la filosofía del coreano. Una montaña nunca se mueve, el hombre debe aprender de la estabilidad de la montaña, no se debe actuar de una manera precipitada, este principio es bien adoptado en taekwondo, si bien la acciones repetidas lucen bien, se debe conocer donde y cuando parar.

La razón de porque el BEOMSEOGI está incluido en este poomsae, es para facilitarnos a que podamos movernos libremente, esta es una razón filosófica de la ejecución del TAEGEUK 7 JANG.

TAEGEUK PAL (8) JANG:

GON = Fuerte, Concentrado (Respeto, Femenino, Ying Puro)

Tierra - Norte – Madre

El trigramma asociado a este poomsae es Yin: el final del principio, la parte malvada de todo lo que es bueno. Incluso en esta oscuridad, hay algo de luz. Ejecutando este taegeuk, uno debería ser consciente que este es el último taegeuk que se aprende, que también es el fin de un círculo.

Es una serie de acciones que aplica el GEON principio del PALWE. GON simboliza la tierra, la tierra es la fuente de vida, las cosas toman vida de la tierra y crecen en ella, la tierra es en donde la fuerza creativa de la eternidad da cuerpo, la tierra no tiene una verdadera definición, es inmensa y hace crecer lo que sea, la TAEGEUK PAL JANG es la acción más grande del adiestramiento y es un paso para el camino de conseguir el DAN, aquí se perfeccionan las acciones mentales.

2.3 Análisis

El presente capítulo muestra las características del taekwondo deportivo, además trata los diferentes aspectos físicos y técnicos sobre los cuales el taekwondoka debe prepararse para una competencia en la modalidad de combate o en poomsae, también se muestran las características importantes que se debe tener en cuenta para la iniciación deportiva y la búsqueda y selección de talentos como las características morfológicas, fisiológicas, entre otras.

2.4 Conclusiones

En este capítulo se destacan las capacidades físicas y técnicas y tácticas que son necesarias para el taekwondo.

Se identifican los aspectos importantes para la búsqueda y selección de talentos e iniciación deportiva.

Este capítulo trata el tema del poomsae competitivo que es una modalidad nueva en esta disciplina.

CAPITULO 3: EL TAEKWONDO COMO ARTE MARCIAL

3.1. Introducción

En taekwondo como arte marcial tiene una gama de actividades donde se ejecutan técnicas de puño y piernas, movimientos de ataque y defensa, poomsaes, rompimientos, combate y la defensa personal que proporciona autoconfianza y seguridad. Hablamos también de la evolución de un practicante desde sus inicios en cinturón blanco, amarillo, verde, azul, rojo y negro y los DAN que indican en nivel de conocimiento adquirido, el tiempo de entrenamiento y el nivel de los practicantes.

En el taekwondo marcial las normas éticas son de gran importancia. “Cuando un individuo respeta y hace respetar los deberes y derechos de sus congéneres, y estos a su vez siguen siendo entes propagadores de esas normas, uno puede llegar a ver una sociedad con grandes cimientos éticos” así resume la Federación Mundial de Taekwondo la importancia de la ética en un individuo porque es el camino para la consecución del fin fundamental de esta parte del taekwondo, conseguir la armonía del hombre con la naturaleza y consigo mismo.

3.2 Defensa personal

Es el acto de defenderse a sí mismo, o defender a alguien o algo relacionado con sí mismo.

Lo más importante en la Defensa Personal es la defensa: "mientras que no consigan hacerte daño estarás bien; hacer daño es secundario".

Aún así, alguien no puede defenderse indefinidamente, por lo que a veces se debe atacar para parar un ataque. Pero sólo se ataca en defensa propia o en defensa de otros.

Es cierto que ante una agresión, a menudo hay que reaccionar rápidamente y con efectividad. Por otro lado hay 3 aspectos principales que se debe tener en cuenta:

a) RIESGO.- Es la amenaza que supone una situación concreta, por ejemplo un atracador con navaja, una persona ebria en un bar.

b) HABILIDADES.- Hay que ser realista y saber qué es capaz de hacer y qué no.

Por ejemplo, sería casi una utopía que una mujer de 50 kg intentara luxar el hombro de un hombre de 100 kg.

c) POSIBLES RESULTADOS.- Este tercer aspecto a veces no se tiene tan en cuenta pero también es importante. También hay considerar las consecuencias de que la acción tenga éxito frente a la agresión. Es decir: venganza posterior, posibles consecuencias penales, riesgo para terceras personas, etc.

A continuación se hará referencia al Hapkido que entre otros artes marciales como el judo, el aikido, jujitsu, karate, kenpo, son la base de las defensas personales en taekwondo.

Hapkido

El Hapkido es el Arte de la Defensa Personal Coreana por excelencia, fundado por el Gran Maestro Ji Han Jae en el año 1.959. Es un sistema híbrido (duro-

blando) que utiliza todo tipo técnicas para salir airoso de una situación de peligro.

Hapkido significa:

HAP: Unión

KI: Energía

DO: Camino

Literalmente lo traduciríamos como el camino para la unión de toda la energía, o dicho de otra manera la unión de las energías físicas y mentales. En Hapkido se entrenan las 3 distancias reales del combate, distancia larga donde se emplean patadas y saltos, media donde las manos se emplean en golpes, presiones a nervios, luxaciones, proyecciones, estrangulaciones y la distancia corta ó cuerpo a cuerpo, tanto de pié como en el suelo. El Hapkido se basa en tres principios fundamentales estos son:

WON: Principio del círculo, tendencia al círculo para desviar la energía del adversario y aprovecharla para reducirlo ó vencerle.

YU: Principio del agua, no-resistencia, penetrar en la defensa del adversario y neutralizarlo utilizando técnicas blandas ó duras según su técnica.

WHA: Principio de la armonía, armonía entre las técnicas duras-blandas, armonía y equilibrio entre mente y cuerpo.

A diferencia de otras artes marciales, no es un deporte, es un arte marcial puro, no se enseña a marcar puntos, enseña a sobrevivir. Por esto en Hapkido no existe el combate libre, ya que se utilizan gran variedad de técnicas muchas de ellas con alto riesgo de lesión en caso de ser utilizadas al máximo.

3.2.1 Clasificación

En estricto sentido la defensa personal puede definirse como libre por la gran cantidad de técnicas de ofensa y defensa que existen en algunos artes marciales como el judo, el aikido, jujitsu, karate, kenpo, Así que en función de este antecedente se puede clasificar de forma general el sinnúmero de técnicas de ofensa y defensa en 5 grupos como son:

- Defensas personales de ataque directo de puño
- Defensas personales de ataque directo de patada
- Defensas personales con agarre
- Defensas personales con proyección
- Sumisión

3.3 Rompimientos

El rompimiento es parte del proceso de formación del deportista de taekwondo, además esta modalidad es la carta de presentación de esta disciplina en muchos eventos se pone de manifiesto con exhibiciones espectaculares que atraen la atención de muchas personas por el sinnúmero de acrobacias que se pueden incluir y por la flexibilidad de poder crear rutinas a conveniencia.

El rompimiento es la habilidad para romper superficies duras con las manos y los pies, no es el objetivo principal del Taekwondo, sino, es el resultado natural de años de entrenamiento, la práctica constante de los fundamentos del Taekwondo desarrolla la coordinación de la fuerza, velocidad y precisión a un grado extraordinario y estas características constituyen la base de las técnicas de rompimiento. La precisión es esencial, se debe considerar correctamente la distancia entre sí mismo y el objetivo, para golpear con el alcance de máxima

fuerza. Si el objetivo está demasiado cerca o próximo, no habrá espacio suficiente para que el movimiento de ataque adquiera la máxima velocidad para abrirse paso hacia el blanco. Si uno está demasiado retirado, su fuerza se disparará antes de llegar al objetivo. La fuerza, aunque es muy importante, no es suficiente por sí misma. En las técnicas de rompimiento, la fuerza es el producto de la precisión y la velocidad. La velocidad es la que provee la fuerza de choque necesaria para romper a través de materiales duros, se cumple la Ley física, fuerza es igual a masa por aceleración ($F = m.a$). Igual como la punta de una paja que, siendo arrastrada por la fuerza de un viento huracanado, puede hasta penetrar en el tronco de un árbol. El enfoque, esto es, la concentración de la fuerza, la velocidad y exactitud, es el principio eficaz que permite alcances que a los ojos de los no iniciados parecen imposibles.

Existen ciertos factores para tomar en cuenta en el Rompimiento

Elija materiales en el cual sea perceptible la Veta de la madera, de tal manera que sea posible partirlos al hilo en una línea bastante recta.

La pieza seleccionada debe ser rectangular, más larga en dirección perpendicular a la veta de la madera, que ancha en dirección paralela al hilo; no deberá ser demasiado gruesa en proporción a su longitud y su anchura; debe ser bastante plana, cuando menos en el punto de contacto.

Después, cuando el practicante haya adquirido la habilidad para ejecutar sus técnicas a gran velocidad, será capaz, por ejemplo, de romper tablas de manera sostenidas flojamente con las yemas de los dedos de un asistente por un extremo, o también cuando sean arrojadas al aire. Que constituye del proceso de formación de un deportista de taekwondo.

3.4 Análisis

En este capítulo se tratan dos aspectos más del taekwondo como son la defensa personal que tiene una estrecha relación con el hapkido que es un arte marcial coreano y los rompimientos, estas dos actividades se realizan para ascensos de cinturón y exhibiciones y por esta razón es importante la inclusión de estos temas durante el proceso de formación del taekwondoka para lograr una formación más integral con relación a esta disciplina y un mayor desarrollo de las habilidades del niño.

3.5 Conclusiones

Las actividades variadas del taekwondo son una razón importante para que los niños no pierdan la motivación de realizar taekwondo.

El taekwondo como arte marcial también debe incluirse en el proceso de enseñanza del taekwondoka para tener una formación integral.

La defensa personal y los rompimientos son actividades donde el niño puede poner en práctica su creatividad y mejorar sus condiciones físicas.

CAPITULO 4: REGLAMENTACIÓN

4.1 Introducción

El Objetivo del reglamento es garantizar la estandarización o uniformidad de todas las competiciones de Taekwondo en todo el mundo. Cualquier competición que no siga los principios fundamentales de estas reglas, no puede reconocerse como competición de TAE KWON DO.

Las Reglas de competición deben ser aplicadas a todas las competencias promovidas y organizadas por la WTF, Uniones Regionales Federaciones nacionales asociadas. Sin embargo, cualquier Federación Nacional miembro que desee modificar alguna parte de las reglas de competencia, debe pedir primero la aprobación de la WTF.

Al poseer un solo reglamento unificado al cual regirse en cualquier competencia de taekwondo a nivel mundial ha permitido que este deporte se incluya en diversos juegos deportivos en todo el mundo como son las olimpiadas ya que todos los competidores de taekwondo del mundo se rigen por un mismo reglamento tanto en la modalidad de combate y poomsae.

4.2 Reglamento de competencia (Modalidad Combate)

4.2.1 Indumentaria de competencia¹⁹

Los competidores llevarán un uniforme de Taekwondo (Dobok) y protectores reconocidos por la WTF.

Los competidores llevarán el protector del tronco, protector de cabeza, protector de la ingle, protector de antebrazo, canilleras, guantes y protector bucal antes de

¹⁹ World Taekwondo. (2009). Reglamento de Arbitraje de Taekwondo, USA, pp. 6.

entrar en el área de competición. El protector de ingle, de antebrazos y canillas serán usados dentro del uniforme de Taekwondo. Cada competidor debe llevar a la competencia para uso personal solo protectores aprobados por la WTF. El uso de cualquier otro artículo en la cabeza de otra manera que no sea el protector de cabeza no se permitirá.

En la actualidad se desarrollaron nuevos implementos para poder hacer más fácil la marcación de puntos como el peto electrónico que envían el punto directamente al sistema para ser publicados.

4.2.2 Área de competencia²⁰

El área de Competición debe medir 8m. x 8m, y la superficie debe ser plana y sin ninguna protuberancia de obstáculos.

El Área del Competición será cubierta con una colchoneta elástica. Sin embargo, el Área de Competición puede instalarse en una plataforma 0.5 m. • 0.6 m. alto desde la base, en caso de ser necesario, y la parte exterior de la línea límite se inclinará con una pendiente de menos de 30 grados para la seguridad de los competidores.

²⁰ World Taekwondo. (2009). Reglamento de Arbitraje de Taekwondo, USA, Art.3, pp. 4

DIAGRAMA DEL ÁREA DE COMPETENCIA

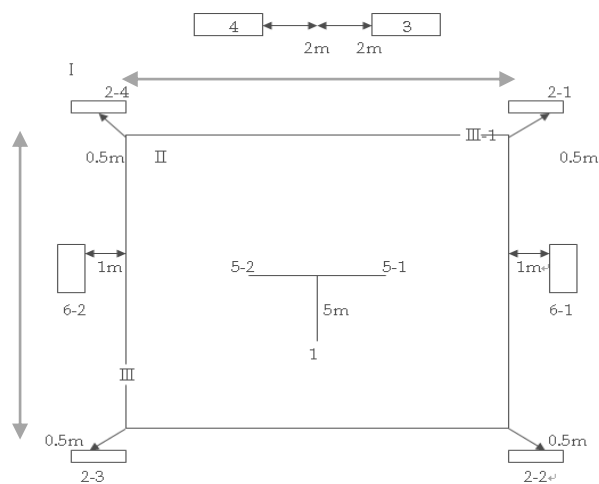


Figura 2.2: (Diagrama del Área de Competencia)

- I. ÁREA DE COMPETENCIA
- II. ÁREA DE COMBATE
- III. LÍNEA DE ATENCIÓN
- IV. LÍNEA LÍMITE
- IV-I. PRIMERA LÍNEA LÍMITE

Segunda, tercera y cuarta línea se ordenan en el sentido de las manecillas del reloj.

1	Posición del Árbitro	5-2	Posición del competidor rojo
2	Posición del Juez	6-1	Posición del entrenador azul
3	Posición del Cronometrista	6-2	Posición del entrenador rojo
4	Posición del Medico	7	Mesa de inspección
5-1	Posición del competidor azul		

4.2.3 Puntos²¹

TÉCNICAS Y ÁREAS PERMITIDAS

1. Técnicas permitidas

- a) Técnicas de puño: Se permitirán técnicas usando la parte frontal del nudillo de los dedos índice y medio con el puño cerrado.

²¹ World Taekwondo. (2009). Reglamento de Arbitraje de Taekwondo, USA, Art.11-12, pp. 13

b) Técnicas de pie: Se permitirán técnicas usando cualquier parte del pie por debajo del hueso del tobillo.

2. Áreas permitidas

1) Tronco: Son permitidos los ataques con técnicas de puño y pie dentro del área cubierta por el protector de pecho. Sin embargo, dichos ataques no deben ser hechos en el área de la espalda.

2) Cara: Corresponde a la cara excluyendo la nuca. Sólo los ataques con técnicas de pie están permitidos.

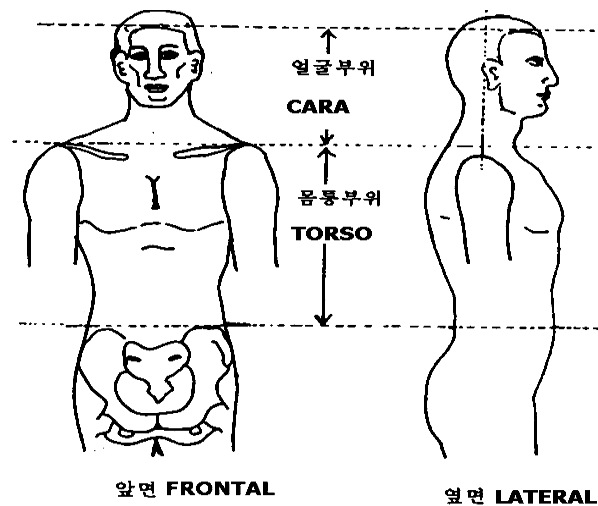


Figura 2.3: (Áreas Permitidas)

PUNTOS VALIDOS

1) Áreas legales de marcación de puntos

a) Sección media del tronco: La parte cubierta por el protector de tronco.

b) Cara: Toda la cara incluidas ambas orejas.

2) Los puntos deben ser marcados cuando técnicas permitidas son propinadas en forma certera y con potencia en las áreas legales de marcación de puntos.

3) Los puntos válidos se dividen de la siguiente manera:

a) Un (1) punto por ataque al protector de tronco

b) Dos (2) puntos por ataque a la cara

c) Un (1) punto adicional debe ser asignado en el caso de que un competidor sea derribado (knock down) y el árbitro otorgue cuenta de protección.

4) El resultado del combate debe ser la suma de los puntos en los tres rounds.

4.2.4 Amonestaciones²²

ACTOS PROHIBIDOS Y PENALIZACIONES

- Las faltas o cualquier acto prohibido deben ser declaradas por el árbitro.
- Las faltas se dividen en "Kyong-go" (amonestación) y "Gam-jeom" (deducción de un punto).
- Dos Kyong-gos se contarán como la deducción de un punto. Sin embargo, el último Kyong-go impar no se considerará en la suma final.
- Los Gam-jeom serán contados como menos un punto (-1).
- Actos prohibidos:

Kyong-go (-0.5 punto)

- a. Cruzar la línea límite.
- b. Evadir el combate dando la espalda al oponente
- c. Caer al piso
- d. Evitar el combate
- e. Agarrar sosteniendo o empujando al oponente
- f. Atacar debajo de la cintura
- g. Fingir lesión.
- h. Dar cabezazos o atacar con la rodilla
- i. Golpear al adversario en la cara con la mano.

²² World Taekwondo. (2009). Reglamento de Arbitraje de Taekwondo, USA, Art.14, pp. 17

- j. Comentarios indeseables profiriendo o cualquier mala conducta por parte del competidor o el entrenador.

Gam-jeom (-1 punto)

- a. Atacando al oponente después de “Kal-yeo”
- b. Atacar al adversario caído.
- c. Derribar al adversario agarrando con el brazo su pie de ataque en el aire, o empujándolo con las manos.
- d. Atacar intencionalmente al adversario en la cara con el puño.
- e. Interrumpir el progreso del combate por parte del competidor o el entrenador.
- f. Comentarios violentos o extremos o conducta por parte de un oponente o un entrenador

Cuando un competidor rehúsa cumplir con las reglas de competencia o las órdenes del árbitro, este puede declararlo perdedor por infracciones después de un minuto. Cuando un competidor recibe menos cuatro puntos (-4), el árbitro lo debe declarar perdedor por penalidades.

Kyong-go y Gam-jeon deben ser sumados al final de los tres rounds.

Cuando el árbitro suspende el combate para la declaración de Kyong-go, o Gam-jeom, el tiempo del combate no se contara en el momento de la declaración del árbitro, “de Shi-gan”, hasta que el Kyesok se declare para el reinicio del combate.

DECISIONES²³

1. Ganar por K.O.
2. Ganar por interrupción del combate por parte del árbitro (RSC “Referee Suspende Combate”)
3. Ganar por puntos o por superioridad.
4. Ganar por el resultado final (1) puntos, (2) Ganar por diferencia de puntos (POINT-GAP), cuando hay 7 puntos de diferencia, en el marcador, el combate se debe para y declarar el vencedor. (3) Ganar por llegar a la puntuación máxima (POINT-CEILING) Cuando un competidor llega al máximo de 12 puntos, el combate debe ser parado y declarar al vencedor.
5. Ganar por abandono.
6. Ganar por descalificación.

Ganar por penalizaciones por parte del árbitro (R.P.D. “Referee’s Punitive Declaración”)

4.3 Reglamento de competencia (Modalidad Poomsaes)

Introducción

La finalidad del Reglamento de Competencia de Poomsae es administrar de manera justa y fluida todos los asuntos concernientes a las Competencias de Poomsae de todos los niveles promovidas y/o organizadas por la WTF, y sus Uniones Regionales y las Asociaciones Nacionales miembros, asegurando la aplicación de reglas estandarizadas.

²³ World Taekwondo. (2009). Reglamento de Arbitraje de Taekwondo, USA, Art.16, pp. 23

Este Reglamento de Competencia deberá aplicarse a todas las competencias de Poomsae promovidas y/o organizadas por la WTF, por cada Unión Regional y cada Asociación Nacional miembro.

Sin embargo, cualquier Asociación Nacional miembro que desee modificar alguna parte de este Reglamento de Competencia, deberá obtener primero la aprobación de la WTF.

4.3.1 Área de Competencia para Poomsae²⁴

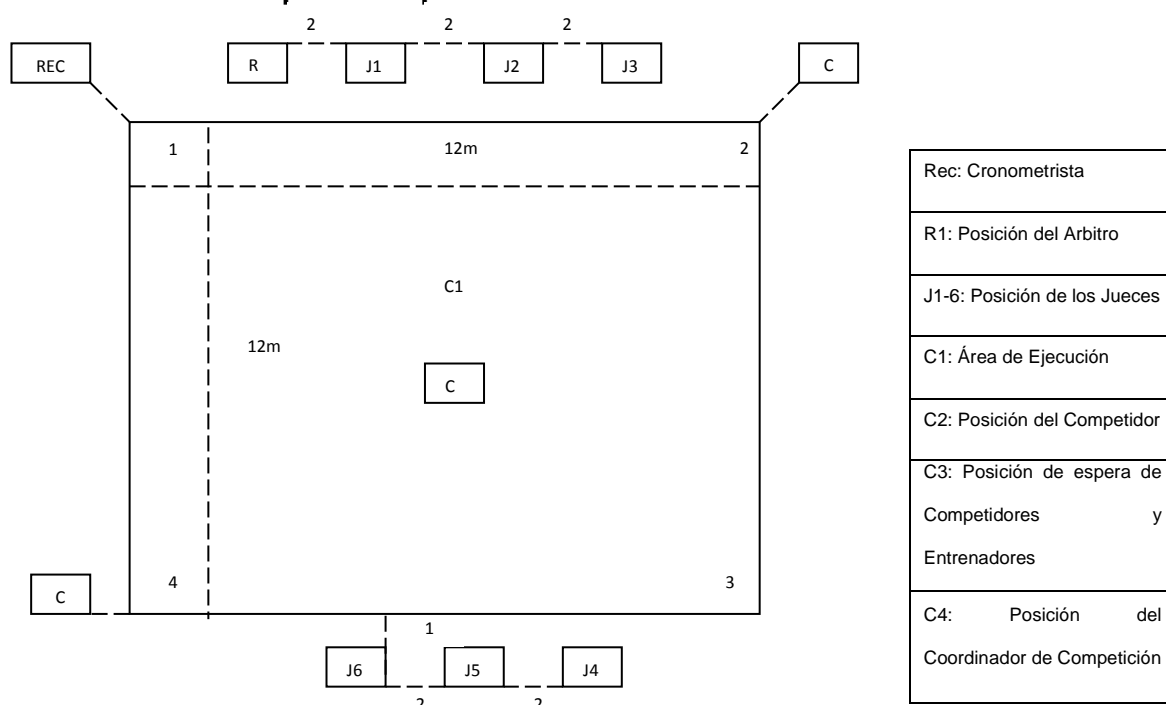


Figura 2.4: (Área de competencia para Poomsae)

4.3.2 Competidores²⁵

Requisitos de los competidores:

- 1) Poseer la nacionalidad del equipo con el que participa
- 2) Estar avalado por la Asociación Nacional miembro

²⁴ World Taekwondo. (2008). Reglamento de Poomsae e Interpretación, USA, Art.3, pp. 5

²⁵ World Taekwondo. (2008). Reglamento de Poomsae e Interpretación, USA, Art.4, pp. 6

- 3) Poseer el certificado de Dan expedido por Kukkiwon o WTF
- 4) División Júnior (de 14-18 años de edad)
- 5) 1° División Adultos (de 19-30 años de edad)
- 6) 2° División Adultos (de 31-40 años de edad)
- 7) 1° División Máster (de 41-50 años de edad)
- 8) 2° División Máster (de 51 años de edad en adelante)

Uniforme de los competidores:

En todas las competencias de Poomsae sancionadas por la WTF, los Competidores deben usar únicamente uniformes aprobados por la WTF.

4.3.3 Clasificaciones y Modalidades de Competencia²⁶

Los competidores pueden participar en más de una categoría de competición a menos que se encuentren limitados por género o edad

1. Individual Masculino.
2. Individual Femenino.
3. Equipo Masculino.
4. Equipo Femenino.
5. Pareja (Mixto).

4.3.4 Divisiones por Género y Edad²⁷

1. Las Divisiones de hombres, mujeres y pareja (mixto) se dividen de acuerdo a la edad.

²⁶ World Taekwondo. (2008). Reglamento de Poomsae e Interpretación, USA, Art.5, pp. 7

²⁷ World Taekwondo. (2008). Reglamento de Poomsae e Interpretación, USA, Art.6, pp. 8

2. Para la competencia por “Equipo”, no existe un límite específico para Poom y/o Dan
3. Las Divisiones Masculina y Femenina deberán clasificarse de la siguiente forma:

Tabla 2.2: (División por Genero y Edad para competencia de poomsaes)
 Fuente: www. wtf.org
 Elaborado por: Federation Mundial de Taekwondo

DIVISION		JUVENIL	1RA SEÑIOR	2DA SEÑIOR	1RA MASTER	2DA MASTER
EDAD		14 A 18 AÑOS	19 A 30 AÑOS	31 A 40 AÑOS	41 A 50 AÑOS	MAS DE 51AÑOS
	HOMBRES	1	1	1	1	1
INDIVIDUAL						
	MUJERES	1	1	1	1	1
DIVISION		1RA			2DA	
EDAD		14 A 35 AÑOS			MAS DE 36 AÑOS	
PAREJA (UN HOMBRE Y UNA MUJER)		2			2	
EQUIPO (NO HAY MIXTOS)	HOMBRE	3			3	
	MUJER	3			3	

4.3.5 Métodos de competencia

- Las competencias internacionales de todos los niveles, reconocidas por la WTF se integraran con la participación de por lo menos 4 (cuatro) países, con un mínimo de cuatro (4) competidores en cada división.
 - Los sistemas competencia están divididos de la siguiente forma:
 - Eliminación sencilla
 - Round Robin
 - Sistema de Corte
 - Ronda Final
- Deberán ejecutar 2 (Dos) Poomsae para todas las competencias finales.

4.3.6 Poomsaes Oficiales²⁸

Tabla 2.3: (1° y 2° Poomsae Obligatorio para competencias)

Fuente: www. wtf.org

Elaborado por: Federation Mundial de Taekwondo

DIVISION		1RA POOMSAE OBLIGATORIA	2DA POOMSAE OBLIGATORIA
JUNIOR 14 A 18 AÑOS		TAEGEUK 4-5-6-7 JANG	TAEGEUK 8 JANG - KORYO KEUMGANG - TAEBACK
1RA SEÑIOR 19 A 30 AÑOS		TAEGEUK 6 - 7 - 8 - JANG - KORYO	KEUMGAMG - TAEBACK PYONGWON - SHIPJIN
2DA SEÑIOR 31 A 40 AÑOS			
1RA MASTER 41 A 50 AÑOS		TAEGEUK 8 JANG - KORYO KEUMGANG - TAEBACK	PYONGWON - SHIPJIN JITAE - CHONKWON
2DA MASTER MAS DE 51 AÑOS		KORYO - KEUMGANG TAEBACK - PYONGWON	SHIPJIN - JITAE HANSU - CHONKWON
PAREJA (MIXTO)	14 A 35 AÑOS	TAEGEUK 6 - 7 - 8 - JANG - KORYO	KEUMGAMG - TAEBACK PYONGWON - SHIPJIN
	MAS DE 36 AÑOS	TAEGEUK 8 JANG - KORYO KEUMGANG - TAEBACK	PYONGWON - SHIPJIN JITAE - CHONKWON
EQUIPO 3 PARTICIPANTES	14 A 35 AÑOS	TAEGEUK 6 - 7 - 8 - JANG - KORYO	KEUMGAMG - TAEBACK PYONGWON - SHIPJIN
	MAS DE 36 AÑOS	TAEGEUK 8 JANG - KORYO KEUMGANG - TAEBACK	PYONGWON - SHIPJIN JITAE - CHONKWON

4.3.7 Duración de la Competencia

Duración de la Competencia por División

- Competencia Individual: Sin exceder 1 minuto 30 segundos
- Competencia por Equipos: Sin exceder 1 minuto 30 segundos
- Competencia por Parejas: Sin exceder 1 minuto 30 segundos

El tiempo entre la ejecución del 1° Poomsae Obligatorio y el inicio del 2° Poomsae Obligatorio será de 1 minuto.

4.3.8 Acciones prohibidas y sanciones²⁹

Las sanciones para cualquier acto prohibido deben ser declaradas por el árbitro.

Las Sanciones se denominan "Gam-jeom" (deducción de puntos por sanción).

"Gam-jeom" deberá ser declarado en caso de que ocurra alguno de los siguientes actos prohibidos:

²⁸ World Taekwondo. (2008). Reglamento de Poomsae e Interpretación, USA, Art.8, pp. 9

²⁹ World Taekwondo. (2008). Reglamento de Poomsae e Interpretación, USA, Art.12, pp. 11-14

- Cualquier conducta indeseable por parte de los competidores o del entrenador.
- De acuerdo al Criterio del Árbitro, caer en comportamientos indeseables por parte de los competidores, entrenadores, o médicos. Ellos deben respetar el espíritu del deporte.
- Ni los atletas, ni los entrenadores deberán interrumpir o estorbar el camino de los coordinadores durante las competencias.

4.3.9 Criterios de Puntuación

La puntuación debe hacerse de acuerdo a las reglas de la WTF

1. Exactitud de la Técnica de Poomsae

- Exactitud de movimientos básicos
- Detalles de cada Poomsae

2. Presentación

- Habilidad
- Exactitud de rango de movimientos
- Balance
- Velocidad y Poder

3. Expresión

- Fuerza/Velocidad/ritmo
- Expresión de Energía

*El detalle de criterio de puntuación está estipulado en el libro "Poomsae Movement interpretation" para Criterios de Puntuación

4.3.10 Sistemas de Puntuación³⁰

La Puntuación Total es 10.0

1. Exactitud

- Puntuación Básica 5.0
- 0.1 Puntos deberán deducirse cada vez en que un participante no ejecute los movimientos básicos o propiamente con exactitud del Poomsae.
- 0.5 puntos deberán ser deducidos cada vez que un competidor cometa errores que estén considerados más graves que en el primer caso de movimientos básicos o de pertinencia Poomsae

2. Presentación

- Puntaje Básico 5.0
- Habilidad
 - En la prueba de habilidad, 0.1 puntos deberán ser deducidos cada vez que un competidor no cubra exactamente con el criterio de balance, velocidad y uso de poder.
 - En la prueba de habilidad 0.5 puntos deberán ser deducidos cada vez que el competidor cometa errores que estén considerados más graves que en el caso anterior de balance, velocidad y uso de fuerza.

3. Expresión

- En la parte de expresión .0.1 puntos deberán deducirse cada vez que un participante no exprese con exactitud la fuerza, velocidad, ritmo y energía.

³⁰ World Taekwondo. (2008). Reglamento de Poomsae e Interpretación, USA, Art.15, pp. 15-16

- En la parte de expresión 0.5 puntos deberán deducirse cada vez que un competidor cometa errores que sean considerados más graves que en el caso anterior con la fuerza, velocidad, ritmo y energía.

4. Deducción de puntuación

- Si el participante excede del tiempo límite 0.5 puntos deberán ser deducidos de la puntuación final.
- Si el participante cruza la línea límite, 0.5 puntos deberán ser deducidos en la puntuación final.

5. Calculo de la puntuación

- La exactitud y la presentación serán evaluadas (ambos).
- Cuando las puntuaciones sean calculadas para obtener el promedio del total de los diferentes jueces, las puntuaciones más alta y más baja en las ejecuciones en cuanto a exactitud y presentación no se tomaran en cuenta.
- Todas las penalizaciones acumuladas durante la competición se deben tomar en cuenta y deducirse de la puntuación final.

4.3.11 Publicación de la puntuación³¹

La puntuación final se anunciará inmediatamente después de sumar las calificaciones emitidas por los jueces.

En caso de usar instrumentos de marcación electrónica:

- Los jueces deberán introducir las puntuaciones en los instrumentos electrónicos después de la ejecución del Poomsae, y el total deberá ser automáticamente anunciado en los monitores.

³¹ World Taekwondo. (2008). Reglamento de Poomsae e Interpretación, USA, Art.17, pp. 17

- La puntuación final (Puntuación promedio) y las puntuaciones individuales deberán anunciarse en los monitores, siguiendo la eliminación automática de la más alta y la más baja puntuación entre los jueces.

En caso de Puntuación manual:

- El coordinador deberá recolectar cada hoja de puntuación y explicar los resultados a la persona encargada de mantener los registros inmediatamente después de completar el Poomsae.
- La persona encargada de los registros de puntuación deberá reportar la Puntuación final al referee, siguiendo la eliminación automática de la más alta y la más baja puntuación entre los jueces y anunciar la puntuación final o mostrar la puntuación final escrita.

4.3.12 Decisión y Declaración de Ganador³²

El ganado será aquel competidor que logre el mayor número de puntos en total.

En caso de empate, se realizará un nuevo enfrentamiento (Revancha) entre los competidores que resulten empatados.

En la “revancha” deben ejecutar un Poomsae obligatorio. El resultado anterior, no afectara de ninguna forma este nuevo resultado

En el caso de que la “Revancha” termine en empate, se declarará ganador al competidor que obtuvo más puntos en total, incluyendo la más alta y la más baja que no fueron incluidas en la recolección de puntuaciones.

³² World Taekwondo. (2008). Reglamento de Poomsae e Interpretación, USA, Art.18, pp. 17-18

Decisiones

Ganador por puntos

Ganador porque el árbitro suspende el enfrentamiento

Ganador porque el adversario se retira.

Ganador por descalificación

Ganador por deducción de puntos

4.4 Análisis

En este capítulo se trata el reglamento de taekwondo de la modalidad de combate y poomsae, los mismos que contienen artículos como área de competencia, indumentaria de competencia, técnicas puntuables y aéreas permitidas, actos prohibidos y penalizaciones, categorías y divisiones y competencia, estos aspectos permiten ver la importancia de este capítulo ya que los instructores y monitores deben tener en cuenta el reglamento para desarrollar el proceso de formación de los alumnos.

4.5 Conclusiones

El reglamento permite una competencia bajo las mismas condiciones.

Para la enseñanza de las diferentes técnicas de taekwondo es importante tener en cuenta el reglamento.

CAPITULO 5: DIDACTICA DEL DEPORTE

5.1 Introducción

“Es un área metodológica que organiza los contenidos y procedimientos de enseñanza que se producen en una situación de aprendizaje y que dependen de los objetivos y estrategias pedagógicas adaptadas a la disciplina que se está tratando. La didáctica se conjuga en programas, secuencias de enseñanza y progresiones, la disposición de las situaciones de enseñanza debe ser respaldada por un proceso científico, la didáctica permite que los objetivos tomen forma y se logren, ayuda a que en el proceso de aprendizaje no se presenten repeticiones inútiles u olvidos y propone un programa completo de actividades físicas y deportivas.”³³

La didáctica del deporte es un proceso educativo encaminado al desarrollo deportivo con el fin de obtener resultados óptimos aumentando el bagaje de conocimientos, actividades, métodos, mediante el proceso de enseñanza aprendizaje mejorando de esta forma la dirección del aprendizaje del movimiento.

El uso de la didáctica permitirá adquirir hábitos propios del deporte reflexionando de esta manera sobre lo positivo del deporte en la calidad de vida, en vista de esto se hace necesario hacer referencia sobre algunos temas como las teorías del aprendizaje que son más usadas en esta disciplina, los métodos didácticos que se pueden utilizar para organizar los contenidos de las diferentes clases, métodos de

³³ Silva Camargo, G. (Ed.). (2002). *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física* (3ª ed.). Colombia: Ed. Kinesis. Pp. 88

entrenamiento que se pueden utilizar en el las diferentes sesiones de entrenamiento.

5.2 Métodos de Enseñanza

5.2.1 Métodos Didácticos:

Son procedimientos organizados que contienen y analizan contenidos para alcanzar objetivos.

Clasificación:

Tabla 2.4: (Clasificación de los Métodos Didácticos)
Fuente: Temática de Didáctica del Deporte CAFDER
Elaborado por: Iván G.

METODO	CATARTERISTICAS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Directo	Se utiliza en niños de 10-12 años en deportes como la gimnasia y se divide en: Voz explicativa Voz preventiva Voz ejecutiva Corrección de faltas	Gran control de la clase Hace trabajar a los alumnos	Es dogmatico No hay creatividad
Indirecto	Utiliza medios externos para la explicación de los ejercicios, videos, películas, etc.	Utiliza medios externos, videos, películas Amplía la creatividad del alumno	No existen desventajas marcadas
Global	Enseña en un todo, divide en partes lo esencial, no se consigue la perfección.	Facilita la continuidad de la acción y el ejercicio Mayor participación del cuerpo	No existe la progresión técnica
Fragmentado	Este método divide los ejercicios para un aprendizaje más detallado de las diferentes técnicas, es adecuado para el aprendizaje con niños de 8 – 9 años.	Enseña y mejora lo técnico y físico del deportista	Pobreza rítmica y expresividad limitada No es muy motivante
Juego	Muy utilizado para el desarrollo de la resistencia general, la habilidad y la rapidez.	Permite realizar un trabajo más prolongado Posibilidad de conocer los contrincantes	No existe la progresión técnica

Mixto	Emplea el método global y fragmentado dependiendo de los ejercicios	Corrección de defectos y rendimiento Dominio rápido de la técnica	No existen desventajas marcadas
Resolución de problemas	Plantea problemas para que resuelvan los alumnos, se dan tareas didácticas, permite que el alumno encuentre diferentes soluciones	Desarrolla el pensamiento táctico Espontaneidad y creatividad El niño aprende "como" y "porque"	Mala interpretación por parte de los alumnos

5.2.2 Métodos de Entrenamiento:

El método de entrenamiento es un proceso complejo y planificado que busca preparar física, táctica, técnica y psicológicamente para recuperar, incrementar, mantener el rendimiento siendo puesto a prueba en competencia.

Clasificación:

1. Método Continuo
2. Método de Intervalos
3. Método de Repeticiones
4. Método de Juego
5. Método de Competencia

1. Método Continuo:

Se basa en una serie de acciones repetidas y mantenidas a velocidad uniforme y sin pausa durante un período largo de tiempo. El método continuo comprende ejercicios (carreras pedestres, natación, entre otros) ejecutados a velocidad/ritmo constante/uniforme (sin pausa) a intensidad moderada hasta cumplir con un determinado tiempo o una distancia fijada.

No existen pausas de descanso

Indicador: consumo máximo de O₂

Aeróbico (trabajo de media y larga duración)

Mayor volumen, menor intensidad

Este método nos ayuda a la remoción de ácido láctico

2. Método de Intervalos:

Se denomina así por el hecho de que es una unidad de trabajo que se divide en partes, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo mediante múltiples repeticiones fragmentadas por períodos de reposo o recuperación (pausas). Representa un tipo de trabajo o entrenamiento en el que se genera un cambio sistemático al realizar un esfuerzo, seguido de su pausa o recuperación.

El método de intervalos puede definirse como intensivo o extensivo según la duración del trabajo.

2.1. Intervalo extensivo:

Recuperación completa: (3 a 5 minutos)

Descanso activo

En este método hay un ligero aumento de volumen e intensidad

Recuperación mayor al trabajo

2.2. Intervalo intensivo:

El trabajo es mayor a la recuperación

Se trabaja en las etapas de preparación física especial, etapa precompetitiva, etapa competitiva.

Recuperación incompleta (30 a 90 segundos)

3. Método de Repeticiones:

Se trabaja en la etapa precompetitiva y competitiva

Consumo de sustratos energéticos como CP – ATP (0 a 6 seg.) (6 a 8 seg) (8 a 10 seg.)

Para volver a trabajar se necesita de una recuperación completa (3 a 6 minutos)

4. Método de Juego:

El nivel emocional que produce el juego permite realizar un trabajo más prolongado sin que los atletas perciban el cansancio propio de la actividad, permitiendo realizar grandes volúmenes de trabajo.

Con este método existe un buen desarrollo del pensamiento táctico.

5. Método de Competencia:

Este método, cuyos lindes es difícil delimitar, tiene su lugar sobre todo en la preparación de los atletas de alta competición, y muy especialmente durante el período que precede a la propia competición.

Se basa en la realización de las mismas pruebas que deberá superar en la competición oficial, pero también y sobre todo en pruebas cuya duración sea ligeramente inferior o superior a las de la competición o bien ejercitación a ritmo similar.

Desarrolla la preparación global (físico, técnico, táctico, psicológico, teórico)

Se asemeja a la competencia

Gran desarrollo del pensamiento táctico

5.3 Análisis

En este capítulo se revisa la didáctica del deporte en la cual se destacan puntos importantes como los métodos de enseñanza-aprendizaje, métodos de entrenamiento ya que son partes fundamentales que deben conocer y manejar los profesores, instructores y entrenadores para el trabajo con sus alumnos y lograr resultados óptimos.

5.4 Conclusiones

Hay que tener una visión clara de la didáctica del deporte ya que de esta manera lograremos realizar de forma adecuada el proceso de aprendizaje y posteriormente el proceso de entrenamiento y respetando el proceso evolutivo del niño y así alcanzar los objetivos trazados.

Todos los métodos de enseñanza-aprendizaje son validos y aplicables pero su uso depende de las necesidades de los instructores, las edades con las que se esté trabajando, el nivel en el que se encuentre el alumno y los objetivos que se pretendan alcanzar.

El uso de los métodos de entrenamiento estará basado en las necesidades que deba satisfacer el entrenador como la etapa en la que se encuentre y las actividades que vaya a realizar.

2.2 VARIABLE DE LA INVESTIGACIÓN

- Aprendizaje de la técnica

2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1 Variable:

Aprendizaje de la Técnica

2 Definición conceptual:

Dominio de habilidades y destrezas para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en distintas modalidades con el menor desgaste energético.

3 Dimensiones:

1. Capacidades físicas
2. Metodología de enseñanza
3. Accesibilidad Económica
4. Infraestructura e implementación
5. Estructura administrativa

4 Indicadores:

- 1.1 Capacidades condicionales, Capacidades coordinativas, Flexibilidad.
- 2.1 Métodos de didácticos, Métodos de entrenamiento
- 3.1 Cantidad de dinero que gasta en el servicio, disponibilidad para cubrir gastos.
- 4.1 Área reglamentaria, petos, pateadores, ante braceras, canilleras.
- 5.1 Programas de enseñanza de los clubes.

5 Definición operacional:

La variable aprendizaje de la técnica será medida con una guía de observación y una encuesta, realizada en los diferentes clubes filiales a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui.

CAPITULO No III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de tipo descriptivo ya que se pretende establecer las características y rasgos más importantes de aprendizaje de la técnica en la disciplina de taekwondo en la categoría pre juvenil de los clubes filiales a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio comprende a los clubes filiales a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui, que en la actualidad cuenta con un total de 11 clubes

MUESTRA

Para el estudio se tomara en cuenta a los clubes filiales a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui.

3.3 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Para la presente investigación utilizaremos, una guía de observación debidamente elaborada para analizar los programas de ascenso de cinturón de los diferentes clubes lo que nos permitirá obtener datos sobre el proceso de aprendizaje del taekwondo en las edades de 9 a 13 años.

Además se contara con una guía de entrevista con el objeto de determinar la preparación que tiene cada uno de los entrenadores con respecto a este tema.

3.4 RECOLECCIÓN DE DATOS

Los datos sobre la variable aprendizaje de la técnica serán recopilados a través de una guía de observación y una encuesta debidamente elaboradas y aplicadas en los diferentes clubes filiales a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui y a sus entrenadores, dichos datos serán analizados en la Escuela Politécnica del Ejército en el club de Taekwondo de la ESPE.

3.5 TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de datos de la presente investigación será a través del paradigma mixto, es decir, cuantitativo y cualitativo.

Cuantitativo porque los datos obtenidos a través de la guía de observación y la encuesta serán vaciados en una matriz de datos y presentados en tablas y cuadros.

Cualitativa ya que los datos presentados en el análisis cuantitativo serán analizados e interpretados a fin de que nos permita elaborar conclusiones y recomendaciones acerca de nuestro estudio y de esta manera nos permita diseñar un programa de aprendizaje de la técnica acorde a las edades de estudio.

Todo este procedimiento lo realizamos con el paquete informático Microsoft Excel.

Es así que, la investigación se inicio por conocer si los clubes poseen o un programa técnico científico de ascenso de cinturones, que permita establecer la evolución del conocimiento, para aquello se formularon preguntas que a continuación se detallan y analizan:

3.5.1 ANALISIS DE LA ENCUESTA

1. Posee programas

Tabla 3.1: (Posee programas)

Fuente: Estudio de campo

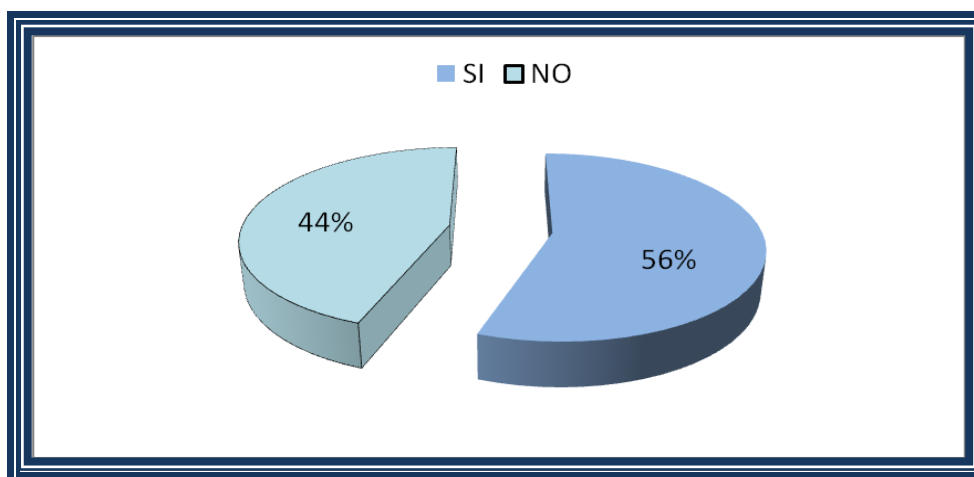
Elaborado por: Iván G.

RESPUESTA	F. ABSOLUTA	F. RELATIVA	%
SI	5	0,56	56
NO	4	0,44	44
	9	1,00	100

Cuadro 3.1: (Posee programas)

Fuente: Estudio de campo

Elaborado por: Iván G.



Análisis

De los datos obtenidos en la tabla No.1., se observa que alrededor del 56% de los clubes que se encuentran afiliados a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui poseen un programa de ascenso de cinturón, frente al 44% 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.

2. ¿Conoce sobre los factores que influyen en la enseñanza del Taekwondo?

Tabla 3.2: (Factores que influyen en la enseñanza del taekwondo)

Fuente: Estudio de campo

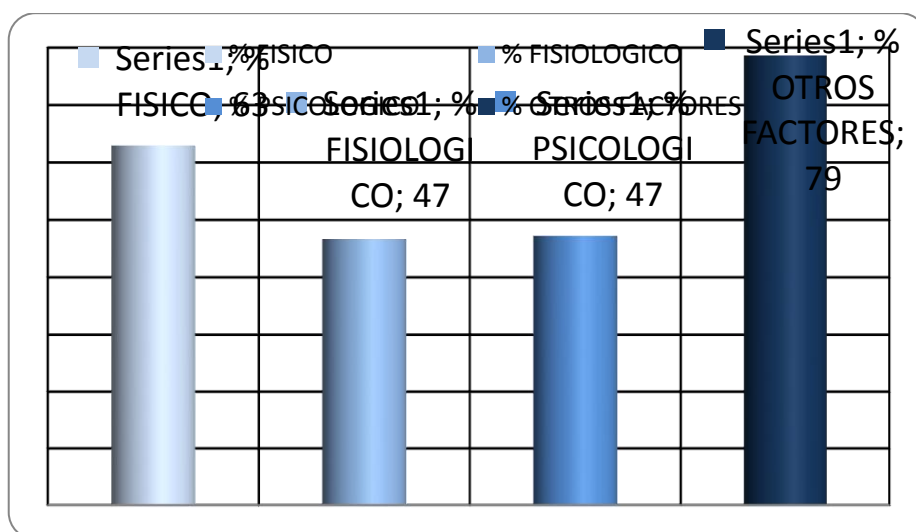
Elaborado por: Iván G.

CARACTERISTICAS	CLUBES									F.A.	F.R.	%	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
FISICA													
TALLA	1	1	1	1			1		1	6	0.67	67	
PESO	1	1		1			1		1	5	0.56	56	
SOMATOTIPO	1			1	1	1		1	1	6	0.67	67	
% FISICO	25	17	8	25	8	8	17	8	25	142		63	
FISIOLÓGICAS													
RESISTENCIA	1							1	1	3	0.33	33	
FUERZA	1					1			1	3	0.33	33	
VELOCIDAD	1	1		1		1		1	1	6	0.67	67	
POTENCIA					1					1	0.11	11	
FLEXIBILIDAD	1	1	1	1	1		1	1	1	8	0.89	89	
% FISIOLÓGICO	20	10	5	10	10	10	5	15	20	105		47	
PSICOLOGICAS													
MOTIVACION	1	1		1		1		1	1	6	0.67	67	
CONCENTRACION	1	1	1		1				1	5	0.56	56	
AGRESIVIDAD	1			1	1		1			4	0.44	44	
TOMA DE DECISIONES				1					1	2	0.22	22	
% PSICOLOGICO	19	13	6	19	13	6	6	6	19	106		47	
OTROS FACTORES													
INFRAESTRUCTURA	1	1		1			1		1	5	0.56	56	
MATERIALES DIDACTICOS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	100	
% OTROS FACTORES	25	25	13	25	13	13	25	13	25	177		79	
100%	89	64	32	79	43	37	53	42	89				

Cuadro 3.2: (Factores que influyen en la enseñanza del taekwondo)

Fuente: Estudio de campo

Elaborado por: Iván G.



Análisis

De acuerdo a la información obtenida en la tabla anterior resulta claro apreciar que de los 4 ejes fundamentales inmersos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje el eje físico es el que conocen los entrenadores con cierto nivel de aceptación (63%). Bajo esta misma línea de análisis es un tanto preocupante conocer que existe solo un 47% de conocimiento de los factores psicológico y fisiológico. En cuanto se refiere al ítem otros factores para el análisis se consideraron aspectos como infraestructura y material didáctico, este no es un factor que directamente se encuentre relacionado al objetivo de la investigación por ello es que en el análisis se le considera como un punto aparte.

3. ¿Conoce usted sobre las fajas etáreas (edades) sensibles para la iniciación y entrenamiento del Taekwondo?

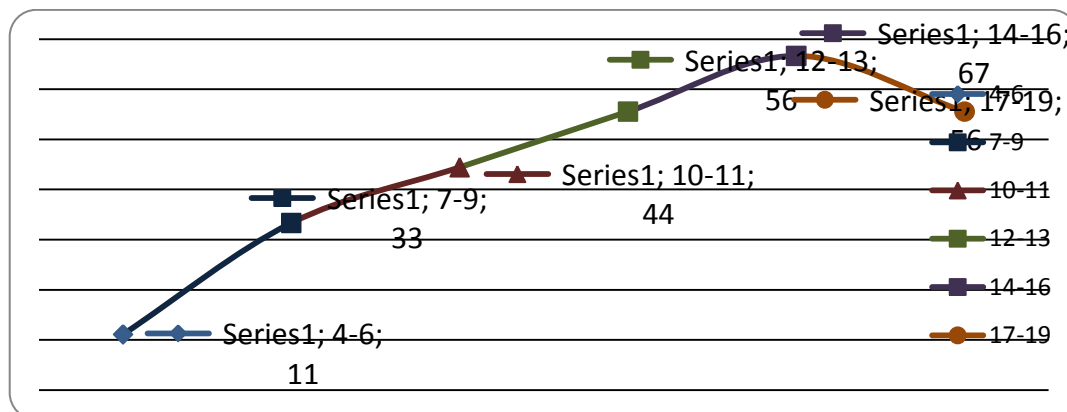
Tabla 3.3: (Fajas etarias sensibles para la iniciación y entrenamiento de taekwondo)

Fuente: Estudio de campo

Elaborado por: Iván G.

EDADES	CLUBES									F.A.	F.R.	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
4-6	1									1	0.11	11
7-9	1		1	1						3	0.33	33
10-11	1	1	1				1			4	0.44	44
12-13	1		1			1	1		1	5	0.56	56
14-16	1	1	1		1	1	1			6	0.67	67
17-19	1			1		1	1	1		5	0.56	56

Cuadro 3.3: (Fajas etarias sensibles para la iniciación y entrenamiento de taekwondo)
 Fuente: Estudio de campo
 Elaborado por: Iván G.



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 de 7-9 años. 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 del manual permitirá que este porcentaje tienda a incrementarse progresivamente en función de su implementación dentro del proceso de enseñanza aprendizaje.

Otro aspecto importante a destacar es que el proceso de formación se ha orientado estrictamente a la visión mediatista, reflejada en la participación de los deportistas en juegos nacionales donde el rendimiento máximo se lo alcanza a los 16-17 años. Esto se refleja en la concavidad ligeramente decreciente hacia la derecha

4. ¿Conoce sobre métodos de enseñanza-aprendizaje?

Tabla 3.4: (Métodos de enseñanza-aprendizaje)

Fuente: Estudio de campo

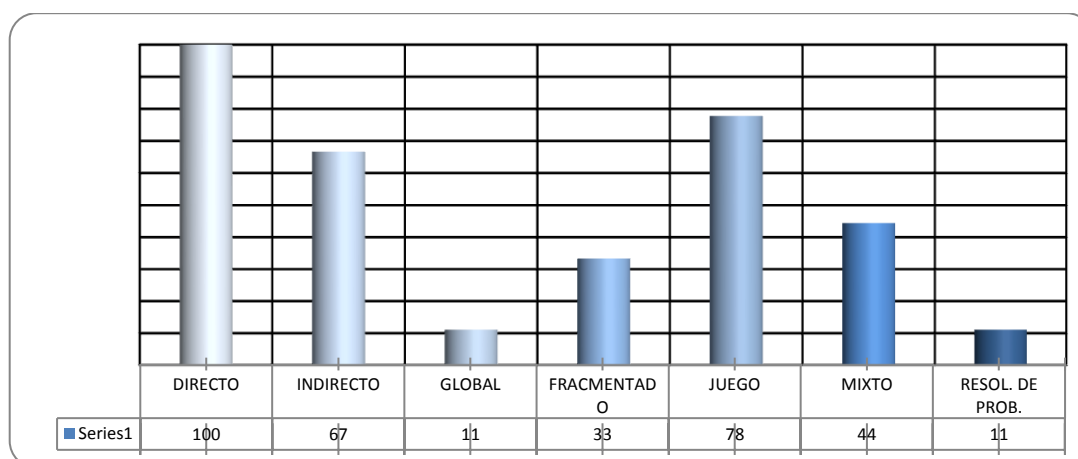
Elaborado por: Iván G.

METODOS	CLUBES									F.A.	F.R.	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
DIRECTO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	100
INDIRECTO	1	1	1	1			1	1		6	0.67	67
GLOBAL	1									1	0.11	11
FRACMENTADO	1	1					1			3	0.33	33
JUEGO	1	1	1	1		1	1	1		7	0.78	78
MIXTO	1		1	1		1				4	0.44	44
RESOL. DE PROB.	1									1	0.11	11

Cuadro 3.4: (Métodos de enseñanza-aprendizaje)

Fuente: Estudio de campo

Elaborado por: Iván G.



Análisis

Una vez efectuadas las tabulaciones se han llegado a los siguientes resultados. 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 78% de los clubes aplican el método del juego, esto permite presumir que el deporte en el Cantón Rumiñahui se encuentra centrado en la categoría infantil y pre juvenil. Finalmente el método indirecto ocupa el 67% en

uso, este se encuentra caracterizado por que el profesor busca también la participación creativa del alumno.

5. ¿Conoce sobre reglamentación y arbitraje de taekwondo?

Tabla 3.5: (Conoce sobre reglamento y arbitraje)

Fuente: Estudio de campo

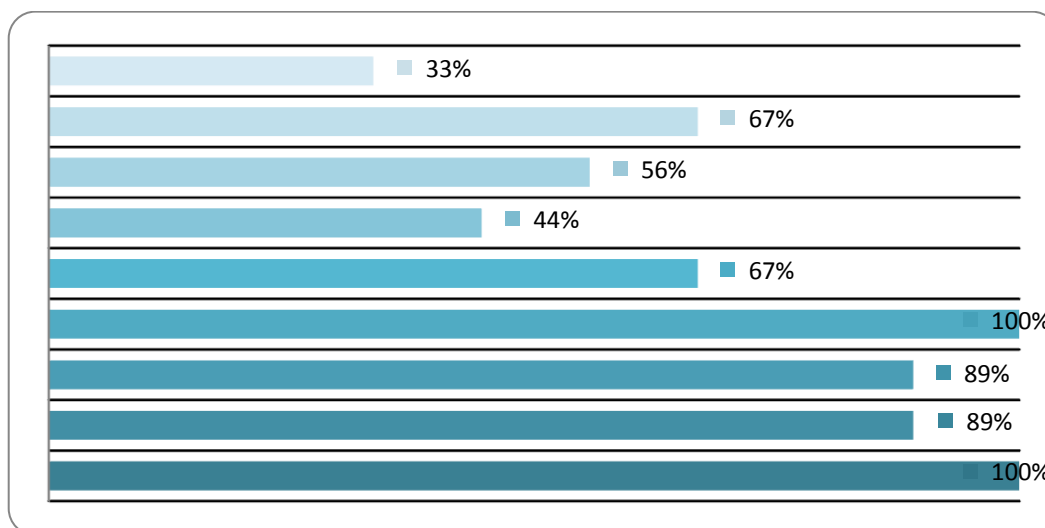
Elaborado por: Iván G.

ASPECTOS	CLUBES									F.A.	F.R.	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
MODALIDADES DE COMPETENCIA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	100
INDUMENTARIA DE COMPETENCIA	1	1	1	1	1	1	1	1		8	0.89	89
TECNICAS Y AREAS PERMITIDAS	1	1	1	1	1	1		1	1	8	0.89	89
PUNTOS VALIDOS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	100
AMONESTACIONES	1		1	1		1	1	1		6	0.67	67
METODOS DE COMPETENCIA	1		1					1	1	4	0.44	44
POOMSAES OFICIALES		1		1			1	1	1	5	0.56	56
CRITERIOS DE PUNTUACION		1	1	1		1	1	1		6	0.67	67
SISTEMA DE PUNTUACION	1					1	1			3	0.33	33

Cuadro 3.5: (Conoce sobre reglamento y arbitraje)

Fuente: Estudio de campo

Elaborado por: Iván G.



Análisis

Una vez tabulada la información se pudo conocer que los aspectos mas conocidos por parte de los entrenadores y en sentido directo por los deportistas son las modalidades de competencia y los puntos validos con el 100% de

conocimiento en cada uno. En cuanto se refiere a aspectos negativos se puede conocer que alrededor del 33% 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 cuanto a técnicas y aéreas permitidas e indumentaria a emplearse para la competencia con el 87% de conocimiento en cada uno. Este último aspecto no es relevante en el análisis ya que corresponde a normativas básicas.

6. ¿Ha tomado cursos dirigidos al Taekwondo?

Tabla 3.6: (Ha tomado cursos)
Fuente: Estudio de campo
Elaborado por: Iván G.

RESPUESTA	F. ABSOLUTA	F. RELATIVA	%
SI	5	0.56	56
NO	4	0.44	44
	9	1.00	100

Cuadro 3.6: (Ha tomado cursos)
Fuente: Estudio de campo
Elaborado por: Iván G.

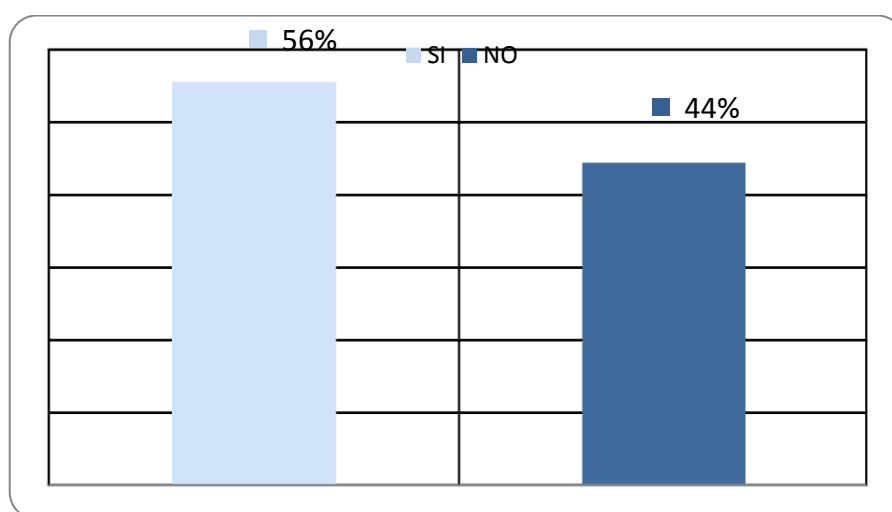
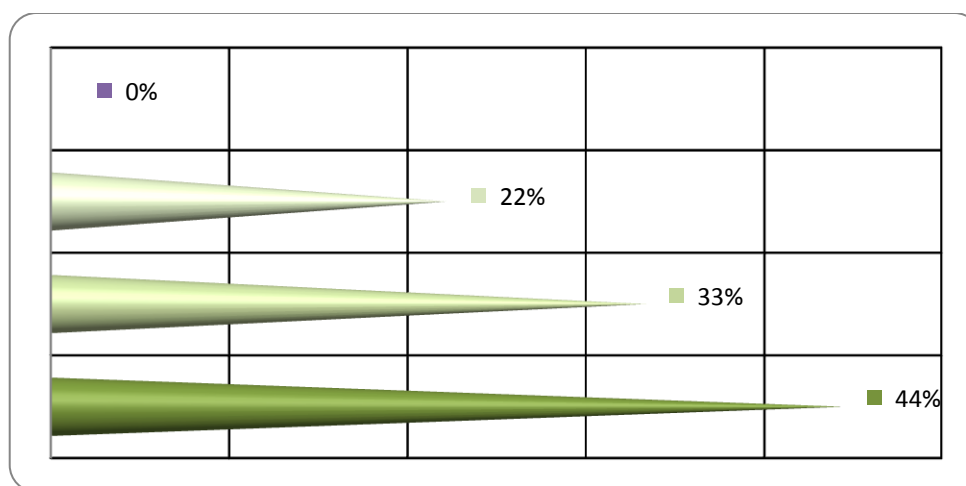


Tabla 3.7: (Temas tratados en los cursos)
 Fuente: Estudio de campo
 Elaborado por: Iván G.

TEMAS	CLUBES									F.A.	F.R.	%	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
ENTRENAMIENTO	1	1			1	1					4	0.44	44
FORMACION		1			1			1			3	0.33	33
PSICOLOGIA	1							1			2	0.22	22
PEDAGOGIA											0	0.00	0

Cuadro 3.7: (Temas tratados en los cursos)
 Fuente: Estudio de campo
 Elaborado por: Iván G.



Análisis

Una vez tabulada la información se pudo conocer que el nivel de capacitación es mínimo e incluso nulo en ciertas aéreas como el caso de pedagogía en el que la ponderación alcanza el 0% seguido de la psicología con el 22%. 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.

7. El programa de ascenso de cinturón está dirigido a:

Tabla 3.8: (Los programas de ascenso están dirigidos a:)

Fuente: Estudio de campo

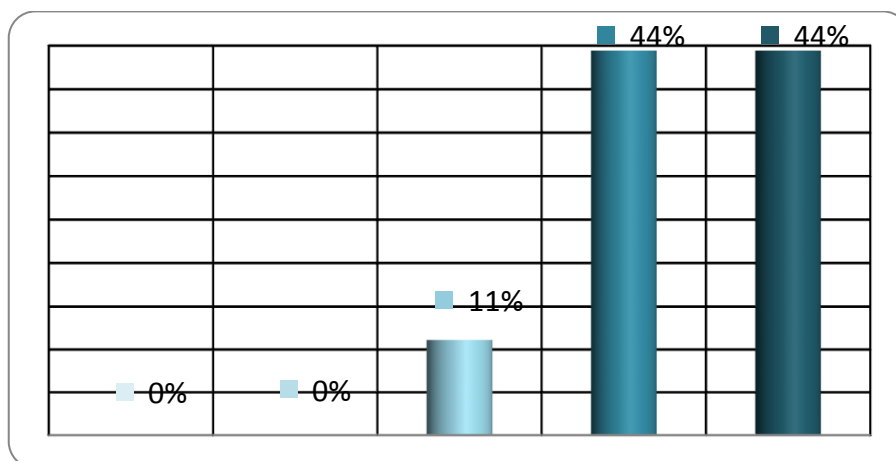
Elaborado por: Iván G.

RESPUESTA	F. ABSOLUTA	F. RELATIVA	%
ADULTOS	0	0.00	0
JOVENES	0	0.00	0
NIÑOS	1	0.11	11
EN GENERAL	4	0.44	44
NINGUNO	4	0.44	44
	9	1.00	100

Cuadro 3.8: (Los programas de ascenso están dirigidos a:)

Fuente: Estudio de campo

Elaborado por: Iván G.



Análisis

Al observar los datos de la tabla No.7, se determina que el 11% de los clubes tienen desarrollado un programa de ascenso de cinturón para niños mientras que el 44% posee un programa de ascenso de cinturón pero es general y no existe una especificidad que vaya acorde con cada edad de los alumnos, además se encuentra el 44% de los clubes que no posee un programa para los procesos de ascenso de cinturón, razón por la cual la promoción e implementación del manual

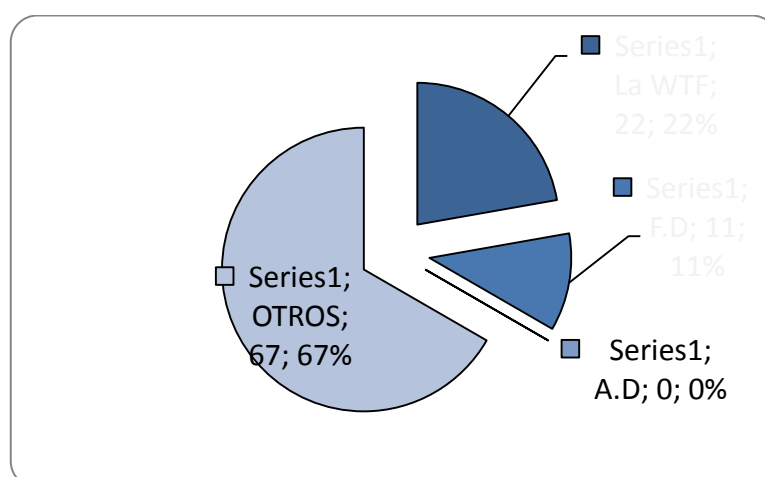
que se propone es mas que necesario para mejorar la formación de los deportistas del cantón.

8. La información proviene de:

Tabla 3.9: (La información para los programas proviene de:)
Fuente: Estudio de campo
Elaborado por: Iván G.

RESPUESTA	F. ABSOLUTA	F. RELATIVA	%
La WTF	2	0.22	22
F.D	1	0.11	11
A.D	0	0.00	0
OTROS	6	0.67	67
	9	1.00	100

Cuadro 3.9: (La información para los programas proviene de:)
Fuente: Estudio de campo
Elaborado por: Iván G.



Análisis

De los datos obtenidos en la tabla No.9 el 67% de los clubes utiliza información proveniente de diversas fuentes como internet, libros, videos, mientras que el 22% utiliza información emanada de la WTF (World Taekwondo Federation) y el 11% a Utilizado información que las Federaciones Deportivas han entregado, todo esto

indica que la diferencia de criterios, conceptos, terminología sean muy amplios lo que provocara diferencias visibles en la formación de los alumnos de los clubes.

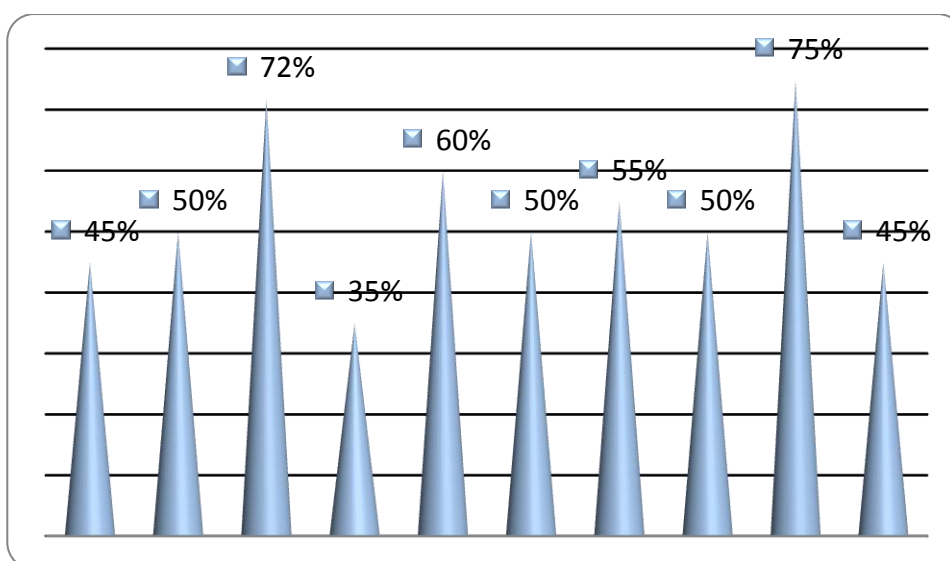
3.5.2 ANALISIS DE LA GUIA DE OBSERVACION

EVALUACION		
75 - 100	4	SIEMPRE
51 - 75	3	FRECUENTEMENTE
26 - 50	2	OCACIONALMENTE
0 - 25	1	NUNCA

Tabla 3.10: (Valoración de los contenidos de los programas de ascenso)
Fuente: Estudio de campo
Elaborado por: Iván G.

ORD	MATRIZ DE DATOS ASPECTOS A OBSEVAR	1	2	3	4	5	TOTAL	%
1	TECNICO	43.75	56.25	31.25	56.25	37.50	225.00	45
2	FISICO	50.00	25.00	50.00	75.00	50.00	250.00	50
3	TEORICO	75.00	78.57	60.71	78.57	66.57	359.42	72
4	TECNICO-TACTICO	25.00	37.50	37.50	37.50	37.50	175.00	35
5	VOLITIVO	62.50	62.50	37.50	75.00	62.50	300.00	60
6	INFORMACION ACUALIZADA DE LA WTF	50.00	75.00	25.00	75.00	25.00	250.00	50
7	PROGRAMAS DIDACTICOS	50.00	50.00	50.00	75.00	50.00	275.00	55
8	AYUDAS DIDACTICAS	50.00	75.00	25.00	75.00	25.00	250.00	50
9	SIGUE PATRONES DE ORGANISMOS RECTORES	100.00	75.00	50.00	75.00	75.00	375.00	75
10	FUENTES BIBLIOGRAFICAS	50.00	75.00	25.00	50.00	25.00	225.00	45

Cuadro 3.10: (Valoración de los contenidos de los programas de ascenso)
Fuente: Estudio de campo
Elaborado por: Iván G.



Análisis

Como se observa en la tabla 3.10 el 60% de los aspectos observados a través de la guía son tomados en cuenta de forma ocasional como son el aspecto técnico, físico, técnico tático, ayudas didácticas entre otros frente al 40% de aspectos que son tomados en cuenta con frecuencia, esto indica que aunque algunos clubes cuentan con los programas de ascenso estos no están diseñados de forma metodológica y con base científica como para ser útiles y cumplir con su función la cual es facilitar el proceso de enseñanza en las edades pre juveniles.

3.6 PROPUESTA ALTERNATIVA

- 6.1 Diseño de un programa de formación técnica pedagógica en la categoría pre juvenil de los clubes filiales a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui.

PROGRAMA TÉCNICO METODOLÓGICO PARA ESCUELAS FORMATIVAS DE TAEKWONDO



INDICE DEL PROGRAMA

1 Introducción	102
2 Reseña Histórica	103
3 Objetivos	108
3.1 Objetivos Generales.....	108
3.2 Objetivos Específicos.....	108
4 La Técnica	109
4.1 Contenidos Tradicionales.....	110
4.2 Fundamentos Técnicos Deportivos.....	131
5 La Condición Física	140
5.1 Trabajo de Resistencia.....	142
5.2 Trabajo de Velocidad.....	143
5.3 Trabajo de Fuerza.....	146
5.4 Trabajo de Flexibilidad.....	149
5.5 Trabajo de Coordinación.....	151
5.6 Los Juegos.....	153
5.7 La Enseñanza de la Técnica.....	154
6 Sistema de Control y Evaluación	159
6.1 Evaluación de los contenidos técnicos.....	159
6.2 Hoja de examen para medir el Gup.....	160
7 Consideraciones Metodológicas para las Clases Nivel Formativo	183
8 Planes de clase propuestos para el proceso de enseñanza- aprendizaje	185
9 Bibliografía	226
10 Anexos	236

1. INTRODUCCION

El nivel de preparación de un deportista depende del trabajo realizado durante un prolongado período de tiempo, por lo que resulta fundamental y recomendable su inicio en edades tempranas. Al mismo tiempo, es de vital importancia el trabajo multilateral, lo que garantiza en cierta medida, sus posibilidades futuras al incursionar en el Alto Rendimiento.

La iniciación temprana de los deportistas, está constituida por el proceso adecuado de enseñanza inicial en relación a los elementos básicos de todo deporte, asegurándose el futuro desarrollo de la actuación competitiva y la consecuente manifestación en los resultados deportivos. Lo anterior, permite además la creación de las bases para el desarrollo de la preparación física general en los futuros deportistas y la apropiada predisposición psicológica para el incremento progresivo de las cargas de entrenamiento que recibirán durante su vida deportiva.

Es por ello que surge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 9 a 13 años, ya que entre estas edades no debe incorporarse las características de entrenamiento, dado que los rasgos particulares de cada individuo no se han puesto aún definitivamente de manifiesto.

Entre los 9 y los 13 años de edad se observan rápidos y considerables progresos en la capacidad motora, se mejoran de manera extraordinaria las formas de movimientos y conocidas, se adquieren y consolidan otras nuevas, en pocas palabras esta etapa se llama: "...La mejor edad de la infancia para el aprendizaje...". A todo esto se le suma un notable interés por el deporte, una buena disposición para el aprendizaje y el rendimiento, serenidad o comportamiento valeroso al superar los ejercicios de movimiento, así como

capacidades cada vez mayores en la elaboración de la información y por lo mismo en el grado de conciencia del aprendizaje.

El objetivo fundamental, es el aprendizaje de los elementos principales de la técnica y con ella, su gran gama de ejercicios. De esta forma, ayudamos a través de la preparación que propician variados juegos, a formar y aumentar el caudal de hábitos y habilidades necesarias para enfrentar las futuras exigencias en etapas posteriores.

Se debe recalcar que todo el proceso de entrenamiento inicial, será orientado a facilitar la formación multilateral de los participantes y el logro de una gran base de hábitos motores, particularmente aquellos relacionados directamente con la técnica deportiva.

2. RESEÑA HISTORICA DEL TAEKWON-DO

El Taekwondo se originó, de acuerdo a los estudios realizados, el año 37 A.C., en la Península de Corea. Durante el siglo I A.C., la Península Coreana estaba dividida en tres reinos que luchaban entre sí, por extender sus territorios. En el norte se extendía el gran Reino de Koguryo. La parte sur de la Península estaba ocupada por dos reinos más pequeños llamados Paekche y el Reino de Shilla.

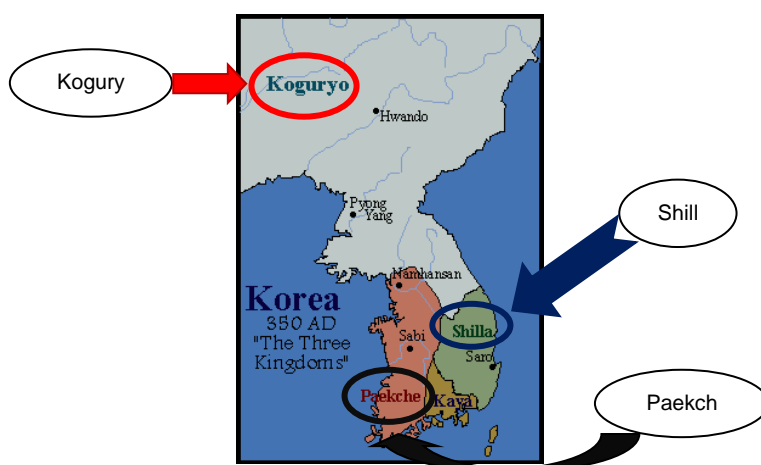


Figura 2.1: (Ocupación de reinos en la Península de Corea, siglo I)

Hacia el siglo 7 D.C., la dinastía Shilla logra la supremacía Peninsular, transformándola en un solo país, al cual se denominó, reino de Koryo. La victoria se logró gracias a la decidida actuación de los guerreros Hwarangdo, hijos de los nobles de la corte



Figura 2.2: (Guerreros Hwarangdo en ritual de combate)



Figura 2.3: (pintura de combates entre guerreros Hwarangdo)

de Shilla, quienes juramentaban un código de honor y de conducta llamado: Hwarangdo. (Los guerreros Hwarangdo son mencionados aún hoy en día como un ejemplo para la juventud Coreana, pues no sólo

practicaban las Artes Marciales, sino que al mismo tiempo cultivaban las Bellas Artes como un hábito de desarrollar armónicamente, el cuerpo, la mente y el espíritu).

Este grupo además de la práctica de lanza, espada, arco y flecha también se entrenaban en las disciplinas físicas, mentales y varias formas de lucha con los pies y las manos.



Figura 2.4: (combate Olimpiadas de Beijing 2008)

Los Hwarangdo se hicieron famosos en la

península por su coraje y destreza en la lucha, ganando así el respeto de sus poderosos adversarios. De esta forma nació el arte marcial que hoy conocemos como Taekwondo (el camino de los pies y manos).

En la actualidad el Taekwondo ha evolucionado en lo técnico y en lo deportivo haciendo de ésta la más completa de las artes marciales.

Actualmente existen 2 federaciones:



Figura 2.5: (Logo actual de la Federación Mundial de Taekwondo)



Figura 2.6: (Logo de la Federación Internacional de Taekwondo)

Aspecto cronológico:

1971.- Es fundada la Kukkiwon

1973.- Es creada la Federación Mundial de Taekwondo. (World Taekwondo Federation).

1983.- El taekwondo es aceptado los Juegos Panamericanos y en los Juegos Africanos.

1988.- El taekwondo participa como deporte de demostración en la Olimpiada de Seúl.

1994.- El taekwondo es aceptado como Deporte Olímpico.

2000.- El taekwondo participa como deporte oficial en la Olimpiada de Sídney.



El taekwondo en el Ecuador

En la década de los 60; cuando llegan al Ecuador muchos orientales coreanos que imparten sus clases y difunden este arte marcial en muchas regiones del país, entre los personajes más destacados están:

El profesor Bun Jae Lee 8vo Dan de la WTF.

El profesor Chul Woong Jang quien se estableció en Quito.

Figura 2.7: (Exhibición de Poomsaes y defensa personal)

Con el profesor Lee se dan varios campeonatos nacionales e internacionales dando muchos logros al país, alcanzando en varias ocasiones distinciones con el equipo nacional.

El taekwondo en el país se ha difundido grandemente de tal manera que en la actualidad todas las provincias practican este deporte.

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

En 1978 se funda la Federación Ecuatoriana de Taekwondo (FET).

En 1981 se forma la Asociación de Taekwondo de Pichincha (ATP) con los siguientes clubes: U Central, Kukkiwon, Ciudad de Quito y Rumiñahui.

En 1985 se incluye al taekwondo en los juegos nacionales.

Entre los deportistas mas destacados del país están:

José Sedeño campeón mundial

Duval Canga vice campeón mundial

Jeraldi Altamirano Tercer lugar mundial

Taekwondo como arte marcial y como deporte de competencia

Como arte marcial, el taekwondo tiene una variedad de actividades donde se ejecutan técnicas de puño y piernas, movimientos de ataque y defensa, poomsaes, rompimientos, combate y la defensa personal que proporciona autoconfianza y seguridad.



Figura 2.8: (Ejecución de Yop Chagi)



Figura 2.9: (Exhibición de taekwondo)

En el taekwondo marcial las normas éticas son de gran importancia. “Cuando un individuo respeta y hace respetar los deberes y derechos, uno puede llegar a ver una sociedad con grandes cimientos éticos” ya que la ética en un individuo es el

camino para lograr el fin fundamental del taekwondo, conseguir la armonía del hombre con la naturaleza y consigo mismo.

Como deporte y bajo el lema olímpico de “más rápido, más alto, y más fuerte” la competición de taekwondo anima a los competidores a mejorar el nivel de la capacidad humana y es una forma de educación por el aprendizaje de







Figura 2.10: (Combate Olimpiadas Atenas)

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



El aspecto deportivo es una evolución normal del taekwondo y es una parte importante del arte marcial, pero no lo es todo ya que el taekwondo abarca otros aspectos que inciden directamente en el crecimiento físico, mental y espiritual del ser humano como ente integral.

3. OBJETIVOS:

3.1. OBJETIVOS GENERALES

-  Implementar y desarrollar el área del Deporte Formativo en el Cantón Rumiñahui.
-  Establecer las bases para un Sistema, que respete las distintas edades, etapas o fases de desarrollo de los deportistas.
-  Dotar a profesores, instructores y monitores deportivos, de un programa especializado, que orienten su quehacer pedagógico, diferenciando objetivos, contenidos y parámetros de evaluación para las distintas edades, niveles de preparación y sexo de sus dirigidos.
-  Promover el bienestar de la población a través de la práctica deportiva y que los deportistas a través de una bien orientada disciplina, se apropien de los principios éticos y morales que animan la práctica de todo deporte.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-  Conocer la historia y el desarrollo alcanzado por el Taekwondo, tanto en Ecuador como en el resto del mundo.
-  Conocer los aspectos principales del reglamento de competición vigente.

- ✧ Diferenciar las áreas que comprende el Taekwondo, integrando armónicamente la preparación técnica, física general, específica y psicológica.
- ✧ Alcanzar una adecuada preparación física general y especial, de acuerdo a las particularidades del Taekwondo.
- ✧ Garantizar una preparación psicológica que propicie una buena disposición a la competencia y que se haga extensiva a otras áreas de la vida.
- ✧ Despertar un profundo interés por el Taekwondo, basado en el amor y la vocación hacia el mismo.
- ✧ Implementar y desarrollar desde el inicio, un proceso que permita una formación óptima para todos los niños participantes.

4. LA TECNICA EN EL TAEKWONDO W.T.F.:

Se entiende por **Técnica Deportiva**, el conjunto total de contenidos del deporte específico, distribuidos en grupos cualitativamente diferenciados denominados Fundamentos del Deportes.

Cada uno de estos contenidos respetan principios anatómicos, físicos, biomecánicas y psicológicos, en relación a la postura de ejecución, la superficie anatómica agonista, músculos protagonistas, planos de acción, palancas articulares intervinientes y la singular disposición mental para la correcta ejecución del gesto técnico en un deporte de combate como el Taekwondo.

Se puede decir que la Técnica es **el qué y el cómo** a diferencia de la Táctica que se ejemplifica como **el cuándo y el por qué**, en otras palabras, la técnica responde a las preguntas **de qué acciones ejecutar y cómo ejecutarlas**.

Antes de comenzar este capítulo se debe aclarar otra particularidad.

A diferencia de otros deportes, el Taekwondo desarrolla paralelamente dos áreas en su enseñanza: **el área deportiva competitiva y el área tradicional o formal.**

Esta última, permite por un lado, obtener las graduaciones de **Gup** y **Dan** habilitantes para la competencia deportiva en sus diferentes niveles de pericia técnica, y por otra parte, garantizar las bases morales, posturales, física, biomecánicas y psicológicas para la futura ejecución apropiada del gesto técnico deportivo.

4.1. Contenidos Técnicos Tradicionales del Taekwondo W.T.F.:

5.1.1. Protocolo de cortesía y saludos tradicionales

5.1.2. Posiciones

5.1.3. Defensas o Bloqueos

5.1.4. Ataques con Puños y Manos

5.1.5. Patadas

5.1.6. Combates pactados

5.1.7. Combates Semi-libres

5.1.8. Combates libres


5.1.9. Poomsaes



5.1.10. Defensa personal

5.1.11. Rompimientos

Desglose de Contenidos Técnicos Tradicionales del Taekwondo W.T.F.:

4.1.1. Protocolo de Cortesía y Saludos Tradicionales:

 Protocolo de cortesía en el Dojang o Salón de clases.

-  Protocolo de cortesía con alumnos o instructores de menor o mayor graduación.
-  Protocolo de saludos a los Emblemas Patrios.

4.1.2. Posiciones – SOGUISUL
















-  **IOLCHONSOT:** Posición manos atrás.
-  **CHARYUHT:** Posición firmes.
-  **KYONG-RYE:** Saludo.
-  **NARANHI SEOGI:** Posición de pies paralelos.
-  **JU CHUM SEOGI:** Posición de jinete (a caballo)
-  **AHP SEOGI:** Posición natural (paso corto).
-  **AHP KOOBI SEOGI:** Posición larga de frente (paso largo)
-  **DWI KOOBI SEOGI:** Posición con los pies en forma de L.
-  **AP KOA SEOGI:** Posición en “X” cruzando el pie por delante.
-  **DWI KOA SEOGI:** Posición en “X” cruzando el pie por detrás.
-  **OREUN SEOGI:** Posición en “L” corta derecha.
-  **WEN SEOGI:** Posición en “L” corta izquierda.
-  **BEOM SEOGI:** Posición de gato.
-  **MOA SEOGI:** Posición pies juntos.
-  **BOJUMEOK:** Posición manos juntas cerradas.



Figura 5.1: (Posición Ap Kubi Seogi)

4.1.3. Defensas o Bloqueos – MAQUISUL

- 👤 **EOLGUL MAKKI:** Bloqueo alto diagonal ascendente con el borde cubital del antebrazo
- 👤 **ARAE MAKKI:** Bloqueo bajo con borde cubital del antebrazo
- 👤 **MONTONG MAKKI:** Bloqueo medio de aducción la parte cubital antebrazo
- 👤 **MONTONG AN MAKKI:** Bloqueo medio de abducción con la parte radial del antebrazo
- 👤 **HANSONNAL MONTONG MAKKI:** Bloqueo medio de abducción con el borde externo de la mano
- 👤 **SONNAL MONTONG MAKKI:** Bloqueo medio de abducción con el borde externo de las manos
- 👤 **MONTONG BAKKAT MAKKI:** Bloqueo medio de abducción con el borde externo de la mano en puño
- 👤 **HANSSONNAL BITUREO MAKKI:** Defensa arriba con canto de la mano.
- 👤 **ARAE JECHIO MAKKI:** Doble bloqueo bajo de abducción con borde cubital del antebrazo












-  **BATANGSON MONTONG MAKKI:** Bloqueo medio de aducción con la base de la palma de la mano
-  **OTKOREO ARAE MAKKI:** Doble bloqueo medio cruzado de aducción con el dorso de las manos
-  **BATANGSON KODUREO MONTONG AN MAKKI:** Doble bloqueo medio de aducción con la base de la palma de la mano
-  **BANDAE GAWI MAKKI:** Doble bloqueo medio y bajo de abducción con borde radial y cubital del antebrazo.
-  **MONTONG JECHO BAKKAT MAKKI:** Doble bloqueo medio de abducción con borde cubital de los antebrazos.
-  **JU CHUM SEOGI HANSONNAL YOP MAKKI:** Bloqueo medio de abducción con el borde externo de la mano en posición lateral
-  **BAKKAT PALMOK MONTONG GODURRO MAKKI:** Bloqueo medio de abducción con el borde cubital del antebrazo y manos en puño
-  **OELSANTUL MAKKI:** Doble bloqueo alto y baja de abducción con borde radial y cubital del antebrazo.
-  **BAKKAT PALMOK ARAE GODURRO MAKKI:** Doble bloqueo bajo de abducción cubital de los antebrazos con las manos en puño.
-  **SONNAL MONTONG GODURRO MAKKI:** Doble bloqueo medio de abducción con borde cubital de los antebrazos y manos abiertas.
-  **SONNAL ARAE GODURRO MAKKI:** Defensa baja de abducción con borde cubital del antebrazo y con ambas manos abiertas.



Figura 5.2: (Batangson Montong Makki)

4.1.4. Ataque con Puños y Manos - SONQUISUL

- **JUMEOK ARAE JIREUGI:** Ataque de puño directo a la zona baja.
- **JUMEOK MONTONG JIREUGI:** Ataque de puño directo al pecho.
- **JUMEOK EOLGUL JIREUGI:** Ataque de puño directo a la cara.
- **DOOBOEN JUMEOK MONTONG JIREUGI:** Ataque doble de puño al plexo.
- **SEBON JUMEOK JIREUGI:** Ataque de puño triple.
- **JUMEOK MONTONG BARO JIREUGI:** Ataque de puño conjunto con pierna contraria.
- **JUMEOK MONTONG BANDAE JIREUGI:** Ataque de puño conjunto con la misma pierna.
- **SONNAL EOLGUL MOK AN-CHIGI:** Ataque al cuello con sable (canto de la mano) de afuera hacia adentro.
- **JEBI-POOM MOCK CHIGI:** Defensa arriba y ataque al cuello simultáneos en sonnal de afuera hacia adentro.
- **PYEONSEONKEUT SEUO CHIRUGUI:** Ataque con la punta de los dedos.

- ❶ **ME-JUMEOK EOLGUL MEORI-NAERYO CHIGI:** Puño martillo circular a la cabeza.
- ❷ **DEUNG JUMEOK OLGUL AP CHIGI:** Ataque con el revés de puño.
- ❸ **PALKUB DOLLYO CHIGI:** Codo circular a la cara.
- ❹ **PALKUB PYOJEOK CHIGI:** Codo circular golpeando con el antebrazo.
- ❺ **MONTONG YOP JIREUGI:** Puño lateral.
- ❻ **MURUP CHIGI:** Ataque con rodilla.
- ❼ **DUJUMEOK JECHOCHIRUGI:** Doble golpe penetrante
- ❽ **DEUNG JUMEOK BAKKAT CHIGI:** Ataque lateral con el anverso de mano y nudillos del puño.
- ❾ **DANGKIO TOK JIREUGI:** Ataque de puño ascendente.



Figura 5.3: (Jumeok Montong Jireugi)

4.1.5. TECNICAS DE PIE - PALQUISUL

- ❶ **AP CHAGI:** Patada frontal con metatarso del pie
- ❷ **KULYO AP CHAGI:** Patada frontal con impulso y con el metatarso del pie delantero.
- ❸ **BANDAL CHAGI:** Patada semicircular con el empeine al abdomen.

- ✎ **KULYO BANDAL CHAGI:** Patada semicircular con impulso y con el empeine de pie delantero al abdomen.
- ✎ **DOLLYO CHAGI:** Patada semicircular con el empeine a la cara.
- ✎ **KULLO DOLLYO CHAGI:** Patada semicircular con impulso y con el empeine de pierna delantera a la cara.
- ✎ **CHIGO CHAGI:** Patada descendente con talón y planta del pie
- ✎ **NAERYO AN CHAGI:** Patada vertical de afuera hacia adentro con talón y planta del pie.
- ✎ **NAERYO BAKKAT CHAGI:** Patada vertical de adentro hacia afuera con talón y planta del pie.
- ✎ **MIREO CHAGUI:** Patada frontal de empuje con la planta del pie.
- ✎ **KULYO MIREO CHAGUI:** Patada frontal con impulso y empuje con la planta del pie delantero.
- ✎ **YOP CHAGI:** Patada lateral con el borde externo del pie.
- ✎ **KULYO YOP CHAGUI:** Patada lateral con impulso y borde externo del pie delantero.
- ✎ **TWIO DUBON BANDAL CHAGI:** Doble patada semicircular con salto y empeine al abdomen.
- ✎ **KULYO TWIO DUBON BANDAL CHAGI:** Doble patada al abdomen con salto saliendo con pierna delantera.
- ✎ **FURYO CHAGI:** Patada de gancho con talón y planta del pie.
- ✎ **KULYO FURYO CHAGI:** Patada gancho con impulso a la cara saliendo pierna delantera.
- ✎ **DWISIGANCHA BANDAL CHAGI:** Patada tornillo con giro 180° y empeine al abdomen.

- ✎ **DWISIGANCHA DOLLYO CHAGI:** Patada tornillo con giro 180° y empeine a la cara.
- ✎ **DWI CHAGI:** Patada giro 180° al abdomen con el talón hacia abajo.
- ✎ **TWIO DWI CHAGI:** Patada giro con salto 180° al abdomen con el talón hacia abajo.
- ✎ **MOM DOLLYO FURYO CHAGI:** Patada giro más de 180° a la cara.
- ✎ **TWIO MOM DOLLYO FURYO CHAGI:** Patada giro más de 180° con salto a la cara.
- ✎ **PYOJEOK CHAGI:** Patada atrayente.
- ✎ **DUBALDANGSAN AP CHAGI:** doble ap chagi con salto.
- ✎ **NAKKO CHAGI:** Patada gancho a la cara.
- ✎ **TWIO AP CHAGI:** Patada frontal con salto.
- ✎ **TWIO YOP CHAGI:** Patada lateral con salto.
- ✎ **TWIO DOLLYO CHAGI:** Patada circular a la cara con salto.



Figura 5.4: (Chigo Chagi)

4.1.6. Combates Pactados:

Combate pactado

Este tipo de combates se realizan con variaciones en las reglas dependiendo de los objetivos que se persigan por ejemplo variaciones en el tiempo de combate, el número de rounds, el tipo de eliminación, etc. Todo esto con el consentimiento y acuerdo de los involucrados, este tipo de combates no son oficiales y pueden ser utilizados como actividades preparatorias con miras a una competencia oficial.

4.1.7. Combates Semi – Libres:

Combates Semi-libres con miembros superiores

Son combates en los cuales la variación consiste en la utilización de los miembros superiores y pueden ser utilizados como ejercicios de calentamiento específico.

Combates Semi-libres con miembros inferiores

Durante estos combates los participantes están obligados a realizar determinadas técnicas, golpear aéreas específicas de cuerpo, utilizar una pierna en especial, etc., por ejemplo realizar un combate marcando puntos solo al peto evitando patadas a la cara utilizando solo pierna izquierda, este tipo de combates son útiles para evitar lesiones innecesarias, reforzar el aprendizaje de las técnicas expuestas durante la clase.

Combates Semi-libres alternando roles de Atacante y Defensor

En este tipo de combates el participante está obligado a realizar técnicas de ataque o de contraataque según el rol que vaya a desempeñar, por ejemplo realizar un combate donde el participante azul ataque y el

participante rojo contraataque, este tipo de combates le permitirá a los participantes desarrollar su pensamiento técnico táctico bajo reglas determinadas evitando lesiones innecesarias y permitiendo que el participante desempeñe roles que en una competencia oficial deberá cumplir.

Combates Semi-libres a objetivos predeterminados

Durante estos combates el participante deberá realizar acciones técnicas a diferentes objetivos, en diferentes alturas, por ejemplo realizar patadas a los Palchagi (pateadores) mientras el compañero se desplaza alrededor del tatami simulando un combate.

4.1.8. Combates Libres:

Combate libre

Durante este tipo de combates los participantes podrán realizar cualquier tipo de técnica puntuable a cualquier zona del cuerpo válida simulando un combate real, son útiles para que el alumno despliegue todo el conocimiento adquirido durante las clases y desarrolle su pensamiento táctico para resolver problemas que se presentan durante el combate, además permite al instructor evaluar el grado de conocimiento que alumno a adquirido y permite evidenciar las falencias en las que se deben trabajar.

4.1.9. Formas:

Tabla 5.1: (Cuadro sinóptico de las poomsaes)

Fuente: www.wtf.org

Elaborado por: Federation Mundial de Taekwondo

TAEGEUK	NOMBRE KOREANO	REPRESENTA	SIGNIFICADO	PUNTO CARDINAL	MIEMBRO DE FAMILIA
---------	----------------	------------	-------------	----------------	--------------------

1	IL YANG	Cielo y Luz	KEON: Poderoso, Masculino, Puro.	SUR	Padre
2	I YANG	Alegría	TAE: Alegre, Joven, Calmado	SURESTE	Hija Menor
3	SAM YANG	Fuego y Sol	RI: Variedad, Pasión con Fuego.	ESTE	Segunda Hija
4	SA YANG	Trueno	JI: Valiente, Calma ante el Peligro.	NORESTE	Hijo Mayor
5	O YANG	Viento	SEON: Altamente Flexible y Poderoso.	SUROESTE	Hija Mayor
6	YUK YANG	Agua	GAM: Fluido, Amable, Destructivo	OESTE	Hijo Segundo
7	CHIL YANG	Montaña	GAN: Equilibrio, Movimiento, inmovilidad. Saber dónde y cuándo parar.	NOROESTE	Hijo Menor
8	PAL YANG	Tierra	GON: Fuerte, Concentrado, Respeto, Puro, Femenino.	NORTE	Madre

Formas Taegeuk:

TAEGEUK IL (1) JANG:

KEON = Cielo y Luz (Poderoso, Masculino, Yang Puro).

Cielo - Sur - Padre

El primer Taeguk es el principio de todos los poomsaes. El trigramo asociado representa Yang (cielo, ligero), por lo tanto, este poomsae debería ser ejecutado con grandeza del Cielo.

Representa el símbolo de "Keon", uno de los 8 Kwaes (signos de la

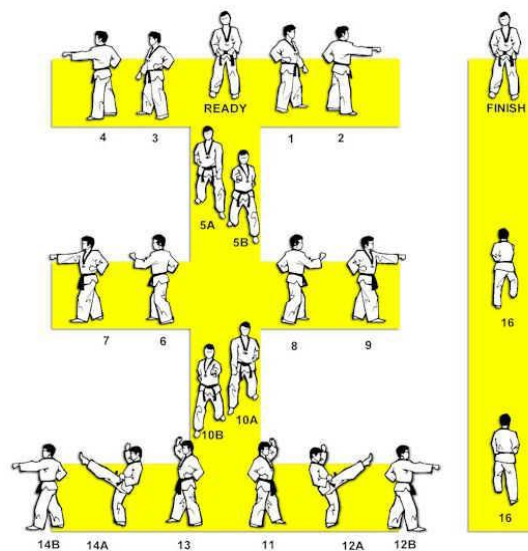


Figura 5.5: TAEGEUK IL (1) JANG

adivinación) que significa "el cielo y yang". Como el "Keon" simboliza el principio de la creación de todas las cosas en el universo, practicar el taegeuk 1 Jang es el principio en el entrenamiento de taekwondo. Este poomsae es caracterizado por su facilidad de práctica y consiste en caminar con las acciones básicas, como

arae-makki, montong-makki, montong-jireugi, y ap-chagi. Los practicantes hasta el grado de 8th Kup practican este poomsae.

TAEGEUK I (2) JANG:

TAE = Alegre y Sereno (Amable, Firme)

Lago - Sureste - Hija Menor

En las profundidades del lago hay tesoros y misterios. Los movimientos de este taegeuk deberían ejecutarse sabiendo que el ser humano tiene limitaciones, pero

que puede superar estas limitaciones. Esto debería conducir a un sentimiento de júbilo, sabiendo que se puede controlar nuestro futuro.

Simboliza el "Tae", una de las 8 señales de adivinación que significan la firmeza interna y la suavidad exterior. Las acciones de

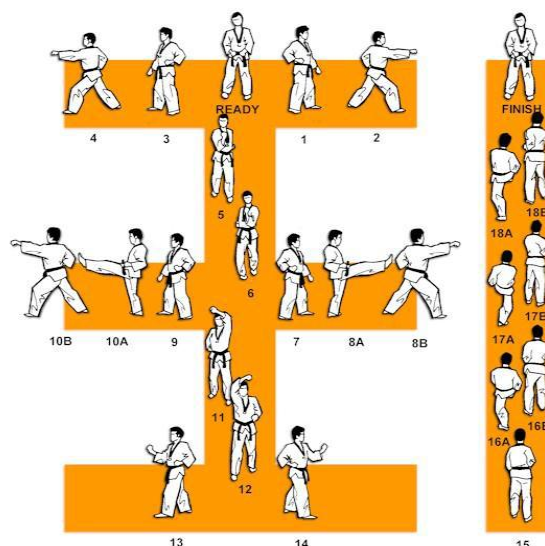


Figura 5.6: TAEGEUK I (2) JANG

ap-chagi aparecen más frecuentemente aparecen que en la Taegeuk 1 Jang. Los practicantes hasta el grado de 7th Gup practican este poomsae.

TAEGEUK SAM (3) JANG:

RI = Fuego y Sol (Variedad, Pasión como Fuego)

Fuego - Este - Hija Segunda

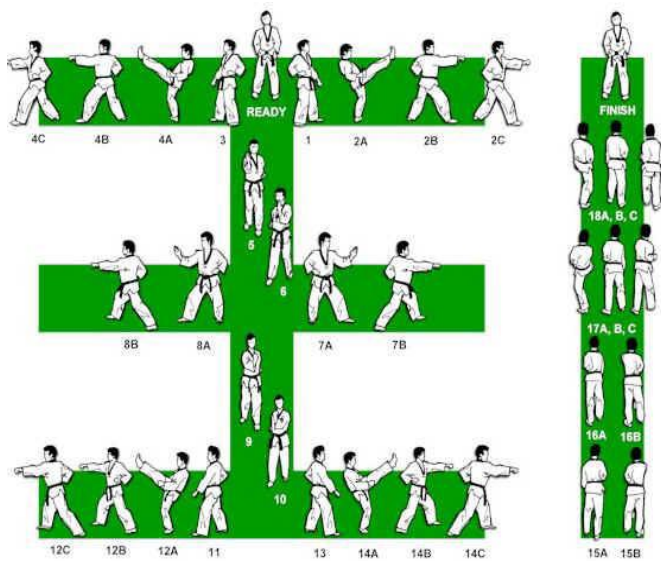


Figura 5.7: TAEGEUK SAM (3) JANG

El fuego contiene gran cantidad de energía. El fuego ayudaba al hombre a sobrevivir, pero por otra parte tenía algunos catastróficos resultados. Este taegeuk debería ejecutarse rítmicamente, con algunos estallidos de energía.

Taegeuk Sam Jang simboliza el

"Ra", uno de las 8 señales de adivinación que representan "caliente y luminoso". Ésta forma es para animar a los practicantes a albergar un sentido de justicia y ardor por entrenar. Un logro exitoso de este poomsae les dará un paso más para la promoción a un cinturón verde. Los practicantes hasta el grado de 6th Gup practican este poomsae.

TAEGEUK SA (4) JANG:

JIN = Valiente (Calma ante el peligro)

Trueno - Noreste - Hijo Mayor

El trueno procede del cielo y es absorbido por la tierra. El trueno es una de las más poderosas fuerzas naturales, rotando, girando. Este taegeuk debería ejecutarse con esto en la mente.

Taegeuk Sa Jang simboliza el "Jin", uno de las 8 señales de adivinación que representa el trueno que significa gran poder y dignidad. Los varios movimientos son preparativos para el kyorugi (combate) y la posición dwit-

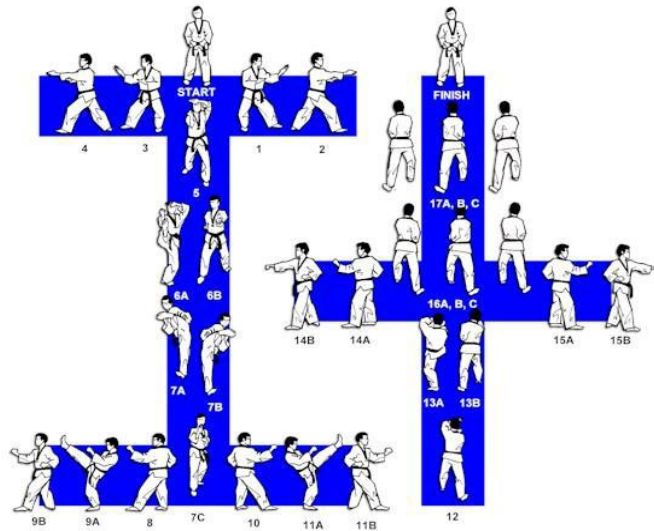


Figura 5.8: TAEGEUK SA (4) JANG

kubi lo caracteriza. Los practicantes hasta el grado de 5th Gup practican este poomsae.

🌀 TAEGEUK O (5) JANG:

SEON = Alternativamente Flexible y Poderoso

Viento - Suroeste - Hija Mayor

El viento es una fuerza amable, pero a veces puede ser furiosa, destruyendo todo en su camino. Este taegeuk debería ejecutarse como el viento: suavemente, pero sabiendo la capacidad de destrucción masiva con un único movimiento.

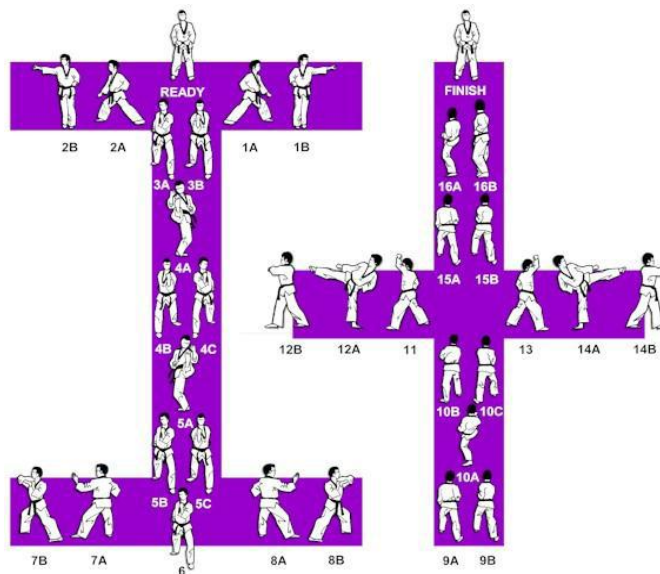


Figura 5.9: TAEGEUK O (5) JANG

Taegeuk O Jang simboliza al "Seon", uno de las 8 señales de adivinación que representan el viento y significan fuerza poderosa y calma según su fuerza y debilidad. Los practicantes hasta el grado de 4th Gup practican este poomsae.

TAEGEUK YUK (6) JANG:

GAM = Fluido (Amable, Destructivo)

Agua - Oeste - Hijo Segundo

El agua puede mover una montaña. Los movimientos de este poomsae deberían ejecutarse como agua. A veces permaneciendo calmada como el agua de un lago, a veces creciendo como un río.

Taegeuk Yuk Jang simboliza el "Gam", uno de las 8 señales de adivinación que representan agua y significan flujo incesante y suavidad.

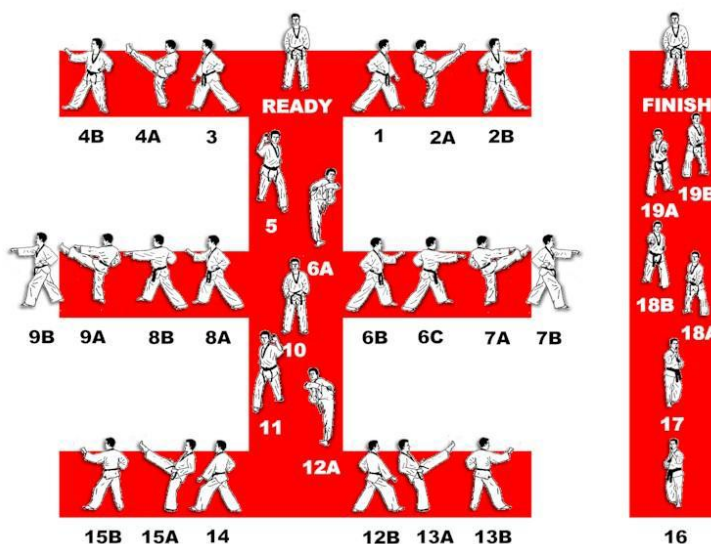


Figura 5.10: TAEGEUK YUK (6) JANG

TAEGEUK CHIL (7) JANG:

GAN = Equilibrio, Movimiento e Inmovilidad (saber dónde y cuándo parar)

Montaña - Noroeste - Hijo Menor

El taegeuk Chil Jang, es una serie de acciones que aplica el Gan, principio del Palgwe. Gan significa "parada alta" esta simboliza una montaña. Se debe seguir adelante cuando se esté seguro de la técnica, el movimiento y la detención

deberán ser coordinados con el fin de alcanzar cosas, dentro de la filosofía del coreano. Una montaña nunca se mueve, el hombre debe aprender de la estabilidad de la montaña, no se debe actuar de una manera precipitada, este principio es bien adoptado en taekwondo, si bien la acciones repetidas lucen bien, se debe conocer donde y cuando parar.

La razón de porque el BEOMSEOGI está incluido en este poomsae, es para facilitarnos a que podamos movernos libremente, esta es una razón filosófica de la ejecución del TAEGEUK 7 JANG.

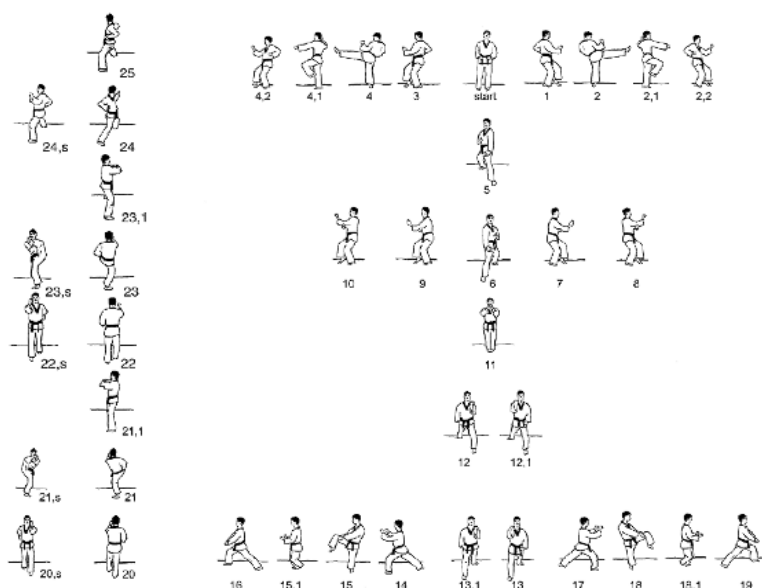


Figura 5.11: TAEGEUK CHIL (7) JANG

TAEGEUK PAL (8) JANG:

GON = Fuerte, Concentrado (Respeto, Femenino, Ying Puro)

Tierra - Norte – Madre

El trigramo asociado a este poomsae es Yin: el final del principio, la parte malvada de todo lo que es bueno. Incluso en esta oscuridad, hay algo de luz. Ejecutando

este taegeuk, uno debería ser consciente que este es el último taegeuk que se aprende, que también es el fin de un círculo.

Es una serie de acciones que aplica el GEON principio del PALWE. GON simboliza la tierra, la tierra es la fuente de vida, las cosas toman vida de la tierra y crecen en ella, la tierra es en donde la fuerza creativa de la eternidad da cuerpo, la tierra no tiene una verdadera definición, es inmensa y hace crecer lo que sea, la TAEGEUK PAL JANG es la acción más grande del adiestramiento y es un paso para el camino de conseguir el DAN, aquí se perfeccionan las acciones mentales.

4.1.10. Defensa Personal:

Es el acto de defenderse a sí mismo, o defender a alguien más. Lo más importante en la Defensa Personal es la defensa: "mientras que no consigan hacerte daño estarás bien; hacer daño es secundario".

Es cierto que ante una agresión, a menudo hay que reaccionar rápidamente y con efectividad. Por otro lado hay 3 aspectos principales que se debe tener en cuenta:

a) RIESGO.- Es la amenaza que supone una situación concreta, por ejemplo un atracador con navaja, una persona ebria en un bar.

b) HABILIDADES.- Hay que ser realista y saber qué es capaz de hacer y qué no.

Por ejemplo, sería casi una utopía que una mujer de 50 kg intentara luxar el hombro de un hombre de 100 kg.

c) POSIBLES RESULTADOS.- Este tercer aspecto a veces no se tiene tan en cuenta pero también es importante. También hay considerar las consecuencias de que la acción tenga éxito frente a la agresión. Es decir: venganza posterior, posibles consecuencias penales, riesgo para terceras personas, etc.

Las defensas personales tienen la siguiente clasificación:

- 👤 Caídas
- 👤 Defensas personales de ataque directo de puño
- 👤 Defensas personales de ataque directo de patada
- 👤 Defensas personales con agarre
- 👤 Defensas personales con proyección
- 👤 Sumisión

👤 **Caídas:** Para el desarrollo de las defensas personales se hace necesario aprender a realizar las caídas las mismas que permitirán una correcta ejecución de las técnicas y evitara lesiones innecesarias durante la práctica de esta actividad.

👤 **Defensas personales de ataque directo de puño:** Estas son técnicas que permiten reaccionar a cualquier ataque directo que el agresor realice con el puño o la mano hacia una zona vulnerable del cuerpo.

👤 **Defensas personales de ataque directo de patada:** Este tipo de defensas se aplican cuando el agresor realiza un ataque con una patada o utilizando otra zona de la pierna, las defensas pueden ser variadas dependiendo de ciertos factores como el peso y la estatura del agresor, la importancia esta en utilizar una defensa que nos permita mantener nuestra integridad.

👤 **Defensas personales con agarre:** Una situación en la que la mayoría de personas se ha visto involucrada es cuando alguien trata de inmovilizarnos

tomándonos de alguna zona de nuestro cuerpo, para esto existen también técnicas de defensa que nos permitirá zafarnos del agarre de un agresor y mantener nuestra seguridad.

👤 **Defensas personales con proyección:** Este tipo de técnicas pueden ser aplicadas en cualquier caso anteriormente explicado como ataques directos de brazo o de pie, agarres, todo dependerá del dominio técnico que la persona que ejecute estas técnicas posea.

👤 **Sumisión:** Este tipo de técnicas son eficaces cuando el agresor ha logrado tumbarnos en el piso y se hace necesario dominar al agresor para salvaguardar nuestra integridad.

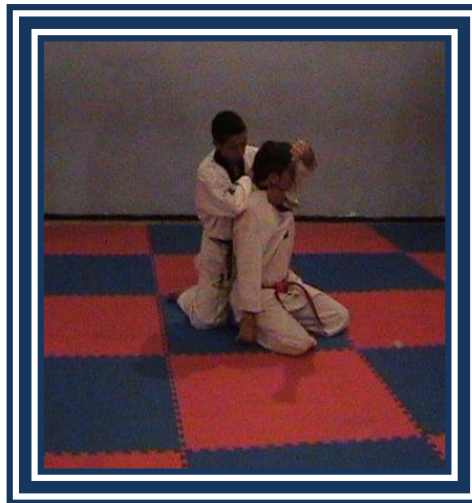


Figura 5.13: (Defensa personal de sumisión)

4.1.11. Rompimientos:

El rompimiento es parte del proceso de formación del deportista de taekwondo, además esta modalidad es la carta de presentación de esta disciplina en muchos eventos se pone de manifiesto con exhibiciones espectaculares que atraen la atención de muchas personas por el sinnúmero de acrobacias que se pueden incluir y por la flexibilidad de poder crear rutinas a conveniencia.

El rompimiento es la habilidad para romper superficies duras con las manos y los pies, no es el objetivo principal del Taekwondo, sino, es el resultado natural de años de entrenamiento, la práctica constante de los fundamentos del Taekwondo desarrolla la coordinación de la fuerza, velocidad y precisión a un grado extraordinario y estas características constituyen la base de las técnicas de rompimiento. La precisión es esencial, se debe considerar correctamente la distancia entre sí mismo y el objetivo, para golpear con el alcance de máxima fuerza. Si el objetivo está demasiado cerca o próximo, no habrá espacio suficiente para que el movimiento de ataque adquiera la máxima velocidad para abrirse paso hacia el blanco. Si uno está demasiado retirado, su fuerza se disparara antes de llagar al objetivo. La fuerza, aunque es muy importante, no es suficiente por sí misma. En las técnicas de rompimiento, la fuerza es el producto de la precisión y la velocidad. La velocidad es la que provee la fuerza de choque necesaria para romper a través de materiales duros, se cumple la Ley física, fuerza es igual a masa por aceleración ($F = m.a$). Igual como la punta de una paja que, siendo arrastrada por la fuerza de un viento huracanado, puede hasta penetrar en el tronco de un árbol. El enfoque, esto es, la concentración de la fuerza, la velocidad y exactitud, es el principio eficaz que permite alcances que a los ojos de los no iniciados parecen imposibles.

Existen ciertos factores para tomar en cuenta en el Rompimiento

Elija materiales en el cual sea perceptible la Veta de la madera, de tal manera que sea posible partirlos al hilo en una línea bastante recta.

La pieza seleccionada debe ser rectangular, más larga en dirección perpendicular a la veta de la madera, que ancha en dirección paralela al hilo; no deberá ser demasiado gruesa en proporción a su longitud y su anchura; debe ser bastante plana, cuando menos en el punto de contacto.

Después, cuando el practicante haya adquirido la habilidad para ejecutar sus técnicas a gran velocidad, será capaz, por ejemplo, de romper tablas de manera, sostenidas flojamente con las yemas de los dedos de un asistente por un extremo, o también cuando sean arrojadas al aire. Que constituye del proceso de formación de un deportista de taekwondo.

Clasificación de los rompimientos:








-  Rompimientos en altura
-  Rompimientos en longitud
-  Rompimientos de potencia con puño o mano
-  Rompimientos de potencia con pie
-  Rompimientos de potencia usando otras partes del cuerpo
-  Rompimientos de destreza a blancos disociados
-  Rompimientos creativos y originales



Figura 5.14: (Rompimiento en altura)

4.2. Fundamentos Técnicos Deportivos del Taekwondo W.T.F.:

5.2.1. Fundamentos ofensivos o de ataque

5.2.2. Fundamentos de anticipación

5.2.3. Fundamentos defensivos o de contraataque

5.2.4. Fundamentos posiciones y de desplazamientos

5.2.5. Fundamentos complementarios de Finteo, Amague y Bloqueo

5.2.6. Fundamentos teóricos

Desglose de Fundamentos Técnicos Deportivos en Taekwondo W.T.F.:

4.2.1. Fundamentos Ofensivos o de Ataque:

Cuadro 5.1: (Fundamentos Ofensivos o de Ataque)

Fuente: Federación Chilena de Taekwondo

Elaborado por: Iván G.



Ataque: es la acción ofensiva basada en la iniciativa del competidor y cuya finalidad, es la suma de puntos válidos a favor o el Knock Out del adversario.

Se pueden efectuar ataques con pies o puños, en forma **directa** o **indirectamente**, cuando media otra acción distractora (golpe o desplazamiento) o pseudoacción (finta o amague) previa a la ejecución del ataque principal.

Los ataques pueden ser **Single** o de un solo golpe. **Combinados** de más de un golpe, con primer tiempo de apoyo del pie ejecutante sobre el suelo en la

secuencia de combinación, o **Mixtos**, es decir, cuando existe un intervalo de espera y observación entre las acciones.

Los ataques son **abiertos**, cuando en su fase principal o de desarrollo, exponen la parte frontal del tronco o cara, al contraataque con empeine trasero del rival. Y son **cerrados** cuando en su fase principal o de desarrollo, evitan la exposición de la parte frontal del tronco o cara, al contraataque con empeine trasero contrincante.

En general se puede atacar por la simple decisión del competidor (**Ataque Primitivo o Elemental**) o tras el estudio atento de las tendencias repetitivas del accionar del rival, procurando atacarlo en circunstancias de mayor vulnerabilidad y por lo tanto, de seguridad para la ejecución de las propias acciones ofensivas (**Ataque Observado**).



Figura 5.15: (Patada circular en combate)

4.2.2. Fundamentos de Anticipación:

- 🥋 Con pies
- 🥋 Con puños
- 🥋 Pura o primer tiempo
- 🥋 Por distancia o descuido

🏆 Por momento muerto

Anticipación: es la acción técnico – táctica limítrofe entre el ataque y el contraataque, que procura anteponerse a la iniciativa de ataque rival, abortando sus intenciones ofensivas en su fase de inicio (**Anticipación Pura o en Primer Tiempo**).

Se denomina **Anticipación por distancia o descuido**, a la iniciativa ofensiva del competidor, que ejecuta toda vez que el rival invade inconscientemente su distancia media o de acción obligada, sin tener aparentemente un objetivo táctico preconcebido.

Llamamos **Anticipación por momento muerto**, a la iniciativa ofensiva del competidor, que realiza justo después de la orden de inicio de un asalto o reanudación de las acciones por parte del juez central. Igualmente ante cualquier distracción o variación del foco de atención del adversario.



Figura 5.16: (Chigo chagi (patada frontal) en combate)

4.2.3. Fundamentos Defensivos o de Contraataque:

- 🏆 Con pies
- 🏆 Con puños

- 🏆 En tiempo de apoyo o tercer tiempo
- 🏆 En simultaneidad o segundo tiempo

Contraataque: es la respuesta defensiva agresiva que ejecuta el competidor, ante un ataque desarrollado por el rival.

La acción de contraataque puede realizarse durante la fase de descenso o justo al momento que el pie del adversario toca el suelo tras realizar una acción de ataque (**contraataque en tiempo de apoyo o tercer tiempo**). Este tipo de contraataque, es comúnmente precedido por una acción de esquiva o bloqueo.

También se puede contraatacar durante la fase de desarrollo o principal de un ataque rival, justo antes que logre conectar su ataque (**Contraataque en simultaneidad o segundo tiempo**).



Figura 5.17: (Contraataque con Dwi Chagi)

El Taekwondo WTF, se caracteriza por su alto grado de desarrollo en técnicas de contraataque, lo que obliga a los competidores a estar atentos y especializarse ordenando su sistema ofensivo.

4.2.4. Fundamentos Posicionales y de Desplazamientos:

🏹 Guardia derecha

🏹 Guardia izquierda

🏹 Posición abierta

🏹 Posición cerrada o cruzada



Figura 5.18: (Competidores en guardias contrarias)

- 🏹 En cambio de guardia normal
- 🏹 En cambio de guardia por la espalda
- 🏹 En provocación o aproximación al rival
- 🏹 En esquivas o alejamiento del rival
- 🏹 En provocación lineal
- 🏹 En provocación con paso
- 🏹 En provocación girando y avanzando por la espalda
- 🏹 En provocación salida lateral diagonal interna
- 🏹 En provocación salida lateral diagonal externa
- 🏹 En provocación con paso "Chasé"
- 🏹 En provocación con paso veloz o de carrera
- 🏹 En esquivas lineales

- 👤 En esquivas lineales diagonales internas
- 👤 En esquivas con paso
- 👤 En esquivas girando y retrocediendo por delante del pie trasero de pivote

Guardia: se refiere a la posición combativa del competidor en relación a sí mismo y será **Guardia derecha**, cuando su pie derecho se encuentra atrasado, o **Guardia izquierda** cuando su pie izquierdo sea retrasado.

Posición: es la disposición combativa del competidor en relación a la Guardia utilizada por el adversario. **Posición abierta** es cuando la distribución de los pies adelantado y atrasado entre el competidor y el rival, es inversa. **Posición cerrada** es cuando la disposición de los pies adelantado y atrasado entre el competidor y el contrincante, es igual o equivalente.

En la dinámica constante del combate, el competidor realiza **Cambios de guardia** estacionarios, tanto **normales** o **por la espalda**, procurando realizar ajustes en el posicionamiento técnico - táctico relativo al rival, o para confundir y sorprender al contrario.

Los **Desplazamientos** corresponden al medio sistemático de transporte de las acciones técnico - tácticas del competidor y pueden ser para **provocar o aproximarse** al rival o para **esquivar o alejarse** de él.

Los desplazamientos además de ser oportunos deben ser **operacionales**, es decir, guardará estrecha relación con el sentido subjetivo de la distancia en el combate.

Se puede clasificar las distancias de combates en cinco tipos:

- 👤 Distancia mínima, cuerpo a cuerpo o clinch



Figura 5.19: (Distancia mínima, cuerpo a cuerpo o Clinch)

👤 Distancia media o de acción directa



Figura 5.20: (Distancia media o de acción directa)

👤 Distancia máxima o de intervalo combativo

👤 Distancia sobremáxima o de ajuste del timing

👤 Distancia supramáxima

4.2.5. Fundamentos Complementarios de Finteo, Amague y Bloqueo

👤 Fintas corporales

👤 Amagues con rodillas

👤 Bloqueos pasivos

🏆 Bloqueos activos



Figura 5.21: (Bloqueo Activo)

Finta: en Taekwondo WTF, es la simulación de una iniciativa ofensiva en base a sorpresivas gesticulaciones o movimientos cortos y explosivos, realizados con distintas partes del cuerpo del competidor, con el objetivo de confundir o desequilibrar al competidor contrario y poder atacarlo.



Figura 5.22: (Finta en combate)

Amague: en Taekwondo WTF, es lo mismo que una Finta, sin embargo el engaño se realiza en base a una pseudo acción ofensiva de golpe hacia un blanco determinado, que luego es variado o corregido con un golpe real dirigido hacia un blanco u objetivo del rival.



Figura 5.23: (Amague en combate)

Bloqueo pasivo, es la acción defensiva que precede a las acciones ofensivas del competidor (se pierde un tiempo)

Bloqueo activo, es la acción defensiva que acompaña nuestras acciones técnico – tácticas sin interrumpir su tiempo de ejecución.

5.2.6. Fundamentos Teóricos:

- 👤 Reglamento de competición vigente
- 👤 Bases teóricas de la Técnica
- 👤 Bases teóricas de la Táctica o Teoría del Combate

5. LA CONDICION FISICA:

La “condición física” se utiliza en la enseñanza como un concepto genérico que engloba las palabras clave de fuerza, velocidad, resistencia, utilizando el mayor número posible de métodos y ejercicios. A continuación se ofrece una valoración de la importancia de cada uno de ellos, como parte en la formación de principiantes en el deporte.

Para el trabajo del desarrollo físico se recomienda tener en cuenta la siguiente tabla:

VISTA GENERAL DE LAS CAPACIDADES TEMPRANAS, TARDIAS Y NEUTRAS

Tabla 6.1: (Entrenabilidad de las Capacidades físicas según la edad)

Fuente: Contenidos de Iniciación Deportiva CAFDER

Elaborado por: Msc. Patricio Ponce

MUJERES HOMBRES EDAD EN AÑOS		EDAD PRESCOLAR			1 era EDAD ESCOLAR			2da EDAD ESCOLAR		1era FASE DE MADURACION		2da FASE DE MADURACION			INICIO DE LA EDAD ADULTA			
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
CAPACIDADES NEUTRAS	R. Aeróbica																	
	R. a la Fuerza																	
CAPACIDADES TARDIAS	Fuerza Max.																	
	R. Anaeróbica																	
CAPACIDADES TEMPRANAS	Fuerza Explo.																	
	Apr. motor																	
	Velocidad																	
	Cap. Coordin.																	
	Flexibilidad																	

En la categoría pre juvenil es fundamental la aplicación del método del juego para el desarrollo de las capacidades motrices.

NOTA*: En esta categoría se recomienda **la no participación** en las modalidades de combate en competencias, debido a la escasa o nula preparación física deportiva que se tiene a niveles de Educación Básica de escolaridad (**4-11 años**), en el país, a diferencia de países como España, Corea, USA, Alemania, México, Cuba, China, Rusia, Francia, etc.

5.1. Trabajo de Resistencia

La resistencia general (resistencia básica, resistencia Aeróbica), se sitúa conscientemente al principio. Constituye la base del entrenamiento para crear la capacidad de trabajo del organismo donde se sustentará la asimilación de las cargas y el proceso de recuperación.

Una buena resistencia general retrasa el cansancio tanto local, a nivel muscular, como también central, en el cerebro, acelerando la recuperación.

Un factor importante que se debe tener en cuenta a la hora de trabajar con niños es que su respuesta cardiaca es superior a la de los adultos en frecuencia por minutos.

En cuanto a la posibilidad de entrenamiento de la resistencia en los principiantes rige lo siguiente: ya el niño en edad preescolar (4 –6 años) está en condiciones de superar rendimientos generales constantes de baja intensidad, dándose una serie de limitaciones que no se basan tanto en el sistema cardio – circulatorio, sino mucho más en la desfavorable relación entre el tejido muscular y el peso corporal. Al empezar la edad escolar mejora la configuración muscular, es decir, los músculos se vuelven más fuertes, más rápidos y alcanzan una mayor superficie.

De este modo, pueden soportarse relativamente pronto, esfuerzos reducidos o medios durante un período más largo, sin perjudicar por ello la salud. No obstante, se mantienen los efectos de un entrenamiento sistemático.

Métodos para el trabajo de la resistencia aeróbica:










Continuo

- A ritmo uniforme
- A ritmo variable

Fraccionado

- Juegos
- Fartlek

Ejercicios principales para el desarrollo de la resistencia:

-  Caminatas
-  Trotes
-  Juegos Deportivos con reglas especiales
-  Fútbol
-  Baloncesto
-  Juegos de Carreras
-  Carreras por diversos lugares y terrenos

Sugerencias para el trabajo de La Resistencia

Aquí la carrera o la marcha estará basada en el mantenimiento de un ritmo prolongado de trabajo, donde no existen cambios bruscos en la velocidad, teniéndose muy presente los ejercicios propuestos.






5.2. Trabajo de Velocidad

La velocidad aparece como rapidez de reacción y como rapidez de movimientos. A pesar de que la velocidad es, en parte, una cuestión hereditaria y que los avances del entrenamiento en comparación con la resistencia y la fuerza son reducidos, su entrenamiento sistemático tiene una gran importancia para competición.





La velocidad sólo aparece con la velocidad. Esta afirmación se olvida a menudo en el entrenamiento. Los ejercicios para mejorar la velocidad deben realizarse a gran y máxima velocidad. Para evitar que se pare su desarrollo debería evitarse a toda costa un entrenamiento monótono recurriendo para ello a formas de ejercicios variados. Lo decisivo es que el atleta esté fresco corporal y mentalmente. En deportistas que llegan cansados al entrenamiento no tiene sentido realizar ejercicios de velocidad. Sólo un músculo reposado puede ser sometido a esfuerzo máximo.

El entrenamiento de la velocidad puede tener lugar de forma certera y reforzada, ya durante la edad escolar temprana y tardía. Sin embargo, hasta la pubertad no puede contarse con avances relativamente grandes del entrenamiento, a causa de las tasas de crecimiento condicionadas por el desarrollo.

Métodos para el trabajo de La Velocidad

-  Del ejercicios estándar
-  Del ejercicio estándar variable
-  Del ejercicio progresivo
-  Juego
-  Competitivo

Ejercicios principales para el desarrollo de La Velocidad:

-  Juegos de relevos
-  Juegos deportivos con reglas especiales (fútbol, baloncesto)
-  Ejercicios de reacción sencilla
-  Carreras entre obstáculos

- 🏃 Carreras con líder
- 🏃 Carreras progresivas
- 🏃 Arrancadas en diferentes posiciones iniciales
- 🏃 Carrera en tramos de 10 a 60 metros
- 🏃 Fútbol
- 🏃 Baloncesto
- 🏃 Carreras con ascensos y descensos de pendientes
- 🏃 Carreras con cambio de velocidades

Sugerencias para el desarrollo de La Velocidad

Este trabajo debe estar dirigido a solucionar la rapidez de reacción mediante el empleo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacción simple, aunque pueden aparecer momentos con respuestas diversas (reacciones complejas).

Debe haber un descanso prolongado entre ejercicios de forma tal que el sistema neuromuscular esté totalmente recuperado antes de realizar el siguiente ejercicio, de lo contrario sería imposible realizar el ejercicio al máximo de velocidad.

Los desplazamientos han de ser cortos, nunca más allá de los 6 segundos, manteniendo la máxima velocidad.

Se debe solucionar la frecuencia de pasos donde el Profesor – Entrenador puede utilizar aquellos ejercicios que permitan desarrollar la rapidez natural de los aspectos que intervienen en la técnica de la carrera, con velocidades entre el 90% y el 95% del mejor tiempo del niño en dicha carrera.

Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaeróbica en lugar de la velocidad.

Es importante la utilización de los ejercicios propuestos, con el fin de concentrar la atención en la respuesta motora convirtiéndose en elementos fundamentales al desarrollar la rapidez.

Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.

5.3. Trabajo de Fuerza

La fuerza de la musculatura esquelética es importante para los practicantes de casi todos los deportes en varios sentidos. Por un lado, representa un requisito imprescindible cuando se trata de aprender las habilidades técnicas.

Por ello es necesario que cualquier profesor o entrenador conozca cada uno de los grupos musculares que constituyen el accionamiento principal en las diferentes técnicas básicas y que los prepare para el esfuerzo a realizar.

En niños y jóvenes se realiza con el propio peso corporal o con balones de voleibol, fútbol, baloncesto o con pequeños balones medicinales.

En esta fase debería prescindirse de los esfuerzos adicionales por ejemplo ejercicios con sobrecargas.

Una musculatura fuerte representa una protección contra las lesiones. Por algo una marcada musculatura abdominal y dorsal recibe el nombre de corset muscular. Apoya y descarga la columna vertebral. Mediante fuertes músculos de piernas y pies se estabilizan las articulaciones que participan y se protegen mejor en una acción dada.

El incremento de la fuerza tiene lugar de este modo, sobretodo, mediante un aumento del grosor de cada una de las fibras musculares. En este contexto es importante que el instructor – entrenador sepa que sólo un fortalecimiento

completo de los músculos cumple la función de protección. Un entrenamiento de fuerza unilateral (por ejemplo entrenamiento sólo de muslos) provoca una configuración irregular de la musculatura del cuerpo, así como tirones y lesiones, además de una deformación estética.

Resultados empíricos indican que el desarrollo de niños y jóvenes se producen empujes de fuerza en las edades de 7 a 9 años. Más o menos entre los 8 y 10 años cumplidos, el desarrollo de la fuerza es similar en niños y niñas. No obstante, debería evitarse en ambos sexos el trabajo isométrico como esfuerzo duradero.

Hasta los 10 años cumplidos no es posible ampliar considerablemente la sección transversal muscular mediante el entrenamiento. El aumento de la fuerza hasta esta edad se basa sobre todo en una mejora de la coordinación muscular. Sólo a partir de los 12 años en las damas y de 14 años en los varones reacciona el músculo esquelético incrementando cada vez más su grosor.

Métodos para el trabajo de La Fuerza

- 🏋️ Repeticiones
- 🏋️ Estándar a intervalos
- 🏋️ Variado variable
- 🏋️ Volitivo

Ejercicios principales para el desarrollo de la Fuerza:

- 🏋️ Ejercicios sencillos en parejas sin grandes cargas
- 🏋️ Oposición de fuerza (empujando), traccionando (arrastre, transporte)
- 🏋️ Ejercicios con implemento (pelotas medicinales de 1 a 3 kg)

- Hacia arriba
- Laterales
- Torsiones del tronco
- Ejercicios con su propio cuerpo
- Lanzamiento de pelota medicinal (hasta 3 kg) de frente
- Lanzamiento de pelota medicinal (hasta 3 kg) de espalda
- Lanzamientos de objetos (piedras, palos, trocitos de hierro y otros)
- Desplazamiento en distintas posiciones (cuadrúpeda, reptando).
- Tregar
- Escalar
- Flexiones de brazo con el peso del cuerpo en (brazos, piernas, compartido)
- Flexiones de piernas.

Además dentro del trabajo de fuerza se pueden direccionar actividades para el desarrollo de la saltabilidad:

- Juegos con saltos (correr y saltar)
- Salto con ambas piernas hacia arriba, franqueando obstáculos sencillos
- Saltos con cambio de piernas
- Saltos de zigzag hacia diferentes posiciones de las piernas
- Saltos longitudinales

Sugerencias para el trabajo de la Fuerza

- Para el desarrollo de ésta se requiere cierta prudencia del entrenador, fundamentada en el desarrollo armónico de los músculos, para que sean capaces de soportar ejercicios a los que se someten por vez primera.

- Independientemente que el trabajo aquí debe obedecer al régimen dinámico, se debe tener muy en cuenta la ejecución técnica, pues se pueden producir lesiones que repercutan en la vida deportiva del practicante.
- Se debe tener presente que para el desarrollo de la fuerza en estas edades se recomienda ante todo definir los ejercicios partiendo del criterio de pesos moderados.

5.4. Trabajo de Flexibilidad

Para aprender las técnicas básicas y sus variaciones y poder realizarlas a la larga con éxito y sin lesiones, el atleta debe tener una suficiente movilidad de los diferentes planos, pues la elasticidad de la musculatura juega aquí un papel importante. En los últimos años, el entrenamiento de la movilidad mediante movimientos elásticos y basculantes se ha visto desplazado. El “stretching” (estiramiento), el principio de la Elongación homogénea y constante, promete mayor efectividad de cara a la prevención de lesiones, la mejora de la resistencia a los esfuerzos y la mayor rapidez de la recuperación de la musculatura. Además es fundamental en la aplicación adecuada de las palancas en función de los esfuerzos que realiza durante la ejecución de los movimientos.

En la pubertad es necesario un entrenamiento variado y general de la movilidad, no obstante, se requiere precaución de cara a las sobrecargas, ya que en esa edad tiene lugar una enorme cuota de crecimiento, así como una menor resistencia a los esfuerzos mecánicos del aparato pasivo de movimiento (esqueleto, tendones y ligamentos) a causa de las condiciones hormonales.

Tenga en cuenta que la flexibilidad no aparece planificada como una capacidad independiente, sino que forma parte del trabajo orientado. Al deportista le es indispensable la flexibilidad, pues la amplitud de movimientos facilita, junto con la técnica y la fuerza rápida, la longitud óptima de ejecución y su direccionalidad a otros planos. El deportista desarrolla la flexibilidad prácticamente cada día.

Métodos para el trabajo de La Flexibilidad

- ✎ Pasivo
- ✎ Activo
- ✎ Mantenido
- ✎ Combinado

Ejercicios principales para el desarrollo de La Flexibilidad:

- ✎ Ejercicios con implementos
- ✎ Ejercicios sin aparatos (individuales)
- ✎ Ejercicios en parejas
- ✎ Juegos

Sugerencias para el trabajo de La Flexibilidad

- ✎ La Flexibilidad aporta condiciones para el aprendizaje de la técnica, donde la acrobacia forma parte inseparable para su desarrollo.
- ✎ Después de la etapa puberal en la última fase del período anterior, coinciden la mayor parte de los autores que hay que intensificar el trabajo de la movilidad, con el fin de que no se produzca un descenso excesivamente manifiesto de la misma.
- ✎ El momento más idóneo de trabajar esta cualidad sería después del calentamiento, antes de iniciar la tarea fundamental de la actividad.

5.5. Capacidades Coordinativas

El Taekwondo se compone de una cadena de acciones que en parte, se suceden a gran rapidez, donde apenas queda tiempo para pensar. Las decisiones correctas deben tomarse de forma automática. Por ello tienen una gran influencia en el rendimiento aquellas habilidades del deportista que representan su destreza, su coordinación. Por lo tanto, serán llamadas habilidades coordinativas. Por supuesto que una buena coordinación requiere como base una condición física igual de buena. Ambas deben mejorarse conjunta y paralelamente mediante el programa.

El rendimiento coordinativo representa la capacidad de dosificar, optimizar y adaptar el comportamiento del sujeto en el desarrollo de las diversas acciones motoras, mediante la adecuada distribución temporo – espacial de los grupos musculares, en relación con las propias capacidades condicionales.

Una mayor capacidad de rendimiento coordinativo se expresa en una mejor capacidad de aprendizaje de los gestos deportivos, mediante una conversión y adaptación más rápida y efectiva a las situaciones.

Métodos para el trabajo de Las Capacidades Coordinativas

- ✎ Variado variable
- ✎ Repetición
- ✎ Intervalos
- ✎ Juego
- ✎ Competitivo

Ejercicios principales para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas:

- ✎ Ejercicios con implementos (lanzamiento de objetos)
- ✎ Ejercicios sin aparatos (individuales)
- ✎ Ejercicios en pareja (de oposición)
- ✎ Ejercicios en grupo (de oposición)
- ✎ Movimientos consecutivos
- ✎ Juegos de desplazamientos diversos
- ✎ Cuadrupedia (en pronación y supinación)
- ✎ Combinaciones de ejercicios

Sugerencias para el trabajo de Las Capacidades Coordinativas

- ✎ Se hace necesaria la representación del accionar del niño de forma coordinada.

- ✎ La estructuración de una buena capacidad coordinativa es el requisito para el desarrollo de una técnica eficaz y correcta.
- ✎ Se propone enfatizar en la coordinación de varios movimientos formando cadenas de acciones, partiendo de movimientos aislados, tributando una mayor adaptación y por tanto un mejor aporte técnico.
- ✎ Las habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, empujar, etc.), constituyen habilidades motrices, fundamentando el hecho de poder incrementar el tiempo de indicación a las capacidades coordinativas del niño de 6 – 11 años.

5.6. Los Juegos

- 👤 Los juegos deportivos constituyen un medio eficaz para el desarrollo de la preparación orgánica de los niños. En estas edades es común utilizar las medidas limitadas del terreno.
- 👤 A través de estos se enfatizará en la multilateralidad de las acciones donde se manifiestan las diferentes capacidades (resistencia, velocidad y fuerza), en dependencia de la duración en las acciones y la intensidad en el ritmo.
- 👤 Con seguridad juegan un papel importante en el transcurso de la competencia, por ello deben ser correspondientemente consideradas en el entrenamiento.

Método para el trabajo de Los Juegos

El método más utilizado es propiamente el juego y la competencia, desarrollando el aspecto volitivo de los futuros deportistas.

Ejercicios principales para el desarrollo de Los Juegos:

- 👤 Juego de fútbol con tareas y en diferentes dimensiones
- 👤 Juego de baloncesto con tareas y en diferentes dimensiones
- 👤 Juego de voleibol con tareas y en diferentes dimensiones
- 👤 Juego de carreras con cambios de ritmo y dirección
- 👤 Juegos con variabilidad de acciones
- 👤 No se excluye la utilización de otros deportes.

Sugerencias:

- 👤 Aquí se fundamenta principalmente las acciones sobre las cuales debe sustentarse el trabajo con estas edades, o de lo contrario el mismo traería consigo síntomas de desinterés y por ende el abandono de los mismos hacia una actividad poco motivada.
- 👤 Se hace necesario una correcta explicación y demostración del juego con el fin de que no se creen representaciones que interfieran en la acción deportiva.

5.7. La Enseñanza de La Técnica

Romero E. (1999), explica que hay que dejar sentado, que el futuro deportista necesita dominar un gran fondo de habilidades y hábitos motores que debe tener una movilidad articular tal, que le permita tener un gran dominio de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitar lesiones tempranas y facilitarle la efectividad de los mismos. Mientras mayor es el fondo o conjunto de habilidades y hábitos motores que domina el deportista, mayores son sus posibilidades prácticas.

Joan Rius Sant (1996) considera técnica a todas las actividades atléticas que requieran un aprendizaje o una coordinación específica. Se buscará aumentar al máximo las vivencias motoras (no hay que buscar automatizar unos ejercicios concretos).

En estas edades la estructura de la técnica de esas disciplinas, en particular sus características cinemática o el llamado cuadro externo del movimiento, constituye la tarea esencial de la metodología de enseñanza de la teoría.

Dice Romero, E. (1999), que todo deportista debe ejecutar el movimiento completo en bruto, que en el plano técnico, significa la estructura motora externa. Es la parte visible del movimiento y como responde eminentemente a su componente cinemático, el entrenador debe velar por sus características especiales, temporales y espacio – temporales. Esta tendencia, traducida a la técnica significa su dirección, su amplitud, su tempo, su aceleración, su velocidad y su ritmo, en fin su belleza.

Ese es uno de los motivos por que junto a la demostración y explicación de los movimientos que el futuro deportista aprende, se debe incluir paulatinamente el método de ayuda directa del entrenador, en forma de señales externas. Por ejemplo, palmadas o el sonido de un silbato para darle ritmo a los movimientos; obstáculos en el tanque de salto de longitud para dirigirle el despegue adelante – arriba, una pelota medicinal que cuelga para que despegue y la golpee con la cabeza, para dirigirle sus movimientos en el sentido vertical. Ofreciendo primeramente en los practicantes una concepción general de la técnica de la disciplina que se trate.

Métodos para la enseñanza de La Técnica

Tabla 6.2: (Clasificación de los Métodos Didácticos)
Fuente: Temática de Didáctica del Deporte CAFDER
Elaborado por: Iván G.

METODO	CATARTERISTICAS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Directo	Se utiliza en niños de 10-12 años en deportes como la gimnasia y se divide en: Voz explicativa Voz preventiva Voz ejecutiva Corrección de faltas	Gran control de la clase Hace trabajar a los alumnos	Es dogmatico No hay creatividad
Indirecto	Utiliza medios externos para la explicación de los ejercicios, videos, películas, etc.	Utiliza medios externos, videos, películas Amplia la creatividad del alumno	No existen desventajas marcadas
Global	Enseña en un todo, divide en partes lo esencial, no se consigue la perfección.	Facilita la continuidad de la acción y el ejercicio Mayor participación del cuerpo	No existe la progresión técnica
Fragmentado	Este método divide los ejercicios para un aprendizaje más detallado de las diferentes técnicas, es adecuado para el aprendizaje con niños de 8 – 9 años.	Enseña y mejora lo técnico y físico del deportista	Pobreza rítmica y expresividad limitada No es muy motivante
Juego	Muy utilizado para el desarrollo de la resistencia general, la habilidad y la rapidez.	Permite realizar un trabajo más prolongado Posibilidad de conocer los contrincantes	No existe la progresión técnica
Mixto	Emplea el método global y fragmentado dependiendo de los ejercicios	Corrección de defectos y rendimiento Dominio rápido de la técnica	No existen desventajas marcadas
Resolución de problemas	Plantea problemas para que resuelvan los alumnos, se dan tareas didácticas, permite que el alumno encuentre diferentes soluciones	Desarrolla el pensamiento táctico Espontaneidad y creatividad El niño aprende "como" y "porque"	Mala interpretación por parte de los alumnos

No obstante, dentro del accionar de cada uno de los aspectos tratados con anterioridad se sustenta el trabajo técnico, pues cada acción que realice el deportista para tributar a esta debe realizarse de la forma más racional posible y por tanto debe ir apareciendo una mejor técnica.

La Enseñanza de La Técnica en Taekwondo WTF

En la enseñanza de la técnica de Taekwondo, resulta fundamental la correcta demostración de los ejercicios por parte del profesor, al mismo tiempo es de gran ayuda el uso de los espejos para la autocorrección y la toma de conciencia respecto a los detalles de la ejecución de cada Gesto Técnico en particular.

Particularmente importante es la asesoría del profesor respecto al uso adecuado de los espejos para la observación por parte de los alumnos, de las distintas fases de ejecución de las técnicas básicas Posicionales, de bloqueo o ataques a desarrollar.

Dentro de las generalidades que se pueden mencionar respecto a la enseñanza de la técnica en Taekwondo WTF, está la necesidad de considerar una **progresión metodológica** por parte del profesor, para cada uno de los elementos técnicos a desarrollar.

6. Sistema de Control y Evaluación

El sistema de selección del futuro taekwondoka de nivel dentro de las academias se sustenta en el trabajo desarrollado por los distintos especialistas involucrados, durante el primer ciclo de enseñanza, según sus edades y niveles alcanzados, así como la comprobación de este último por parte del entrenador quien será responsable de inculcarle el trabajo en el deporte, el cual debe realizar una oportuna observación del somatotipo con tendencia longilínea y un buen desarrollo músculo – esquelético, así como las cualidades volitivas y la autodisciplina, pues resulta poco frecuente la selección definitiva, pues generalmente aun no se ha definido la especialidad en que mejor se desenvolverá

el practicante (en formas o combate), sin embargo resulta favorable su captación prematura aunque se trabaje totalmente integral.

La intuición del entrenador, refleja la experiencia del especialista en particular o del grupo de entrenadores y metodólogos que puedan participar en la selección.

Por tanto, independientemente a lo reflejado con anterioridad, referente a la selección del entrenador la cual será dirigida a definir inicialmente cuales son los deportistas que mejores condiciones poseen, serán admitidos todos los niños que quieran practicar Taekwondo, de forma masiva, pues tienen derecho a ser preparados por los entrenadores.

Las academias constituyen el eslabón inicial, la base de la masividad de la práctica del Taekwondo, por lo que se hace necesario que el instructor lleve un récord de la capacidad de asimilación de la carga y proceso técnico de todos los practicantes.

El entrenador puede evaluar sistemáticamente, mediante test o control pedagógico que aplique a sus deportistas mensualmente, según planificación, en que medida crece el resultado en la rapidez, la resistencia y en particular su técnica. Debe detectar los deportistas que demuestren un incremento sistemático de estos elementos, por encima del resto del grupo.

Pero: ¿Cómo controlar el nivel de estos futuros deportistas?

Teniendo en cuenta cada uno de los elementos tratados, así como los aspectos referentes a las características de diferentes deportistas estudiados, se puede hacer referencia a un grupo de pruebas validadas durante varias investigaciones, con el fin de conocer el nivel de los mismos de estas edades de forma sistemática y poseer un mejor control del desarrollo físico – técnico y de hecho una mejor

selección de los aspirantes que serán captados para entrenamiento más especializados en el futuro.

6.1. Evaluación de los Contenidos Tradicionales en Niños de 9 a 13 años:

La evaluación consiste en un examen práctico-teórico formal ante una comisión examinadora de alto grado, quienes verifican la asimilación de los contenidos específicos detallados para cada nivel en los programas de ascenso de cada club. Habitualmente los examinadores se basan en aspectos posturales, coordinativos, rítmicos y en especial la intencionalidad manifestada en la ejecución del gesto técnico, calificando a los examinados, con un concepto de nota en escala de 0 a 100 puntos.

La evaluación estará dividida en 2 partes: práctica y teórica con los siguientes valores:

70 puntos (equivalente al 70%) a la evaluación práctica

30 puntos (equivalente al 30%) a la parte teórica

En esta etapa formativa se da mas énfasis al aspecto del aprendizaje motor puesto que en estas edades es mas rápido el aprendizaje aquí es donde el niño adquiere todo el arsenal técnico para su futura especialización y el optimo desenvolvimiento en la misma, en lo correspondiente a la evaluación teórica es necesario que el niño responda preguntas relacionadas con temas y términos tratados durante las prácticas como vocabulario, reglas de comportamiento, etc.

Sea cual sea el método de evaluación a aplicar, es necesario objetivizar los conceptos, criterios y observaciones, para lo que se han desarrollado los siguientes instrumentos:

6.2. Hoja de Examen para Nivel de Gup:

6.2.1 Evaluación Práctica



6.2.2 Evaluación Teórica

EXAMEN TEORICO ASCENSO CINTURON AMARILLO

Apellidos y Nombres: _____
 Fecha nacimiento: _____ Edad: _____ Fecha hoy: _____
 Puntaje: _____ Porcentaje: _____ Número de cedula: _____

1. Significado de la palabra Taekwondo

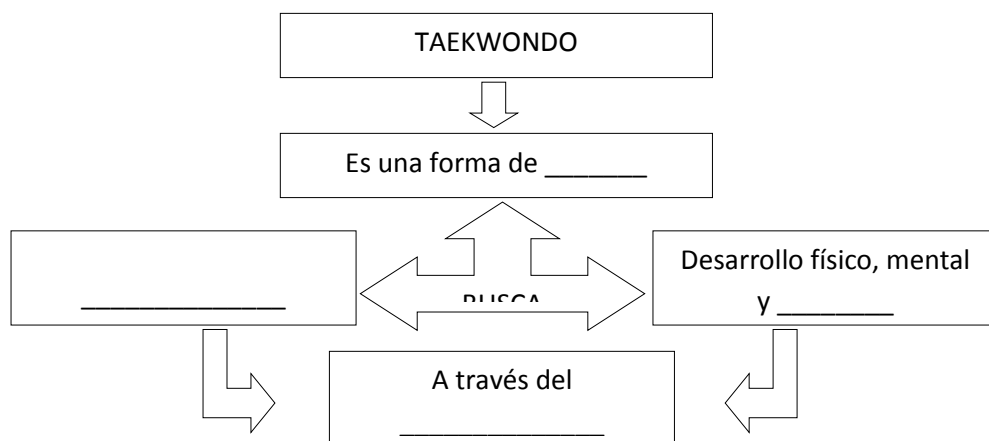
_____	→	Pie
Kwon	→	_____
Do	→	_____

Taekwondo es el camino correcto para el uso del  _____ y el  _____ para ayudar a construir un _____ mejor y más pacífico.

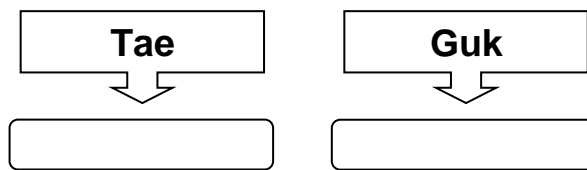
2. Una las ideas ¿Qué es el Taekwondo?



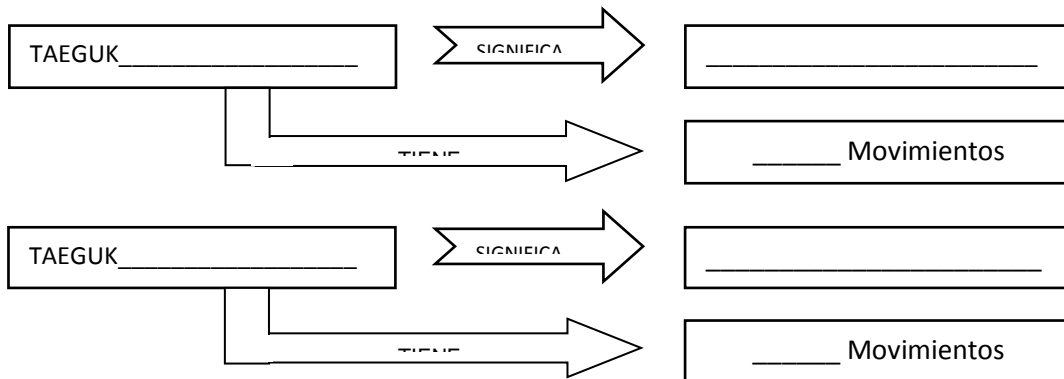
3. ¿Cómo alcanzamos la unidad en el Taekwondo?



4. Significado de las poomsaes



5. Explique brevemente el significado de la I y II Poomsae



6. Unir con una línea el significado de las siguientes palabras:

- | | |
|---------|-------------------------|
| CHAGI | ALTO |
| CHARIOT | ATAQUE CON PUÑO DIRECTO |
| DOBOK | DEFENSA |
| OLGUL | FIRMES |
| JIRUGI | MEDIO |
| KIONYE | PATADA |
| MONTONG | SALUDO |
| MAKI | UNIFORME DE PRÁCTICA |

7. Escriba los números en coreano del 1 al 10

2	1	6	8	10
3	7	4	9	5




8. Encierre en un círculo la respuesta correcta:




- El cinturón blanco representa:
 - a) Conocimiento sin control “peligro”
 - b) Inocencia, pureza sin conocimiento
 - c) Comienza a crecer

- El cinturón amarillo representa:
 - a) Empieza a ver la luz
 - b) Conocimiento y control “dignidad”
 - c) Desarrollo de habilidades

9. Colocar el nombre correcto en las posiciones, ataques y defensas

POSICIONES			
AP KUBI SOGI	AP KOA SOGI	AP SOGI	CHU CHUM SOGI
			

BLOQUEOS			
ARAE MAKKI	EOLGUL MAKKI	MONTONG AN MAKKI	MONTONG MAKKI
			

ATAQUES			
CHUMOK MONTONG	BANDE JIRUGI	DUBON CHUMOK MONTONG	JIRUGI
CHUMOK MONTONG	BARO JIRUGI	CHUMOK OLGUL	JIRUGI
			

10. ¿Cuál es el objetivo de tu entrenamiento de Taekwondo y cuál es el propósito de tu aprendizaje de artes marciales?

11. ¿Qué has aprendido con la práctica de Taekwondo?

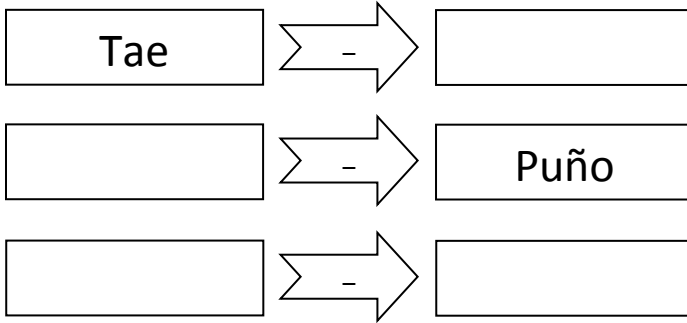
EXAMEN TEORICO ASCENSO CINTURON VERDE



Apellidos y Nombres: _____

Fecha nacimiento: _____ Edad: _____ Fecha hoy: _____

Puntaje: _____ Porcentaje: _____ Número de cedula: _____

1. Significado de la palabra Taekwondo



Taekwondo es el camino correcto para el uso del  _____ y el  _____ para ayudar a construir un _____ mejor y más pacífico.

2. Complete ¿Qué es el Taekwondo?

"El Taekwondo es un arte marcial _____, transformado en _____, en el que se usan _____ y manos para defender y _____.

3. Unir con una línea el significado de las siguientes palabras:

SABONIN

ATAQUE AL CUELLO CON SABLE

KUMAN

MAESTRO DE TAEKWONDO

DUI DORA

MEDIA VUELTA

IOLCHONSOT

PARAR

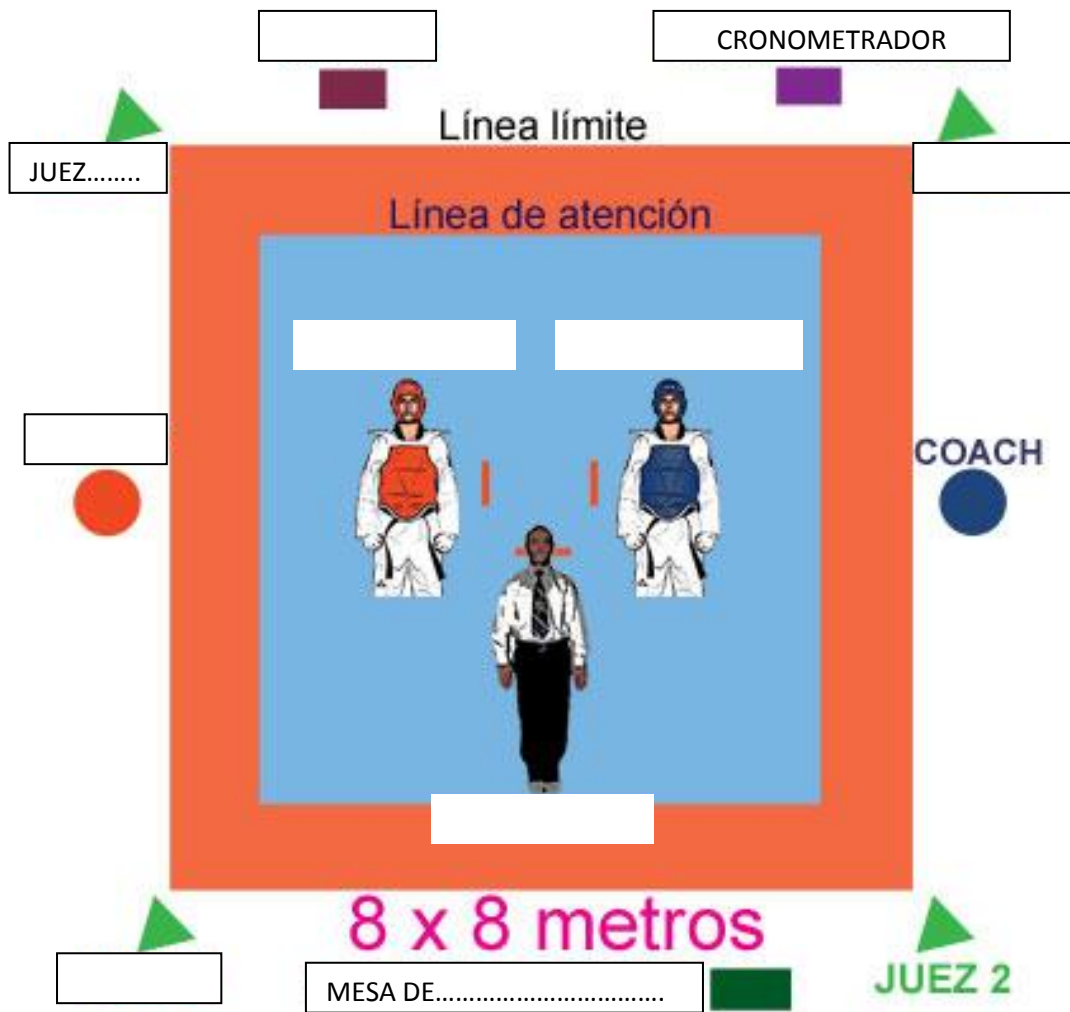
SONNAL MOK CHIGUI

POSICIÓN MANOS ATRÁS

4. Escriba los números ordinales en coreano

I	VII	III	VI	V
		sam		
IV	II	VIII		

5. Complete los elementos que faltan en el área de competencia



6. Explique brevemente el significado de la I, II, III y IV Poomsae

	SIGNIFICADO	MOVIMIENTOS
TAEGUK _____	_____ cielo y _____	_____
TAEGUK _____	_____ y gentileza _____	_____
TAEGUK _____	_____ fuego y _____	_____
TAEGUK _____	_____	_____

7. **Subraye la respuesta correcta:**


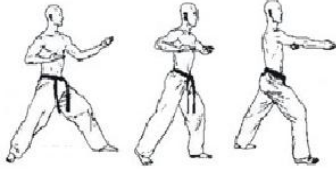
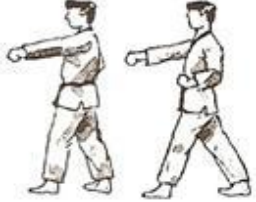



- **El cinturón blanco representa:**
 - d) Conocimiento sin control “peligro”
 - e) Inocencia, pureza sin conocimiento
- **El cinturón amarillo representa:**
 - d) Empieza a ver la luz
 - e) Conocimiento y control “dignidad”
- **El cinturón verde representa:**
 - a) Comienza a crecer
 - b) Desarrollo de habilidades







8. **Enumere la indumentaria del competidor de taekwondo:**



9. Colocar el nombre correcto en las posiciones, ataques y defensas

POSICIONES			
CHARYOT	NARANJI SOGI	AP SOGI	CHU CHUM SOGI
DWI KUBI SOGI	ORUN SOGI	AP KUBI SOGI	DWI KOA SOGI
			
			

ATAQUES		
CHEBI-POOM MOCK CHIGI	DUBON CHUMOK MONTONG JIRUGI	
PYONSONKUT SEU CHIRUGUI	CHUMOK OLGUL JIRUGI	
SONNAL OLGUL MOK AN-CHIGI	ME-CHUMOK OLGUL MEORI-NAERYO CHIGI	
CHUMOK MONTONG BANDE JIRUGI	PALKUB DOLLYO CHIGI	
		
		

BLOQUEOS			
ARAE MAKKI	MONTONG AN MAKKI	JANSONNAL MAKKI	MONTONG
EOLGUL MAKKI	MONTONG MAKKI	BAKKAT	SONNAL MONTONG MAKKI
MONTONG MAKKI			
			
			

10. ¿Cuál es el objetivo de tu entrenamiento de Taekwondo?

11. ¿Qué significa para ti el Taekwondo y que has aprendido con su práctica?

EXAMEN TEORICO ASCENSO CINTURON AZUL

Apellidos y Nombres: _____



Fecha nacimiento: _____ Edad: _____ Fecha hoy: _____

Puntaje: _____ Porcentaje: _____ Número de cedula: _____

1. Significado de la palabra Taekwondo

	→	Pie
	→	
Do	→	

Taekwondo es el camino correcto para el uso del

 _____ y el  _____ para ayudar a construir un _____ mejor y más pacífico.

2. Complete ¿Qué es el Taekwondo?

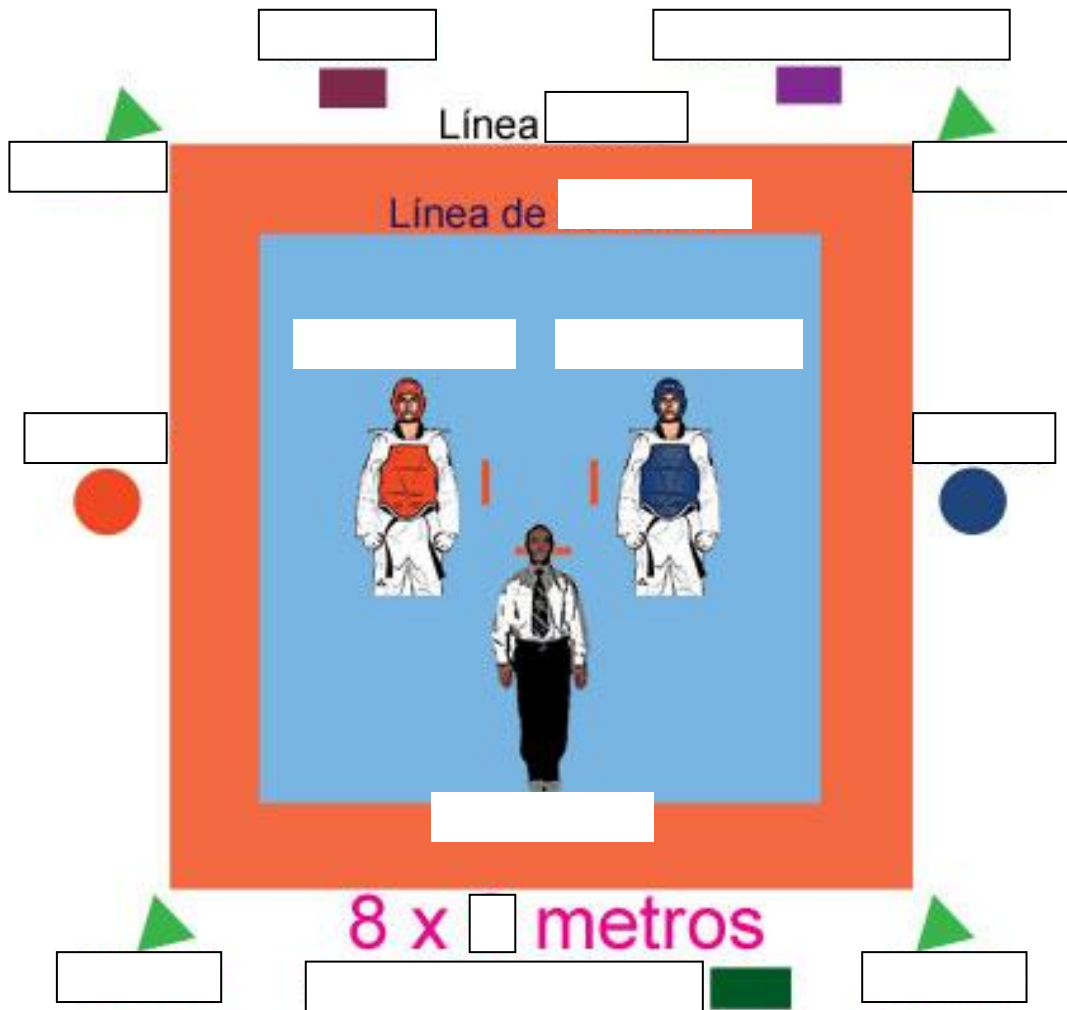
"El Taekwondo es _____, transformado en _____, en el que se usan _____ y _____ para _____ y _____. Estimula _____ del hombre, el cultivo _____, el _____ y _____ del _____ hacia los demás, porque es una escuela de juego _____ y formación _____.

3. Una con una línea el significado de cada cinturón:

El cinturón blanco
El cinturón amarillo
El cinturón verde
El cinturón azul

Conocimiento sin control "peligro"
Inocencia, pureza sin conocimiento
Empieza a ver la luz
Conocimiento y control "dignidad"
Comienza a crecer
Desarrollo de habilidades

4. Complete los elementos que faltan en el área de competencia



5. Explique brevemente el significado de la I, II, III y IV Poomsae


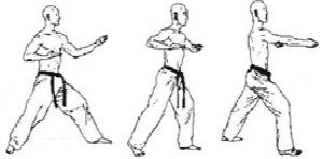
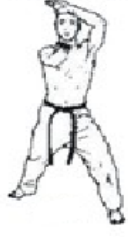
	SIGNIFICADO	MOVIMIENTOS
TAEGUK _____	_____ y luz _____	
TAEGUK _____	_____ alegría y _____	
TAEGUK _____	_____ y sol _____	
TAEGUK _____	_____	
TAEGUK _____	_____	




6. Unir con una línea el significado de las siguientes palabras:

- | | |
|---------|--|
| ORUN | ANTEBRAZO |
| BAL | BRAZO |
| CHIGUI | MANO |
| SON | MEDIA VUELTA |
| PAL | PIE |
| BANDE | PIE DERECHO |
| TUI | PIE IZQUIERDO |
| GUEN | SALTO |
| DUIDORA | TÉCNICA DE ATAQUE EN MOVIMIENTO CIRCULAR |
| PALMOK | TÉCNICA DE MANO CON MISMA PIERNA |

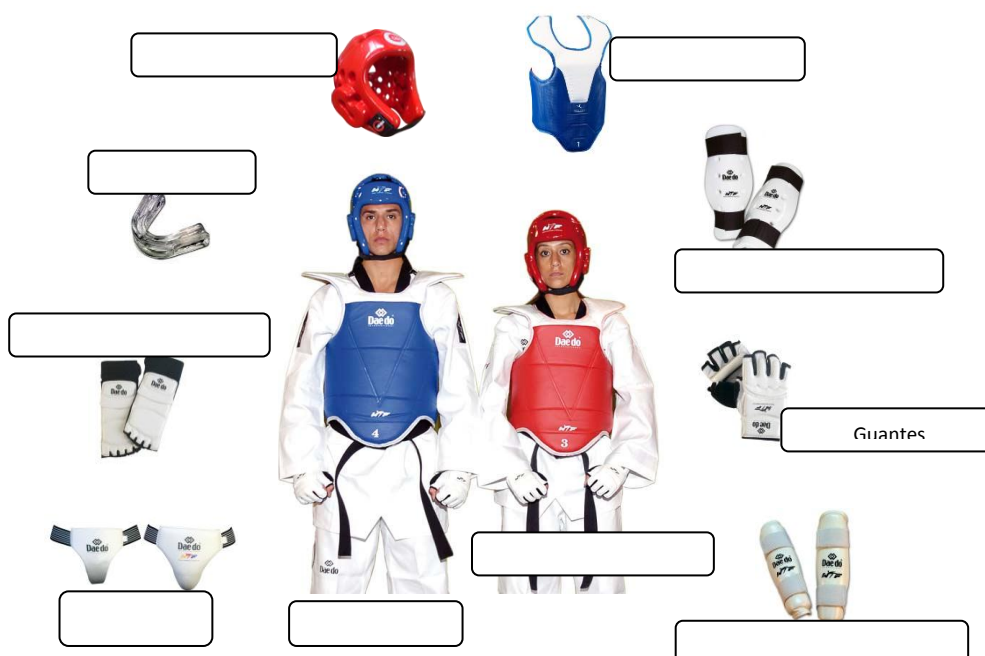
7. Ponga el nombre correcto en las posiciones, ataques, bloqueos:

POSICIONES			
DWI KUBI SOGI	CHU CHUM SOGI	DWI KOA SOGI	WEN SOGI
			

ATAQUES		
CHEBI-POOM MOCK CHIGI	DUNG CHUMOK OLGUL AP CHIGI	PALMOK
PALKUB PYOCHOK CHIGI	PYONSONKUT	SEU CHIRUGUI
		

BLOQUEOS		
JANSONNAL MONTONG MAKKI MONTONG BAKKAT MAKKI		MONTONG AN MAKKI SONNAL MONTONG MAKKI
		

8. Escriba la indumentaria del competidor de taekwondo:



9. Subraye la respuesta correcta:

- El propósito de las reglas de competencia es:
 - Favorecer a un deportista
 - Dirigir en forma justa, uniforme e imparcialmente
 - Perjudicar a los competidores
 - Terminar rápido con las competencias
- Cuantas federaciones de Taekwondo existen: cambiar
 - 5

- 2
- 7

10. ¿Qué significa para ti el Taekwondo y que has aprendido con su práctica?

11. ¿Cuál es el objetivo de tu entrenamiento de Taekwondo y cuál es el propósito de tu aprendizaje de artes marciales?

EXAMEN TEORICO ASCENSO CINTURON ROJO

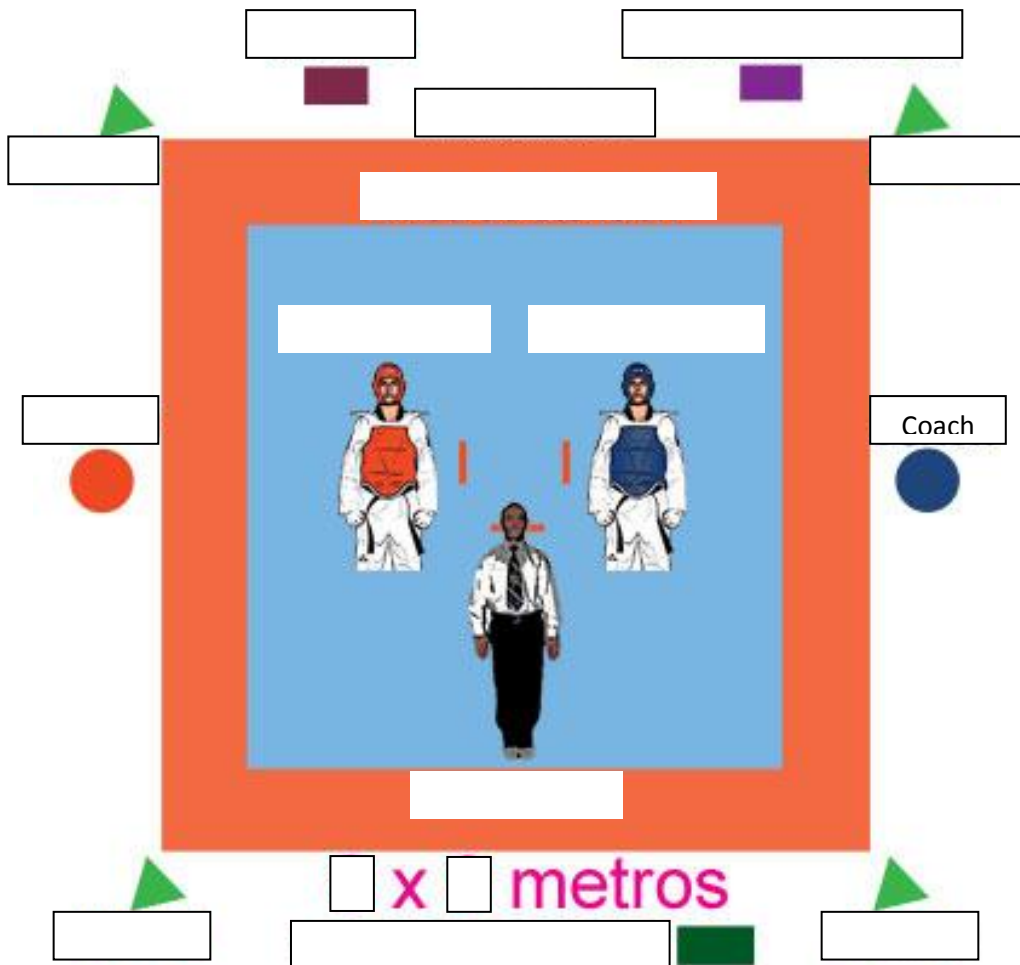
Apellidos y Nombres: _____

Fecha nacimiento: _____ Edad: _____ Fecha hoy: _____

Número de cédula: _____ Puntaje: _____ Porcentaje: _____

1. ¿Qué es el Taekwondo?

2. Complete los elementos del área de competencia



3. Explique brevemente el significado de la V, VI y VII Poomsae

	SIGNIFICADO	MOVIMIENTOS
TAEGUK _____	_____	
TAEGUK _____	_____	
TAEGUK _____	_____	

4. Coloque el número del cinturón al significado correcto:

- | | |
|-----------------------|--|
| (1) Cinturón blanco | () Conocimiento sin control “peligro” |
| (2) Cinturón amarillo | () Inocencia, pureza sin conocimiento |
| (3) Cinturón verde | () Empieza a ver la luz |
| (4) Cinturón azul | () Comienza a crecer |
| (5) Cinturón rojo | () Desarrollo de habilidades |

5. Coloque el número del principio en el concepto correcto:

(1) Espíritu Indomable (Baekjul Boolgool)	() Dominio interno de las emociones; dentro y fuera del dojan.
(2) Cortesía (Ye Ui)	() Ser honesto, sincero. Reconocer los límites entre lo bueno y lo malo.
(3) Autocontrol (Guk Gi)	() Tener paciencia, superar dificultades, ser constante. Mantener un esfuerzo continuo para alcanzar un objetivo.
(4) Integridad (Yom Chi)	() Afrontar el peligro con valentía, no tolerar una injusticia. Ser siempre modesto y honrado.
(5) Perseverancia (In Nae)	() Ser considerado, humilde, educado y noble.

6. Marque con una (x) las posiciones y ataques que utiliza en la séptima poomsae

POSICIONES		ATAQUES	
	CHU CHUM SOGI		CHUMOK ARE JIRUGI
x	AP SOGI		CHUMOK MONTONG JIRUGI
	AP KUBI SOGI		CHUMOK OLGUL JIRUGI
	DUI KUBI SOGI		DUBON CHUMOK MONTONG JIREUGI
	AP KOA SOGI		CHEBI-PUM MOCK CHIGI
	DUI KOA SOGI		DUNG CHUMOK OLGUL AP CHIGI
	ORUN SOGI		MONTONG YOP JIRUGI
	WEN SOGI		MURUP CHIGI
	BOM SOGI		DUCHUMOK CHECHOCHIRUGI
	MOA SOGI		DUNG CHUMOK BAKKAT CHIGI

7. Completar el crucigrama con el significado de las siguientes palabras:

HORIZONTAL			VERTICAL		
1	ANYO	SENTADO	2	BAL	PIE
3	KUKI		4	BAROT	DESCANSO
5	SOGI		6	CHUMOK	PUÑO
7	SON	MANO	8	PAL	BRAZO
9	TUI		10	TI	

8. S
ubr
aye
la
rep
uest
a
corr
ecta
:
El
pro

pósito de las reglas de competencia es:

- a) Favorecer a un deportista
- b) Dirigir en forma justa, uniforme e imparcialmente
- c) Perjudicar a los competidores
- d) Terminar rápido con las competencias

Complete

🔴 Los puntos válidos se dividen como sigue:

- Un punto por ataque en el _____
- Dos puntos por ataques con _____
- Tres puntos por ataques validos en la _____

9. ¿Qué significa para ti el Taekwondo y que has aprendido con la práctica?

10. ¿Cuál es el objetivo de tu entrenamiento de Taekwondo y cuál es el propósito de tu aprendizaje de artes marciales?

EXAMEN TEORICO ASCENSO CINTURON ROJO-NEGRO

Apellidos y Nombres: _____

Fecha nacimiento: _____ Edad: _____ Fecha hoy: _____

Puntaje: _____ Porcentaje: _____ Número de cedula: _____

1. ¿Qué es el Taekwondo?

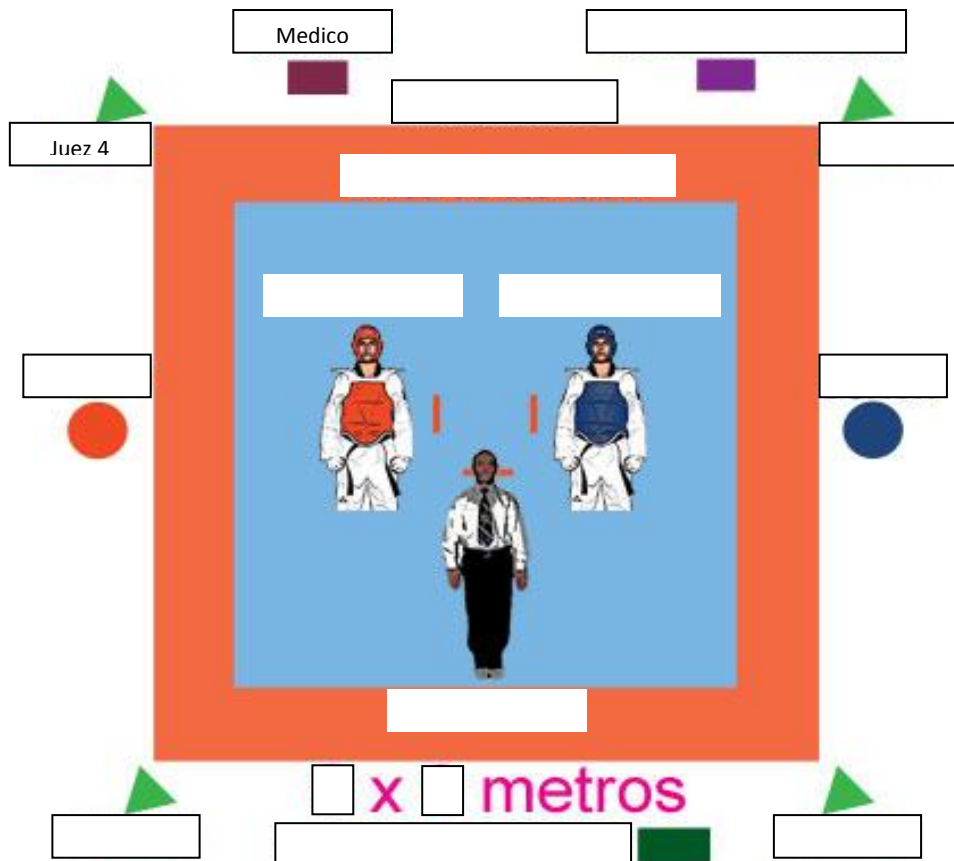
2. Hable brevemente sobre la historia del Taekwondo

3. Una con una línea el significado de cada cinturón:

Cinturón blanco
Cinturón amarillo
Cinturón verde
Cinturón azul
Cinturón rojo

Conocimiento sin control "peligro"
Inocencia, pureza sin conocimiento
Empieza a ver la luz
Comienza a crecer
Desarrollo de habilidades

4. Complete los elementos del área de competencia



5. Complete los principios del Taekwondo

[Empty box] (In Nae)	Tener paciencia, superar dificultades, ser constante. Mantener un esfuerzo continuo para alcanzar un objetivo.
[Empty box] (Yom Chi)	Ser honesto, sincero. Reconocer los límites entre lo bueno y lo malo.
[Empty box] (Ye Ui)	Ser considerado, humilde, educado y noble.
[Empty box] (Baekjul Boolgool)	Afrontar el peligro con valentía, no tolerar una injusticia. Ser siempre modesto y honrado.
[Empty box] (Guk Gi)	Dominio interno de las emociones; dentro y fuera del Dojan.

6. Explique brevemente el significado de la VI, VII y VIII Poomsae

	SIGNIFICADO	MOVIMIENTOS
TAEGUK _____	_____	
TAEGUK _____	_____	
TAEGUK _____	_____	

7. Marque con una (x) los bloqueos y ataques que utiliza en la octava poomsae

TECNICAS DE MANOS			
ATAQUES		DEFENSAS	
	CHUMOK MONTONG JIRUGI		OELSANTUL MAKKI
x	DUBON CHUMOK MONTONG JIRUGI		ARE MAKKI
	CHEBI-PUM MOCK CHIGI		MONTONG MAKKI
	PYONSONKUT SEUO CHIRUGUI		MONTONG AN MAKKI
	ME-CHUMOK OLGUL MEORI-NAERYO CHIGI		JANSONNAL MONTONG MAKKI
	DUNG CHUMOK OLGUL AP CHIGI		BAKKAT PALMOK MONTONG GODORRO MAKKI
	PALKUB DOLLYO CHIGI		MONTONG BAKKAT MAKKI
	PALKUB PYOCHOK CHIGI		JANSSONNAL BITURO MAKKI
	DUNG CHUMOK BAKKAT CHIGI		ARE JECHIO MAKKI
	DANGKIO TOK JIRUGI		BAKKAT PALMOK ARE GODORRO MAKKI

8. Identifique si es Kyongo (- 0,5) o Gamjeom (- 1)

Kyongo	Caer al piso
	Atacando al oponente después de "Kal-yeo"
	Atacar al adversario caído
	Cruzar la línea limite
	Atacar intencionalmente al adversario en la cara con el puño
	Agarrar sosteniendo o empujando al oponente
	Atacar debajo de la cintura
	Interrumpir el progreso del combate por parte del competidor o el entrenador
	Comentarios violentos o extremos o conducta de un oponente o un entrenador
	Dar cabezazos o atacar con la rodilla
	Interrumpir el progreso del combate por parte del competidor o el entrenador
	Cruzar la línea limite
Gamjeom	Derribar al adversario agarrando con el brazo su pie de ataque en el aire, o empujándolo con las manos
	Evitar el combate
	Golpear al adversario con la mano en la cara
	Evadir el combate dando la espalda al oponente
	Fingir lesión

9. ¿Cuál es el objetivo de tu entrenamiento de Taekwondo y cuál es el propósito de tu aprendizaje de artes marciales?

10. ¿Qué significa para ti el cinturón rojo-negro?

7. Consideraciones Metodológicas para las Clases Nivel Formativo

- Establecer una frecuencia de 2 a 3 sesiones por semana, preferentemente en días alternativos.
- En lo posible el horario de entrenamiento terminará antes de las 19:00 horas.
- El tiempo máximo / sesión para 9 – 10 años, será de 60 minutos y para 11 – 13 años, será de 90 minutos.
- Se dará especial énfasis al trabajo de la Movilidad articular y la Elongación.
- Cada sesión de trabajo debe ser precedida de un acondicionamiento general que prepare al practicante para la actividad principal a desarrollar.
- Después de culminada la parte principal de cada sesión es imprescindible realizar una relajación, para contribuir en cierta medida con el retorno sanguíneo de los practicantes.
- Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas, enfatizando en los aspectos claves, pues cuando el niño recibe esta argumentación, obtiene mejores resultados que cuando se realiza el ejercicio con una pobre información.
- Teniendo en cuenta que durante el trabajo con niños, debe acrecentarse en mayor medida el empleo de los juegos y el trabajo técnico, como soporte del desarrollo multilateral.
- Debe trabajarse en cada sesión enfatizando en el aspecto relativo a la formación de valores, así como en el aspecto estético y educativo de los practicantes, desarrollándose a su vez las cualidades de la personalidad, tales como: perseverancia, modestia, el respeto, el colectivismo y el humanismo.

- Este programa podrá ser utilizado por los Instructores – Entrenadores de las Academias, áreas deportivas para estas edades.

8. Planes de clase propuestos para el proceso de enseñanza-aprendizaje

Semana 1

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de la técnica de pie Ap chagi (patada frontal), desarrollo de la coordinación óculo-pie y resistencia general				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito Cronometro Tatami
	Planteamiento del objetivo	10'	Grupos Columnas	
	Calentamiento general:			
<ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) Estiramiento 	3'	Columnas		
Calentamiento especial:				
<ul style="list-style-type: none"> Posición de guardia, cambios de guardia y elevación de rodillas con giros del cuerpo. 				
PRINCIPAL	TECNICO:	1'	Filas	Palchagi Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagi (patada frontal) (demostración del profesor) Enseñanza de las fases de flexión, extensión y recuperación, con los niños en posición decúbito supino apoyando los antebrazos 	5'		
	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza de la Patada Frontal unilateralmente en series alternas de 10 rep c/p. 	5'	Parejas	Monitor
	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza bilateralmente y de manera estacionaria 20 rep gritando en todas las ejecuciones. 	5'	Grupos	Globos
	<ul style="list-style-type: none"> Juego de Ap Chagi en parejas, manteniendo un globo elevado el mayor tiempo posible. 	5'		Pelota
	FISICO:	10'		
<ul style="list-style-type: none"> Juego de Fútbol en dos equipos. 				
FINAL	Vuelta a la calma (flexibilidad)	1'	Circulo	Motivación
	Evaluación de la clase			
Motivación	3'	Columnas	Ordenar los implementos	
Planteamiento objetivo de la sig. clase				
Saludos finales despedida de la clase				

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de la técnica de ataque de puño directo (arae, montong, eolgul jireugi), desarrollo de la coordinación óculo-mano y resistencia general				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito Cronometro Tatami
	Planteamiento del objetivo	10'	Columnas	
	Calentamiento general:			
<ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular Entrada al calor (Juego de los quemados: el niño quemado debe perseguir y tocar a otro) Estiramiento 	3'	Parejas		
Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 				
PRINCIPAL	TECNICO:	2'	Columnas	Palchagi
	<ul style="list-style-type: none"> Golpes de Puño, bajo, medio y alto (arae, montong, eolgul jireugi) (demostración del profesor) Extensiones unilaterales de Puño ejecutante o positivo. 	10'	Filas	
	<ul style="list-style-type: none"> Retracciones unilaterales de Puño a guardar o negativo. Simultaneidad a velocidad normal de ejecución. 	3'		Hileras
	<ul style="list-style-type: none"> Identificación de blancos o focos bajo, medio y alto, repeticiones sentado y en posición bípeda. Pateo frontal de la paleta de foco avanzando y rotando en hileras 	3'	Monitor	
	<ul style="list-style-type: none"> Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras 	5'		Parejas
	FISICO: <ul style="list-style-type: none"> Juego de competencia: carreras en postas formando 2 equipos paralelos. 	8'		
FINAL	Vuelta a la calma (flexibilidad)	10'	Parejas	Motivación
	Evaluación de la clase Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase Saludos finales despedida de la clase	3'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 2

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de la posición del jinete (Chuchum seogi), desarrollo de la coordinación óculo-pie, óculo-mano y orientación y reacción.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego en parejas, saltando al compañero 2series de 6rep c/u, Juego de orientación: La Gallina Ciega) • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • Posición de guardia, cambios de guardia y patada frontal en sitio y desplazándose hacia delante. 	3' 10' 5'	Columnas Filas Parejas Columnas	Pito Cronometro Tatami
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • Demostración de la posición chuchum seogi por el profesor. • Enseñanza de la Posición de Jinete (Chuchum Seogi) • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas. • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete en acciones singles y luego dobles FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego de reacción: pato, pato, ganso. 	2' 5' 5' 7' 5'	Columnas Filas Parejas Circulo	Palchagi Motivación continua Monitor
FINAL	Vuelta a la calma (flexibilidad) Evaluación de la clase Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase Saludos finales despedida de la clase	15' 3'	Filas Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de las posiciones frontales corta y larga (ap seogi, ap kubi seogi) y bloqueo bajo (arae makki), desarrollo de la coordinación óculo-mano, óculo-pie y fuerza.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Parejas Filas	Cronometro Tatami Paletas
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Tenis en Parejas, usando paletas como raquetas y globos como pelotas) • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	5'	Parejas	Globos
PRINCIPAL	TECNICO:	10'	Columnas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga (ap seogi, ap kubi seogi), Bloqueo zona baja (arae makki). 	5'		Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones de arae makki en posición ap seogi avanzando de frente y de espaldas. • Repeticiones de arae makki en posición ap kubi avanzando de frente y de espaldas. 	5'	Filas	Monitor
	FISICO:	10'	Filas Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro. • Repeticiones abdominales 2 series de 20 c/u. 			
FINAL	Vuelta a la calma (flexibilidad)	10'	Parejas	Motivación
	Evaluación de la clase Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase Saludos finales despedida de la clase	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 3

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:			
TIEMPO: 60 min	FECHA:	PROF:			
OBJETIVO: apropiación de la técnicas múltiples de brazo (dubon, Sebon jireugi), desarrollo de la coordinación óculo-mano y velocidad					
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.	
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito	
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento general:	10'	Filas	Cronometro	
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (juego el barco se hunde) • Estiramiento 			Tatami	
	Calentamiento especial:	5'	Parejas		
	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de guardia, cambios de guardia y patada frontal en sitio y desplazándose hacia delante. 				
PRINCIPAL	TECNICO:	2'	Columnas		
	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración del Profesor Golpes de Puño, bajo, medio y alto avanzando en posición ap seogi y en posición ap kubi • Golpes de puños • Singles: jireugi. • Dobles: Dubon jireugi. • Triples: Sebon jireugi. • Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras 	10'	Filas	Palchagi	
			5'		Motivación continua
	FISICO:	10'	Columnas	Monitor	
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de competencia: carreras en postas, formando 2 equipos paralelos. 				
FINAL	Vuelta a la calma (flexibilidad)	12'	Parejas	Motivación	
	Evaluación de la clase				
	Motivación				
	Planteamiento objetivo de la sig. clase	3'	Columnas	Ordenar los implementos	
	Saludos finales despedida de la clase				

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min	FECHA:	PROF:		
OBJETIVO: demostración de las habilidades técnicas desarrolladas durante la clase				
<ul style="list-style-type: none"> • Programar en esta semana una mini demostración durante la clase para los padres. • Exhibición de Videos de demostración especialmente escogidos 				

Semana 4

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de la técnica de pateo semicircular (Bandal Chagi) y desarrollo de la coordinación óculo-pie y equilibrio				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Circulo	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de integración grupal) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de guardia, cambios de guardia y patada frontal en sitio y desplazándose hacia delante. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	2'	Filas	
	Demostración del Profesor de técnicas de pie: Frontal: Ap chagi, Semicircular: Bandal chagi.			
	1. Repeticiones consientes de patada frontal (Ap Chagi), respetando:	10'	Parejas	Palchagi
	a) Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié.			
b) Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada.			Motivación continua	
c) Fase de recuperación o flexión final				
2. Repeticiones consientes de patada semicircular con empeine (Bandal Chagi):	10'	Parejas	Monitor	
a) girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar.				
b) postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado.				Globos
FISICO:		5'	Parejas	
Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire				
FINAL	Vuelta a la calma (flexibilidad)	12'	Parejas	Motivación
	Evaluación de la clase			
	Motivación			
	Planteamiento objetivo de la sig. clase	3'	Columnas	Ordenar los implementos
	Saludos finales despedida de la clase			

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad coxofemoral				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Juego de orientación: La Gallina Ciega) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	3' 10' 5'	Columnas Parejas Filas Parejas	Pito Cronometro Tatami
PRINCIPAL	TECNICO: (Flexibilidad) De pie colgarse pasivamente a favor de la fuerza de gravedad, manteniendo el nivel mas bajo posible. Sentado pierna izquierda estirada y la otra flexionada, plegar el tronco a la pierna estirada. 3 series con cada pierna. Bien sentado con piernas juntas estiradas, plegar el tronco a las piernas llevando las manos hacia los pies. 3 series. Separar piernas y plegar el tronco alternadamente sobre cada una y al centro, en 2 series. Acostado de cubito supino elevar la pierna simulando ap chagi, hacer resistencia por 10 seg mientras el compañero la mantiene arriba, 3 series con cada pierna. Acostado de lado elevar la pierna de forma lateral y hacer resistencia mientras el compañero la mantiene arriba. 3 series con cada pierna. Sentado, planta contra planta de los pies, aleteo y luego inclinación hacia adelante del tronco y la cabeza. Elongación de Cuádriceps, de pié y apoyado en 2 series. Elongación de Pantorrillas y Tendón de Aquiles. 2 series Soltura y elevación alternada de rodilla flexionada, hacia delante y atrás, 20 rep. Con c/p FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego en parejas, saltando al compañero. • Juego de las piedritas, alguien persigue mientras otro corre y salta sobre los compañeros que están en el piso agrupados. 	8' 8' 8' 3' 10'	Columnas Filas Parejas Filas Columnas	Motivación continua Monitor
FINAL	Vuelta a la calma Evaluación de la clase Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase Saludos finales despedida de la clase	3' 2'	Filas Columnas	Motivación Ordenar los implementos

Semana 5

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de bloques básicos y desarrollo de la reacción y fuerza				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (quemados) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • Posición de guardia, cambios de guardia y patada frontal en sitio y desplazándose hacia delante. 	3' 10' 5'	Columnas Circulo Parejas	Pito Cronometro Tatami
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • Demostración y enseñanza de posición frontal Corta (Ap seogi) y Larga (ap kubi seogi), Bloqueos (makki) • En Posición larga adelantada: Ap Kubi. (Avanzando, retrocediendo y girando) • Bloqueos o Defensas Baja: Are Makki. Media: Montong an Makki. Media: Montong Makki. Alta: Eolgul Makki. FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro • Abdominales 2 series de 20rep 	2' 15' 10'	Filas Columnas Hileras	Motivación continua Monitor
FINAL	Vuelta a la calma (flexibilidad) Evaluación de la clase Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase Saludos finales despedida de la clase	12' 3'	Parejas Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo de la técnica de golpes directos con puño cerrado con avance en diferentes posiciones y desarrollo de la fuerza muscular del tren superior				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			Cronometro
	Calentamiento general:	10'	Parejas	Tatami
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas)		Filas	Paletas
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	5'	Parejas	Globos
PRINCIPAL	TECNICO:		Columnas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de puño en combinación con desplazamientos en posición frontal corta y larga (demostración del profesor) • En posición frontal corta (ap seogi) avanzando: 	8'		Motivación continua
	Golpes de puño zona media		Filas	
	Montong bande jireugui Zona alta: Eolgul bande jireugui Medio cruzado: Montong baro jireugui Alto cruzado: Eolgul baro jireugui	8'		Monitor
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición frontal larga (ap kubi seogi) avanzando: Medio: Dubon montong jireugui Medio: Sebon montong jireugui	8'	Hileras	Cuerda
	FISICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominales 2 series de 20rep • Lumbares 2 series de 20 rep • Saltos de cuerda 2 series de 40 rep 	10'	Parejas	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	7'	Filas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 6

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min	FECHA:	PROF:		
OBJETIVO: desarrollo de técnico de la patada frontal (ap chagi) y semicircular (bandal chagi), desarrollo de la coordinación óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Juego en parejas, saltando al compañero 2 series de 10 rep) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • Posición de guardia, cambios de guardia y patada frontal en sitio y desplazándose hacia delante. 	3' 10' 5'	Columnas Filas Parejas	Pito Cronometro Tatami
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • (Desarrollo de Técnicas de Patada)(Profesor) • Repeticiones consientes de patada frontal (Ap Chagi), respetando: Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pie. Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. Fase de recuperación o flexión final. • Repeticiones consientes de patada semicircular con empeine (bandal Chagi) a paleta de foco: Girar el pie de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. Postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. A través de una progresión, elevar pendularmente cada vez más la pierna procurando la verticalidad de la elevación, (postergando enfatizar en la fase de descenso hasta adquirir la capacidad máxima de movilidad). FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire 	2' 5' 10' 10'	 Hileras Filas Columnas Parejas	 Palchagi Motivación continua Monitor Paletas Globos
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	12' 3'	Parejas Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min	FECHA:	PROF:		
OBJETIVO: demostración de las habilidades técnicas desarrolladas durante la clase				
<ul style="list-style-type: none"> • Programar en esta semana una mini demostración durante la clase para los padres. • Exhibición de Videos de demostración especialmente escogidos. 				

Semana 7

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de la técnica de pateo frontal (chigo chagi) y desarrollo de la resistencia y coordinación óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general:	3'	Columnas	Pito
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Juego de integración grupal)	10'	Circulo	Cronometro
	Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Posición de guardia, cambios de guardia y patada frontal en sitio y desplazándose hacia delante. 	5'	Parejas	Tatami
PRINCIPAL	TECNICO:	2'	Filas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración del Profesor Chigo chagi, • Enseñanza de las fases de flexión, extensión y recuperación, con los niños en posición decúbito supino apoyando los antebrazos • Enseñanza de la Patada unilateralmente en series alternas de 10 repeticiones/ pié. • Enseñanza bilateralmente y de manera estacionaria en 20 repeticiones gritando durante las ejecuciones 	15'	Columnas	Monitor Globos
	FISICO:	10'	Parejas	Pelota
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de Chigo Chagi en parejas, manteniendo un globo de cumpleaños elevado el mayor tiempo posible • Juego de Fútbol en dos equipos 		Grupos	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	12'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	3'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 8

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo del la técnica de patada semicircular (dollyo chagi) y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de orientación: La Gallina Ciega) • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 	3' 10' 5'	Columnas Circulo Parejas	Pito Cronometro Tatami Palchagi
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • Demostración y enseñanza de la Patada semicircular, Dollyo Chagi en posición recostado de costado. • Enseñanza de Dollyo Chagi en posición bípeda y de manera estacionaria, tanto unilateral como bilateralmente FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire • Juego de los quemados 	10' 10' 10'	Filas Columnas Parejas Grupos	Motivación continua Monitor Globos Pelota
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	10' 2'	Parejas Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo de la técnica de bloque medio y alto en combinación con posiciones corta y larga y desarrollo de la resistencia y fuerza				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito Cronometro Tatami Pelota
	Planteamiento del objetivo	10'	Parejas	
	Calentamiento general:		Filas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas)	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	2'	Parejas	Motivación continua Monitor
	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona media y alta. (profesor) 	10'		
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la posición corta (ap seogi) y larga (ap kubi seogi) avanzando con bloqueo medio (montong makki y montong an makki) y bloqueo alto (eolgul makki) de forma unilateral y bilateral. 	10'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Combinación de bloqueo medio y alto avanzando en posición corta y larga. 	8'	Hileras	
FISICO:	8'		Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro 			
	<ul style="list-style-type: none"> • Lumbares 20 rep 			
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 9

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo de las técnicas de ataque de puño directo y desarrollo de la coordinación básica óculo-mano				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de las quemadas) • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 	3' 10' 5'	Columnas Circulo Parejas	Pito Cronometro Tatami Palchagi
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • Golpes de puño Singles en posición chuchum seogi • En posición frontal corta (ap seogi) puño doble Dubon jireugi avanzando. • En posición frontal larga (ap kubi) puño triple puño Sebon jireugi avanzando. • Golpe de puño y patada avanzando en posición corta y larga y rotando en hileras FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego de competencia: carreras en postas, formando 2 equipos paralelos 	5' 5' 5' 5' 10'	Filas Columnas Parejas Grupos	Motivación continua Monitor Palchagi
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	10' 2'	Circulo Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: demostración de las habilidades técnicas desarrolladas durante la clase				
<ul style="list-style-type: none"> • Programar en esta semana una mini demostración durante la clase para los padres. • Exhibición de Videos de demostración especialmente escogidos. 				

Semana 10

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación del la técnica de patada frontal miro chagi y dollyo chagi y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación			
	Planteamiento del objetivo	3'	Columnas	Pito
	Calentamiento general:	10'	Circulo	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de integración grupal) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de patada Frontal: miro chagi, Semicircular: Dollyo chagi (demostración del profesor) 	2'	Filas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones consientes de patada frontal (miro chagi), respetando: Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié 	8'	Parejas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. • Fase de recuperación o flexión final. 			
	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones consientes de patada semicircular con empeine (Dollyo Chagi): Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar, postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. 	10'	Parejas	Monitor
	FISICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire. 	10'	Grupos	Palchagi
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de abdominales y lumbares. 		Parejas	Globos
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad del tren inferior y orientación				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	<p>Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular <p>Entrada al calor (la gallinita ciega)</p> <p>Calentamiento especial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	<p>3'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>Columnas</p> <p>Parejas</p> <p>Filas</p> <p>Parejas</p>	<p>Pito</p> <p>Cronometro</p> <p>Tatami</p>
PRINCIPAL	<p>FISICO: (Flexibilidad)</p> <ul style="list-style-type: none"> • De pie colgarse pasivamente a favor de la fuerza de gravedad, manteniendo el nivel mas bajo posible. • Sentado pierna izquierda estirada y la otra flexionada, plegar el tronco a la pierna estirada. 3 series con cada pierna. • Bien sentado con piernas juntas estiradas, plegar el tronco a las piernas llevando las manos hacia los pies. 3 series. • Separar piernas y plegar el tronco alternadamente sobre cada una y al centro, en 2 series. • Acostado de cubito supino elevar la pierna simulando ap chagi, hacer resistencia por 10 seg mientras el compañero la mantiene arriba, 3 series con cada pierna. • Acostado de lado elevar la pierna de forma lateral y hacer resistencia mientras el compañero la mantiene arriba. 3 series con cada pierna. • Sentado, planta contra planta de los pies, aleteo y luego inclinación hacia adelante del tronco y la cabeza. • Elongación de Cuádriceps, de pié y apoyado en 2 series. • Elongación de Pantorrillas y Tendón de Aquiles. 2 series • Soltura y elevación alternada de rodilla flexionada, hacia delante y atrás, 20 rep. Con c/p 	<p>8'</p> <p>8'</p> <p>8'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>Columnas</p> <p>Filas</p> <p>Parejas</p> <p>Filas</p> <p>Columnas</p>	<p>Motivación continua</p> <p>Monitor</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	<p>3'</p> <p>2'</p>	<p>parejas</p> <p>Columnas</p>	<p>Motivación</p> <p>Ordenar los implementos</p>

Semana 11

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo de las técnicas básicas de bloqueo en combinación con ataques de puño directo en posiciones básicas estáticas y en movimiento y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Grupos	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Handball) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	Pelota
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	5'	Filas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo. 		Parejas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • En Posición larga adelantada: Ap Kubi (avanzando, retrocediendo y girando) 	15'		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bloqueos o defensas 		Parejas	Monitor
	<ul style="list-style-type: none"> • Baja: Are Makki-montong jireugui • Media: Montong An Makki- Eolgul jireugui • Media: Montong Makki-dubon jireugui • Alta: Eolgul Makki. 	10'		
	FISICO:		Grupos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominales y lumbares • Saltos con ulas 		Parejas	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Circulo	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo de las técnicas de puño básicas con brazos contrarios a la pierna delantera y desarrollo de la coordinación óculo-mano y la fuerza				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación			
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	3'	Columnas	Pito
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Tenis en Parejas, usando paletas como raquetas y globos como pelotas)	10'	Parejas	Cronometro
	Calentamiento especial:	5'	Filas	Tatami
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 		Parejas	
PRINCIPAL	TECNICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de puño zona media: • Montong bande chirugui • Zona alta: Eolgul bande chirugui • Medio cruzado: Montong baro chirugui • Alto cruzado: Eolgul baro chirugui. 	20'	Columnas Filas	Motivación continua
	FISICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire • Ejercicios de abdominales y lumbares 	10'	Parejas Filas Columnas	Monitor Globos
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación 	3'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 12

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de las patadas chigo chagi y miro chagi y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Grupos	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Handball) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	Pelota
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	20'	Parejas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones consientes de patada frontal (chigo Chagi), respetando: Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pie. Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. Fase de recuperación o flexión final. 		Parejas	Monitor
	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones consientes de patada semicircular con empeine (Miro Chagi): Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pie. Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. Fase de recuperación o flexión final. 			Palchagi
	FISICO:	10'	Parejas	Globo
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando patadas Frontales para mantener el globo en el aire • Juego en parejas, saltando al compañero 2 series de 10 rep. 			
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Circulo	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de las combinaciones de técnicas de pie y brazo (poom) para la ejecución del poomsae y desarrollo de la fuerza				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Parejas	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular Entrada al calor (Fútbol)		Filas	Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 			
PRINCIPAL	TECNICO:			
	Combinación: Ap seogi – arae makki – montong jireugui Ap kubi – montong makki – eolgul jireugui Ap seogi – montong an makki – montong jireugui Ap kubi – oelgul makki – area jireugui Ap seogui – montong makki – ap seogui – eolgul jireugui	15'	Columnas	Motivación continua
	FISICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, rastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro Ejercicios de abdominales y lumbares 	15'	Parejas	Monitor
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Evaluación de la clase Motivación 	3'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> Planteamiento objetivo de la sig. clase Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 13

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de las patada bandal chagi avanzando en diferentes direcciones y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Grupos	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de integración grupal) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:		Parejas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones consientes de patada semicircular con empeine (bandal Chagi): Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar, postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. 	20'		Monitor
	FISICO:		Parejas	Palchagi
	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol en dos equipos • Juego en parejas, saltando al compañero 2 series de 10 rep. 	10'	Parejas	Globo
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Circulo	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min	FECHA:	PROF:		
OBJETIVO: apropiación de técnica del poomsae y ataques básicos y desarrollo de la resistencia				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Parejas	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Juego de la Pinta) 			
	Calentamiento especial:	5'	Filas	Tatami
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 		Parejas	
PRINCIPAL	TECNICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de Puño, bajo, medio y alto. • Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras. • Ejecución de los primeros 8 pasos del primer poomsae taegeuk il jean 	10'	Columnas	Motivación continua
	FISICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de competencia: carreras en postas, formando 2 equipos paralelos • Ejercicios de abdominales y lumbares 	10'	Filas	Monitor
			Parejas	Palchagi
		10'	Filas	Paletas
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación 	3'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 14

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de los elementos técnicos deportivos de desplazamiento y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie y la fuerza				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de orientación) • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	3' 10' 5'	Columnas Grupos Parejas	Pito Cronometro Tatami
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de combate: • Deslizamiento hacia atrás de forma unilateral, con pierna izquierda atrás, luego pierna derecha atrás. • Deslizamiento hacia atrás de forma bilateral cambiando de guardia. • Deslizamiento hacia atrás y bandal chagi con pierna de atrás. • Ejecución de forma unilateral, primero con pierna derecha atrás y luego con pierna izquierda • Ejecución de la combinación de forma bilateral FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego en parejas, saltando al compañero 2 series de 15 rep 	10' 15' 5'	Parejas Filas Parejas	Motivación continua Monitor Palchagi
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	10' 2'	Parejas Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico del primer poomsae y desarrollo de la coordinación y orientación				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Parejas	Cronometro Tatami Globos
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Tenis en Parejas, usando paletas como raquetas y Globos como Pelotas) 			
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	Paletas
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	10'		Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de los 8 pasos siguientes del primer poomsae • Ejecución del primer poomsae deportivo 	10'	Columnas	Monitor
	FISICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro • Ejercicios de abdominales y lumbares 	10'	Grupos	Palchagi
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación 	3'	Circulo	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 15

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de los desplazamientos y contraataques y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie y la fuerza				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de los quemados, el niño pillado debe perseguir y tocar a otro) • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	3' 10' 5'	Columnas Grupos Parejas	Pito Cronometro Tatami
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de deslizamiento hacia atrás de forma unilateral y bandal chagi. • Aprendizaje de deslizamiento lateral izquierdo y lateral derecho en combinación con las patadas aprendidas • Iniciación del aprendizaje del elemento técnico táctico para combates. FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego de competencia carreras en postas, formando 2 equipos paralelos • Ejercicios de abdominales y lumbares 	20' 10'	Parejas Filas Parejas	Motivación continua Monitor Palchagi
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	10' 2'	Parejas Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE			
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:
TIEMPO: 60 min		FECHA:	PROF:
OBJETIVO: demostración de las habilidades técnicas desarrolladas durante la clase			
<ul style="list-style-type: none"> • Programar en esta semana una mini demostración durante la clase para los padres. • Exhibición de Videos de demostración especialmente escogidos. 			

Semana 16

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de la patadas semicirculares con pierna delantera (Kulyo bandal chagi), (Kulyo dollyo chagi) y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie y la fuerza				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación			
	Planteamiento del objetivo	3'	Columnas	Pito
	Calentamiento general:	10'	Grupos	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de integración grupal) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de patada Semicircular: Kulyo bandal chagi. • Repeticiones consientes de patada frontal (Ap Chagi), respetando: Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pie. Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. Fase de recuperación o flexión final. 	10'	Columnas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones consientes de patada semicircular con empeine (Kulyo Dollyo Chagi): Girar el pie de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. Postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. 	10'	Filas	Monitor
	FISICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire. 	10'	Parejas	Palchagi
				Globo
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad del tren inferior y orientación				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Tenis en Parejas, usando paletas como raquetas y Globos como Pelotas) 	3'	Columnas	Pito
	Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 	10'	Parejas	Cronometro Tatami Globos
			5'	Parejas
PRINCIPAL	FISICO: (Flexibilidad) <ul style="list-style-type: none"> • De pie colgarse pasivamente a favor de la fuerza de gravedad, manteniendo el nivel mas bajo posible. • Sentado pierna izquierda estirada y la otra flexionada, plegar el tronco a la pierna estirada. 3 series con cada pierna. • Bien sentado con piernas juntas estiradas, plegar el tronco a las piernas llevando las manos hacia los pies. 3 series. • Separar piernas y plegar el tronco alternadamente sobre cada una y al centro, en 2 series. • Acostado de cubito supino elevar la pierna simulando ap chagi, hacer resistencia por 10 seg mientras el compañero la mantiene arriba, 3 series con cada pierna. • Acostado de lado elevar la pierna de forma lateral y hacer resistencia mientras el compañero la mantiene arriba. 3 series con cada pierna. • Sentado, planta contra planta de los pies, aleteo y luego inclinación hacia adelante del tronco y la cabeza. • Elongación de Cuádriceps, de pié y apoyado en 2 series. • Elongación de Pantorrillas y Tendón de Aquiles. 2 series • Soltura y elevación alternada de rodilla flexionada, hacia delante y atrás, 20 rep. Con c/p 	8'	Columnas	
		8'	Filas	Motivación continua
		8'	Parejas	Monitor
		3'	Filas	
		10'	Columnas	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación 	3'	Circulo	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 17

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de la poomsaes deportiva competa y desarrollo de la resistencia y la fuerza				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Grupos	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Handball) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	Pelota
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	5'	Filas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo. • En Posición larga adelantada: Ap Kubi (avanzando, retrocediendo y girando) 		Parejas	Motivación continua
	Bloqueos o defensas Baja: Are Makki Media: Montong an Makki. Media: Montong Makki. Alta: Eolgul Makki. Ejecución del poomsae completo	15'	Parejas	
	FISICO:	10'	Parejas	Monitor
	<ul style="list-style-type: none"> • Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbiteo abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro • Abdominales 20 rep 		Grupos	
			Parejas	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Circulo	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de los desplazamientos y desarrollo de la coordinación óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación			
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	3'	Columnas	Pito
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Tenis en Parejas, usando paletas como raquetas y globos como pelotas)	10'	Parejas	Cronometro
	Calentamiento especial:	5'	Filas	Tatami
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 		Parejas	
PRINCIPAL	TECNICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • demostración del deslizamiento hacia atrás y contraataque con bandal • ejecución unilateral de desplazamiento y contraataque pateando al peto • ejecución bilateral de desplazamiento y contraataque pateando al peto • uso del peto para adaptación al implemento 	20'	Columnas Filas	Motivación continua
	FISICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire • Ejercicios de abdominales y lumbares 	10'	Parejas Filas Columnas	Monitor Petos
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación 	3'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 18

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:			
TIEMPO: 60 min	FECHA:	PROF:			
OBJETIVO: desarrollo técnico de la patada frontal Chigo chagi, dollyo chagi en posición estática y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie					
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.	
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de integración grupal) • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	3'	Columnas	Pito	
			10'	Grupos	Cronometro
			5'	Parejas	Tatami
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • Golpes de patada Frontal: Ap chagi. Semicircular: Dollyo chagi. • Repeticiones consientes de patada frontal (Chigo Chagi), respetando: Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. Fase de recuperación o flexión final. • Repeticiones consientes de patada semicircular con empeine (Dollyo Chagi): Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. Postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire. 	10'	Columnas	Motivación continua	
			10'	Filas	Monitor
			10'	Parejas	Palchagi Globo
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	10'	Parejas	Motivación	
		2'	Columnas	Ordenar los implementos	

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min	FECHA:	PROF:		
OBJETIVO: demostración de las habilidades técnicas desarrolladas durante la clase				
<ul style="list-style-type: none"> • Programar en esta semana una mini demostración durante la clase para los padres. • Exhibición de Videos de demostración especialmente escogidos. 				

Semana 19

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de los desplazamientos en Semi combates y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Grupos	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de integración grupal) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	10'	Columnas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de patada Semi circular bandal chagi con deslizamiento hacia atrás de forma bilateral • Golpes de patada Semi circular bandal chagi con deslizamiento hacia los lados de forma unilateral. 		Filas	Monitor
	<ul style="list-style-type: none"> • Semi combates, realizando las técnicas de desplazamiento y contraataque 	15'		Palchagi
	FISICO:	5'	Parejas	Globo
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire. 			
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de los golpes directos de puño y desarrollo de la resistencia				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Parejas	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Juego de la Pinta) 		Filas	Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	10'	Columnas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de Puño, bajo, medio y alto. • Enseñanza de la coordinación básica que relaciona la simultaneidad entre el Puño que ejecuta y el Puño que se guarda. Empuñar correctamente. Extensiones unilaterales de Puño ejecutante o positivo. Retracciones unilaterales de Puño a guardar o negativo. 		Filas	Monitor
	<ul style="list-style-type: none"> • Simultaneidad a velocidad normal de ejecución. • Identificación de blancos o focos bajo, medio y alto. • Repeticiones sentado y en posición bípeda. • Ejecución del primer poomsae 	10'	Parejas	Palchagi
	FISICO:		Filas	Paletas
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de competencia: carreras en postas, formando 2 equipos paralelos • Ejercicios de abdominales y lumbares 	10'		
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación 	3'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 20

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de las patadas en acción combinada y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie y la fuerza				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Grupos	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de orientación) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	10'	Parejas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de combinaciones de técnicas de pateo por el profesor. • Combinaciones: • Bandal chagi – dollyo chagi • Miro chagi – bandal chagi • Bandal chagi – chigo chagi • Miro chagi – dollyo chagi • Doble bandal chagi 	15'	Filas	Monitor
	FISICO:	5'	Parejas	Palchagi
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando patadas frontal y semicircular para mantener el globo en el aire • Juego en parejas, saltando al compañero 2 series de 15 rep 			Globo
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de los poom del primer poomsae y desarrollo de la fuerza y resistencia				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Parejas	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Fútbol) 			
	Calentamiento especial:	5'	Filas	Tatami
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 		Parejas	
PRINCIPAL	TECNICO:	15'	Columnas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración de los poom del primer poomsae por el profesor • Ejecución de los poom del primer poomsae en diferentes direcciones • Ejecución del primer poomsae en diferentes direcciones 		Parejas	
	FISICO:	15'	Parejas	Monitor
	<ul style="list-style-type: none"> • Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, rastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro • Ejercicios de abdominales y lumbares 			
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación 	3'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 21

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min	FECHA:	PROF:		
OBJETIVO: apropiación de las formas de desplazamiento y desarrollo de la resistencia				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de los quemados, el niño pillado debe perseguir y tocar a otro) • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	3' 10' 5'	Columnas Grupos Parejas	Pito Cronometro Tatami
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • Demostración de desplazamiento con paso atrás y ataque con bandal chagi por el profesor • Combinación del desplazamiento paso atrás y deslizamiento de forma bilateral • Ejecución del desplazamiento paso atrás en línea recta • Ejecución del desplazamiento paso atrás y bandal chagi FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego de competencia carreras en postas, formando 2 equipos paralelos • Ejercicios de abdominales y lumbares 	20' 10'	Parejas Filas Parejas	Motivación continua Monitor Palchagi
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	10' 2'	Parejas Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min	FECHA:	PROF:		
OBJETIVO: demostración de las habilidades técnicas desarrolladas durante la clase				
<ul style="list-style-type: none"> • Programar en esta semana una mini demostración durante la clase para los padres. • Exhibición de Videos de demostración especialmente escogidos. 				

Semana 22

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de los patada Kulyo bandal chagi, Kulyo chigo chagi y desarrollo de la coordinación básica óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de integración grupal) • Estiramiento 	3'	Columnas	Pito
	Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	10'	Grupos	Cronometro
			5'	Parejas
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • Golpes de patada Frontal: Ap chagi. Semicircular: Dollyo chagi. • Repeticiones consientes de patada frontal (Kulyo chigo Chagi), respetando: Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. Fase de recuperación o flexión final. 	10'	Columnas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones consientes de patada semicircular con empeine (Kulyo bandal Chagi): Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. Postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. 	10'	Filas	Monitor
	FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire. 	10'	Parejas	Palchagi Globo
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad del tren inferior				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Tenis en Parejas, usando paletas como raquetas y Globos como Pelotas) 	3'	Columnas	Pito
	Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles. 	10'	Parejas	Cronometro Tatami Globos
		5'	Parejas	Paletas
PRINCIPAL	FISICO: (Flexibilidad) <ul style="list-style-type: none"> • De pie colgarse pasivamente a favor de la fuerza de gravedad, manteniendo el nivel mas bajo posible. • Sentado pierna izquierda estirada y la otra flexionada, plegar el tronco a la pierna estirada. 3 series con cada pierna. • Bien sentado con piernas juntas estiradas, plegar el tronco a las piernas llevando las manos hacia los pies. 3 series. • Separar piernas y plegar el tronco alternadamente sobre cada una y al centro, en 2 series. • Acostado de cubito supino elevar la pierna simulando ap chagi, hacer resistencia por 10 seg mientras el compañero la mantiene arriba, 3 series con cada pierna. • Acostado de lado elevar la pierna de forma lateral y hacer resistencia mientras el compañero la mantiene arriba. 3 series con cada pierna. • Sentado, planta contra planta de los pies, aleteo y luego inclinación hacia adelante del tronco y la cabeza. • Elongación de Cuádriceps, de pié y apoyado en 2 series. • Elongación de Pantorrillas y Tendón de Aquiles. 2 series • Soltura y elevación alternada de rodilla flexionada, hacia delante y atrás, 20 rep. Con c/p 	8'	Columnas	Motivación continua
		8'	Filas	
		8'	Parejas	Monitor
		3'	Filas	
		10'	Columnas	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación 	3'	Circulo	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 23

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación técnica de las fintas y amagues y desarrollo de la resistencia.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Handball) • Estiramiento Calentamiento especial: <ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 	3' 10' 5'	Columnas Grupos Parejas	Pito Cronometro Tatami Pelota
PRINCIPAL	TECNICO: <ul style="list-style-type: none"> • Demostración de fintas con brazas y piernas para engañar al oponente por el profesor. • Amagues utilizando movimientos de brazos • Fintas utilizando las piernas • Amagues utilizando los hombros • Movimientos de pierna para confundir al adversario. FISICO: <ul style="list-style-type: none"> • Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro • Abdominales 20 rep 	5' 15' 10'	Filas Parejas Parejas Grupos Parejas	Motivación continua Monitor
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	10' 2'	Circulo Columnas	Motivación Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE

UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo del pensamiento técnico táctico en combate Semi libre.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación			
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	3'	Columnas	Pito
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular Entrada al calor (Tenis en Parejas, usando paletas como raquetas y globos como pelotas)	10'	Parejas	Cronometro
	Calentamiento especial:	5'	Filas	Tatami
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 		Parejas	
PRINCIPAL	TECNICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración de combate Semi libre por el profesor • Combate utilizando solo pierna izquierda y marcando al peto • Combate utilizando pierna derecha con bandal chagi y miro chagi • Combate en tríos uno defiende dos atacan • Combates utilizando desplazamientos y contraataques 	25'	Columnas Filas	Motivación continua
				Parejas
	FISICO:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de abdominales y lumbares 	5'	Filas Columnas	Petos
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Evaluación de la clase • Motivación 	3'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

Semana 24

PLAN DE CLASE				
UNIDAD: TAEKWONDO			TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: desarrollo técnico de la patada ap chagi y dollyo chagi y desarrollo de la coordinación óculo-pie				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación	3'	Columnas	Pito
	Planteamiento del objetivo			
	Calentamiento general:	10'	Grupos	Cronometro
	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (Juego de integración grupal) • Estiramiento 			Tatami
	Calentamiento especial:	5'	Parejas	
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de guardia frente al compañero marcar puntos tocando una parte del cuerpo del compañero indicada por el profesor. 			
PRINCIPAL	TECNICO:	25'	Parejas	Motivación continua
	<ul style="list-style-type: none"> • Combates Semi libres. • Combates libres con diferentes oponentes aplicando lo aprendido 			Monitor
	FISICO:	5'	Parejas	Palchagi
	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominales, lumbares 			Globo
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma (flexibilidad) • Evaluación de la clase • Motivación 	10'	Parejas	Motivación
	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento objetivo de la sig. clase • Saludos finales despedida de la clase 	2'	Columnas	Ordenar los implementos

PLAN DE CLASE			
UNIDAD: TAEKWONDO		TEMATICA:	
TIEMPO: 60 min	FECHA:		PROF:
OBJETIVO: demostración de las habilidades técnicas desarrolladas durante la clase			
<ul style="list-style-type: none"> • Programar un encuentro amistoso con otras academias de artes marciales para evaluar el proceso de enseñanza con la asistencia de los padres y familiares 			

9. Bibliografía

- Platonov, V.N. (1991). *La adaptación en el deporte* .Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Romero Frómata, E. (1999). *Programa de Preparación del Deportista* .Ciudad Habana: Editorial Dirección de Alto Rendimiento. Pp. 126
- Dick, Frank, W. (1993). *Principios del entrenamiento deportivo* .Barcelona: Editorial Paidotribo, 410 p.
- GARCÍAS, M, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones* . Editorial Gymnos.
- HAHN, E. (1996). *Entrenamiento con niños* . Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Forteza de la Rosa, (1999). *Direcciones del Entrenamiento Deportivo* . La Habana, Cuba: Ed. Científico Técnica.
- Fargas, I. (1995). *Taekwondo Alta competencia* .España, Ed. Comité Olímpico Español.
- Volker, D, & Wolfgang R. (2008). *Taekwondo Kids Volume 2: From Green Belt to Blue Belt* . USA: Editorial Meyer & Meyer
- Kyong Myong Lee. (2001). *Taekwondo Kyorugi: La competición Colección Herakles*, España: Editorial European
- Simpkins, C. (2006). *Taekwondo: Building on the Basics* . USA: Editorial Radiant Dolphin Press.
- Comisión de Taekwondo de Rumiñahui. (Productor), Salazar, O. (Director). (2009). *Memorias 1er Campamento Internacional de Taekwondo*. Ecuador.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Una vez terminado el proceso investigativo se han llegado a formular las siguientes conclusiones en base a los objetivos planteados y respondiendo a las preguntas de investigación.

Se pudo establecer que alrededor del 44 % de los clubes filiales a LDCR carecen de un manual técnico de preparación para deportistas en todas las edades por lo que el trabajo ha venido dando de forma improvisada.

Después de realizado el presente estudio se logro establecer que los programas de formación que poseen ciertos clubes no se encuentran orientados hacia las edades con las que trabajan lo que limita el grado de asimilación de los conocimientos por parte de los alumnos.

La aplicación del programa elaborado con sustento científico y metodológico contribuye a tener una idea mas clara y solida sobre los contenidos teóricos y prácticos que el estudiante debe saber a medida que va ascendiendo de cinturón ya que tanto los programas de ascenso como las evaluaciones están desarrollados de forma didáctica acorde con la edad del estudio.

Se pudo establecer la existencia de un problema que no solo afecta a uno de los clubes sino al 44% de estos.

El impacto se verá reflejado en una estandarización sobre los contenidos y evaluaciones para cada cinturón lo que permitirá desarrollar de forma mas organizada y uniforme las capacidades de todos los alumnos comprendidos de las edades del presente estudio independientemente del club al que pertenezcan.

Entre los principales problemas se encuentra la falta de preparación en cuanto a pedagogía aplicable a la enseñanza aprendizaje de los deportistas con mayor énfasis en categorías 7-9 años (primera edad escolar), 10-11 años (segunda edad escolar) y 12-13 años (1ra Fase de maduración).

Existe la predisposición de los clubes en hacer pleno uso del manual que la investigación propone.

El manual propuesto a través de la investigación es plenamente adaptable a la realidad del cantón Rumiñahui, ya que se encuentra fundamentado en la evolución de mencionada población.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda la aplicación en corto plazo del documento final que propone la investigación a través de la CTKDR como requisito fundamental para el ascenso de cinturones.

Proponer que la institución que auspicia la investigación a través de la planificación con su departamento de cultura física impulse el uso adecuado del manual entre los diferentes clubes filiales a LDCR y a CDP.

Dar a conocer el manejo y aplicación de la propuesta a los entrenadores de los clubes filiales a la CTKR para promover su uso.

Solicitar que a través del departamento técnico de concentración se promueva la creación de nuevos programas para otras fajas etarias con la finalidad de mejorar el nivel técnico de los deportistas en general.

CAPITULO No V
MARCO ADMINISTRATIVO

4.1 RECURSOS

Humanos:

- Sr. Iván David Guanoliquín Nasimba quien estará a cargo de la investigación.
- Director y Codirector de la investigación
- Especialistas en la disciplina de taekwondo

Físicos:

- Clubes filiales a la Comisión de Taekwondo de Rumiñahui
- Club de taekwondo de la Escuela Politécnica del Ejercito

Materiales:

- Pen drive
- Computador
- Transporte
- Impresora

4.3 PRESUPUESTO

ORD	DETALLE	CANT.	V.UNIT	V.TOTAL
1	Tinta para impresora (cartuchos)	2	15,00	30,00
2	Papel bon (resmas)	5	5,00	25,00
3	Impresión ejemplares de tesis	4	8,00	32,00
4	Empastados	4	8,00	32,00
5	Pasajes	1	20,00	20,00
6	Comunicaciones	1	30,00	30,00
7	Copia Xerox de libros	3	20,00	60,00
8	Anillados de borradores de tesis	4	1,50	6,00
9	Impresión de guía de observación	1	1,00	1,00
10	Impresión de guía de entrevista	1	1,00	1,00
11	Alquiler de computador	10	1,00	10,00
12	Imprevistos	1	50,00	50,00
	TOTAL			297,00

4.4 BIBLIOGRAFÍA

4.4.1 Libros

Libros

- BENAVIDES, Jenny, FORMACIÓN DE LIDERES, Diplomado en Gestión para el Aprendizaje Universitario de la Escuela Politécnica del Ejercito, Quito, Ecuador, Febrero 2004
- DOVAL, Francisco, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO I, Dossier del programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Escuela Politécnica del Ejercito ESPE, Cuba 2006.
- MELO, Vinicio, "DICCIONARIO BÁSICO DE TAEKWONDO"; Quito, Ecuador, 1992

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA; Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación, “REFORMA CURRICULAR PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA; ÁREA DE CULTURA FÍSICA”, MEC, Quito, Ecuador, Agosto 1997
- MORALES, Ana María, HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS, Dossier del Programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Escuela Politécnica del Ejercito ESPE, Cuba 2006
- Platonov, V.N. (1991). *La adaptación en el deporte* . Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Verjoshanski Lurig V. (1990). *Entrenamiento Deportivo* . 2da Ed. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- RANZOLA, A. (2000). *La clase de entrenamiento* . Habana, ISCF Manuel Fajardo.
- GARCÍAS, M, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones* . Editorial Gymnos.
- Forteza de la Rosa, (1999). *Direcciones del Entrenamiento Deportivo* . La Habana, Cuba: Ed. Científico Técnica.
- Fargas, I. (1995). *Taekwondo Alta competencia* .España, Ed. Comité Olímpico Español.
- Volker, D, & Wolfgang R. (2008). *Taekwondo Kids Volume 2: From Green Belt to Blue Belt* . USA: Editorial Meyer & Meyer
- Kyong Myong Lee. (2001). *Taekwondo Kyorugi: La competición Colección Herakles*, España: Editorial European
- Simpkins, C. (2006). *Taekwondo: Building on the Basics* . USA: Editorial Radiant Dolphin Press.

- Castañer, M. & Camerino, O. (1996). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: editorial Inde.

Web

- Gómez Castañeda, P. (2002). *Alcances obtenidos mediante la planificación y control del proceso de entrenamiento deportivo en el Taekwondo (estudio de casos)* . Extraído el 12 Noviembre, 2009 de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires.
- Gómez Castañeda, P. (2002). “*Análisis Bioquímico, Morfológico y Fisiológico de algunas técnicas de pateo utilizadas en el taekwondo*” . Extraído el 12 Noviembre, 2009 de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires.
- Gómez Castañeda, P. (2002). “*Control del proceso de entrenamiento deportivo de alta competencia*” . Extraído el 16 Noviembre, 2009 de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires.
- Aranda, C. (2007). *Desarrollo Selectivo de Fibras Musculares*. Extraído el 16 Noviembre, 2009 de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires.
- Gómez Castañeda, P. (2001). “*Resistencia especial en el Taekwondo*”. Extraído el 16 Noviembre, 2009 de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires.
- Gómez Castañeda, P. (2001) “*Propuesta metodológica experimental de entrenamiento y control de la resistencia especial en el Taekwondo*”. Extraído el 16 Noviembre, 2009 de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires.

Diccionarios o enciclopedias

- Silva Camargo, G. (Ed). (2002). *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física* (3ª ed.). Colombia: Ed. Kinesis.

Instituciones

- Chile, Federación Chilena de Taekwondo, (2010). *Arbitraje de Taekwondo W.T.F.*
Mandel, M., Kühne, W.: Autor
- Chile, Universidad de Concepción. (2000). *Los mecanismos de adaptación en la actividad física y deportiva.* Concepción. Chile. García, V.: Autor
- Chile, Universidad de Concepción. (2000). *Métodos y procedimientos para la enseñanza Educación Física,* Concepción, Chile, Aranguiz, H. & Trujillo, G.: Autores.

Tesis

- Álvarez Bedolla, A. (2002). *Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores.* Memorias para optar por el título de Máster, La Habana, I S C F “Manuel Fajardo”
- Hernández Pérez, C. (2001) *Caracterización de la actividad competitiva del Taekwondo teniendo en cuenta la tipología de las acciones técnico tácticas y los esfuerzos.* Memorias para optar al título de Licenciado en Cultura Física, I S C F Manuel Fajardo, La Habana.
- Alvarez Bedolla, A. (2002). *Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores.* Memorias para optar por el título de Máster, La Habana, I S C F “Manuel Fajardo”
- Gómez Castañeda, P. (2001). *Análisis del trabajo de la resistencia especial como aspecto importante para el rendimiento competitivo en atletas de la selección nacional juvenil de Taekwondo y Mayores.* Memorias para optar por el título de Máster, La Habana, I S C F “Manuel Fajardo”

ANEXOS

ANEXO A

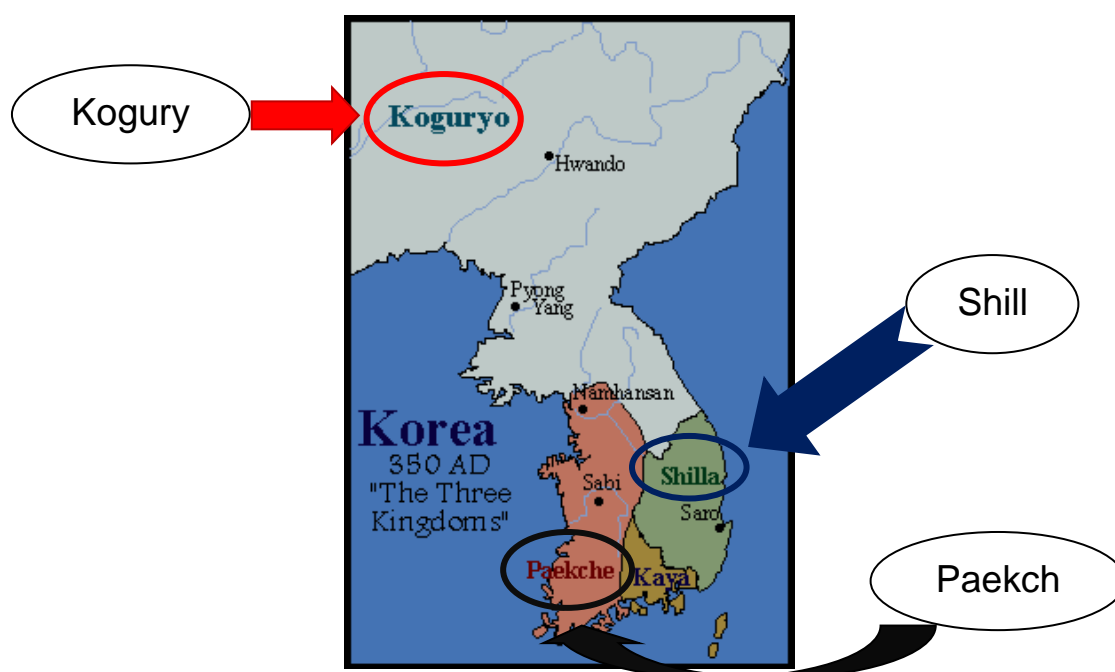
**PROGRAMAS TEÓRICOS
Y PRÁCTICOS PARA
ASCENSO DE
CINTURONES**

CONTENIDOS GENERALES

TAEKWONDO: PARTE TEORICA

RESEÑA HISTORICA DEL TAEKWON-DO

El Taekwondo se originó, de acuerdo a los estudios realizados, el año 37 A.C., en la Península de Corea. Durante el siglo I A.C., la Península Coreana estaba dividida en tres reinos que luchaban entre sí, por extender sus territorios. En el norte se extendía el gran Reino de Koguryo. La parte sur de la Península estaba ocupada por dos reinos más pequeños llamados Paekche y el Reino de Shilla.



Hacia el siglo 7 D.C., la dinastía Shilla logra la supremacía Peninsular, transformándola en un solo país, al cual se denominó, reino de Koryo. La victoria se logró gracias a la decidida actuación de los guerreros Hwarangdo, hijos de los nobles de la corte de Shilla, quienes juramentaban un código de honor y de conducta llamado: Hwarangdo. (Los guerreros



Hwarangdo son mencionados aún hoy en día como un ejemplo para la juventud Coreana, pues no sólo practicaban las Artes Marciales, sino que al mismo tiempo



cultivaban las Bellas Artes como un hábito de desarrollar armónicamente, el cuerpo, la mente y el espíritu).

Este grupo además de la práctica de lanza, espada, arco y flecha

también se entrenaban en las disciplinas físicas, mentales y varias formas de lucha con los pies y las manos.

Los Hwarangdo se hicieron famosos en la península por su coraje y destreza en la lucha, ganando así el respeto de sus poderosos adversarios. De esta forma nació el arte marcial que hoy conocemos como Taekwondo (el camino de los pies y manos).



En la actualidad el Taekwondo ha evolucionado en lo técnico y en lo deportivo haciendo de ésta la más completa de las artes marciales.

Actualmente existen 2 federaciones:



Aspecto cronológico:

1971.- Es fundada la Kukkiwon

1973.- Es creada la Federación Mundial de Taekwondo. (World Taekwondo Federation).

1983.- El taekwondo es aceptado los Juegos Panamericanos y en los Juegos Africanos.

1988.- El taekwondo participa como deporte de demostración en la Olimpiada de Seúl.

1994.- El taekwondo es aceptado como Deporte Olímpico.

2000.- El taekwondo participa como deporte oficial en la Olimpiada de Sídney.



El taekwondo en el Ecuador

En la década de los 60; cuando llegan al Ecuador muchos orientales coreanos que imparten sus clases y difunden este arte marcial en muchas regiones del país, entre los personajes más destacados están:

El profesor Bun Jae Lee 8vo Dan de la WTF.

El profesor Chul Woong Jang quien se estableció en Quito.

Con el profesor Lee se dan varios campeonatos nacionales e internacionales dando muchos logros al país, alcanzando

en varias ocasiones distinciones con el equipo nacional.

El taekwondo en el país se ha difundido grandemente de tal manera que en la actualidad todas las provincias practican este deporte.

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

En 1978 se funda la Federación Ecuatoriana de Taekwondo (FET).

En 1981 se forma la Asociación de Taekwondo de Pichincha (ATP) con los siguientes clubes: U Central, Kukkiwon, Ciudad de Quito y Rumiñahui.

En 1985 se incluye al taekwondo en los juegos nacionales.

Entre los deportistas mas destacados del país están:

José Sedeño campeón mundial

Duval Canga vice campeón mundial

Jeraldi Altamirano Tercer lugar mundial

Taekwondo como arte marcial y como deporte de competencia

Como arte marcial, el taekwondo tiene una variedad de actividades donde se ejecutan técnicas de puño y piernas, movimientos de ataque y defensa, poomsaes, rompimientos, combate y la defensa personal que proporciona autoconfianza y seguridad.



En el taekwondo marcial las normas éticas son de gran importancia. “Cuando un individuo respeta y hace respetar los deberes y derechos, uno puede llegar a ver una sociedad con grandes cimientos éticos” ya que la ética en un individuo es el camino para lograr el fin fundamental del

taekwondo, conseguir la armonía del hombre con la naturaleza y consigo mismo.

Como deporte y bajo el lema olímpico de “más rápido, más alto, y más fuerte” la competición de taekwondo anima a los competidores a mejorar el nivel de la capacidad humana y es una forma de educación por el aprendizaje de habilidades de pelea reglamentadas que buscan cuidar la integridad de los competidores.



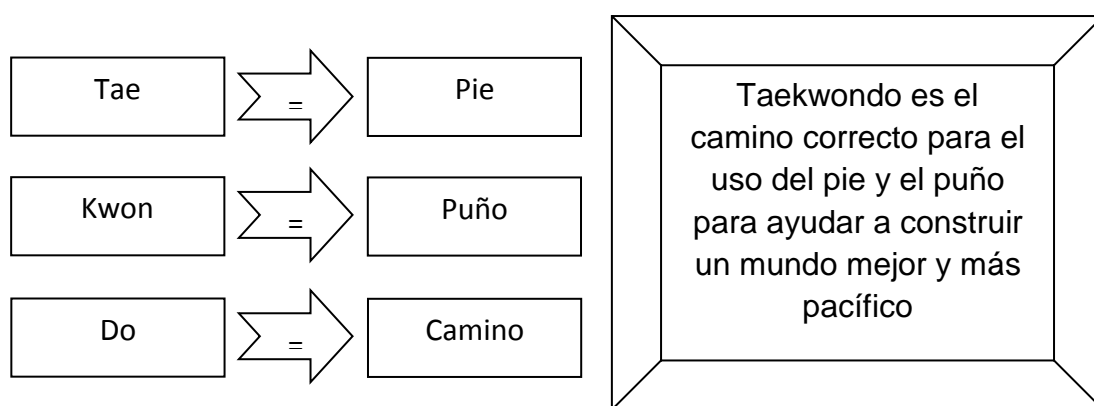
El aspecto deportivo es una evolución normal del taekwondo y es una parte importante del arte marcial, pero no lo es todo ya que el taekwondo abarca otros

aspectos que inciden directamente en el crecimiento físico, mental y espiritual del ser humano como ente integral.

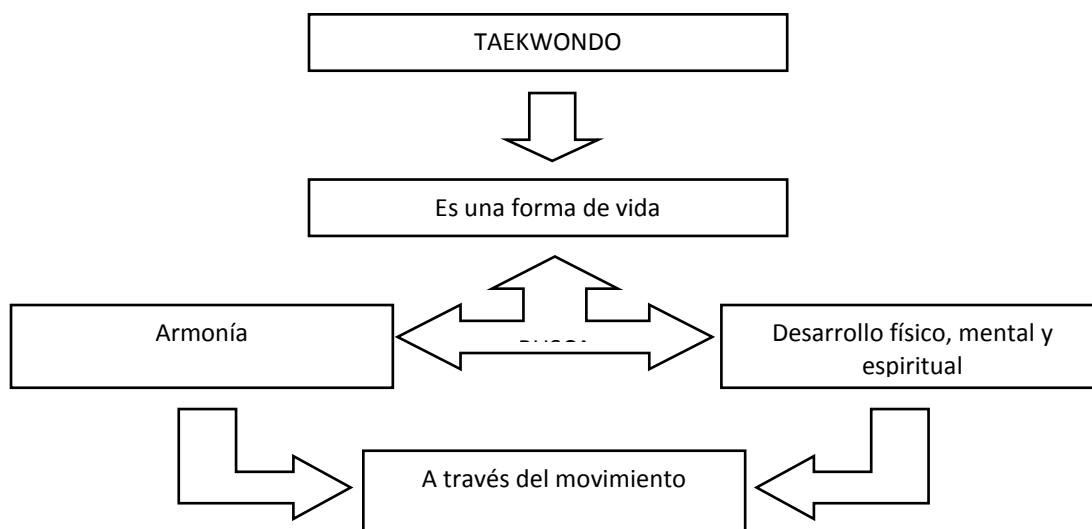
¿Qué es el Taekwondo?

"El Taekwondo es un arte marcial coreano, transformado en deporte, en el que se usan manos y pies para defenderse y atacar". Estimula la iniciativa del hombre, el cultivo educativo del cuerpo, el aprendizaje y fortalecimiento del respeto hacia los demás, porque es una escuela de juego limpio y formación espiritual.

Significado de la palabra Taekwondo:



¿Cómo alcanzamos la unidad en el Taekwondo?



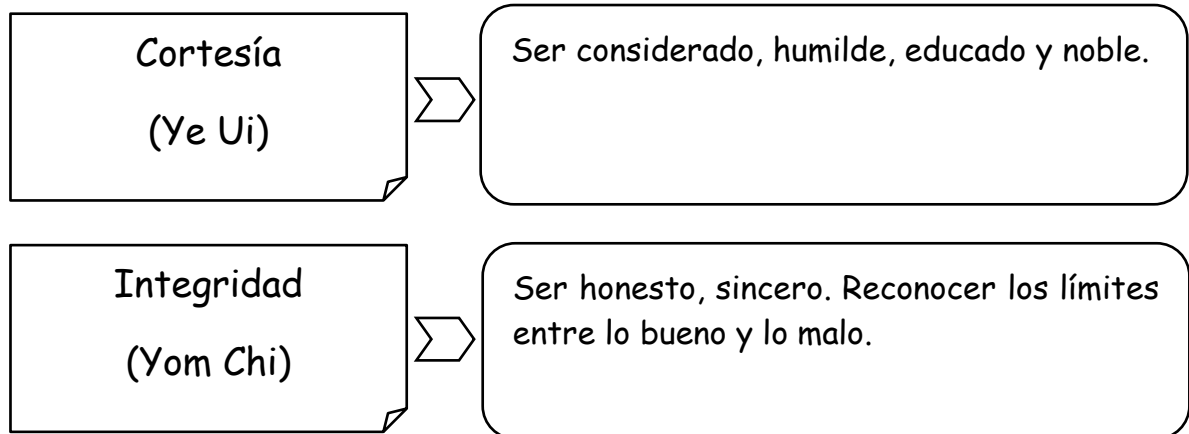
Filosofía del Taekwondo

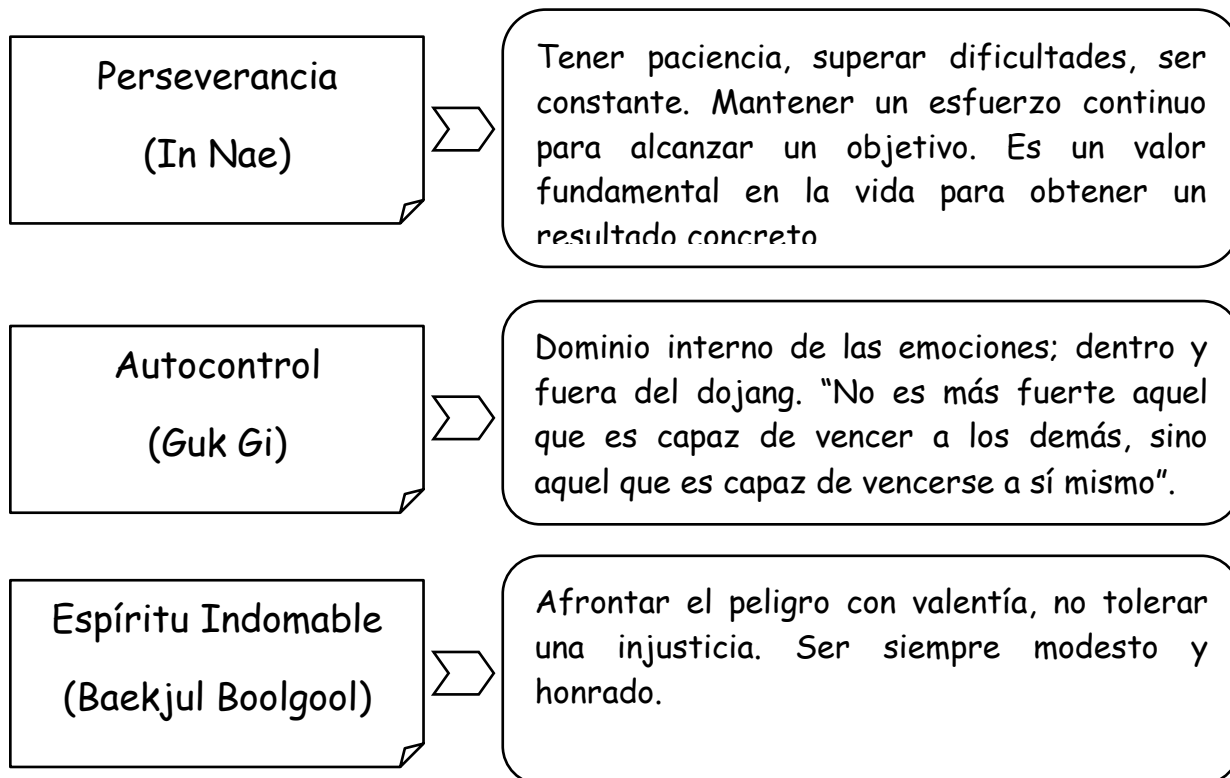
La filosofía del Tae Kwon Do se puede resumir en los siguientes ideales:

- ❶ Seguir adelante aún cuando sea muy duro y hacer todo aquello que vale la pena aun cuando sea difícil.
- ❷ Sea suave con los débiles y duro con los fuertes.
- ❸ Esté contento con lo que tiene en dinero posición, mas nunca con sus habilidades.
- ❹ Siempre acabe lo que empiece Sea un profesor con deseos de enseñar no importa la religión, raza o ideología.
- ❺ Nunca ceda ante la represión o la amenaza cuando este en la búsqueda de una causa noble.
- ❻ Enseñe actitud y habilidad mediante la acción y no mediante palabras.
- ❼ Siempre sea usted mismo aunque las circunstancias cambien.
- ❽ Sea el profesor eterno que enseña con el cuerpo cuando joven, con palabras cuando viejo, y con preceptos morales aún cuando muerto.

Principios filosóficos

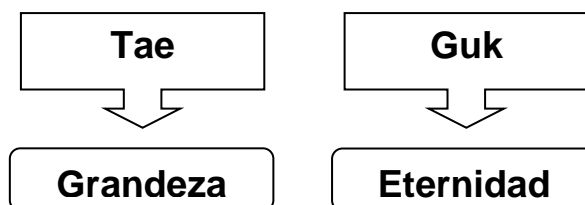
La filosofía del Taekwondo se basa en cinco principios:





Significado de las Poomsaes

El Tae-Guk representa la más profunda filosofía oriental sobre el mundo, el cosmos y la vida, en otras palabras contiene la esencia de todas las cosas.



INTRODUCCION REGLAS DE COMPETICIÓN WTF³⁴

PROPOSITO DE LAS REGLAS DE COMPETICION

El propósito es dirigir en forma justa y uniforme e imparcialmente todos los asuntos referentes a la competición de todos los niveles, que sean organizadas

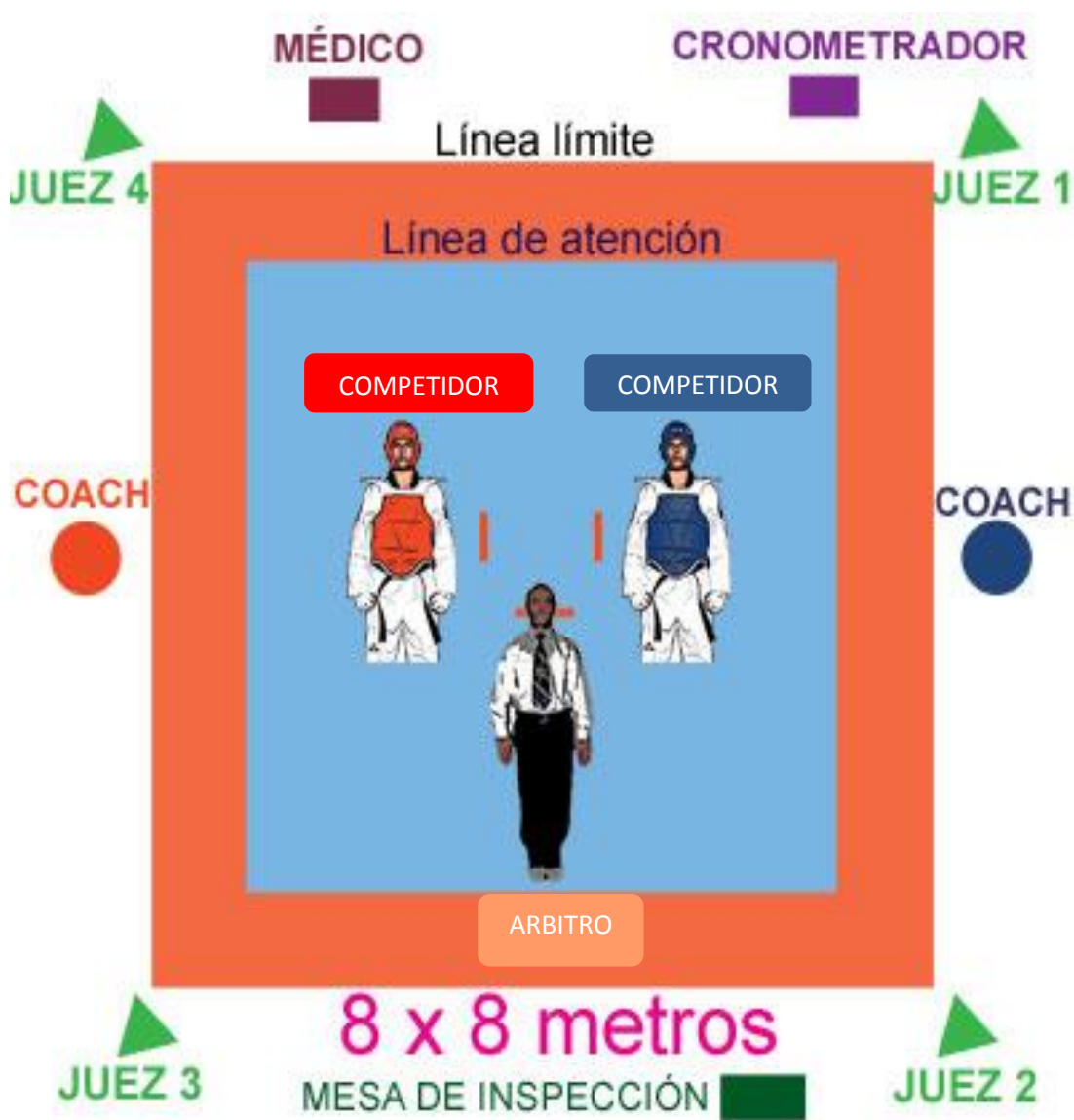
³⁴ Reglamento de Arbitraje de Taekwondo, WTF

por la WTF, por Uniones regionales y Asociaciones Nacionales, garantizando la aplicación de las reglas estandarizadas.

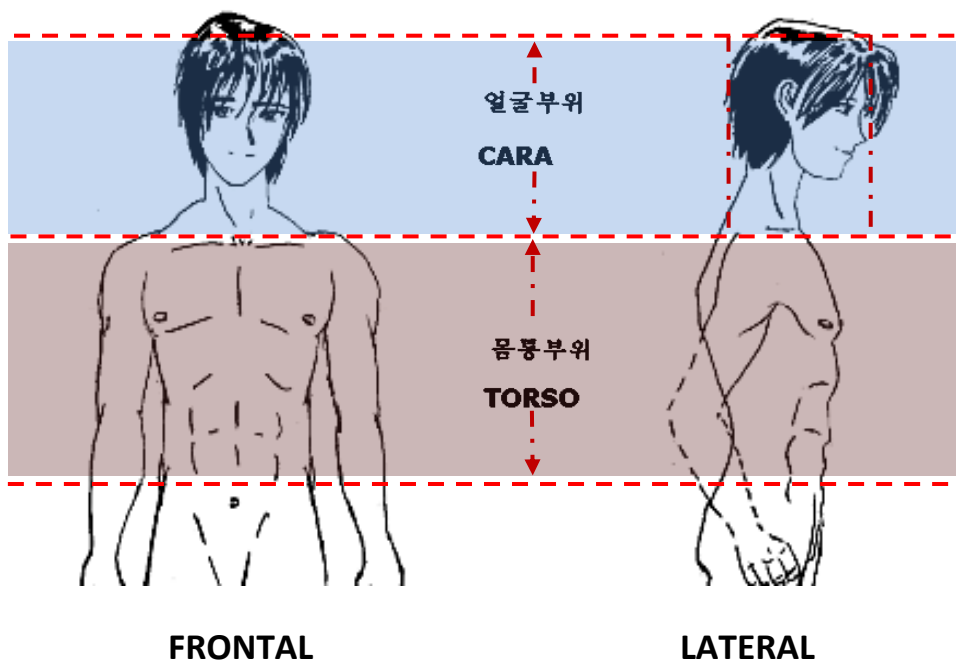
ÁREA DE COMPETENCIA

La superficie del Área de Competición es de 8m x 8m, con un área de seguridad de 1m a cada lado, total 10m x 10m, la superficie está formada por una colchoneta elástica, debe ser plana y sin ningún obstáculo.

DIAGRAMA DEL ÁREA DE COMPETENCIA



TÉCNICAS Y ÁREAS PERMITIDAS



ZONA DE PUNTOS VÁLIDOS:

- **La parte media del tronco:** El Área coloreada de azul o rojo del peto.
- **Cabeza:** El área por encima de la clavícula (incluyendo toda la parte de de la cara, ambas orejas y la parte de atrás de la cabeza).

Técnicas permitidas

- Técnicas de puño:** Se permitirán técnicas usando la parte frontal del nudillo de los dedos índice y medio con el puño cerrado.
- Técnicas de pie:** Se permitirán técnicas usando cualquier parte del pie por debajo del hueso del tobillo.

Los puntos válidos se dividen como sigue:

- Un punto por ataque en el peto.
- Dos puntos por ataques con giros en el peto.
- Tres puntos por ataques validos en la cabeza.

DURACIÓN DEL COMBATE

CATEGORIAS JUVENILES Y SEÑIOR

	ROUNDS	TIEMPO DE COMBATE	TIEMPO DE DESCANSO
HOMBRES	3	2 minutos	1 minuto
MUJERES	3	2 minutos	1 minuto

En el caso de empate después del 3er round se realizara un cuarto round de 2 minutos (muerte súbita), después de un minuto de descanso tras el 3er asalto.

Los rounds en la categoría juvenil pueden variar en la duración.

ACTOS PROHIBIDOS Y PENALIZACIONES

- Las faltas o cualquier acto prohibido deben ser declaradas por el árbitro.
- Las faltas se dividen en "Kyong-go" (-0,5) y "Gam-jeom" (-1).

Kyong-go (-0.5 punto)

1. Cruzar la línea limite
2. Evadir el combate dando la espalda al oponente
3. Caer al piso
4. Evitar el combate
5. Agarrar sosteniendo o empujando al oponente
6. Atacar debajo de la cintura
7. Fingir lesión
8. Dar cabezazos o atacar con la rodilla
9. Golpear al adversario con la mano en la cara
10. Comentarios indeseables o cualquier mala conducta por parte del competidor o el entrenador.

Gam-jeom (-1 punto)

1. Atacando al oponente después de “Kal-yeo”
2. Atacar al adversario caído
3. Derribar al adversario agarrando con el brazo su pie de ataque en el aire, o empujándolo con las manos
4. Atacar intencionalmente al adversario en la cara con el puño
5. Interrumpir el progreso del combate por parte del competidor o el entrenador
6. Comentarios violentos o extremos o conducta por parte de un oponente o un entrenador

DECISIONES (COMO SE GANA UN COMBATE)

1. Ganar por K.O.
2. Ganar por interrupción del combate por parte del árbitro (RSC “Referee Suspende Combate”)
3. Ganar por puntos o por superioridad.
4. Ganar por el resultado final.
5. Ganar por abandono.
6. Ganar por descalificación.
7. Ganar por penalizaciones por parte del árbitro (R.P.D. “Referee’s Punitive Declaración”)

TÉRMINOS DE TAEKWONDO USADOS EN ARBITRAJE

TÉRMINOS	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
SHI-JAK	SIJAK	SALIDA
KAL-YEO	KALIO	SEPARARSE
KYE-SOK	KYSOK	CONTINUAR
KYE-SHI	KEISHI	LESIÓN
SHI-GAN	SHIGAN	SUSPENSIÓN
KYONG-GO	KIONGO	AMONESTACIÓN
GAM-JEOM	CAMCHON	DEDUCCIÓN

CONTENIDOS ESPECÍFICOS

CINTURON AMARILLO: PARTE TEORICA

POOMSAES:

TAEGUK IL JANG

Consta de 18 movimientos, simboliza el principio de la creación de todas las cosas en el universo, es el principio en el entrenamiento de Taekwondo. Este poomsae es caracterizado por su facilidad de práctica y consiste en caminar con las acciones básicas.



TAEGUK I JANG

Consta de 18 movimientos, en las profundidades del lago hay tesoros y misterios. Los movimientos de este Taeguk deberían ejecutarse sabiendo que el ser humano tiene limitaciones, pero que puede superar estas limitaciones. Esto debería conducir a un sentimiento de júbilo, sabiendo que podemos controlar nuestro futuro.



Significado de los cinturones

Cinturón blanco



Color: Blanco

Nombre de la Cinta: Jin-Ti

Simbolismo: Inocencia / Pureza sin conocimiento

Significado: Esta cinta representa la pureza, el portador es una persona que comienza en la práctica del Arte Marcial, busca comprender el sentido y orden de su Universo interno y comienza a entender que se debe trabajar duro para conseguir las metas propuestas.

Grado: 10º Gup

Cinturón amarillo

Color: Amarillo

Nombre de la Cinta: Norang-Ti

Simbolismo: Empieza a ver la luz

Significado: La cinta amarilla representa el inicio del aprendizaje, el nacimiento.

Se usa el color amarillo como representación de las riquezas físicas y espirituales obtenidas gracias a la práctica del Arte Marcial.

Grado: 8º Gup



VOCABULARIO

PALABRA	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
AHP	AP	TÉRMINO USADO PARA "AL FRENTE"
ARAE	ARE	BAJO
BANDAE	BANDE	TÉCNICA DE MANO CON MISMA PIERNA
BAROT	BAROT	DESCANSO
CHAGI	CHAGI	PATADA
CHARYUHT	CHARIOT	FIRMES
CHUMBI	CHUMBI	POSICIÓN DE ATENCIÓN
DOH BOHK	DOBOK	UNIFORME DE PRÁCTICA
DOLLYO	DOLYO	TÉRMINO USADO PARA "CIRCULAR"
DOYANG	DOYAN	LUGAR DE ENTRENAMIENTO
EOLGUL	OLGUL	ALTO
JIREUGI	JIRUGI	ATAQUE CON PUÑO DIRECTO
JUMEOK	CHUMOK	PUÑO
KI HAHK	KIJAP	PALABRA PARA EFECTUAR "GRITO"
KUKKI	KUKI	BANDERA
KULYO	KULIO	IMPULSO CON LA PIERNA TRASERA PARA EJECUTAR PATADA DELANTERA
KYONG-RYE	KIONYE	SALUDO
MAKKI	MAKI	DEFENSA
MON TONG	MONTONG	MEDIO
OREUN	ORUN	PIE DERECHO
SA BOM NIM	SABONIN	MAESTRO DE TAEKWONDO
SEOGI	SOGI	POSICIÓN
SOMBE	SOMBE	ALUMNO ANTIGUO
TI	TI	CINTURÓN
TWIO	TUI	SALTO

NUMEROS EN COREANO

PALABRA	PRONUNCIACION	SINGIFICADO	NUMERO
HANA	JANA	UNO	1
TUL	DUL	DOS	2
SET	SET	TRES	3
NET	NET	CUATRO	4
DASOT	DASOT	CINCO	5
YOSOT	YASOT	SEIS	6
ILGOB	IGOL	SIETE	7
YUDOL	YODOL	OCHO	8
AHOP	AJOP	NUEVE	9
YEOL	YUL	DIEZ	10

NUMEROS ORDINALES EN COREANO

PALABRA	PRONUNCIACION	SINGIFICADO
IL	IL	PRIMERO
I	I	SEGUNDO
SAM	SAM	TERCERO
SA	SA	CUARTO
O	O	QUINTO
YUK	YUK	SEXTO
CHIL	CHIL	SEPTIMO
PAL	PAL	OCTAVO

Nota: Para este cinturón es necesario revisar los siguientes temas de los contenidos generales:

- Que es el taekwondo
- Significado de la palabra taekwondo

- Significado de las Poomsaes
- Como alcanzar la unidad del taekwondo
- Principios Filosóficos (solo los nombres)

CINTURON AMARILLO: PARTE PRÁCTICA

POSICIONES - SOGISUL	
IOLCHONSOT	Posición manos atrás.
CHARYUHT	Posición firmes.
KYONG-RYE	Saludo.
NARANHI SEOGI	Posición de pies paralelos.
JU CHUM SEOGI	Posición de jinete (a caballo)
AHP SEOGI	Posición natural (paso corto).
AHP KOBI SEOGI	Posición larga de frente (paso largo)
ATAQUES - SONQUISUL	
JUMEOK ARAE JIREUGI	Ataque de puño directo a la zona baja.
JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque de puño directo al pecho.
JUMEOK EOLGUL JIREUGI	Ataque de puño directo a la cara.
DOOBOEN JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque doble de puño al plexo.
SEBON JUMEOK JIREUGI	Ataque de puño triple.
DEFENSAS - MAQUISUL	
EOLGUL MAKKI	Defensa arriba.
ARAE MAKKI	Defensa abajo.
MONTONG MAKKI	Defensa media de afuera hacia adentro.
MONTONG AN MAKKI	Defensa media de adentro hacia afuera.
TECNICAS DE PIE - PALQUISUL	
AP CHAGI	Patada frontal
KULYO AP CHAGI	Patada frontal delantera con impulso de la pierna trasera.
BANDAL CHAGI	Patada circular al abdomen.
KULYO BANDAL CHAGI	Patada lateral al abdomen con impulso de la pierna trasera.
DOLLYO CHAGI	Patada circular a la cara.
KULLO DOLLYO CHAGI	Patada circular delantera a la cara impulsándose con la trasera.
CHIGO CHAGI	Patada pico recta.
NAERYO AN CHAGI	Patada vertical de afuera hacia adentro
NAERYO BAKKAT CHAGI	Patada vertical de adentro hacia afuera.

POOMSAES OBLIGATORIAS:

El alumno en esta prueba deberá: DESARROLLAR.- Demostrar que se conocen los movimientos y dirección básicos del Poomsae solicitado. REALIZAR COMPLETO.- Deberá de realizar completo el Poomsae solicitado			
POOMSAE	SOLO DESARROLLO	REALIZAR COMPLETO	OBLIGATORIO
Taeguk II Jang	NO	SI	SI
Taeguk I Jang	NO	SI	SI

COMBINACIONES DE DOS A TRES TÉCNICAS DE PATEO.

Para la realización de esta parte el alumno deberá utilizar las técnicas que conozca de SOGUISUL, SONQUISUL, MAQUISUL y PALQUISUL, siempre partiendo de una correcta posición.

TÉCNICA	COMBINACIONES
POOM	<ul style="list-style-type: none">• Una combinación libre (sólo técnicas de brazo)• Una combinación libre (sólo técnicas de pierna)

CINTURON VERDE: PARTE TEORICA

POOMSAES:

TAEGUK SAM JANG

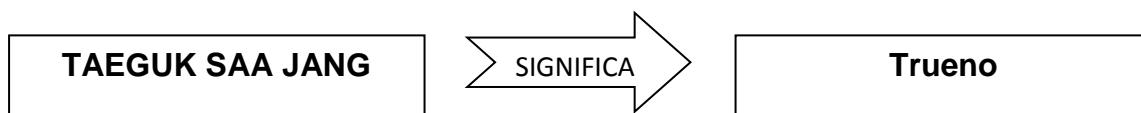
Consta de 20 movimientos, esta forma es para animar a los practicantes a albergar un sentido de justicia y ardor por entrenar. Este Taeguk se ejecuta rítmicamente, con algunos estallidos de energía. Un logro exitoso de este poomsae les dará un paso más para la promoción a un cinturón verde.



TAEGUK SAA JANG

Consta de 20 movimientos, este poomsae se compone exclusivamente de acciones virtuosas, expresa temor y temblor es la única manera de que la virtud puede aparecer, como una tormenta de paso, que alimenta el alma.

Esta poomsae contiene muchas posturas que muestran equilibrio, así como bloques en combinación con las patadas que requieren que el alumno las ejecute con gran precisión, la posición Dwi koobi lo caracteriza.



Significado de los cinturones

Cinturón verde



Color: Verde

Nombre de la Cinta: Chorok-Ti

Simbolismo: Comienza a crecer

Significado: En este color se demuestra que el practicante del Arte Marcial comienza a meterse dentro de la práctica y empieza a desarrollar destrezas.

Grado: 6º Gup

VOCABULARIO

PALABRA	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
AHN	AN	BORDE INTERNO DEL ANTEBRAZO
ANYOU	ANYO	SENTADO
BAKKAT	BAKAT	BORDE EXTERNO DEL ANTEBRAZO
BANDAE	BANDE	TÉCNICA DE MANO CON MISMA PIERNA
BARO	BARO	TÉCNICA DE MANO CON PIERNA CONTRARIA
BAROT	BAROT	DESCANSO
CHIGI	CHIGI	TÉCNICA DE ATAQUE EN MOVIMIENTO CIRCULAR
CHONG	CHONG	AZUL
DEUNG JUMEOK	DUNG CHUMOK	ATAQUE CON EL REVES DE PUÑO
DOLLYO	DOLYO	TÉRMINO USADO PARA "CIRCULAR"
DOYANG	DOYAN	LUGAR DE ENTRENAMIENTO
DWEE	DUI	HACIA ATRÁS
HONG	HONG	ROJO
HOSHINSUL	HOSIHNSUL	DEFENSA PERSONAL
JUMEOK	CHUMOK	PUÑO
KI HAHP	KIJAP	PALABRA PARA EFECTUAR "GRITO"
KULYO	KULIO	IMPULSO CON LA PIERNA TRASERA PARA EJECUTAR PATADA DELANTERA
KYORUGI	KIORUGI	COMBATE LIBRE
OREUN	ORUN	PIE DERECHO
PALMOK	PALMOK	ANTEBRAZO
SA BOM NIM	SABONIN	MAESTRO DE TAEKWONDO
SOMBE	SOMBE	ALUMNO ANTIGUO
SONNAL	SONAL	FILO DE LA MANO
TWIO	TUI	SALTO
WEN	GUEN	PIE IZQUIERDO

NUMEROS EN COREANO

PALABRA	PRONUNCIACION	SINGIFICADO	NUMERO
HANA	JANA	UNO	1
TUL	DUL	DOS	2
SET	SET	TRES	3
NET	NET	CUATRO	4
DASOT	DASOT	CINCO	5
YOSOT	YASOT	SEIS	6
ILGOB	IGOL	SIETE	7
YUDOL	YODOL	OCHO	8
AHOP	AJOP	NUEVE	9
YEOL	YUL	DIEZ	10

NUMEROS ORDINALES EN COREANO

PALABRA	PRONUNCIACION	SINGIFICADO
IL	IL	PRIMERO
I	I	SEGUNDO
SAM	SAM	TERCERO
SA	SA	CUARTO
O	O	QUINTO
YUK	YUK	SEXTO
CHIL	CHIL	SEPTIMO
PAL	PAL	OCTAVO

Nota: Para este cinturón es necesario revisar los siguientes temas de los contenidos generales:

- Que es el taekwondo
- Significado de la palabra taekwondo
- Significado de las Poomsaes
- Como alcanzar la unidad del taekwondo

- Principios Filosóficos (solo los nombres)
- Introducción al reglamento
 - Área de competencia
 - Técnicas y aéreas permitidas
 - Zonas de puntos validos
 - División de los puntos validos
 - Indumentaria de competencia

CINTURON VERDE: PARTE PRÁCTICA

POSICIONES - SOGISUL	
IOLCHONSOT	Posición manos atrás.
CHARYUHT	Posición firmes.
KYONG-RYE	Saludo.
NARANHI SEOGI	Posición de pies paralelos.
JU CHUM SEOGI	Posición de jinete (a caballo)
AHP SEOGI	Posición natural (paso corto).
AHP KOOBI SEOGI	Posición larga de frente (paso largo)
DWI KOOBI SEOGI	Posición con los pies en forma de L.
ATAQUES - SONQUISUL	
JUMEOK ARAE JIREUGI	Ataque de puño directo a la zona baja.
JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque de puño directo al pecho.
JUMEOK EOLGUL JIREUGI	Ataque de puño directo a la cara.
DOOBOEN JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque doble de puño al plexo.
SEBON JUMEOK JIREUGI	Ataque de puño triple.
JUMEOK MONTONG BARO JIREUGI	Ataque de puño conjunto con pierna contraria.
JUMEOK MONTONG BANDAE JIREUGI	Ataque de puño conjunto con la misma pierna.
SONNAL EOLGUL MOK AN-CHIGI	Ataque al cuello con sable (canto de la mano) de afuera hacia adentro.
JEBI-POOM MOCK CHIGI	Defensa arriba y ataque al cuello simultáneos en sonnall de afuera hacia adentro.
PYEONSEONKEUT SEUO CHIRUGUI	Ataque con la punta de los dedos.
DEFENSAS - MAQUISUL	
EOLGUL MAKKI	Defensa arriba.
ARAE MAKKI	Defensa abajo.
MONTONG MAKKI	Defensa media de afuera hacia adentro.

MONTONG AN MAKKI	Defensa media de adentro hacia afuera.
HANSONNAL MONTONG MAKKI	Defensa media con canto de la mano de adentro hacia afuera.
SONNAL MONTONG MAKKI	Defensa media con canto de la mano de adentro hacia afuera ambas manos en conjunto y en sonnall.
MONTONG BAKKAT MAKKI	Defensa media de adentro hacia afuera con puño.
TECNICAS DE PIE - PALQUISUL	
AP CHAGI	Patada frontal
KULYO AP CHAGI	Patada frontal delantera con impulso de la pierna trasera.
BANDAL CHAGI	Patada circular al abdomen.
KULYO BANDAL CHAGI	Patada lateral al abdomen con impulso de la pierna trasera.
DOLLYO CHAGI	Patada circular a la cara.
KULLO DOLLYO CHAGI	Patada circular delantera a la cara impulsándose con la trasera.
CHIGO CHAGI	Patada pico recta.
NAERYO AN CHAGI	Patada vertical de afuera hacia adentro.
NAERYO BAKKAT CHAGI	Patada vertical de adentro hacia afuera.
MIREO CHAGUI	Patada frontal de empuje.
KULYO MIREO CHAGUI	Patada frontal de empuje impulsándose con la trasera.
YOP CHAGI	Patada lateral con filo del pie.
KULYO YOP CHAGUI	Patada lateral delantera a la cara impulsándose con la trasera.
TWIO DUBON BANDAL CHAGI	Doble patada al abdomen con salto.
KULYO TWIO DUBON BANDAL CHAGI	Doble patada al abdomen con salto saliendo con pierna delantera e impulso de la trasera.
FURYO CHAGI	Patada gancho a la cara.
KULYO FURYO CHAGI	Patada gancho a la cara saliendo pierna delantera e impulso de la trasera.

POOMSAES OBLIGATORIAS:

El alumno en esta prueba deberá de: DESARROLLAR.- Demostrar que se conocen los movimientos y dirección básicos del Poomsae solicitado. REALIZAR COMPLETO.- Deberá de realizar completo el Poomsae solicitado			
POOMSAE	SOLO DESARROLLO	REALIZAR COMPLETO	OBLIGATORIO
Taeguk II Jang	NO	SI	SI
Taeguk I Jang	NO	SI	SI

COMBINACIONES DOBLES DIFERENTE PIERNA DE LAS TÉCNICAS DE PATEO PIE FIRME CORRESPONDIENTES AL GRADO DE CINTURON.

Para la realización de esta parte el alumno deberá utilizar las técnicas que conozca de SOGISUL, SONQUISUL, MAQUISUL y PALQUISUL, siempre partiendo de una correcta posición.	
TÉCNICA	COMBINACIONES

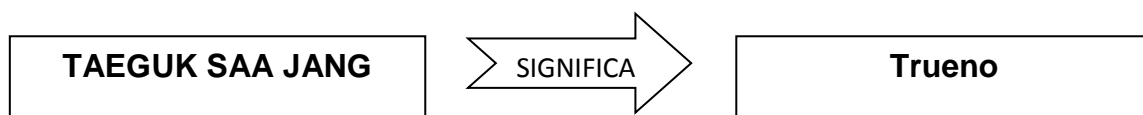
POOM	<ul style="list-style-type: none"> • Una combinación libre (sólo técnicas de brazo) • Una combinación libre (sólo técnicas de pierna)
------	---

HOSHINSUL (DEFENSA PERSONAL)

- Con puño (2)
- Con patada (2)
- Con agarre (2)
- Con proyección (1)

CINTURON AZUL: PARTE TEORICA

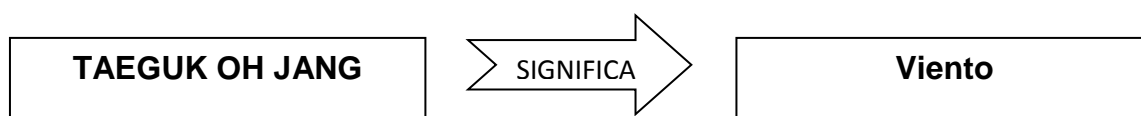
TAEGUK SAA JANG



Consta de 20 movimientos, este poomsae se compone exclusivamente de acciones virtuosas, expresa temor y temblor es la única manera de que la virtud puede aparecer, como una tormenta de paso, que alimenta el alma.

Esta poomsae contiene muchas posturas que muestran equilibrio, así como bloques en combinación con las patadas que requieren que el alumno las ejecute con gran precisión, la posición Dwi koobi lo caracteriza.

TAEGUK OH CHANG



Consta de 20 movimientos, el viento es una fuerza amable, pero a veces puede ser furiosa. Este Taeguk debería ejecutarse como el viento: suavemente, pero sabiendo la capacidad de destrucción masiva con un único movimiento. El puño

martillo y el golpe de codo de gran alcance también se utiliza y un salto hacia la postura de las piernas cruzadas se introduce este Taeguk.

Significado de los cinturones

Cinturón azul

Color: Azul

Nombre de la Cinta: Parang-Ti

Simbolismo: Desarrollo de habilidades

Significado: La cinta azul es una de las más importantes de todas ya que en dicho grado el practicante del Arte Marcial comienza la búsqueda de la paciencia.

Grado: 4º Gup



VOCABULARIO

PALABRA	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
ANYOU	ANYO	SENTADOS
APCHOOK	APCHOK	BOLA DE PIE
BAAL	BAL	PIE
BAKKAT	BAKAT	BORDE EXTERNO DEL ANTEBRAZO
BANDAE	BANDE	TÉCNICA DE MANO CON MISMA PIERNA
BARO	BARO	TÉCNICA DE MANO CON PIERNA CONTRARIA
CHIGI	CHIGUI	TÉCNICA DE ATAQUE EN MOVIMIENTO CIRCULAR
DAN	DAN	GRADO DE CINTURON NEGRO
DEUNG JUMEOK	DUNG CHUMOK	ATAQUE CON EL REVES DE PUÑO
DWEE	DUI	HACIA ATRÁS
DWICHOOK	DUICHOK	TALÓN
GUP	GUP	GRADO DE CINTURON DE COLOR
HOGU	HOGU	PETO
HOSHINSUL	JOSHINSUL	DEFENSA PERSONAL
IMSA	IMSA	SALUDO ARRODILLADO A LOS MAESTROS
KULYO	KULIO	IMPULSO CON LA PIERNA TRASERA PARA EJECUTAR PATADA DELANTERA
KWHAN JAN NIM	GUANCHANNIM	JEFE DE MAESTROS
KYORUGI	KIORUGI	TÉCNICAS DE COMBATE LIBRE
MUK NION	MUKNIN	CERRAR LOS OJOS

OREUN	ORUN	PIE DERECHO
PAL	PAL	BRAZO
PALMOK	PALMOK	ANTEBRAZO
SA BOM NIM	SABONIN	MAESTRO DE TAEKWONDO
SOMBE	SOMBE	ALUMNO ANTIGUO
SON	SON	MANO
SONMOK	SONMOK	MUÑECA
SONNAL	SOÑAL	FILO DE LA MANO
TEOK	TOK	MENTÓN
TI	TI	CINTURÓN
TWIO	TUI	SALTO
WEN	GUEN	PIE IZQUIERDO
YOP	YOP	TÉRMINO USADO PARA "LATERAL"

NUMEROS EN COREANO

PALABRA	PRONUNCIACION	SINGIFICADO	NUMERO
HANA	JANA	UNO	1
TUL	DUL	DOS	2
SET	SET	TRES	3
NET	NET	CUATRO	4
DASOT	DASOT	CINCO	5
YOSOT	YASOT	SEIS	6
ILGOB	IGOL	SIETE	7
YUDOL	YODOL	OCHO	8
AHOP	AJOP	NUEVE	9
YEOL	YUL	DIEZ	10

NUMEROS ORDINALES EN COREANO

PALABRA	PRONUNCIACION	SINGIFICADO
IL	IL	PRIMERO
I	I	SEGUNDO
SAM	SAM	TERCERO
SA	SA	CUARTO
O	O	QUINTO
YUK	YUK	SEXTO
CHIL	CHIL	SEPTIMO
PAL	PAL	OCTAVO

Nota: Para este cinturón es necesario revisar los siguientes temas de los contenidos generales:

- Historia del taekwondo
- Que es el taekwondo
- Significado de la palabra taekwondo
- Significado de las Poomsaes
- Como alcanzar la unidad del taekwondo
- Principios Filosóficos (nombre y significado)
- Introducción al reglamento
 - Área de competencia
 - Técnicas y aéreas permitidas
 - Zonas de puntos validos
 - División de los puntos validos
 - Indumentaria de competencia
 - Duración de los combates
 - Actos prohibidos y penalizaciones
 - Términos usados en el arbitraje

- Decisiones (como se gana un combate)

CINTURON AZUL: PARTE PRÁCTICA

POSICIONES - SOGISUL	
IOLCHONSOT	Posición manos atrás.
CHARYUHT	Posición firmes.
KYONG-RYE	Saludo.
NARANHI SEOGI	Posición de pies paralelos.
JU CHUM SEOGI	Posición de jinete (a caballo)
AHP SEOGI	Posición natural (paso corto).
AHP KOOBI SEOGI	Posición larga de frente (paso largo)
DWI KOOBI SEOGI	Posición con los pies en forma de L.
AP KOA SEOGI	Posición en "X" cruzando el pie por delante.
DWI KOA SEOGI	Posición en "X" cruzando el pie por detrás.
OREUN SEOGI	Posición en "L" corta derecha.
WEN SEOGI	Posición en "L" corta izquierda.
ATAQUES - SONQUISUL	
JUMEOK ARAE JIREUGI	Ataque de puño directo a la zona baja.
JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque de puño directo al pecho.
JUMEOK EOLGUL JIREUGI	Ataque de puño directo a la cara.
DOOBOEN JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque doble de puño al plexo.
SEBON JUMEOK JIREUGI	Ataque de puño triple.
JUMEOK MONTONG BARO JIREUGI	Ataque de puño conjunto con pierna contraria.
JUMEOK MONTONG BANDAE JIREUGI	Ataque de puño conjunto con la misma pierna.
SONNAL EOLGUL MOK AN-CHIGI	Ataque al cuello con sable (canto de la mano) de afuera hacia adentro.
JEBI-POOM MOCK CHIGI	Defensa arriba y ataque al cuello simultáneos en sonnal de afuera hacia adentro.
PYEONSEONKEUT SEUO CHIRUGUI	Ataque con la punta de los dedos.
ME-JUMEOK EOLGUL MEORI-NAERYO CHIGI	Puño martillo circular a la cabeza.
DEUNG JUMEOK OLGUL AP CHIGI	Ataque con el revés de puño.
PALKUB DOLLYO CHIGI	Codo circular a la cara.
PALKUB PYOJEOK CHIGI	Codo circular golpeando con el antebrazo.
DEFENSAS - MAQUISUL	
EOLGUL MAKKI	Defensa arriba.
ARAE MAKKI	Defensa abajo.
MONTONG MAKKI	Defensa media de afuera hacia adentro.
MONTONG AN MAKKI	Defensa media de adentro hacia afuera.
HANSONNAL MONTONG MAKKI	Defensa media con canto de la mano de adentro hacia afuera.

SONNAL MONTONG MAKKI	Defensa media con canto de la mano de adentro hacia afuera ambas manos en conjunto y en sonnall.
MONTONG BAKKAT MAKKI	Defensa media de adentro hacia afuera con puño.
TECNICAS DE PIE - PALQUISUL	
AP CHAGI	Patada frontal
KULYO AP CHAGI	Patada frontal delantera con impulso de la pierna trasera.
BANDAL CHAGI	Patada circular al abdomen.
KULYO BANDAL CHAGI	Patada lateral al abdomen con impulso de la pierna trasera.
DOLLYO CHAGI	Patada circular a la cara.
KULLO DOLLYO CHAGI	Patada circular delantera a la cara impulsándose con la trasera.
CHIGO CHAGI	Patada pico recta.
NAERYO AN CHAGI	Patada vertical de afuera hacia adentro.
NAERYO BAKKAT CHAGI	Patada vertical de adentro hacia afuera.
MIREO CHAGUI	Patada frontal de empuje.
KULYO MIREO CHAGUI	Patada frontal de empuje impulsándose con la trasera.
YOP CHAGI	Patada lateral con filo del pie.
KULYO YOP CHAGUI	Patada lateral delantera a la cara impulsándose con la trasera.
TWIO DUBON BANDAL CHAGI	Doble patada al abdomen con salto.
KULYO TWIO DUBON BANDAL CHAGI	Doble patada al abdomen con salto saliendo con pierna delantera e impulso de la trasera.
FURYO CHAGI	Patada gancho a la cara.
KULYO FURYO CHAGI	Patada gancho a la cara saliendo pierna delantera e impulso de la trasera.
DWISIGANCHA BANDAL CHAGI	Patada tornillo con giro 180° al abdomen.
DWISIGANCHA DOLLYO CHAGI	Patada tornillo con giro 180° a la cara.
DWI CHAGI	Patada giro 180° al abdomen con el talón hacia abajo.
TWIO DWI CHAGI	Patada giro con salto 180° al abdomen con el talón hacia abajo.
MOM DOLLYO FURYO CHAGI	Patada giro más de 180° a la cara.
TWIO MOM DOLLYO FURYO CHAGI	Patada giro más de 180° con salto a la cara.

COMBINACIONES DOBLES CON LA MISMA PIERNA DE LAS TÉCNICAS DE PATEO CORRESPONDIENTES AL GRADO DE CINTURON.

Para la realización de esta parte el alumno deberá utilizar las técnicas que conozca de SOGUISUL, SONQUISUL, MAQUISUL y PALQUISUL, siempre partiendo de una correcta posición.

TÉCNICA	COMBINACIONES
POOM	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones establecidas por el profesor • Una combinación libre (sólo técnicas de brazo) • Una combinación libre (sólo técnicas de pierna)

POOMSAES OBLIGATORIAS:

El alumno en esta prueba deberá de: REALIZAR COMPLETO.- Deberá de realizar completo el Poomsae solicitado		
POOMSAE	REALIZAR COMPLETO	OBLIGATORIO
Taeguk Il Jang	SI	NO
Taeguk I Jang	SI	NO
Taeguk Sam Jang	SI	NO
Taeguk Saa Jang	SI	SI
Taeguk Ho Jang	SI	SI

HOSHINSUL (DEFENSA PERSONAL)

- Con puño (3)
- Con patada (3)
- Con agarre (3)
- Con proyección (2)

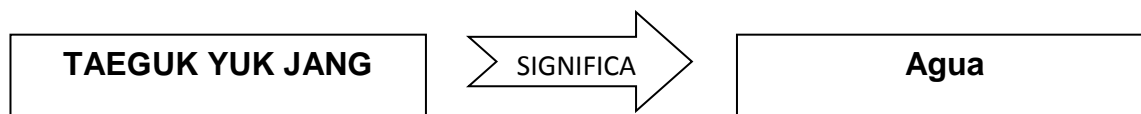
KYOPAK (ROMPIMIENTO)

- De tabla con técnica de puño (1)
- De tabla con técnica de pie (1)

Especificaciones del material para técnicas de rompimiento: Tabla madera laurel seca lijada sin imperfecciones en dimensiones: 25cm x 20cm, espesor de 5mm con el hilo (vetas) de la madera en forma vertical.

CINTURON ROJO: PARTE TEORICA

TAEGUK YUK JANG



Consta de 23 movimientos, el agua puede mover una montaña. Los movimientos de este Poomsae deberían ejecutarse como agua. A veces permaneciendo calmada como el agua de un lago (suavidad), a veces creciendo como un río (flujo incesante).

TAEGUK CHIL JANG

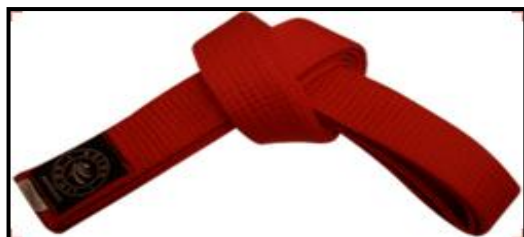


Consta de 25 movimientos, las montañas siempre parecerán majestuosas, no importa el tamaño. Este Poomsae debería ejecutarse con el sentimiento de que todos los movimientos son majestuosos y merecen ser cuidados.

La postura de tigre (Beom seogi) expresa la estabilidad, que también contiene la ambición.

Significado de los cinturones

Cinturón rojo



Color: Roja

Nombre de la Cinta: Palgang-Ti

Simbolismo: Conocimiento sin control "peligro"

Significado: La cinta roja es considerada uno de los grados más difíciles, ya que en este el practicante del Arte Marcial debe alcanzar la fuerza, el arrojo, la valentía y lo que es más importante la humildad necesaria para poder llegar al grado de cinta negra.

Grado: 2º kup

VOCABULARIO

PALABRA	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
ANYOU	ANYO	SENTADOS
APCHOOK	APCHOK	BOLA DE PIE
BAAL	BAL	PIE
BAEKJOO		ESPIRITU INDOMABLE
BAKKAT	BAKAT	BORDE EXTERNO DEL ANTEBRAZO
BATANGSON	BATANSON	PALMA DE LA MANO
DEUNG JUMOK	DUNG CHUMOK	ATAQUE CON EL REVES DE PUÑO
DWEE	DUI	HACIA ATRÁS
DWICHOOK	DUICHOK	TALÓN
GAWI MAKKI	GABI MAKI	DEFENSA EN TIJERA
JECHIO	JECHO	AMBOS BRAZOS AL MISMO TIEMPO
JUHNG JAH	JUNGJA	ARRODILLARSE
KI HAH	KIJAP	PALABRA PARA EFECTUAR "GRITO"
KULYO	KULIO	IMPULSO CON LA PIERNA TRASERA PARA EJECUTAR PATADA DELANTERA
KWAN	KUAN	ESCUELA
KWHAN JAN NIM	GUANCHANNIM	JEFE DE MAESTROS
KYORUGI	KIORUGI	COMBATE LIBRE
OREUN	ORUN	PIE DERECHO
PAL	PAL	BRAZO
PALMOK	PALMOK	ANTEBRAZO
PYOJEOK	PIOCHOK	ATRAER
SOMBE	SOMBE	ALUMNO ANTIGUO
SON	SON	MANO
SONMOK	SONMOK	MUÑECA
SONNAL	SONAL	FILO DE LA MANO
TEOK	TOK	MENTÓN
TWIO	TUI	SALTO
WEN	GUEN	PIE IZQUIERDO

NUMEROS ORDINALES EN COREANO

PALABRA	PRONUNCIACION	SINGIFICADO
IL	IL	PRIMERO
I	I	SEGUNDO
SAM	SAM	TERCERO
SA	SA	CUARTO
O	O	QUINTO
YUK	YUK	SEXTO
CHIL	CHIL	SEPTIMO
PAL	PAL	OCTAVO

Nota: Para este cinturón es necesario revisar los siguientes temas de los contenidos generales:

- Historia del taekwondo
- Que es el taekwondo
- Principios Filosóficos (nombre y significado)
- Introducción al reglamento (todo)

CINTURON ROJO: PARTE PRÁCTICA

POSICIONES - SOGISUL	
IOLCHONSOT	Posición manos atrás.
CHARYUHT	Posición firmes.
KYONG-RYE	Saludo.
NARANHI SEOGI	Posición de pies paralelos.
JU CHUM SEOGI	Posición de jinete (a caballo)
AHP SEOGI	Posición natural (paso corto).
AHP KOOBI SEOGI	Posición larga de frente (paso largo)
DWI KOOBI SEOGI	Posición con los pies en forma de L.
AP KOA SEOGI	Posición en "X" cruzando el pie por delante.
DWI KOA SEOGI	Posición en "X" cruzando el pie por detrás.
OREUN SEOGI	Posición en "L" corta derecha.
WEN SEOGI	Posición en "L" corta izquierda.
BEOM SEOGI	Posición de gato.
MOA SEOGI	Posición pies juntos.

BOJUMEOK	Posición manos juntas cerradas.
ATAQUES - SONQUISUL	
JUMEOK ARAE JIREUGI	Ataque de puño directo a la zona baja.
JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque de puño directo al pecho.
JUMEOK EOLGUL JIREUGI	Ataque de puño directo a la cara.
DOOBOEN JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque doble de puño al plexo.
SEBON JUMEOK JIREUGI	Ataque de puño triple.
JUMEOK MONTONG BARO JIREUGI	Ataque de puño conjunto con pierna contraria.
JUMEOK MONTONG BANDAE JIREUGI	Ataque de puño conjunto con la misma pierna.
SONNAL EOLGUL MOK AN-CHIGI	Ataque al cuello con sable (canto de la mano) de afuera hacia adentro.
JEBI-POOM MOCK CHIGI	Defensa arriba y ataque al cuello simultáneos en sonnall de afuera hacia adentro.
PYEONSEONKEUT SEUO CHIRUGUI	Ataque con la punta de los dedos.
ME-JUMEOK EOLGUL MEORI-NAERYO CHIGI	Puño martillo circular a la cabeza.
DEUNG JUMEOK OLGUL AP CHIGI	Ataque con el revés de puño.
PALKUB DOLLYO CHIGI	Codo circular a la cara.
PALKUB PYOJEOK CHIGI	Codo circular golpeando con el antebrazo.
MONTONG YOP JIREUGI	Puño lateral.
MURUP CHIGI	Ataque con rodilla.
DUJUMEOK JECHOCHIRUGI	Doble golpe penetrante
DEUNG JUMEOK BAKKAT CHIGI	Ataque lateral con el anverso de mano y nudillos del puño.
DEFENSAS - MAQUISUL	
EOLGUL MAKKI	Defensa arriba.
ARAE MAKKI	Defensa abajo.
MONTONG MAKKI	Defensa media de afuera hacia adentro.
MONTONG AN MAKKI	Defensa media de adentro hacia afuera.
HANSONNAL MONTONG MAKKI	Defensa media con canto de la mano de adentro hacia afuera.
SONNAL MONTONG MAKKI	Defensa media con canto de la mano de adentro hacia afuera ambas manos en conjunto y en sonnall.
MONTONG BAKKAT MAKKI	Defensa media de adentro hacia afuera con puño.
HANSONNAL BITUREO MAKKI	Defensa arriba con canto de la mano.
ARAE JECHIO MAKKI	Doble defensa abajo.
BATANGSON MONTONG MAKKI	Defensa media con palma de la mano.
OTKOREO ARAE MAKKI	Defensa doble brazo uno cubre al otro.
BATANGSON KODUREO MONTONG AN MAKKI	Defensa con ambos brazos, uno de ellos con la palma de la mano.
BANDAE GAWI MAKKI	Doble defensa en tijera.
MONTONG JECHO BAKKAT MAKKI	Doble defensa simultanea con el antebrazo.
JU CHUM SEOGI HANSONNAL YOP MAKKI	En posición de jinete, defensa media con mano abierta lateral.
TECNICAS DE PIE - PALQUISUL	
AP CHAGI	Patada frontal

KULYO AP CHAGI	Patada frontal delantera con impulso de la pierna trasera.
BANDAL CHAGI	Patada circular al abdomen.
KULYO BANDAL CHAGI	Patada lateral al abdomen con impulso de la pierna trasera.
DOLLYO CHAGI	Patada circular a la cara.
KULLO DOLLYO CHAGI	Patada circular delantera a la cara impulsándose con la trasera.
CHIGO CHAGI	Patada pico recta.
NAERYO AN CHAGI	Patada vertical de afuera hacia adentro.
NAERYO BAKKAT CHAGI	Patada vertical de adentro hacia afuera.
MIREO CHAGUI	Patada frontal de empuje.
KULYO MIREO CHAGUI	Patada frontal de empuje impulsándose con la trasera.
YOP CHAGI	Patada lateral con filo del pie.
KULYO YOP CHAGUI	Patada lateral delantera a la cara impulsándose con la trasera.
TWIO DUBON BANDAL CHAGI	Doble patada al abdomen con salto.
KULYO TWIO DUBON BANDAL CHAGI	Doble patada al abdomen con salto saliendo con pierna delantera e impulso de la trasera.
FURYO CHAGI	Patada gancho a la cara.
KULYO FURYO CHAGI	Patada gancho a la cara saliendo pierna delantera e impulso de la trasera.
DWISIGANCHA BANDAL CHAGI	Patada tornillo con giro 180° al abdomen.
DWISIGANCHA DOLLYO CHAGI	Patada tornillo con giro 180° a la cara.
DWI CHAGI	Patada giro 180° al abdomen con el talón hacia abajo.
TWIO DWI CHAGI	Patada giro con salto 180° al abdomen con el talón hacia abajo.
MOM DOLLYO FURYO CHAGI	Patada giro más de 180° a la cara.
TWIO MOM DOLLYO FURYO CHAGI	Patada giro más de 180° con salto a la cara.
PYOJEOK CHAGI	Patada atrayente.

COMBINACIONES TRIPLES CON LA MISMA PIERNA DE LAS TÉCNICAS DE PATEO CORRESPONDIENTES AL GRADO DE CINTURON.

Para la realización de esta parte el alumno deberá utilizar las técnicas que conozca de SOGUISUL, SONQUISUL, MAQUISUL y PALQUISUL, siempre partiendo de una correcta posición.

TÉCNICA	COMBINACIONES
POOM	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones establecidas por el profesor • Una combinación libre (sólo técnicas de brazo) • Una combinación libre (sólo técnicas de pierna)

PUMSES (FORMAS)

El alumno en esta prueba deberá de: REALIZAR COMPLETO.- Deberá de realizar completo el Poomsae solicitado		
POOMSAE	REALIZAR COMPLETO	OBLIGATORIO
Taeguk Il Jang	SI	NO
Taeguk I Jang	SI	NO
Taeguk Sam Jang	SI	NO
Taeguk Saa Jang	SI	NO
Taeguk Ho Jang	SI	NO
Taeguk Yuk Jang	SI	SI
Taeguk Chil Jang	SI	SI

HOSHINSUL (DEFENSA PERSONAL)

- Con puño (4)
- Con patada (4)
- Con agarre (4)
- Con proyección (3)
- Con arma (1)

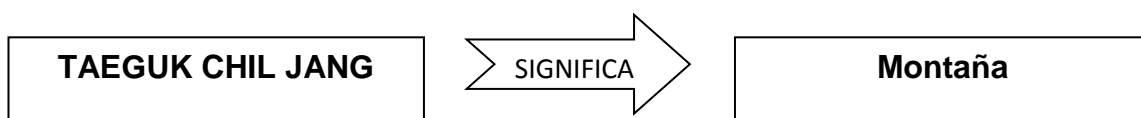
KYOPAK (ROMPIMIENTO)

- De tabla con técnica de puño (1)
- De tabla con técnica de pie (1)

Especificaciones del material para técnicas de rompimiento: Tabla madera laurel seca lijada sin imperfecciones en dimensiones: 25cm x 20cm, espesor de 5mm con el hilo (vetas) de la madera en forma vertical.

CINTURON ROJO-NEGRO: PARTE TEORICA

TAEGUK CHIL JANG



Consta de 25 movimientos, las montañas siempre parecerán majestuosas, no importa el tamaño. Este Poomsae debería ejecutarse con el sentimiento de que todos los movimientos son majestuosos y merecen ser cuidados.

La postura de tigre (Beom seogi) expresa la estabilidad, que también contiene la ambición.

TAEGUK PAL JANG



Consta de 24 movimientos, ejecutando este Taeguk, uno debería ser consciente que este es el último Taeguk que se aprende, que también es el fin de un círculo, y por lo tanto también es el primero, el segundo, etc.

Significado de los cinturones

Cinturón rojo-negro



Color: Rojinegra

Nombre de la Cinta: Poomsae-Ti

Significado: El concepto poomsae es una combinación de las palabras coreanas "poom" y "sae".

"Poom" significa, literalmente, movimiento, forma o naturaleza. "Sae" es la abreviación de un sustantivo, cuyo significado literal es forma, apariencia.

Grado: 1º kyu

VOCABULARIO

PALABRA	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
APCHOOK	APCHOK	BOLA DE PIE
BAAL	BAL	PIE
BAEKJOOOL	BAKJUL	ESPIRITU INDOMABLE
BAKKAT	BAKAT	BORDE EXTERNO DEL ANTEBRAZO
BANDAE	BANDE	TÉCNICA DE MANO CON MISMA PIERNA
BARO	BARO	TÉCNICA DE MANO CON PIERNA CONTRARIA
CHUNG SONG	CHON SON	LEALTAD
DAN	DAN	GRADO DE CINTURON NEGRO
DEUNG JUMEOK	DUNG CHUMOK	ATAQUE CON EL REVES DE PUÑO
GAWI MAKKI	GABI MAKI	DEFENSA EN TIJERA
JUHNG JAH	JUNGJA	ARRODILLARSE
KWAN	KUAN	ESCUELA
KWHAN JAN NIM	KUANCHANNIM	JEFE DE MAESTROS
KYOMSONHAN	KIOMSONAN	HUMILDAD
PYOJEOK	PIOCHOK	ATRAER
TEOK	TOK	MENTÓN
TI	TI	CINTURÓN
TWIO	TUI	SALTO
WEN	GUEN	PIE IZQUIERDO

Nota: Para este cinturón es necesario revisar los siguientes temas de los contenidos generales:

- Historia (todo)
- Principios Filosóficos
- Reglamento (todo)

CINTURON ROJO-NEGRO: PARTE PRÁCTICA

POSICIONES - SOGISUL	
IOLCHONSOT	Posición manos atrás.
CHARYUHT	Posición firmes.
KYONG-RYE	Saludo.
NARANHI SEOGI	Posición de pies paralelos.
JU CHUM SEOGI	Posición de jinete (a caballo)
AHP SEOGI	Posición natural (paso corto).
AHP KOABI SEOGI	Posición larga de frente (paso largo)
DWI KOABI SEOGI	Posición con los pies en forma de L.
AP KOA SEOGI	Posición en "X" cruzando el pie por delante.
DWI KOA SEOGI	Posición en "X" cruzando el pie por detrás.
OREUN SEOGI	Posición en "L" corta derecha.
WEN SEOGI	Posición en "L" corta izquierda.
BEOM SEOGI	Posición de gato.
MOA SEOGI	Posición pies juntos.
BOJUMEOK	Posición manos juntas cerradas.
ATAQUES - SONQUISUL	
JUMEOK ARAE JIREUGI	Ataque de puño directo a la zona baja.
JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque de puño directo al pecho.
JUMEOK EOLGUL JIREUGI	Ataque de puño directo a la cara.
DOOBOEN JUMEOK MONTONG JIREUGI	Ataque doble de puño al plexo.
SEBON JUMEOK JIREUGI	Ataque de puño triple.
JUMEOK MONTONG BARO JIREUGI	Ataque de puño conjunto con pierna contraria.
JUMEOK MONTONG BANDAE JIREUGI	Ataque de puño conjunto con la misma pierna.
SONNAL EOLGUL MOK AN-CHIGI	Ataque al cuello con sable (canto de la mano) de afuera hacia adentro.
JEBI-POOM MOCK CHIGI	Defensa arriba y ataque al cuello simultáneos en sonnol de afuera hacia adentro.
PYEONSEONKEUT SEUO CHIRUGUI	Ataque con la punta de los dedos.
ME-JUMEOK EOLGUL MEORI-NAERYO CHIGI	Puño martillo circular a la cabeza.
DEUNG JUMEOK OLGUL AP CHIGI	Ataque con el revés de puño.
PALKUB DOLLYO CHIGI	Codo circular a la cara.
PALKUB PYOJEOK CHIGI	Codo circular golpeando con el antebrazo.
MONTONG YOP JIREUGI	Puño lateral.
MURUP CHIGI	Ataque con rodilla.
DUJUMEOK JECHOCHIRUGI	Doble golpe penetrante
DEUNG JUMEOK BAKKAT CHIGI	Ataque lateral con el anverso de mano y nudillos del puño.
DANGKIO TOK JIREUGI	Ataque de puño ascendente.
DEFENSAS - MAQUISUL	
EOLGUL MAKKI	Defensa arriba.
ARAE MAKKI	Defensa abajo.

MONTONG MAKKI	Defensa media de afuera hacia adentro.
MONTONG AN MAKKI	Defensa media de adentro hacia afuera.
HANSONNAL MONTONG MAKKI	Defensa media con canto de la mano de adentro hacia afuera.
SONNAL MONTONG MAKKI	Defensa media con canto de la mano de adentro hacia afuera ambas manos en conjunto y en sonnal.
MONTONG BAKKAT MAKKI	Defensa media de adentro hacia afuera con puño.
HANSSONNAL BITUREO MAKKI	Defensa arriba con canto de la mano.
ARAE JECHIO MAKKI	Doble defensa abajo.
BATANGSON MONTONG MAKKI	Defensa media con palma de la mano.
OTKOREO ARAE MAKKI	Defensa doble brazo uno cubre al otro.
BATANGSON KODUREO MONTONG AN MAKKI	Defensa con ambos brazos, uno de ellos con la palma de la mano.
BANDAE GAWI MAKKI	Doble defensa en tijera.
MONTONG JECHO BAKKAT MAKKI	Doble defensa simultanea con el antebrazo.
JU CHUM SEOGI HANSONNAL YOP MAKKI	En posición de jinete, defensa media con mano abierta lateral.
BAKKAT PALMOK MONTONG GODURRO MAKKI	Defensa media con las manos en puño.
OELSANTUL MAKKI	Doble defensa alta y baja.
BAKKAT PALMOK ARAE GODURRO MAKKI	Defensa baja con las manos en puño.
SONNAL MONTONG GODURRO MAKKI	Defensa media con ambas manos abiertas.
SONNAL ARAE GODURRO MAKKI	Defensa baja con ambas manos abiertas.
TECNICAS DE PIE - PALQUISUL	
AP CHAGI	Patada frontal
KULYO AP CHAGI	Patada frontal delantera con impulso de la pierna trasera.
BANDAL CHAGI	Patada circular al abdomen.
KULYO BANDAL CHAGI	Patada lateral al abdomen con impulso de la pierna trasera.
DOLLYO CHAGI	Patada circular a la cara.
KULLO DOLLYO CHAGI	Patada circular delantera a la cara impulsándose con la trasera.
CHIGO CHAGI	Patada pico recta.
NAERYO AN CHAGI	Patada vertical de afuera hacia adentro.
NAERYO BAKKAT CHAGI	Patada vertical de adentro hacia afuera.
MIREO CHAGUI	Patada frontal de empuje.
KULYO MIREO CHAGUI	Patada frontal de empuje impulsándose con la trasera.
YOP CHAGI	Patada lateral con filo del pie.
KULYO YOP CHAGUI	Patada lateral delantera a la cara impulsándose con la trasera.
TWIO DUBON BANDAL CHAGI	Doble patada al abdomen con salto.
KULYO TWIO DUBON BANDAL CHAGI	Doble patada al abdomen con salto saliendo con pierna delantera e impulso de la trasera.
FURYO CHAGI	Patada gancho a la cara.
KULYO FURYO CHAGI	Patada gancho a la cara saliendo pierna delantera e impulso de la trasera.
DWISIGANCHA BANDAL CHAGI	Patada tornillo con giro 180° al abdomen.
DWISIGANCHA DOLLYO CHAGI	Patada tornillo con giro 180° a la cara.

DWI CHAGI	Patada giro 180° al abdomen con el talón hacia abajo.
TWIO DWI CHAGI	Patada giro con salto 180° al abdomen con el talón hacia abajo.
MOM DOLLYO FURYO CHAGI	Patada giro más de 180° a la cara.
TWIO MOM DOLLYO FURYO CHAGI	Patada giro más de 180° con salto a la cara.
PYOJEOK CHAGI	Patada atrayente.
DUBALDANGSAN AP CHAGI	Doble ap chagi con salto.
NAKKO CHAGI	Patada gancho a la cara.
TWIO AP CHAGI	Patada frontal con salto.
TWIO YOP CHAGI	Patada lateral con salto.
TWIO DOLLYO CHAGI	Patada circular a la cara con salto.

COMBINACIONES TRIPLES CON LA MISMA PIERNA DE LAS TÉCNICAS DE PATEO CORRESPONDIENTES AL GRADO DE CINTURON.

Para la realización de esta parte el alumno deberá utilizar las técnicas que conozca de SOGISUL, SONQUISUL, MAQUISUL y PALQUISUL, siempre partiendo de una correcta posición.

TÉCNICA	COMBINACIONES
POOM	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones establecidas por el profesor • Una combinación libre (sólo técnicas de brazo) • Una combinación libre (sólo técnicas de pierna)

POOMSAES (FORMAS)

El alumno en esta prueba deberá de: REALIZAR COMPLETO.- Deberá de realizar completo el Poomsae solicitado		
POOMSAE	REALIZAR COMPLETO	OBLIGATORIO
Taeguk Il Jang	SI	NO
Taeguk I Jang	SI	NO
Taeguk Sam Jang	SI	NO
Taeguk Saa Jang	SI	NO
Taeguk Ho Jang	SI	NO
Taeguk Yuk Jang	SI	NO
Taeguk Chil Jang	SI	NO
Taeguk Pal Jang	SI	SI

HOSHINSUL (DEFENSA PERSONAL)

- Con puño (5)
- Con patada (5)
- Con agarre (5)

- Con proyección (3)
- Con arma (2)

KYOPAK (ROMPIMIENTO)

- De tabla con técnica de puño (2)
- De tabla con técnica de pie (2)

Especificaciones del material para técnicas de rompimiento: Tabla madera laurel seca lijada sin imperfecciones en dimensiones: 25cm x 20cm, espesor de 5mm con el hilo (vetas) de la madera en forma vertical.

ANEXO B

IMAGENES DE TECNICAS DE TAEKWONDO

ANEXO C

Escuela Politécnica del Ejército

Carrera de ciencias de la actividad física, deportes y recreación

ENCUESTA

Fecha: _____ Caso No: _____

GUIA DIRIGIDA AL ENTRENADOR

1. ¿Posee un programa elaborado con sustento pedagógico-técnico-científico aplicable a la realidad ecuatoriana para la preparación de una evaluación teórico-práctica de ascenso de cinturón en taekwondo?

Si

No

2. ¿Conoce sobre los factores internos y externos que influyen en la enseñanza del Taekwondo?

Nada

Poco

Mucho

Detállelos:

.....
.....

3. ¿Conoce usted sobre las fajas etéreas (edades) sensibles para la iniciación y entrenamiento del Taekwondo?

Nada

Poco

Mucho

Cuáles son:

4. ¿Conoce usted sobre métodos de enseñanza-aprendizaje aplicables al taekwondo?

Nada

Poco

Mucho

Qué métodos aplica:

.....
.....

5. ¿Conoce sobre reglamentación y arbitraje de taekwondo, sus reformas actuales y las perspectivas de cambio?

Nada

Poco

Mucho

Que aspectos conoce:

.....
.....

6. ¿Ha tomado cursos, seminarios, congresos, dirigidos al Taekwondo?

Si

No

Dónde:

Que temas se han tratado:

.....
.....

7. El programa de aprendizaje de técnicas de patadas aplicables a cada nivel de cinturón en la modalidad de combate que usted utiliza esta dirigido a:

Adultos

Jóvenes

Niños

En general

Ninguno

8. Utiliza información que utiliza para los programas de ascenso proviene de:

La WTF

Federaciones Deportivas

Asociaciones Deportivas

Otros (Especifique):

ANEXO D
Escuela Politécnica del Ejército
Carrera de ciencias de la actividad física, deportes y recreación
GUIA DE OBSERVACIÓN

Deporte: _____ Observador: _____ Fecha: _____

PLAN DE OBSERVACIÓN

PROGRAMAS DE ASCENSO DE CINTURON DE TAEKWONDO					
ORD.	ASPECTOS A OBSERVAR	EVALUACIÓN			
		1	2	3	4
	Estructura de los programas de ascenso de cinturón				
1	Aspecto técnico:				
	Hace referencia al tema de poomsaes				
	Hace referencia al tema de combate				
	Hace referencia al tema de defensa personal				
	Hace referencia al tema de rompimientos				
2	Aspecto físico:				
	Existe referencia a las capacidades físicas entrenables en el taekwondo				
3	Aspecto teórico:				
	Existe vocabulario de taekwondo (historia, filosofía, evolución, definiciones)				
	Hace referencia sobre la reglamentación de competencia de poomsae				
	Existe referencia sobre la reglamentación de competencia de combate				
	Hace referencia sobre la historia del taekwondo				
	Existe referencia sobre la filosofía del taekwondo				
	Hace referencia sobre la evolución del taekwondo				
	Existen definiciones y conceptos del taekwondo				
4	Aspecto técnico-táctico:				
	Hace referencia sobre la utilización de técnicas de ataque y contraataque de modalidad combate				
	Existe referencia sobre la ejecución correcta y tiempos de las poomsaes				
5	Aspecto volitivo:				
	Hay referencia sobre la práctica de valores en el taekwondo (lealtad, cortesía, integridad, espíritu indomable)				
	Se hace referencia sobre el aspecto psicológico previo, durante y posterior a la competencia de taekwondo en poomsaes y combate				
8	Utiliza información actualizada de la WTF para los programas de ascenso				
9	El programa de ascenso es didáctico				
10	Existen ayudas didácticas				
11	Sigue el patrón emanado por los organismos filiales con respecto a tiempo de práctica, colores de cinturones, edades y Danes				
12	Existen Fuentes bibliográficas en los programas de estudio				

I.G.

EQUIVALENCIA	
4	SIEMPRE
3	FRECUENTEMENTE
2	OCACIONALMENTE
1	NUNCA