



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

EVALUACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS COMPETITIVOS DEL TAEKWONDO Y SU RELACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO, EN DEPORTISTAS DE 14 A 17 AÑOS DE LA SELECCIÓN DE PICHINCHA EN EL AÑO 2017

Trabajo de grado previo a la obtención de Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Borja Mina Edgar Aníbal

DIRECTOR:

MSc. Hugo Pérez

Ibarra, 2017

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Consejo Directivo de la **Facultad Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte** de la ciudad de Ibarra, acepto con satisfacción participar como Director del trabajo de grado del siguiente tema: **“Evaluación de los fundamentos técnicos básicos competitivos del Taekwondo y su relación en el rendimiento deportivo, en deportistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha en el año 2017”**

Trabajo realizado por el señor **Borja Mina Edgar Aníbal** previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Como testigo presencial y responsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación y la sustentación pública ante el tribunal designado oportunamente.

Eso es lo que puedo certificar en honor a la verdad.



MSc. Hugo Pérez

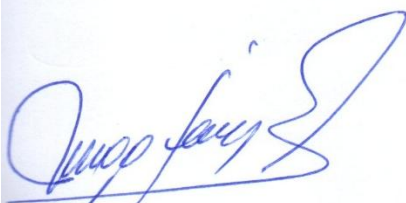
DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Los Miembros del Tribunal aprueban el informe de Investigación del tema:
Evaluación de los fundamentos técnicos básicos competitivos del Taekwondo y su
relación en el rendimiento, en deportistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha
en el año 2017”, del egresado Borja Mina Edgar Aníbal, previo a la obtención del
título de licenciado de Entrenamiento Deportivo,

Ibarra 12 de diciembre del 2017

Para constancia firman los Miembros del Tribunal



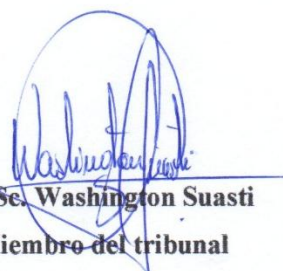
MSc. Hugo Pérez
Director



MSc. Marcelo Méndez
Miembro del tribunal



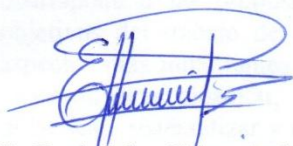
MSc. Vicente Yandún
Miembro del tribunal



MSc. Washington Suasti
Miembro del tribunal

AUTORÍA

Yo, Borja Mina Edgar Aníbal, con cedula de ciudadanía 1713509006 declaro bajo juramento que la presente investigación, es responsabilidad del autor y que he respetado las diferentes fuentes de información, realizando las citas correspondientes.



Sr. Borja Mina Edgar Aníbal

CI 1713509006

RESUMEN

El origen del problema de investigación del presente trabajo de grado se relaciona con los procesos de evaluación, que realizan los maestros, profesores, instructores, monitores de clubes, academias, polos de desarrollo de la provincia de Pichincha. La falta de conocimiento conduce a un inadecuado sistema de evaluación y desarrollo de habilidades de condición técnica y capacidades físicas de estos deportistas. Lo cual se contrapone a las proposiciones de Concentración Deportiva de Pichincha. Los objetivos del trabajo de grado son: diagnosticar los procesos de evaluación, los aspectos más importantes dentro del ámbito competitivo, diseñar una propuesta de procesos de evaluación, seleccionar el contenido científico, estructurar unidades didácticas, sistematizar y organizar en forma didáctica los contenidos y sistemas de evaluación, aplicar las guías didácticas con los deportistas de la Asociación de Taekwondo de Pichincha. Gracias a esta investigación se procederá a la construcción del Marco Teórico, con la investigación bibliográfica y de campo planteando el siguiente tema: “Evaluación de los fundamentos técnicos básicos competitivos del Taekwondo y su relación en el rendimiento deportivo, en deportistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha en el año 2017”. Por sus particularidades el estudio corresponde a un proyecto factible de tipo exploratorio, descriptivo y propositivo. La población la constituyeron 6 entrenadores de Taekwondo y 20 deportistas de 14 a 17 años de la selección de Taekwondo de Pichincha. Toda la información fue obtenida en el lugar de los hechos por entrenadores mediante encuestas, fichas de observación como test aplicados a los deportistas lo que da importancia a dicha investigación. Los resultados de la investigación evidencian que ocasionalmente los entrenadores evalúan de forma tradicional y en algunos casos no lo hacen, lo que genera el planteamiento de una propuesta viable a fin de solucionar las falencias del problema que consistió en la elaboración de una Guía Metodológica para la Enseñanza de los Fundamentos Técnicos Competitivos del Taekwondo y su respectiva Evaluación en la categoría pre-juvenil en edades comprendidas de 14 a 17 años en el año 2017, de la cual salgan las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

Palabras claves o descriptores: Taekwondo, evaluación, fundamentos técnicos competitivos, rendimiento deportivo, Deporte de combate.

ABSTRACT

The origin of the research problem for this degree work is related to the evaluation processes, carried out by teachers, professors, instructors, club monitors, academies, poles of development in the province of Pichincha. The lack of knowledge leads to an inadequate system of evaluation and development of skills of technical condition and physical abilities of these athletes. Which is opposed to the proposals of Sports Concentration of Pichincha. The objectives of the degree work are: to diagnose the evaluation processes, the most important aspects within the competitive scope, design a proposal of evaluation processes, select the scientific content, structure teaching units, systematize and organize the contents and systems in a didactic way of evaluation, apply the didactic guides with the athletes of the Taekwondo Association of Pichincha. Thanks to this research we will proceed to the construction of the Theoretical Framework, with bibliographical and field research raising the following theme: "Evaluation of the basic technical fundamentals of Taekwondo and its relationship to sports performance, in athletes of 14 - 17 years old of the selection of Pichincha in the year 2017 ". Due to its particularities, the study corresponds to a feasible project of an exploratory, descriptive and proactive type. The population consisted of 6 Taekwondo coaches and 20 athletes from 14 to 17 years of age from the Pichincha Taekwondo team. All the information was obtained in the place of the facts by coaches through surveys, observation cards as a test applied to the athletes, which gives importance to this research. The results of the investigation show that occasionally the trainers evaluate traditionally and in some cases do not, which generates the approach of a viable proposal in order to solve the shortcomings of the problem that consisted in the elaboration of a Methodological Guide for the Teaching of the Competitive Technical Foundations of Taekwondo and its respective Evaluation in the pre-juvenile category in ages between 14 and 17 years in 2017, from which the pertinent conclusions and recommendations are drawn.

Keywords or descriptors: Taekwondo, evaluation, competitive technical foundations, sports performance, combat sport.



Victor Rodriguez
~~Rodríguez~~
1715496120

DEDICATORIA

A mis hijas, Yeira Abigaíl y Samanta Dalette Borja, por toda su paciencia, por ser mi inspiración y mayor soporte en este camino, dedico este trabajo de grado con toda mi devoción a mis padres por otorgarme la vida, que con sus oraciones diarias alentaban mis pasos para buscar mi superación. A mis maestros y profesores, quienes desde mi infancia hasta la edad actual aportaron con su sabiduría para el desarrollo de este servidor.

Edgar

AGRADECIMIENTO

A todos quienes conforman la Universidad Técnica del Norte, muy especialmente a los Miembros del Tribunal, por proveer los conocimientos pertinentes para la elaboración del presente trabajo, por su paciencia su dedicación y su total entrega, también al personal administrativo y de apoyo.

A mi querida Facultad, FECYT, por semestre a semestre asignarnos las materias las cuales cubrieron las necesidades académicas esenciales en esta carrera.

A Concentración Deportiva de Pichincha por impulsarme mediante este Deporte a ser perseverante, tenaz y sobre todo por confiar en mi trabajo, otorgarme la oportunidad de trabajar con selecciones, donde cada día emplazo la práctica deportiva con los conocimientos adquiridos en la carrera de Entrenamiento Deportivo, y que de alguna manera avalan los años de experiencia como atleta.

A mi director de trabajo de grado, MSc. Hugo Pérez, por su orientación y apoyo para que este trabajo sea realizado de la mejor manera posible.

A las personas que me impulsaron a retomar mis estudios y finalizar la carrera, especialmente a Angélica Segovia y Marielena Gonzáles.

Edgar

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	7
1. MARCO TEÓRICO.....	7
1.1 La evaluación	7
1.1.1 Taekwondo.....	10
1.1.2 Fundamentos técnicos	11
1.1.3 Fundamentos competitivos del Taekwondo.....	15
1.2 Factores que influyen en el rendimiento deportivo.....	18
1.2.1 Factores individuales.....	18
1.2.2 Factores colectivos	18
1.2.3 Fuerza.....	19
1.2.3.1 La fuerza útil	19
1.2.4 Resistencia.....	20
1.2.4.1 Métodos continuos	24

1.2.4.2 El método fraccionado	24
1.2.4.3 Método intervalico extensivo	25
1.2.4.4 Método interválico	25
1.2.5 Velocidad	26
1.2.6 Flexibilidad	27
1.2.7 Rapidez.....	28
CAPÍTULO II	29
2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	29
2.2 Tipos de investigación.....	29
2.1.1 Investigación bibliográfica.....	29
2.1.2 Investigación de campo.....	29
2.1.3 Investigación descriptiva.....	29
2.1.4 Investigación propositiva	30
2.2 Métodos.....	30
2.2.1 Método inductivo	30
2.2.2. Método deductivo.....	30
2.2.3 Método analítico.....	30
2.2.4 Método estadístico	31
2.2.5 Método sintético.....	31
2.3 Técnicas e instrumentos de investigación	31
2.3.1 La observación	31
2.3.2 Encuesta	31
2.4 El instrumento	31
2.4.1 Cuestionario de encuestas	31
2.4.2 Fichas de observación	31

2.5	Matriz de relación	32
2.6	Identificación de la población	33
2.7	Identificación de la muestra	33
CAPÍTULO III.....		34
3	ANÁLISIS DE DISCUSIÓN DE ESULTADOS	34
3.1	Encuestas aplicadas a los entrenadores	35
3.2	Ficha de observación.....	47
CAPÍTULO IV.....		51
4.	PROPUESTA.....	51
4.1	Título de la propuesta.....	51
4.2	Justificación.....	51
4.3	Fundamentación	52
4.4	Objetivos	57
4.4.1	Objetivo general	57
4.4.2	Objetivos específicos	57
4.5	Ubicación sectorial y física	57
4.6	Desarrollo de la propuesta.....	58
4.7	Impactos	89
4.7.1	Impacto social	89
4.7.2	Impacto educativo	89
4.7.3	Impacto deportivo	89
4.8	Conclusiones	89
4.9	Recomendaciones.....	90
4.10	Contestación a las preguntas de investigación	91
4.11	Sección de referencias.....	91

4.11.1 Glosario de términos	91
4.11.2 Bibliografía	93
ANEXOS.....	96
Anexo 1 Árbol de problemas	97
Anexo 2 Matriz de coherencia	98
Anexo 3 Matriz categorial.....	99
Anexo 4 Matriz de relación.....	100
Anexo 5 Encuesta a entrenadores	101
Anexo 6 Ficha de observación	104
Anexo 7 Certificados.....	105
Anexo 8 Fotografías	107

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Grado de conocimiento sobre fundamentos competitivos	35
Tabla N° 2	Evalúa los fundamentos técnicos básicos competitivos.....	36
Tabla N° 3	Asiste a capacitaciones de evaluación de fundamentos técnicos.....	37
Tabla N° 4	Qué métodos o técnicas utiliza para la evaluación	38
Tabla N° 5	Es importante la preparación física en edades de 14 a 17 años	39
Tabla N° 6	Frecuencia que aplica test físicos.....	40
Tabla N° 7	Frecuencia aplica los test psicológicos antes de una competencia	41
Tabla N° 8	La preparación técnica y física se debe realizar todo el año.....	42
Tabla N° 9	Cada que tiempo diagnostica a los deportistas	43
Tabla N° 10	Factores endógenos, exógenos afectan al rendimiento deportivo.....	44
Tabla N° 11	Es importante realizar la propuesta de condición física.....	45
Tabla N° 12	Es importante la elaboración de una guía	46
Tabla N° 13	Posturas y posiciones	47
Tabla N° 14	Técnicas ofensivas y defensivas	48
Tabla N° 15	Técnicas efectivas	49
Tabla N° 16	Desplazamientos y fintas	50

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Grado de conocimiento sobre fundamentos competitivos.....	35
Gráfico N° 2	Evalúa los fundamentos técnicos básicos competitivos	36
Gráfico N° 3	Asiste a capacitaciones de evaluación de fundamentos técnicos....	37
Gráfico N° 4	Qué métodos o técnicas utiliza para la evaluación	38
Gráfico N° 5	Es importante la preparación física en edades de 14 a 17 años	39
Gráfico N° 6	Frecuencia que aplica test físicos.....	40
Gráfico N° 7	Frecuencia aplica los test psicológicos antes de una competencia .	41
Gráfico N° 8	La preparación técnica y física se debe realizar todo el año.....	42
Gráfico N° 9	Cada que tiempo diagnostica a los deportistas	43
Gráfico N° 10	Factores endógenos, exógenos afectan al rendimiento deportivo...	44
Gráfico N° 11	Es importante realizar la propuesta de condición física	45
Gráfico N° 12	Es importante la realización de una guía	46

INTRODUCCIÓN

Tema

Evaluación de los fundamentos técnicos básicos competitivos del Taekwondo y su relación en el rendimiento, en deportistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha en el año 2017.

Contextualización del problema

Los estudios específicos sobre Taekwondo en la provincia de Pichincha son muy cautos, dicho estudio realizado por Juan Ramírez (2010) en el cual realiza un análisis del Deporte formal (federado) de Taekwondo en la circunscripción de Pichincha:

El autor señala que a esa fecha existen 32 clubes o academias que priorizan la enseñanza de Taekwondo, de los cuales apenas un 12% tiene un título académico de tercer nivel, del universo de muestras también se observa que sólo el 8% tiene un título educativo afín al área de Cultura Física, la transmisión de los conocimientos aplicados a la enseñanza del Taekwondo en un 90% son por tradición a manera de repetición de lo aprendido a través de la cotidianidad con su instructor.

Es evidente que en la actualidad el inadecuado control de centros de enseñanza en la disciplina de Taekwondo en la provincia de Pichincha, lo que repercute directamente a que gran cantidad de deportistas que integran la selección de Pichincha comprendida en las edades de 14-17 años ingresan con deficiencias técnicas, físicas y coordinativas fruto de un aprendizaje impartido por una persona empírica.

Se suma a lo citado el sistema de presupuestos por resultados que establece el Ministerio del Deporte y las Federaciones Deportivas Provinciales y en caso específico Concentración Deportiva de Pichincha; sistema que brinda apoyo en base a los resultados (medallas) obtenidos, razón por la cual muchos entrenadores buscan el

campeonísimo, omitiendo ciertos procesos de enseñanza y el correcto desarrollo de habilidades y capacidades que constituyen la base de una formación integral.

La experiencia obtenida en la provincia de Pichincha al trabajar con edades de 14 a 17 años, que comprende la categoría pre-juvenil ha generado inconvenientes el momento de desarrollar un plan de trabajo en esta categoría.

Se puede indicar que es a partir de la primera edición de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (1978), el Deporte pasa de considerarse como un techo optativo social o lúdico, a ser reconocido como una actividad autónoma sin perder su interrelación con otros aspectos, y toma un desarrollo importante al ser considerado como un derecho garantizado por los estados lo que permite que se genere un desarrollo apegado a la ciencia.

Precisamente en el contexto ecuatoriano en el año 1978 el Deporte aparece dentro de la normativa legal con la signatura de Ley de Educación Física, Deportes y Recreación; pero formalmente el Deporte se encasilla en el marco de un plan nacional en el año 2008, hecho que genera obligaciones estatales con respecto al desarrollo del Deporte, pero que en la realidad este proceso camina a pasos moderados.

A cinco años de la vigencia de la Constitución del Ecuador, el último diagnóstico presentado en el año 2013 por el Plan Nacional del Buen Vivir, con respecto al objetivo tres de mejorar la calidad de vida de la población, en la parte específica a Ocio, Tiempo Libre, Deporte y Actividad Física, señala datos de sedentarismo en Ecuador que conlleva a más del 50% de la población padece de sobrepeso y/u obesidad, el diagnóstico indica que pese a la masificación deportiva realizada por el Ministerio del Deporte, la accesibilidad y disponibilidad de este Derecho no ha llegado a un gran porcentaje de la población.

Si bien existe un Plan Nacional de Desarrollo para el Buen Vivir es menester señalar que no existe una política estatal con respecto al Deporte, repercutiendo en que esta actividad se encuentre en desarrollo y como es propio de cada proceso nuevo debe presentar sus dificultades, cualidad que no es ajena a la disciplina deportiva del Taekwondo.

Buena parte de deportistas seleccionados llegan con deficiencias técnicas y físicas, lo cual no permite un desarrollo unánime y estanca el avance de los demás deportistas, Se realiza un énfasis especial para indicar que el trabajo de flexibilidad es fundamental en Taekwondo, no obstante es el menos desarrollado en una gran cantidad de atletas, lo que implica que los entrenadores designados para las selecciones se detengan en ese punto con el agravante que esta capacidad es aconsejable desarrollarla en edades específicas; otro punto evidenciado es que no existe en su mayoría un proceso de ejercicios propioceptivos lo que genera que el atleta ante una incorrecta ejecución técnica sea propenso a lesiones.

Una de las características del Taekwondo es la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patadas, carácter que en la actualidad ha generado que a nivel nacional sea la disciplina deportiva con mayor número de competidores en Juegos Nacionales. Situación que en el acontecer internacional lo ha catapultado como uno de los Deportes más masificados en el planeta.

Si bien el Estado tiene una política novísima y en desarrollo del Deporte, y las federaciones provinciales promueven el campeonísimo; son los instructores, monitores y entrenadores de los clubes los principales responsables de proveer las herramientas a los deportistas y que éstas sean impartidas con el mayor profesionalismo posible.

Causas y efectos

Entre las principales causas y efectos del problema se citan las siguientes:

- Los entrenadores evaluación la condición física con baremos internacionales, es decir la aplicación de los test son parcialmente válidos y confiables, porque a los deportistas no se les está evaluando con parámetros propios de la realidad, causando un efecto deficiente a nivel técnico- táctico y en capacidades físicas.
- Deficiente actualización de conocimientos de los monitores, instructores, acerca de la evaluación de los fundamentos técnicos básicos competitivos del taekwondo han ocasionado una deficiente aplicación de cargas de entrenamiento en los deportistas.
- No existen baremos de condición técnica ni física de los deportistas de Taekwondo de Concentración Deportiva de Pichincha, lo que hace estancarse en un solo modelo de preparación al no existir un parámetro real de medición de fundamentos técnicos competitivos.
- Deficiente metodología de los protocolos de evaluación, dando como efecto negativo, específicamente una inadecuada evaluación técnica y física, pues realizan una evaluación netamente subjetiva.

Justificación

La investigación del problema propuesto nace de la inquietud de indagar la condición técnica y física del deportista, ya que la falta de un estudio minucioso no ha permitido evaluar y tener datos fidedignos de las capacidades antes mencionadas de los deportistas que llegan como preseleccionados a conformar parte del equipo de Taekwondo de Pichincha, quienes en una gran cantidad llegan con deficientes fundamentos básicos competitivos, producto de la aceleración de procesos, con un limitado entrenamiento técnico y físico; para complementar esta difícil situación, empiezan el proceso de entrenamiento como equipo demasiado tarde cuando se considera que una selección debería entrenar desde un inicio para poder proveer al deportista de todos los elementos que conforman un verdadero deportista.

Sin embargo, es menester de la dirigencia y entrenadores trabajar en función de ello, ya que muchas veces las victorias conseguidas esconden esta difícil situación y amparados en ello no se realizan las acciones del caso.

Su importancia radica en evaluar los fundamentos técnicos y físicos del TKD en los deportistas de la provincia de Pichincha, esto permitirá tener datos concretos en los cuales se debe trabajar para mejorar todos los aspectos individuales de los deportistas y será clave establecer parámetros de evaluación. Lograr identificar a tiempo los problemas de cada deportista para su oportuna intervención.

Los datos obtenidos sean de total referencia para las planificaciones, y una vez establecidos, trabajar con una mejor organización y planificación

Se considera que esta herramienta fue factible y de total acceso para entrenadores para que puedan orientarse con la información recaudada, y optimizar el entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos y físicos de los chicos de 14 a 17 años.

La población fue el universo de deportistas, entrenadores y metodólogos de la Asociación de Taekwondo de la Concentración Deportiva de Pichincha.

Utilidad teórica que sirvió como modelo de consulta para personas interesadas en el tema.

Utilidad práctica para señalar en la ficha de observación los aspectos más importantes del deportista por parte del cuerpo de entrenadores.

Utilidad metodológica sustentada científicamente mediante fuentes bibliográficas, artículos, libros electrónicos, etc. y servirá para futuros intereses

Después de observar los últimos deportistas que han logrado llegar a ser seleccionados nacionales, muchos de ellos han permanecido muy poco tiempo en la misma y sin ningún resultado sobresaliente. Es importante analizar cuáles son las causas de esta problemática Nacional. Como miembro del cuerpo técnico de la

provincia de Pichincha, quiero contribuir con este estudio de evaluación de los fundamentos técnicos competitivos y la influencia en el rendimiento deportivo en jóvenes de 14 a 17 años, el cual permita generar avances en el desarrollo de nuestros deportistas tanto en los clubes formativos de Quito, así como en los integrantes de la selección de Pichincha.

Objetivo general

Determinar cómo influye la evaluación de los fundamentos técnicos básicos competitivos del Taekwondo en el rendimiento, en deportistas de 14 a 17 años de la Selección de Pichincha en el año 2017.

Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos y defensivos de los taekwondistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha.
- Identificar la condición física de los taekwondistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha.
- Elaborar una propuesta alternativa de enseñanza y evaluación de los fundamentos técnicos y físicos del TKD de 14 a 17 años.

Preguntas de investigación

- ¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos y defensivos de los taekwondistas de 14 a 17 años de CDP?
- ¿Cuáles es la condición física de los taekwondistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha?
- ¿Qué componentes debe tener una propuesta alternativa de enseñanza y evaluación de los fundamentos técnicos y físicos para taekwondistas de 14 a 17 años de CDP?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 La evaluación

La evaluación servirá para identificar las dificultades que los taekwondistas presentan, de tal manera que los entrenadores puedan acceder a esta información para mejorar la ejecución técnica como física en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La evaluación de los aprendizajes es un proceso a través del cual se observa, acumula y analiza información relevante, respecto del proceso de los estudiantes, con la finalidad de reflexionar, emitir juicios de valores y tomar decisiones pertinentes y oportunas para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Díaz Barriga tomado de (CHACON, 2013).

De acuerdo a lo manifestado por el autor será importante que se diagnostique a tiempo y se planifiquen ejercicios, actividades que contribuyan a la ejecución de los fundamentos básicos del Taekwondo y al desarrollo de las capacidades físicas.

- Debe ser: Pertinente y Continua.
- Necesita: Técnicas e Instrumentos.
- Para: mejorar el proceso de Enseñanza –Aprendizaje.
- Lleva a: Juicio de valor y Toma de Decisiones. (CHACON, 2013)

Estoy plenamente de acuerdo con lo que manifiesto el autor en aplicar estos principios, de tal manera que se haga una evaluación de calidad para mejorar los fundamentos ofensivos y defensivos de este deporte.

La evaluación según la finalidad

- **Diagnostica:** Determina fortalezas, capacidades, debilidades y limitaciones, la función primordial de esta es ubicar, clasificar y adaptar. Se realizará al inicio del proceso.
- **Formativa:** Pruebas informes escritos y orales, asignaciones, su función es regular, dar seguimiento-control de calidad durante el proceso de enseñanza aprendizaje.
- **Sumativa:** suma total de todos los resultados, pruebas y medios de evaluación, su función primordial es verificar, acreditar y promocionar, esta se realizará al final de todo el proceso. (CHACON, 2013)

Se la puede considerar como un parámetro de principal importancia en las actividades deportivas en el Taekwondo, más allá de la tradicional forma de evaluar para ascender de cinta, grado o dan, es importante considerar evaluar a los deportistas desde otro punto considerando que se quiere conseguir el rendimiento deportivo en óptimas condiciones a medio y largo plazo.

Se entiende por evaluación deportiva a la obtención de información útil, para valorar la técnica, la táctica y la estrategia en el Deporte. “Es importante comprender el término valoración ya que toda evaluación lleva implícita una opinión o juicio, más o menos objetivo dependiendo de las mediciones que se realiza, siendo por tanto aproximativa”. (San Pedro, 2013).

Se considera que será importante realizar las siguientes evaluaciones y valoraciones técnicas y físicas de un deportista, para tener un punto de partida a la hora de realizar una macro, meso, micro o sesión de clase en función de buscar su adquisición desarrollo y mejoramiento del mismo.

Generalmente, cuando se retoma las actividades, luego de un receso o período prolongado de descanso en el cronograma deportivo, como son las vacaciones de, se

sabe que los deportistas llegan con un déficit de capacidades y cualidades, es tarea del entrenador evaluar a quienes conforman el equipo, también en el aspecto individual de cada deportista. La pregunta que se deben plantear para partir dicho proceso de evaluación es: ¿a quiénes y que vamos a evaluar?

“El entrenamiento deportivo es un proceso de planificación y desarrollo de alto rendimiento, es la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo, de todas las medidas necesarias de programación, realización de control, análisis y corrección, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo”. (Quintana Rodríguez &, July 2015).

Los datos que obtengamos de la evaluación, servirán para trabajar firmemente sobre la deficiencia de los mismos con el fin de desarrollar y mejorar todos estos aspectos, de esta manera conseguir los objetivos planteados para cada competencia en consecución de la meta final. Es de suma importancia fijarnos en cada particularidad del deportista puesto que cada uno de ellos es un mundo diferente.

Se considera que como la mayoría de situaciones en la vida son medibles y evaluables, básicamente la única forma para la corrección de las incorrectas ejecuciones técnicas y físicas de los deportistas, con el fin de mejorar la calidad técnica y física del atleta y que el entrenador tome correctivos en su enseñanza metodológica. Pues lo que ayer fue bueno hoy es malo, y lo que hoy es bueno mañana será obsoleto, eso implica hablar de entrenamiento deportivo que cada vez avanza con la ciencia y tecnología.

El deportista podrá ser capaz de dominar los fundamentos técnicos y físicos para aplicar de manera estratégica los recursos que posee en determinado momento de la competición. Puede tener un nivel de preparación física y psíquica elevado,

y ser incapaz de utilizar este potencial en función de lograr los fines y metas planteados (Morales Cuellar, 2015, pág. 24)

Teniendo en cuenta el dominio técnico y físico del deportista, habrá que trabajar en el factor psicológico para que este Taekwondoin pueda ejecutar de manera total el funcionamiento potencial que tiene a su favor para la obtención de los resultados que se espera por parte del cuerpo técnico.

1.1.1 Taekwondo

Arte Marcial milenario y Deporte moderno en el cual debe existir una armonía de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Caracterizado por la explosividad, agilidad y destreza de sus técnicas ya sea a manera de exhibición y competitivamente.

Arte Marcial y Deporte olímpico de origen Coreano, el Taekwondo es un Deporte con colaboración. Es el Deporte Marcial más practicado y reconocido en el mundo. Etimológicamente significa:

- **Tae**= pie, patada, saltar;
- **Kwon**= mano, puño
- **Do**= camino.

Dentro del Taekwondo se practican las siguientes actividades:

- Poomsae= Formas fundamentales (serie de técnicas de defensa y ataque)
- Kyorugui = Combate (competición entre 2 deportistas)
- Kyukpa = Rompimientos (par demostraciones de potencia y control mental.

(Méndez Urresta, 2016)

Muy de acuerdo con lo que expresan los autores acerca del Taekwondo, ya que están inmerso las tres actividades antes mencionadas y que todo practicante de esta disciplina y Deporte Olímpico debe haber conocido durante el tiempo de su práctica.

Así mismo se puede mencionar que existe una Filosofía en la que cada practicante de esta arte debe basar sus conocimientos marciales.

Méndez, E. (2005). Como sé cito (Méndez Urresta, 2016) afirma que el pensamiento filosófico del Taekwondo: “Es el camino hacia el desarrollo de actitudes y aptitudes enmarcadas en lo justo, correcto y moral, es el camino que se proyecta a la perfección del hombre como tal, al desarrollo de las capacidades mentales psicomotoras y orgánicas, al cultivo de virtudes y valores humano” (p.205).

Dicho esto, y en base a lo aprendido personalmente, cada practicante debe conocer los principios básicos del Taekwondo como la Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y el Coraje. (Camacho, 2007) “El Taekwondo es más que una simple colección de técnicas militares; también es una forma de entrenamiento mental”. (pág. 24). Para mí el Taekwondo es una Filosofía, un estilo de vida y sobre todo un arte, en la cual se expresa una armonía entre el cuerpo la mente, y para que este se ve como tal, es importante aprender, desarrollar y ejecutar de manera correcta todos sus componentes técnicos.

1.1.2 Fundamentos técnicos

Se entiende que es la adquisición de los elementos técnicos y físicos que un deportista debe conocer, sobre todo iniciando de manera general, para la construcción de un deportista integro en todos sus componentes.

(Méndez Urresta, 2016), afirman que Fundamento Técnico. Se refiere a ciertos movimientos corporales, con o sin implementos, considerados básicos o imprescindibles para el desempeño deportivo y un consecuente rendimiento, por ejemplo, en voleibol: el saque y la recepción del balón; el fútbol: el cabeceo y la

conducción del balón; en baloncesto: el pase y el lanzamiento; en el Taekwondo: técnicas de patada con empeine, bloqueo bajo entre otros. (p.108).

Cómo un breve comentario se entiende como fundamentos técnicos a los elementos básicos que componen una técnica y que a su vez son ejecutados mecánicamente de manera correcta desde su principio hasta el fin. Además, se considera importante el desarrollo multilateral del practicante ya que al aplicar un esquema técnico-táctico necesito que haya adquirido el aprendizaje por todos los lados que componen la técnica del Taekwondo.

La preparación multilateral del deportista exige el desarrollo armónico de todos los aspectos necesarios para poder librar una lucha deportiva con elevados resultados competitivos. La misma exige un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje de todos los elementos que sustentan a cada tipo de Deporte, tanto desde el punto de vista físico como de habilidades, hábitos y forma de librar la lucha competitiva. Es así, que se destacan cinco componentes fundamentales en la preparación del deportista: la preparación teórica, la física, la técnica, la táctica y la psicológica. (Hernández &, Pelegrín, 2010)

La adquisición de los elementos técnicos y sus demás componentes son de suma importancia, para un buen desempeño por tanto es en donde se va a situar el principal énfasis con vista a proveer todos los conocimientos de manera multilateral.

Será importante partir de una buena postura, parada o posición de combate para el trabajo técnico-y táctico

Paeth. B. 2012, citado por (Méndez Urresta, 2016) menciona “la Posición que permite el balance corporal sobre sus diferentes articulaciones y que dependen de la neutralización de la gravedad. Está directamente relacionado con el tono constituyendo una unidad tónico postural que facilita la realización de gestos económicos” (p.178).

Como un breve comentario se manifiesta que, la postura es una base fundamental para las acciones que se van a ejecutar.

La importancia que tiene la rotación del pie de apoyo como la pronunciación de la cadera. Se debe educar al deportista con ejercicios propioceptivos para que el Cerebro pueda reconocer ese mensaje en caso de una ejecución incorrecta, y que el deportista no tenga una lesión significativa.

Por otra parte, la rigidez en la cadera y una mala posición del pie no solamente hacen que la postura sea inestable, sino que además destrozan las articulaciones. En este caso el Tendón del Cuádriceps está igualmente sometido a una tensión excesiva y de instalación súbita, lo que podría llevar también a un potencial fallo en la generación de las aferencias propioceptivas y una relativa inestabilidad articular'' (Camacho & G., 2007)

Este es uno de los puntos fundamentales del porque se debe evaluar los fundamentos técnicos básicos del Taekwondo, pues dará un punto de partida de que es lo que se va a observar y que se quiere corregir, las lesiones usualmente se presentan por una mala ejecución y por sobrecarga en los entrenamientos.

Dentro de los elementos principales de enseñanza del gesto técnico adecuado debe tomarse en cuenta el fortalecimiento de la zona articular de la rodilla y el tobillo mediante ejercicios de propiocepción.

Bustamante (2001) como se citó en libro de (Camacho &, 2007) El cual dice que la función propioceptiva comienza con la generación de información aferente en los nervios periféricos. La ramificación periférica de la neurona sensitiva, la cual termina en los distintos receptores, permite captar las condiciones exteriores en los músculos y articulaciones reconociendo la posición del cuerpo y sus segmentos. (p.14).

En el Taekwondo se realizan un sinnúmero de técnicas individuales como combinadas, ya sea en la superficie o con salto, lo cual implica estar siempre propensos a una lesión, por eso es importante realizar ejercicios propioceptivos. Este reconocimiento de movimientos educa al sistema nervioso central y a su vez las partes involucradas en la acción, lo cual hace que, si se queda expuestos a un mal movimiento, en caso de ocurrir una lesión esta no sea o no provoque una alteración importante en esa zona.

Como gesto técnico interpreto a todo movimiento mecánico, previo al desarrollo de una técnica el cual se debe trabajar sobre todo en el calentamiento especial de cada sesión de clase ya que es un o movimientos que ayudaran en la ejecución y desarrollo de elementos técnicos que se han de planificar según el objetivo de la clase.

(UCOTRACK, 2017) El gesto técnico deportivo es una de las cosas más importantes para el deportista al practicar un Deporte. Este gesto se compone de una serie de movimientos encadenados que se ejecutan con un objetivo final. Realizar este gesto de forma eficiente y eficaz hará que el gesto sea de más o menos calidad e influirá directamente en el resultado obtenido.

En lo referente a lo escrito en este artículo, por principio tiene que ver con la cadena de movimientos biomecánicamente ejecutados para llegar a un fin. La técnica deportivamente describiendo es la herramienta individual o colectiva aprendida durante el proceso de entrenamiento con la cual el, deportista o el equipo solucionaran un planteamiento táctico simple o complejo, ya sea en la misma sesión de clase, y/o fundamentalmente en la competencia. En el caso del Taekwondo las técnicas pueden ser: de golpe, (pie o mano) realizados al ataque o contragolpe, según el objetivo a plantear, de desplazamiento, (diagonal adelante, o atrás, lateral, con pasos o con

deslizamientos.), la técnica del clinsh (enredar la pelea pegando su propio cuerpo junto al del adversario para impedir el desenvolvimiento de este, así como también la técnica de rompimiento, no se debe de la técnica de concentración, la de respiración, entre otros factores técnicos.

(Méndez Urresta, 2016). La técnica deportiva se define como el conjunto de movimientos que permiten adaptar el comportamiento motor del atleta a las características de los aparatos, Materiales, ambiente y sobre todo de los adversarios, con el objetivo de conseguir la mejor prestación en una determinada situación de la competencia, teniendo en cuenta los reglamentos, habilidades y capacidades motrices, las características antropométricas y psicológicas del deportista, o del equipo. (p.207).

De acuerdo a lo que manifiesta este autor, se indica que, la técnica es algo fundamental e imprescindible para la obtención de puntos los cuales darán ventaja sobre el rival, considerando a la técnica como elemento principal en todo proceso de enseñanza, se debe tener claro que el total y correcto manejo técnico mejorara indudablemente el rendimiento competitivo.

1.1.3 Fundamentos competitivos del Taekwondo

Se considera que el deportista de Taekwondo en las edades entre 14 y 17 años que atravesaron un proceso de enseñanza previo a llegar a la selección de Pichincha, deben poseer un manejo adecuado de elementos específicamente competitivos como el dominio técnico acorde a su edad deportiva.

Tomado del libro virtual (Castañeda, 2004, pág. 17) Entre los criterios para la enseñanza de una técnica perfecta en el Taekwondo, se consideran los siguientes:

- Correspondencia con las particularidades del taekwondista.

- Garantizar un empleo eficaz y al mismo tiempo económico del potencial energético del taekwondista.
- Reproducirse de forma estable en condiciones adversas
- Realizarla a velocidades máximas de ejecución y con alta potencia de los esfuerzos
- Suficientemente flexible en situaciones cambiantes.

Sera importante el conocimiento o manejo de lo antes mencionado por el deportista ya que de alguna manera facilitará el trabajo a nivel de selección puesto que estar en un equipo que va a competir a nivel nacional y en algunos casos internacional mente, es deber de las academias, clubes y federaciones provinciales, proveer a estos deportistas de los elementos técnicos y físicos principales como base de su desarrollo deportivo.

Se considera que el entrenador de selección no está para formar, sino esta para enseñar ciertos aspectos de índole competitivo, pero sobre todo para desarrollar elementos que le permitan llegar al máximo rendimiento posible.

Siguiendo con los fundamentos competitivos del Taekwondo, se puede mencionar los siguientes elementos:

1. Principio de acción y reacción
2. Mecánica del movimiento
3. Velocidad
4. Respiración
5. Concentración
6. Potencia (Andreina, 2008, pág. 1)

No se puede olvidar que para quienes practican este Deporte, una de las maneras de trabajar la respiración es el grito el mismo que a su vez sirve como una técnica que

ayuda a liberar la ansiedad o nerviosismo este y los demás componentes que arriba menciona este autor.

Se puede considerar como rendimiento deportivo al conjunto de resultados que un deportista ha conseguido durante el proceso de preparación, tiene que ver con el progreso del deportista competitivamente hablando.

Billiat (2002) tomado del artículo electrónico (Gil, 2013) el cual manifiesta que se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Bruggemann, D. 2004, en (Méndez Urresta, 2016) manifiesta que “rendimiento es nivel de crecimiento de que experimenta el deportista en relación al cumplimiento de objetivos de la preparación. //relación que establece entre la capacidad potencial de un deportista y el resultado que se obtiene en una competición”. (p.193).

El deportista es entrenado para la consecución de resultados lo cual implica un aumento, disminución o estancamiento del rendimiento deportivo, son las competencias, quien provee dicha información, sin exceptuar los entrenamientos que harán que se incremente todas las capacidades y cualidades que conllevara a un rendimiento deportivo de calidad. Son muchos los factores que intervienen en el rendimiento deportivo, y que el deportista debe atravesar para llegar a ese fin, estos factores constituyen una estructura general en el deportista cuyo coautor de sus logros será él o el cuerpo de entrenadores a su cargo, causantes de diseñar todos los medios y los métodos para la consecución del rendimiento deportivo.

1.2 Factores que influyen en el rendimiento deportivo

1.2.1 Factores individuales

1. Condición Física y coordinación neuromuscular
2. Capacidades y habilidades técnico-tácticas
3. Factores morfológicos y de salud
4. Cualidades de personalidad

1.2.2 Factores colectivos

1. Infraestructura propia y ajena
2. Dirección pedagógica. Equipo técnico
3. Condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público
4. Relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad
5. Desenvolvimiento táctico
6. Factores institucionales (Gil, 2013, pág. s.p)

Dentro de los factores individuales se puede mencionar también a la actitud que forma un papel preponderante en este Deporte. Cada uno de los conjuntos individuales y colectivos mencionados anteriormente se debe tomar en cuenta para el logro del rendimiento deportivo.

Se entenderá que es importante la planificación respectiva de las cargas físicas del entrenamiento para conseguir los resultados fisiológicos deseados. La preparación física está regida por los principios de:

1. Predominio de la preparación física específica.
2. Especificidad de la carga de entrenamiento.
3. Concentración de cargas de una misma orientación funcional durante periodos limitados.
4. Individualización de las cargas.

5. Separación cronológica de cargas nos conciliables.
6. Asociación de cargas de distinta orientación. Según Verkhoshansky y Cols. (2004), citado por (Cañadas, G-SE, 2016)

1.2.3 Fuerza

La fuerza una vez trabajada de manera general se considera importante realizar ejercicios más específicos y en zonas que el taekwondistas necesita. Se considera que la fuerza es la tensión a la que el músculo es sometido mediante un agente externo.

Según González, B. (2013), como se citó en el blog (Cañadas, G-SE, 2016) desde el punto de vista fisiológico, la fuerza es la tensión generada por el músculo, es algo interno, que puede tener relación con un objeto (resistencia u oposición) externo o no. Este mismo autor, refiere que la tensión muscular se puede definir como el grado de estrés mecánico producido en el eje longitudinal del músculo cuando las fuerzas internas tienden a estirar o separar las moléculas que constituyen las estructuras musculares y tendinosas y expresa la importancia de mejorar la fuerza aplicada diciendo que el objetivo central del entrenamiento será aplicar cada vez más fuerza en menos tiempo ante la misma carga, es decir, alcanzar cada vez más velocidad ante la misma carga.

En el Taekwondo son varias las divisiones de peso en las que se compite será importante aumentar el grado de fuerza sin tener un crecimiento considerable en el músculo. Que como podría evidenciarse al momento de dar dicha categoría de peso, en algunos casos se puede echar a perder todo el tiempo y la planificación del trabajo cuando se somete a bajar de peso al deportista.

1.2.3.1 La fuerza útil

Como se sabe el deportista es constantemente evaluado, con competencias preparatorias y fundamentales en las que el entrenador planifica el objetivo a

evaluar, dentro de este contexto se puede apreciar si el deportista, en el momento de impactar al oponente lo está haciendo con el grado de fuerza adecuado.

Esta cualidad es definida por González, B. (2013) tomado del artículo de (Cañadas, G-SE, 2016) El cual afirma como la fuerza que aplica el sujeto en el gesto o acción específica de competición. Comprendiendo esto, se debe considerar que, si se mejoran los valores de fuerza en otros ejercicios o con otras cargas y no se favorece con ello la RFD específica, el resultado del entrenamiento será nulo o negativo, no realizando aportes al resultado en la competición.

Una vez realizado un trabajo de fuerza general el deportista estará en condiciones de implementar el grado de fuerza útil según el peto con el que se realizará la competición.

1.2.4 Resistencia

Capacidad importante para el sistema cardiovascular respiratorio y sobre todo para desarrollar una buena base aeróbica en los deportistas.

Por Weineck, (1999) tomado de (Cañadas, G-SE, 2016) La resistencia se entiende como la capacidad psicofísica de soportar el cansancio durante esfuerzos prolongados y la capacidad de recuperación después del esfuerzo. Soportar el mayor tiempo posible un estímulo que provoca la disminución de la intensidad o interrumpir el esfuerzo.

Uno de los aspectos prioritarios para cimentar las bases del proceso de entrenamiento, en el Taekwondo, es el desarrollo de la resistencia de base (básica) o también llamada resistencia aeróbica o resistencia general, una resistencia de base suficientemente desarrollada tiene el efecto de:

- Aumentar la capacidad física, es decir, mantenerse en el combate sin perder la capacidad de rendimiento (mantener un ritmo de combate muy alto) y utilizar al máximo sus reservas físicas. - Optimización de la capacidad de recuperación, es decir, superar los síntomas del cansancio más rápidamente y compensar de forma más efectiva los decaimientos energéticos. Además, el taekwondista se recupera más rápido después del entrenamiento y la competición.
- Minimización de lesiones. - Aumento de la resistencia psíquica, es decir, el taekwondistas con mayor resistencia es más inmune contra el esfuerzo y posee mejor estabilidad psíquica.
- Reducción de errores ocasionados por el cansancio, es decir, no se fatiga tan fácilmente, tampoco se “enoja”, continua con la disciplina táctica y no se queja constantemente. - Reducción de errores técnicos.
- El taekwondista está concentrado, atento y es rápido hasta el final en todas sus decisiones y movimientos.
- Velocidad de reacción constantemente alta. Gracias a su mejor disponibilidad para recuperarse rápidamente y por lo tanto menos posibilidad de que le venza el cansancio, su sistema nervioso central se ve menos afectado; mantiene su capacidad de anticipación, decisión y reacción de forma óptima sin que se vea afectado su rendimiento. El taekwondista que generalmente es atacador aprovecha hasta el último segundo antes del final del combate para seguir luchando (Weineck 1997, modificado por Gómez Castañeda, 2001) tomado de (Cañadas, G-SE, 2016)

Dicha capacidad es fundamental para aguantar las exigencias máximas y duraderas de él entrenamiento o de la competencia. En el Taekwondo la resistencia especial será importante desarrollarla por la intensidad de cada round y la continuidad de los combates.

(Cañadas, G-SE, 2016, pág. 77) Por tanto, debe tratarse desde un inicio como resistencia especial para el Taekwondo y se define como aquella capacidad de adaptación a la estructura de carga en situación de competición y que está determinada por las propias particularidades del deporte y del nivel de rendimiento. Se trata de mantener una intensidad óptima durante el tiempo de ejecución; es también un complejo de factores orientados a la competición (resistencia aerobia específica, resistencia de fuerza y velocidad específica, economía de técnica y táctica, características psíquicas, etc.).

Básicamente se tendrá que hacer un trabajo muy minucioso desde la base para manejar los niveles de resistencia especial, considerando que el corazón va a ser sometido a grandes exigencias, será importante entonces trabajarla progresivamente y con buen control en los tiempos de trabajo y de recuperación como en las micro y macro pausas.

Se considera importante tener una guía de cómo trabajar la resistencia en sus diferentes conceptos para un desarrollo óptimo de la misma y buscar la especificidad en cada deporte, se describe a continuación una directriz de trabajo para el TKD.

Se muestra las de las orientaciones de la carga en ejercicios generales y específicos para el desarrollo de la resistencia especial en el Taekwondo.

Metabolismo	Requerido	Intervención	Predominante	Tiempo de trabajo real
ejercicios de orientación general	ejercicios de orientación específica	aeróbica	potencia	1' a 5'
carrera continua de alta intensidad, fartlek, circuito interválico de estaciones...	circuito de 10 asaltos de 2' con 15" de recuperación y a gran intensidad	capacidad	5'	a horas
carrera continua de baja o media intensidad, juegos, practica de otros Deportes...	combates libres durante largo tiempo y sin gran intensidad de trabajo,	anaeróbica láctica	potencia	15" – 20" a 45" series

de sprints de 100m a 400m según distintos tipos de recuperación... circuito de estaciones: 10 repeticiones de cinco técnicas de golpeo similares capacidad 30'' a 1' Series de 300m a 500m con distintas micro pausas circuitos de distintas series de golpes con menor recuperación anaeróbica aláctica potencia 0'' a 5' – 10' Sprints de 10 a 40m, lanzamientos, golpes... series de 1 a 5 acciones de combate a implementos con alta intensidad capacidad 5'' – 10'' a 10'' – 20'' Sprints de 40 a 100m, lanzamientos y golpes con varias repeticiones series de 1 a 10 golpes, patadas, combinaciones de saltos, encadenación de golpes... orientaciones de la carga en Taekwondo. (Fargas 1993) modificado tomado de (Castañeda, 2004, pág. 104)

A continuación, se describe una sesión en circuito orientada hacia el desarrollo de esta capacidad específicamente para Taekwondo

Estaciones: 8 volumen: 30'' material: palchaguis series: 3 pausa: 30'' carácter: parejas estación 1 estación 2 desplazamiento y desplazamiento y ataque bandal chagui giro pit chagui estación 8 estación 3 desplazamiento y desplazamiento y neryo chagui tuit chagui estación 7 estación 4 pado y pucho chagui pado y dolyo chagui estación 6 estación 5 pado y ton pado y tabol, ejemplo del trabajo en circuito para el desarrollo de la potencia aeróbica máxima en Taekwondo. (Fargas, 1993 modificado) tomado de (Castañeda, 2004, pág. 104).

Existe una gran cantidad de métodos encargados de proporcionarlas adaptaciones fisiológicas en el organismo del deportista y que su utilización será importante a medida que se distribuya bien las cargas de trabajo y se trabaje de manera adecuada los métodos según varios autores son.

- Métodos continuos
- Métodos fraccionados

- Métodos de repeticiones
- Métodos competitivos. (Castañeda, 2004, pág. 105)

1.2.4.1 Métodos continuos

Consistirá en realizar un trabajo prolongado de alto volumen sin pausas con la finalidad de lograr una resistencia duradera la cual sirve de base fundamental para una resistencia más específica.

“Es el conjunto de métodos que tienen en común la característica de no interrumpir el esfuerzo durante un tiempo prolongado donde la carga interna es constante. Se basa en un entrenamiento extenso durante el que se producen modificaciones fisiológicas en el organismo constantemente”. (Castañeda, 2004, pág. 105)

Es un método el cual no produce cambios inmediatos en el cuerpo humano, pero una vez adquirido su durabilidad suele ser muy eficiente a la hora de competir, la efectividad y la eficiencia mayor puesto que a mayor número de repeticiones, permitirá una mayor economía en las reservas evitando un mayor desgaste en el taekwondista.

1.2.4.2 El método fraccionado

Es un método el cual en lo particular debe ser aplicado en una etapa de preparación especial o en un micro ciclo previo a la participación en una competencia.

“Métodos Fraccionados comprende todos los métodos utilizados con un intervalo de recuperación entre tiempos de carga de entrenamiento. Estos métodos facilitan que el taekwondista. Pueda entrenar con intensidades iguales o superiores a las de competencia”. (Castañeda, 2004, pág. 107)

Como señala el autor semejan a una competencia y es importante ya que si se aplica de manera correcta a los rounds que el practicante de Taekwondo hace una

situación real de combate, su característica principal se las describe como las pausas de recuperación

1.2.4.3 Método Interválico extensivo

Este método es uno de los que más proporciona un significativo número de factores internos a todo el organismo del practicante y por la alta intensidad y densidad del trabajo se debería aplicar una vez cada 15 días como lo señalan algunos autores.

Es el que utiliza cargas más largas respecto al tiempo. Las mismas duran entre 2 y 15 minutos y en dependencia del nivel del taekwondistas la intensidad es media y el volumen de trabajo es alto. El empleo de este método provoca la capilarización en el músculo, incrementa la irrigación sanguínea, facilita la eliminación del lactato y además potencia la utilización de la vía aeróbica basado en el sustrato del glucógeno. Permite incrementar y potenciar las mitocondrias, aumentar el volumen del corazón tanto de la cavidad como del músculo, así como ampliar a gran escala la capacidad aeróbica, elevar el VO_2 máx y el umbral anaeróbico. (Castañeda, 2004, pág. 110).

Acorde a lo manifestado por el actor es un método de trabajo que dará muchas posibilidades fisiológicas al deportista aumentando completamente su capacidad de rendimiento como entrenadores se deberá considerar el nivel de cada uno de los deportistas para su oportuna y adecuada aplicación en el campo netamente practico.

1.2.4.4 Método Interválico

Este tipo de método se lo desarrolla en condiciones en las cuales el deportista sentirá dificultad al respirar por la ausencia de oxígeno ya que el tiempo de trabajo oscila entre un minuto y un minuto 30 segundos de trabajo que se deberá realizar en una intensidad moderada.

En este método la duración de las cargas oscila entre 60-90 segundos con intensidad media submáxima a nivel aeróbico y volumen elevado. Producto de la intensidad y duración de la misma se produce deficiencia de oxígeno y es por ello que una parte de los procesos derivados del metabolismo anaeróbico láctico entran en funcionamiento. A través de este método de entrenamiento es posible incrementar el trabajo láctico de las fibras resistentes, así como la capacidad de tolerancia y eliminación del lactato. (Castañeda, 2004, pág. 111)

Es un método de trabajo por proporcionar una gran cantidad de alteraciones a nivel fisiológico en el deportista se concuerda totalmente con la descripción realizada por el autor.

1.2.5 Velocidad

La velocidad se la puede definir como “la capacidad de moverse de un lugar a otro en el menor tiempo posible”

(Cañadas, G-SE, 2016, pág. (116). “La velocidad en el Taekwondo se define como la capacidad para reaccionar con la mayor rapidez posible ante un estímulo específico y ejecutar movimientos con la mayor velocidad posible ante resistencias escasas o en determinadas condiciones establecidas”.

Como señala el autor el taekwondistas tiene que tener la capacidad de reaccionar lo más veloz posible ya sea de manera ofensiva y defensiva para de esta manera volverse eficaz y no ser anticipado, por el oponente basándome en la cita del autor es importante el trabajo de la velocidad, tanto general como especial.

La velocidad es una de las capacidades que tarda mucho en desarrollarse por tanto en dependencia del tipo de deportistas las edades de esos y otros aspectos a considerar, hay que prestar principal atención en su desarrollo ya que depende de una base de fuerza y resistencia.

“En el Taekwondo la velocidad se manifiesta como una cualidad determinante del rendimiento y por tanto es importante diferenciar las acciones referidas a técnicas prefijadas, tales como el golpeo, así como las ejecuciones que poseen una gama extensa de soluciones motrices”. (Castañeda, 2004, pág. 116).

El autor manifiesta que es un deporte que depende de todas las capacidades en especial de ser muy rápido para la ejecución de las técnicas que en determinado momento son complejas y que deben realizarse a la mayor velocidad posible.

1.2.6 Flexibilidad

Se la considera necesaria para la mayoría de deportes por la incidencia que tiene en los músculos, en el Taekwondo hoy por hoy será muy importante el desarrollo de esta capacidad por la característica de sus técnicas. Esta capacidad bien ejecutada puede también ayudar a estirar los músculos, de hecho, es la más utilizada por los deportistas, ayudando a:

- La coordinación.
- Utilizar más eficientemente la fuerza muscular para mejor resistencia
- Evita lesiones.
- Mayor coordinación.
- Adquirir gestos nuevos. (López Jiménez, 2009)

“La flexibilidad es aquella cualidad que con base a la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, admite el máximo recorrido de las articulaciones, permitiendo al deportista realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza” (Rene Vargas, 1998) citado por (Cañadas, G-SE, 2016)

Como se observa en esta clasificación en la que radica la importancia de su utilización a la hora de preparar la macro planificación, se tiene que enfatizar en un trabajo de calidad y que a su vez no provoque reacciones negativas en los deportistas,

se deberá indagar cuales son los mejores métodos y formas para desarrollarla sin que esta provoque una reacción negativa en los deportistas.

1.2.7 Rapidez

La respuesta motora al estímulo cualquiera que este sea, se la puede identificar como acciones rápidas necesarias para el Taekwondo incluyendo la rapidez de resolución de problemas ante un ataque o contra-ataque determinado por el adversario.

(Perera Díaz, 2007) La rapidez es la capacidad física condicional que determina el rendimiento deportivo en una mayor cantidad de deportes y disciplinas, en los deportes de combate, distancias cortas en los deportes cíclicos y en los deportes de arte competitivo. La rapidez se define como la capacidad del hombre para dar respuesta motora a un estímulo en el tiempo más racional en un movimiento o en una secuencia de movimientos.

- Rapidez de reacción
- Rapidez de los movimientos
- Frecuencia de movimiento

Todos estos componentes arriba mencionados por el autor son importantes a la hora de entrenarlos ya que como se manifiesta determinaran la victoria o derrota, por el grado de influencia que esta capacidad tiene sobre el cuerpo.

Por norma general, cuando se habla de rendimiento deportivo, sólo se piensa en el momento de la competición deportiva, y la mayoría de las veces en la alta competición. Encontrar variaciones en el rendimiento deportivo no se limita a los momentos de la confrontación deportiva; puede haberlas en muchos otros momentos de la actividad deportiva, como en el entrenamiento o en las fases de descanso, o también se pueden dar variaciones en el rendimiento que afecten a otros protagonistas del entorno deportivo (Viadé Sanzano, 2003, pág. 27)

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.2 Tipos de investigación

Por las características y enfoque la investigación fue: bibliográfica, de campo, descriptiva y propositiva

2.1.1 Investigación bibliográfica

Básicamente fue importante ya que ayuda a recopilar mucha información la cual ayuda a corroborar conceptos dichos por varios actores, la verdad ha sido de gran ayuda, por el gran bagaje de información para proveer y fundamentar todo lo escrito anteriormente respecto a la evaluación de los fundamentos técnicos básicos en el Taekwondo y su influencia en el rendimiento deportivo.

2.1.2 Investigación de campo

Realizado en el polideportivo área de Taekwondo, el gimnasio de multi-fuerza y la pista de los Chasquis de Concentración Deportiva de Pichincha, en donde se tuvo la facilidad para evaluar los fundamentos técnicos básicos del Taekwondo, así como las técnicas de pie y de brazos, aquellos test físicos como la fuerza, resistencia, y la velocidad, llevando a recopilar datos en condiciones coherentemente.

2.1.3 Investigación descriptiva

Porque permite analizar y describir a los deportistas que serán sometidos a este proceso, conocer sus fortalezas, debilidades, sus falencias como sus potencialidades, al igual que conocer la realidad en cuanto al conocimiento de los entrenadores sobre evaluación de los fundamentos técnicos del Taekwondo y su influencia en el

rendimiento deportivo, tanto las fichas de observación como las encuestas nos sirvió para ser muy objetivos y tener una tabulación de datos que ayuden a identificar con claridad la problemática del Taekwondo actual en la provincia de Pichincha.

2.1.4 Investigación propositiva

Porque parte de la necesidad de solucionar problemas en cuanto a qué, y cómo se podría evaluar los fundamentos técnicos del Taekwondo, tener propuestas innovadoras y actuales que permitan a través de una guía didáctica básica la evaluación permanentemente a los deportistas para su mejor desenvolvimiento y desarrollo de todas sus capacidades. Se plantea una solución viable y pertinente al problema de evaluación por parte de los entrenadores de concentración deportiva de Pichincha a los deportistas de 13 a 17 años de la selección pre juvenil Taekwondo.

2.2 Métodos

2.2.1 Método inductivo

Se lo utilizó para identificar las particulares de la temática y llegar a comprender de manera global.

2.2.2. Método deductivo

Fue importante empezar con movimientos simples básicos hasta los más complejos en donde se pudo ser testigos de la facilidad o dificultad de la ejecución técnica realizada por el deportista.

2.2.3 Método analítico

Porque permitió examinar los resultados conseguidos durante el proceso de investigación, una vez obtenido la información resultados, encuestas, test físicos fichas de observación en los deportistas y entrenadores de CDP se realizó el análisis de interpretación de resultados.

2.2.4 Método estadístico

Sirvió para la recolección de datos cualitativos y cuantitativos de la investigación

2.2.5 Método sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones después de obtener la información requerida.

2.3 Técnicas e instrumentos de investigación

2.3.1 La observación

Permitió visualizar brevemente la postura y toda la cadena de movimientos desde su partida hasta la ejecución final del gesto y la técnica en sí de la técnica del deportista y empezar a recopilar datos informativos.

2.3.2 Encuesta

Se realizó a encuestas entrenadores, para averiguar datos específicos sobre los tipos de evaluación para desarrollar y mejorar los fundamentos técnicos básicos competitivos y el rendimiento deportivo.

2.3.3 El instrumento

2.3.4 Cuestionario de encuestas

Se formuló preguntas de manera cuantitativa y cualitativa a entrenadores para obtener información de sus conocimientos sobre el trabajo de investigación específicamente sobre los fundamentos técnicos básicos y el rendimiento deportivo.

2.3.5 Fichas de observación

Se diseñó una estructura que sirvió para escribir o recopilar toda la información individual de cada deportista sobre cada uno de los ítems que está ficha contenga, llevarlo al análisis e interpretación de los resultados que arroje dicha información.

2.4 Matriz de relación

OBJETIVO DE DIAGNOSTICO	VARIABLES	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTE
Evaluar	Fundamentos Técnicos	Diagnostica Formativa y Sumativa. Movimientos: Postura, posición Desplazamientos, gestos y rotación Acciones ofensivas chagui Bandal, Chigo y dolio. Acciones defensivas. Twichagui Twifuriochagui Yopchagui. bloqueos y puños	Encuesta Instrumento: Ficha de observación. Ficha de observación	Entrenadores Y Deportistas
Evaluar	Rendimiento Deportivo.	Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad	Test: abdominales, pres de banca, media sentadilla, pantorrillas, femorales. VO2 máx. Test 30-4mts Test: aperturas diferentes planos.	Deportistas

Autor: Borja Mina Edgar Anibal.

Fuente: La Investigación.

2.5 Identificación de la población

Para recopilar los datos se ha procedido a la técnica de la encuesta, elaborando un cuestionario de 12 preguntas cerradas dirigido a entrenadores de la CDP.

Fueron los deportistas y entrenadores de Concentración Deportiva de Pichincha, quienes formaron parte de la población.

Población de deportistas

Institución	Número
Concentración Deportiva de Pichincha. Deportistas	20
Total	20

Fuente: Deportistas de Taekwondo categoría pre-juvenil CDP 2017

Elaborado: Edgar Borja.

Población de entrenadores

Institución	Número
Concentración deportiva de Pichincha Entrenadores	6
Total	6

Fuente: entrenadores de Taekwondo CDP 2017

Elaborado: Edgar Borja.

2.6 Identificación de la muestra

Por tratarse de una población pequeña no se hizo el cálculo de muestra, por lo tanto, se trabajó con la totalidad de la población.

CAPÍTULO III

3 ANÁLISIS DE DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Toda la información de las encuestas, entrevistas de las fichas de observación expuestas ante los entrenadores y deportistas de 14 a 17 años de la preselección de Taekwondo de Pichincha. El resultado de los test pedagógicos aplicados a deportistas fue debidamente organizado, tabulados y procesados en cifras descriptivas de porcentaje. Dicha información fue planteada de acuerdo con el objetivo e interrogantes que dicha temática plantea, sustentada por una investigación teórica científica consultada y corroborada por la acción práctica de los deportistas.

Una vez realizado la investigación, aplicando la encuesta a entrenadores se obtuvo los siguientes resultados.

3.1 Encuestas aplicadas a los entrenadores

Pregunta N° 1

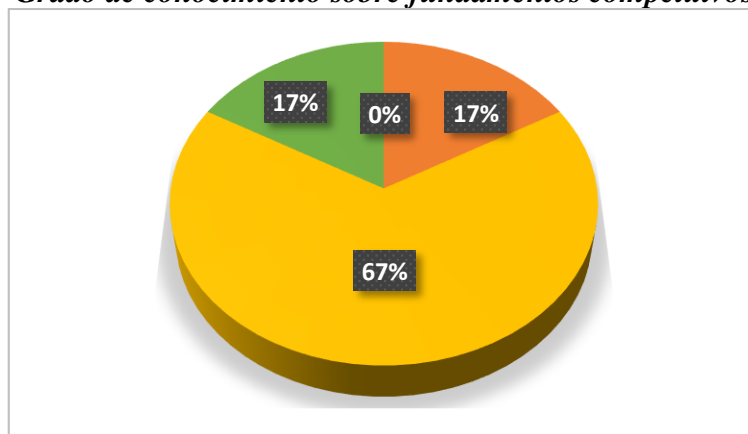
¿Considera usted que su grado de conocimiento sobre fundamentos competitivos del Taekwondo es?

Tabla 1
Grado de conocimiento sobre fundamentos competitivos

Propuesta	Frecuencia	%
Muy alto	1	17
Alto	4	67
Bueno	1	17
Regular	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores

Gráfico 1
Grado de conocimiento sobre fundamentos competitivos



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

“El conocimiento es como un edificio que hay que asentar sobre fundamentos firmes y sólidos”. (Blasco, 2004, pág. 101). Durante la recolección de la información se evidencio que más de la mitad de los entrenadores encuestados tiene un alto nivel de preparación sobre los fundamentos técnicos competitivos del TKD y una cuarta parte dice que no. Con esto se puede concluir que los entrenadores necesitan estar en constante actualización de conocimientos, para mejorar su desempeño profesional

Pregunta N° 2

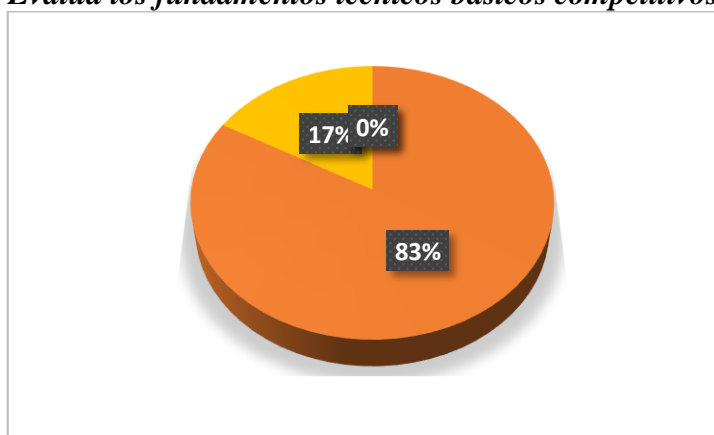
¿Evalúa los fundamentos técnicos básicos competitivos del Taekwondo?

Tabla 2
Evalúa los fundamentos técnicos básicos competitivos

Propuesta	Frecuencia	%
Siempre	5	83
Casi siempre	1	17
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores

Gráfico 2
Evalúa los fundamentos técnicos básicos competitivos



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

La evaluación es la técnica que permite ubicar a cada deportista en su nivel con el fin de optimizar la preparación que debe desarrollar. (Izquierdo, 2008, pág. 159). Durante la recolección de la información se considero que la mayoría como se nota conocen los fundamentos básicos del Taekwondo, mientras una minoría señala que no. Con este analisis se puede concluir que los entrenadores así conozcan necesitan, seguir acrecentando su conocimiento por la evaluación.

Pregunta N° 3

¿Asiste usted a cursos de capacitación sobre evaluación de fundamentos técnicos del TKD?

Tabla 3

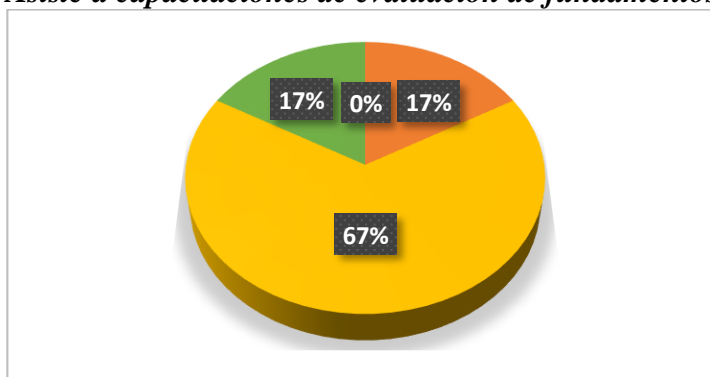
Asiste a capacitaciones de evaluación de fundamentos técnicos

Propuesta	Frecuencia	%
Siempre	1	17
Casi siempre	4	67
A veces	1	17
Nunca	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores.

Gráfico 3

Asiste a capacitaciones de evaluación de fundamentos técnicos



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

Tener un modelo de evaluación es contar con una estructura que permita evaluar el desempeño con parámetros previamente establecidos, de tal manera que el entrenador sepa de antemano que se le va a evaluar, como, cuando y para qué. (Montenegro, 2007, pág. 31). Durante la recolección de la información se reveló que más de la mitad acuden a capacitaciones una minoría manifestó que a veces y otra cuarta parte que siempre. Se concluye que los entrenadores deben seguir cursos de actualización permanente con el objetivo de mejorar su práctica profesional.

Pregunta N°4

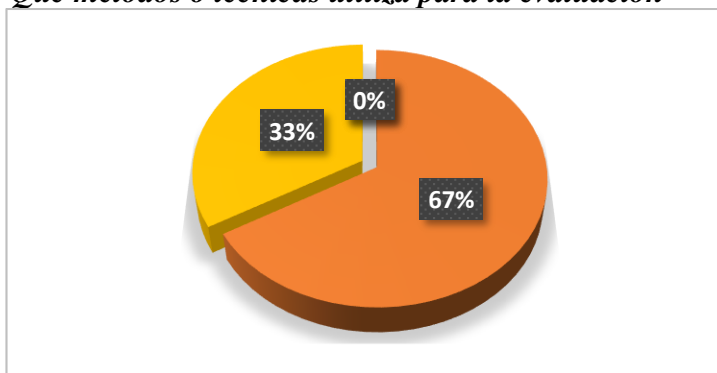
¿Qué métodos o técnicas utiliza para evaluar los fundamentos técnicos básicos del Taekwondo?

Tabla 4
Qué métodos o técnicas utiliza para la evaluación

Propuesta	Frecuencia	%
Observación	4	67
Test	2	33
Otros	0	0
Ninguno	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores

Gráfico 4
Qué métodos o técnicas utiliza para la evaluación



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

Entre las principales técnicas e instrumentos de evaluación que se emplean para evaluar el aprendizaje y desarrollo de los deportistas encontramos las siguientes como la observación, test, fichas de cotejo. (Mendoza, 2010, pág. 118). De acuerdo a los resultados cuantitativos que muestran la tabla y el gráfico, la mitad de los entrenadores tienen de preferencia la utilización de la ficha de observación. Y menos de la mitad utiliza los test. Se concluye que los entrenadores deben utilizar diferentes técnicas de investigación para la recolección de la información.

Pregunta N°5

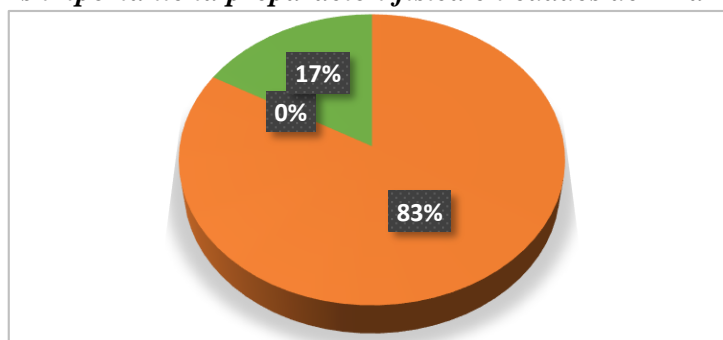
¿Está usted de acuerdo que es de vital importancia la preparación física en el TKD en edades de 14 a 17 años?

Tabla 5
Es importante la preparación física en edades de 14 a 17 años

Propuesta	Frecuencia	%
Totalmente de acuerdo	5	83
En desacuerdo	0	0
Ni de acuerdo, ni desacuerdo	1	17
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores

Gráfico 5
Es importante la preparación física en edades de 14 a 17 años



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras, esta se divide en general y especial. (Platanov, 2001, pág. 10). Durante la recolección de los datos se evidencia que la mayoría de entrenadores están de acuerdo con la importancia de la preparación física en estas edades, mientras que una cuarta parte manifiestan estar ni de acuerdo ni en desacuerdo. Con este se concluye que es importante una adecuada preparación física, de acuerdo al periodo de preparación deportiva

Pregunta N° 6

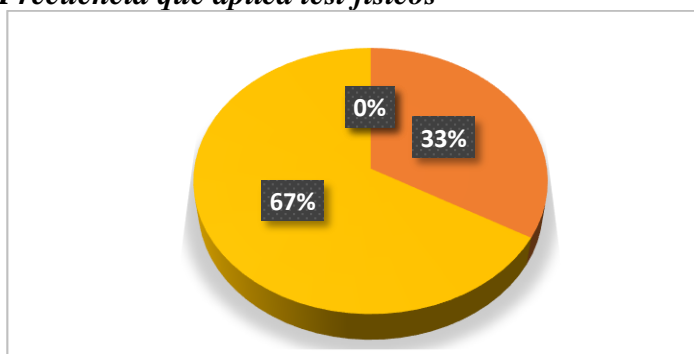
¿Con que frecuencia aplica test físicos a sus deportistas?

Tabla 6
Frecuencia que aplica test físicos

Propuesta	Frecuencia	%
Frecuentemente	2	33
Regularmente	4	67
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores

Gráfico 6
Frecuencia que aplica test físicos



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

A la hora de efectuar los Test físicos de evaluación del rendimiento se debe tener en cuenta, por una parte, los correspondientes criterios de calidad y por otra, su factibilidad. Durante la recolección de los datos se evidencia que más de la mitad realiza los test a los atletas mientras que menos de la mitad manifestaron que no. Con este se concluye que es importante que aplique test físicos a los deportistas los más adecuados es decir que sean válidos y confiables, es decir midan lo que pretendan medir.

Pregunta N° 7

¿Con que frecuencia aplica los test psicológicos antes de una competencia con los deportistas?

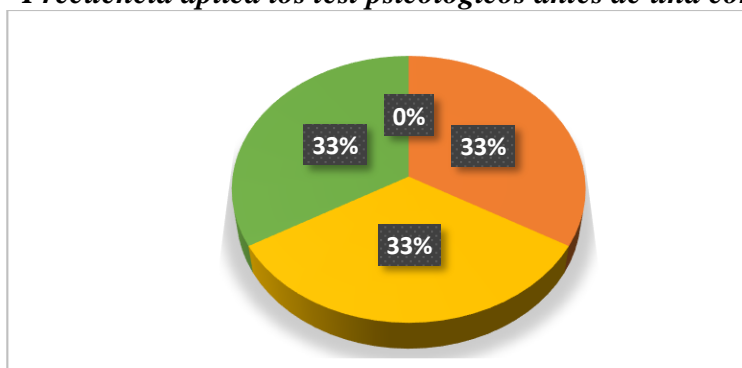
Tabla 7
Frecuencia aplica los test psicológicos antes de una competencia

Propuesta	Frecuencia	%
Siempre	2	33
casi siempre	2	33
A veces	2	33
Nunca	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores.

Gráfico 7

Frecuencia aplica los test psicológicos antes de una competencia



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

Estos test psicológicos por lo general son pruebas estandarizadas que poseen normas, estas sirven de base para interpretar los resultados de las personas que se someten a las pruebas después. (Aiken, 2003, pág. 8). Según la tabla y el gráfico se puede identificar que menos de la mitad de los encuestados le da importancia al aspecto psicológico en tanto que una parte pequeña dice hacerlo. Con este se concluye que es importante que aplique test físicos a los deportistas los más adecuados es decir que sean válidos y confiables, es decir midan lo que pretendan medir.

Pregunta N° 8

¿Considera usted importante que los equipos de la selección de Pichincha en edades de 14 a 17 años inicien su preparación técnica y física en?

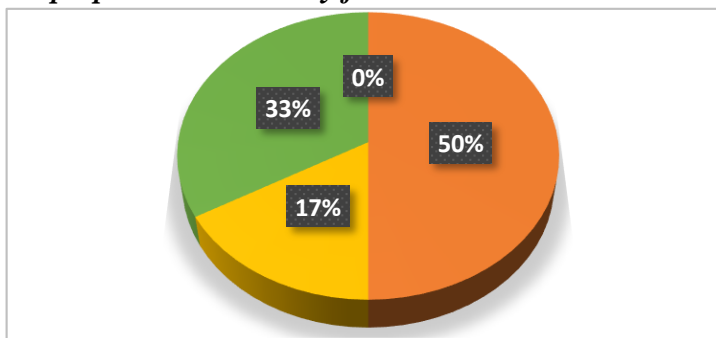
Tabla 8
La preparación técnica y física se debe realizar todo el año

Propuesta	Frecuencia	%
Siempre	3	50
casi siempre	1	17
A veces	2	33
Nunca	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores.

Gráfico 8

La preparación técnica y física se debe realizar todo el año



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

La preparación física constituye no sólo un fin por sí sola, sino que se destina a la mejora de la eficiencia del deportista, por ello es importante respetar la salud del individuo. (Cometti, 2002, pág. 7). Durante la recolección de los datos se considera que la mitad de los encuestados coinciden en que el equipo debe empezar el periodo de preparación desde el comienzo, no así una minoría opta que casi siempre mientras que el resto de encuestados opinan que debería ser en ocasiones. Se concluye que los deportistas deben empezar su preparación física, técnica lo más antes posible para alcanzar los mejores resultados.

Pregunta N° 9

¿Según su criterio usted cada que tiempo realiza fichas de observación para diagnosticar la condición técnica competitiva de sus deportistas?

Tabla 9

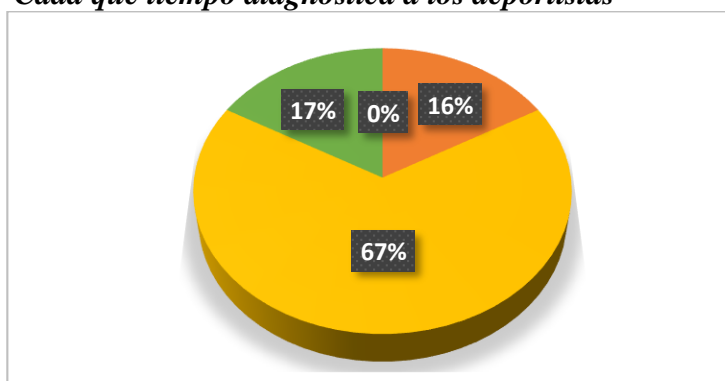
Cada que tiempo diagnostica a los deportistas

Propuesta	Frecuencia	%
Diarias	1	17
Mensuales	4	67
Trimestrales	1	17
No lo realiza	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores

Gráfico 9

Cada que tiempo diagnostica a los deportistas



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

El proceso de evaluación de la técnica deportiva ha de llevarse a cabo respetando la serie de etapas metodológicas. (Izquierdo, 2008, pág. 161). Durante la recolección de los datos se revela que más de la mitad de los entrenadores prefieren realizar mensualmente el control técnico a través de fichas de observación, eso dice la encuesta, según la tabla y el gráfico, una minoría opta por hacerlo diarias y otras trimestrales. Se concluye que la evaluación de la condición técnica se la debe hacer en forma permanente, para obtener los mejores resultados.

Pregunta N° 10

¿Cree usted que los factores endógenos y exógenos afectan al rendimiento deportivo de los seleccionados de Taekwondo en la edad comprendida de 14 a 17 años?

Tabla 10

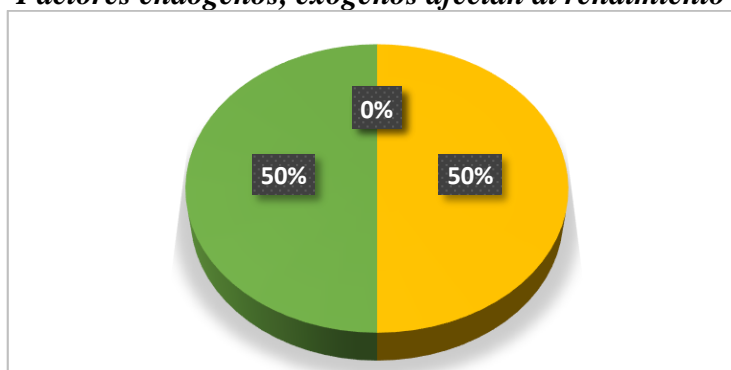
Factores endógenos, exógenos afectan al rendimiento deportivo

Propuesta	Frecuencia	%
Siempre	0	0
casi siempre	3	50
A veces	3	50
Nunca	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores

Gráfico 10

Factores endógenos, exógenos afectan al rendimiento deportivo



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

Las circunstancias personales, familiares raciales y sexuales desempeñan, por tanto un papel importantísimo en ellos. Estos factores son genéticos y por tanto, no modificables artificialmente. (Weineck J. , 2001, pág. 144). Según datos de la tabla y el gráfico una mitad manifestó que casi siempre mientras la otra parte concluyeron que a veces afectan los factores endógenos el rendimiento de los deportistas. Se concluye que tanto los factores internos y externos afectan al rendimiento deportivo de los deportistas, es por ello que se les debe dar una preparación integral.

Pregunta N° 11

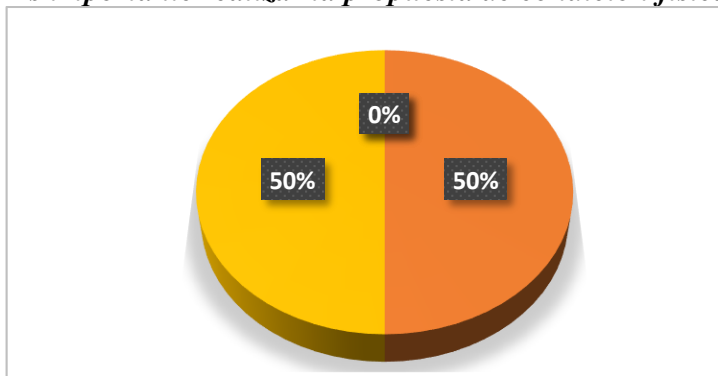
¿Considera importante que el autor de trabajo de grado elabore una propuesta de enseñanza y evaluación de la condición física y técnica en deportistas?

Tabla 11
Es importante realizar la propuesta de condición física

Propuesta	Frecuencia	%
Muy importante	3	50
Importante	3	50
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores

Gráfico 11
Es importante realizar la propuesta de condición física



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

Estos diseños de guías didácticas deberán ser capaces de enseñar el conocimiento organizado y elaborado, necesario para facilitar el procesamiento significativo de la información y el aprendizaje. (Grandos, 2014, pág. 41). Durante la recolección de los datos se evidencia que la mitad de los entrenadores según los datos de la tabla y el gráfico es muy importante la elaboración de una guía, mientras la otra mitad indica que es importante. Se concluye que es muy importante elabore una propuesta de enseñanza y evaluación de la condición física y técnica.

Pregunta N° 12

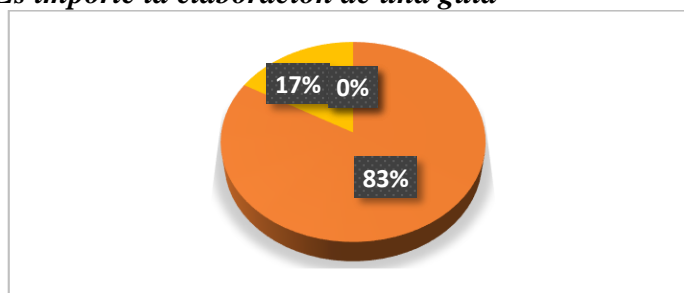
¿Según su criterio que importante es que el investigador, elabore una guía metodológica para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Taekwondo y su evaluación

Tabla 12
Es importe la elaboración de una guía

Propuesta	Frecuencia	%
Muy importante	5	83
Importante	1	17
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizado a entrenadores

Gráfico 12
Es importe la elaboración de una guía



Elaborado por: Edgar Borja

Análisis e interpretación

Esta guía didáctica deberá ser capaces de enseñar el conocimiento organizado y elaborado, necesario para facilitar el procesamiento significativo de la información y el aprendizaje. (Grandos, 2014, pág. 41). Durante la recolección de los datos se evidencia que la mayoría se observa que tiene mucha importancia la elaboración de una guía didáctica de enseñanza de los fundamentos técnicos del Taekwondo y una cuarta parte considera importante. Se concluye que se elabore una guía metodológica para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Taekwondo y su evaluación.

3.2 Ficha de observación

Tabla 13

Posturas y posiciones

Frecuencias observadas	siempre	casi siempre	rara vez	no realiza.	subtotal
Adopta la posición de combate correctamente	6	4	3	7	20
Realiza correctamente la fase de recuperación	3	2	5	10	20
Realiza correctamente la posición y postura en el clinsh	4	4	3	9	20
Total	13	11	11	25	60

Elaborado por: Edgar Borja

Fuente: Ficha de observación realizado a deportistas (Campeonato Nacional –Tena 2017)

Análisis e interpretación

La técnica es un conjunto de las habilidades motrices específicas de este deporte con las cuales se realizan y desarrollan los combates. El reconocimiento, la maestría y la perfección de las técnicas son los matices importantes a tener en cuenta en el entrenamiento de la técnica. (Myong, 2001, pág. 37). Durante la recolección de los datos se aprecia en la tabla existe una minoría de deportistas que realizan adecuadamente los ítems arriba descritos, mientras que un grupo numéricamente mayoritario tiene inconvenientes al respecto. Se concluye que el entrenador debe enseñar las posturas y posiciones, hasta llegar a la perfección, para ello se debe evaluar para rectificar y corregir a tiempo los errores de la técnica del TKD.

Tabla 14***Técnicas ofensivas y defensivas***

Frecuencias observadas	Siempre	casi siempre	rara vez	nunca	Subtotal
Ejecuta correctamente la bandal chagui	14	1	3	2	20
Ejecuta correctamente la doliop chagui	8	8	2	2	20
Ejecuta correctamente la chigo chagui	10	4	5	1	20
Ejecuta correctamente la yopchagui	12	3	3	2	20
Ejecuta correctamente twuichagui	2	1	3	14	20
Ejecuta correctamente la furio chagui	7	3	2	8	20
Ejecuta correctamente la twifuriopchagui	4	2	2	12	20
Ejecuta correctamente los bloqueos altos y bajos en dependencia de la situación competitiva	6	8	4	2	20
Total	63	30	24	43	160

Elaborado por: Edgar Borja

Fuente: Ficha de observación realizado a deportistas (Campeonato Nacional –Tena 2017)

Análisis e interpretación

El taekwondo es un arte marcial coreano y ha sido practicado como un juego popular en Corea. Su práctica fue prohibida durante la colonización por el imperialismo japonés a lo largo de 36 años. Hoy día el Taekwondo es practicado sobre todo a modo de competición. (Myong, 2001, pág. 25). Durante la recolección de los datos se evidencia que de 20 deportistas observados las técnicas que estos utilizan siempre y correctamente son bandal, chigo, dolio, y yopchagui las técnicas de giro como son la twuichagui y la twifuriopchagui, apenas 6 deportistas lo realizan. Dentro de los bloqueos, 6 siempre y 6 casi siempre están reaccionando de acuerdo a la situación que se les presenta, quedando 4 deportistas que rara vez lo realizan y 2 nunca. Se concluye que los entrenadores en la práctica de este deporte tienen que evaluar y perfeccionar estas técnicas que son fundamentales para realizar los ataques y contraataques que son muy fundamentales.

Tabla 15***Técnicas efectivas***

Frecuencias observadas	siempre	casi siempre	rara vez	No realiza.	subtotal
Técnica de un punto (puño)	4	3	2	11	20
Técnica de dos puntos (bandal, yopchagui, etc.)	20	0	0	0	20
Técnica de tres puntos (dolio, furio, chigo, etc.)	8	2	3	7	20
Técnica de cuatro puntos. (técnicas de giro a la cara)	4	2	2	12	20
Total	36	7	7	30	80

Elaborado por: Edgar Borja

Fuente: Ficha de observación realizado a deportistas

Análisis e interpretación

El éxito de este deporte reside en mantener un proceso técnico, táctico adecuado, además de contar con un óptimo nivel de motivación y control que permita afrontar al competidor situaciones de estrés y tensión. (Myong, 2001, pág. 37) Hablando específicamente de la efectividad se nota claramente que, de 20 atletas, 4 siempre están realizando técnicas de un punto, 3 casi siempre, 2 rara vez y la mayor cantidad que son 11 no lo realiza. La técnica más común y fácil se lleva 100% de efectividad como son: *bandal* & *yopchagui*, por ser sencillas y fáciles de ejecutar la mayor parte de los entrenadores trabajan con mucho empeño estas técnicas que resultan ser muy efectivas. Las técnicas de tres puntos más efectivas son *dolio*, *chigo* y *furio* de las cuales 8 de 20 siempre lo hacen, 2 deportistas casi siempre, 3 rara vez y 7 no ejecutan estas técnicas. También se nota que, aunque son espectaculares y nos dan cuatro puntos en una sola acción las técnicas de giro a la cabeza son muy escasas en su utilización pues solo 4 deportistas siempre las utilizan, 2 casi siempre, rara vez solamente 2 y 12 no las ejecutan.

Tabla 16***Desplazamientos y fintas***

Frecuencias observadas	siempre	casi	rara vez	no realiza.	subtotal
	siempre				
Realiza los desplazamientos laterales	4	2	4	10	20
Realiza fintas previas al ataque	12	3	3	2	20
Realiza fintas previas al contra-golpe	13	5	1	1	20
Total	29	10	8	13	60

Elaborado por: Edgar Borja

Fuente: Ficha de observación realizado a deportistas (Campeonato Nacional –Tena 2017)

Análisis e interpretación.

Es un ejercicio básico de enfrentamiento. Su objetivo es la familiarización de las técnicas de ataque y defensa. Desarrolla el equilibrio, mejora los desplazamientos y ajusta la distancia entre el ataque y la defensa, se utiliza especialmente en el desarrollo técnico para las graduaciones inferiores. (Myong, 2001, pág. 25). De acuerdo a los resultados obtenidos son muy pocos los deportistas que hacen desplazamientos laterales como se puede apreciar en la tabla lo que indica, que se práctica un Taekwondo lineal, en cuanto a las fintas tanto al ataque como al contra-ataque, 13 de 20 deportistas ejecutan estos movimientos. Se concluye que los entrenadores deben evaluar durante todo el proceso de entrenamiento con el objetivo de detectar fortalezas y debilidades, una vez detectado se corrige y se fortalece, estas técnicas hasta llegar a la perfección.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título de la propuesta

Guía metodológica enseñanza y valoración de los fundamentos técnicos y físicos del Taekwondo.

4.2 Justificación

Si bien es cierto cada entrenador tiene sus métodos, maneras o formas de enseñar se debe recalcar que, al contar con una guía que direcciona la enseñanza de los fundamentos competitivos del Taekwondo se puede tener un concepto claro y universal de la ejecución del gesto técnico, ya que considerando que en varias ocasiones los deportistas preseleccionados llegan a la selección de Pichincha en donde el entrenador realiza las respectivas correcciones y el deportista muestra asombro o manifiesta que a él no le enseñaron de esa manera, provocando cierto grado de desconfianza e incertidumbre, creo que si se puede estandarizar la enseñanza de los fundamentos se manejaría el mismo concepto fortaleciendo y respaldando el trabajo del entrenador de base.

Que la presente guía sirva para una enseñanza más metódica en la mecánica correcta de los movimientos preliminares hasta el total desarrollo de la técnica, con el fin de lograr un ahorro en el gasto energético, evitar las lesiones provocadas por una mala enseñanza de la acción motriz. Será diseñada para evitar la improvisación en muchos gimnasios, clubes y academias de la provincia de Pichincha, la mayoría de los directores de estas instituciones ponen alumnos de un nivel avanzado de cinturón o incluso a chicos que no han terminado su total aprendizaje de todo el conocimiento del

Taekwondo como monitores de sus clubes y estos en la mayor parte enseñan de una manera empírica sin tener el conocimiento pedagógico, metodológico y didáctico para impartir dichos conocimientos, las academias hacen esto con el fin de no pagar aranceles importantes a un profesional en la materia.

A través de esta guía se beneficiarán directamente los deportistas, entrenadores de Concentración Deportiva de Pichincha, e indirectos las academias, clubes y demás interesados en utilizar esta guía de apoyo, que esperamos sea una herramienta de mucha ayuda a la hora de evaluar los fundamentos técnicos competitivos y su relación en el rendimiento deportivo.

4.3 Fundamentación

Los fundamentos técnicos competitivos pueden ser todas aquellas herramientas que el deportista debe conocer para una correcta aplicación dentro del entrenamiento y sobre todo en la competencia será de importancia la enseñanza total de cada uno para hacer un deportista completo y muy competitivo, dentro de tal contexto debe tener un dominio de las técnicas básicas para luego incrementar las complejas, muchos de los deportistas y entrenadores se saltan este importante desarrollo técnico, pasando a enseñar técnicas complejas que les den una mayor puntuación en la competencia sin darse cuenta que esto les servirá a nivel local, pero repercute a nivel provincial y no se diga a nivel internacional en aquellos casos que logren entrar a la selección nacional. Actualmente, cada técnica de patada, como la patada frontal de percusión (ap chagui), la patada frontal de empuje (miro chagui), patada lateral (yop chagui), patada circular a la cabeza o tronco (dollyo chagui), patada semi-circular al pecho o tronco (bandal chagui), patada en arco hacia el interior (an chagui) o hacia el exterior (bakkat chagui), patada hacia atrás (tuit chagui), patada en arco con giro de 180 grados (furio chagui), patada descendente (chiko chagui) etc. tiene a su vez variaciones según la altura de

ejecución, y su trayectoria, sea con giro y palanca (mondollyo), en salto (tuio), o con giro de 180 grados (furio), etc. (Taekwondo, s.f.).

Cabe mencionar que la técnica lateral yop chagui bautizada como el famoso kap por la forma pendular a diferencia de la tradicional flexión y extensión de rodilla ha pasado hacer una de las favoritas de los competidores y entrenadores de estos últimos años. Será así una de las técnicas que evaluaremos de manera constante, dicha técnica se la está utilizando actualmente para mantener la distancia del rival, y fundamentalmente en los últimos rounds en donde el deportista y entrenador la trabajan con la estrategia de conservar los puntos conseguidos.

En un aspecto más específico podemos decir que la técnica del Taekwondo es la suma de movimientos ideales necesarios para conducir exitosamente la contienda. Estos movimientos ideales corresponderán a una situación eficaz y racional que permita al Taekwondistas resolver dentro de los parámetros del reglamento de competencia, las tareas tácticas concretas en diversas situaciones del combate. (Castañeda, 2004, pág. 155)

Se considera entonces que la enseñanza técnica como el aprendizaje de los fundamentos del Taekwondo garantizan un mayor y mejor rendimiento deportivo.

Entre los criterios para considerar una técnica perfecta en el Taekwondo, se consideran los siguientes:

- Correspondencia con las particularidades del competidor.
- Garantizar un empleo eficaz y al mismo tiempo económico del potencial energético del competidor.
- Reproducirse de forma estable en condiciones adversas
- Realizarla a velocidades máximas de ejecución y con alta potencia de los esfuerzos
- Suficientemente flexible en situaciones cambiantes. (Castañeda, 2004)

Los ítems arriba descritos indican claramente por qué se debe trabajar con mucho énfasis en el desarrollo técnico de los deportistas si se quiere conseguir resultados de importancia, queda claro entonces que mientras se le provea de herramientas de acuerdo a la individualidad del deportista, este será por ende más efectivo en la competencia. Se considera importante el trabajo referente a la preparación física en las edades de 14 a 17 años, si bien es cierto el cuerpo de entrenadores de la selección serán los encargados de entrenar con mayor énfasis la preparación física con todas sus capacidades al deportista.

El Taekwondo se dirige a la adquisición de hábitos y habilidades propias de este Deporte marcial. Al hablar de los hábitos nos referimos a la acción integral que durante el proceso de ejercitación es llevada a un determinado grado de perfección, que se ejecuta con rapidez, precisión y de manera económica y con un alto resultado cualitativo y cuantitativo. Vargas, Rene, 1998 tomado de (Castañeda, 2004, pág. 14).

Son los clubes, academias o polos de desarrollo los que deberán trabajar en los conocimientos básicos y formar al atleta en tal sentido que cuando llegue a la selección se pueda realizar un trabajo de calidad y calidez permitiendo así un rápido y mejor desarrollo de los hábitos y habilidades en el Taekwondoistas.

Se entiende que los intereses del club, academias, particulares en la mayoría de los casos son otros, que va desde el aspecto monetario principalmente hasta el limitado espacio o carencia de material para trabajar aspectos de la preparación física, por tal razón limitan el tiempo de enseñanza en el cual muchos no trabajan las capacidades físicas como tal.

Según Vladimir Platonov (2001), tomado de (Cañadas, G-SE, 2016) es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a

desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.

En acuerdo con lo que menciona el autor es obligación de los entrenadores de turno la planificación, distribución y aplicación de manera metódica y progresiva de todas las capacidades físicas para lograr un mayor rendimiento deportivo.

Será importante tener una evaluación de base para sacar los elementos fundamentales sobre los cuales se deberá trabajar en función del mejoramiento parcial y total.

Algunos autores lo definen como evaluación diagnóstica y otra evaluación inicial, como su nombre lo indica, estaríamos ante el comienzo de algo, de un período o de un ciclo lectivo. Sin embargo, es muy importante que el entrenador tenga en claro qué desea evaluar, a quién o a quiénes y cómo los evaluará para posteriormente procesar los datos y luego tomar las decisiones. (Lic. Akilian, 2009).

De acuerdo a lo señalado por el autor es importante tener claramente definido lo que se pretende evaluar ya que de esta manera la evaluación será muy objetiva y significativa.

Para ayudarnos a saber ¿qué? evaluar podríamos tomar a las tres áreas de la conducta del hombre:

- La psicomotora.
- La cognitiva.
- El socio afectivo. (Lic. Akilian, 2009)

Dentro de la psicomotora se puede mencionar a todos los aspectos relacionados con la ejecución de la técnica, el desarrollo de los test físicos, etc.

Respecto a la psicomotora el especialista, podría evaluar: cómo nuestro alumno ejecuta de las técnicas de pateo y golpes de puño, las combinaciones de las mismas, las técnicas de Poomsae, completos, la posición de combate, los desplazamientos, etc. Muchas de ellas, en base a los distintos modelos motores con los que el entrenador cuenta y desea que sus deportistas ejecuten. También la aplicación de test físicos puede ser motivo de la evaluación inicial o diagnóstica. (Lic. Akilian, 2009).

No solo en los entrenamientos se puede evaluar el comportamiento psicomotor del alumno, al contrario, uno de los pilares fundamentales de evaluación es la propia competencia como se manifiesta anteriormente. Dentro a lo que respecta a la cognitiva se podría evaluar cuanto conoce el alumno de fundamentos técnicos competitivos del TKD e incluso también mediante la aplicación de esquemas tácticos.

El aspecto cognitivo podría ser evaluado a través de los distintos fundamentos que emiten los alumnos, preguntas que pueda realizar el Entrenador/Instructor, la toma de decisiones frente a una tarea no definida o semi definida, conocimientos en relación al reglamento deportivo de Poomsae o combate, posibles variantes de resolución de problemas en el combate o defensa personal, cómo se debería cuidar el propio cuerpo y el de los demás en la práctica diaria, entre otros. (Lic. Akilian, 2009)

Refiriéndose al campo competitivo se considera más eficiente la evaluación de planteamientos tácticos por parte del deportista puesto que a través de su desarrollo operacional se evaluará el 90% de su capacidad cognitiva.

Dentro del campo socio afectivo “el entrenador/instructor debería observar cómo es la relación entre compañeros, entre los compañeros y el/los entrenadores, los valores sociales puestos en juego en cada práctica diaria” (Lic. Akilian, 2009)

Comparto completamente con lo manifestado por el autor ya que el ambiente social en el que se desarrolle el taekwondistas y su comportamiento respecto con todo el entorno podría ser clave para alcanzar el objetivo propuesto. La psicológica. Será importante también evaluar una de las condiciones más importantes del individuo deportista la cual viene intrínseca en él se trata de la condición psicológica, ya que esta cumple un papel determinante en el proceso de entrenamiento y más aún en la competencia.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

- Mejorar el proceso de enseñanza y evaluación de los fundamentos técnicos y físicos TKD, categoría pre-juvenil 14-17 años de CDP.

4.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar ejercicios técnicos y físicos para mejorar los fundamentos técnicos
- Aportar con una herramienta útil y práctica en la que se pueda plasmar la información de los deportistas de TKD de la selección de Pichincha
- Socializar la guía metodológica de los fundamentos técnicos del TKD y ejercicios físicos a los entrenadores, deportistas, dirigentes para su conocimiento y aplicación.

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Cantón: Quito

Institución: Concentración Deportiva de Pichincha


Beneficiarios: deportistas, entrenadores





4.6 Desarrollo de la propuesta





Se elaboró una guía metodológica de enseñanza y evaluación de los fundamentos técnicos y físicos para la categoría pre-juvenil en edades comprendidas en edades de 14 a 17 años que aporte a todos los practicantes de Taekwondo, principalmente a quienes tienen el interés de evaluar a los deportistas de dicha disciplina deportiva. Ya que a veces siempre evaluamos con el sistema tradicionalista el cual radica en la perfección técnica desde el punto de vista marcial y no competitivo, desde este contexto las dos formas de evaluar son importantes, sin embargo, estar enfocada en la enseñanza de los fundamentos técnicos competitivos.

Siendo beneficiarios directos los entrenadores y deportistas de Concentración Deportiva de Pichincha, e indirectos las academias, clubes y demás interesados en esta guía de apoyo, que esperemos sea una herramienta de mucha ayuda a la hora de evaluar.





UNIDAD 1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS





Sesión de Entrenamiento No 1									
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP								
Tema: Evaluación de la posición de combate	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos								
Tiempo: 60'	Sesión de entrenamientos para una etapa general.								
Método: por repeticiones	Nivel novato-intermedio y avanzado.								
Objetivo: Enseñanza y evaluación de la posición de combate									
Parte inicial									
Calentamiento general 10	Calentamiento especial								
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo: trote continuo con elevación de rodillas, talones, desplazamientos laterales ,et.	Pívots con cambios de guardia								
Parte principal 35'									
<p>Descripción: realizaran 5 repeticiones por el lado izquierdo y derecho por cada ítem abajo descrito. Los deportistas se paran en posición de combate, frente al espejo, trabajara paso adelante, paso atrás, desplazamientos al frente y atrás. A medida que trascurren las repeticiones se incrementaran deslizar adelante atrás, cambios de guardia, etc. Nos fijaremos entonces si este mantiene la posición de combate adecuada.</p>									
Evaluación									
									
Autor: Edgar Borja									
Frecuencia de ejecución Siempre <input type="radio"/> Casi siempre <input type="radio"/> Usualmente <input type="radio"/> Ocasionalmente <input type="radio"/>	Rúbrica <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">1__</td> <td>Insuficiente dominio técnico</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2__</td> <td>Domina moderadamente la técnica</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3__</td> <td>Buen dominio técnico</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4__</td> <td>Amplio dominio de la ejecución técnica</td> </tr> </tbody> </table>	1__	Insuficiente dominio técnico	2__	Domina moderadamente la técnica	3__	Buen dominio técnico	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica
1__	Insuficiente dominio técnico								
2__	Domina moderadamente la técnica								
3__	Buen dominio técnico								
4__	Amplio dominio de la ejecución técnica								

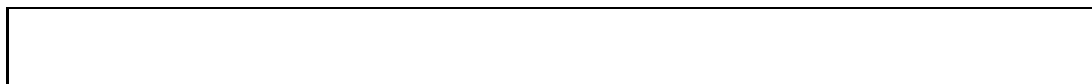
Sesión de Entrenamiento No 2			
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP		
Tema: Gesto técnico para la Ap –chagui	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos		
Tiempo: 60'			
Método: por repeticiones			
<p>Objetivo: Evaluar el gesto técnico de la ap-chagui mediante tes adecuados para perfeccionar la técnica.</p> <p>Evaluación diagnóstica: Se basó en la frecuencia, calidad y efectividad de ejecución, según el número de repeticiones, cuantas constan de las características mencionadas por el tipo de evaluación.</p>			
Parte inicial			
Calentamiento general 20'	Calentamiento especial 10'		
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo: trote con elevación de talones, saltos con una sola extremidad, salto con las dos extremidades inferiores para finalmente realizar ejercicios de flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • skipping sobre vallas o jabas • apoyados en la pared mantenemos 15'' elevación de rodilla 		
Parte principal 30'			
<p>Descripción: En posición de combate de manera estática, abrirá el pie delantero aproximadamente 30° para dar paso a la pierna de atrás, la cual se elevará hasta la altura del abdomen con elevación de la rodilla apuntando hacia adelante, con pronunciamiento de la cadera y aguantando en equilibrio aproximadamente de 2'' a 5'' y regresando a la fase de inicio, posteriormente se lo hará en marcha y luego con movimientos de pivot.</p>			
Evaluación			
			
Autor:Edgar Borja	Autor:Edgar Borja	Autor:Edgar Borja	Autor:Edgar Borja
Fase de Inicio	Fase de desarrollo	Equilibrio-centro de gravedad	Fase de recuperación.
Frecuencia		Rúbrica	
Siempre	<input type="radio"/>	1__	Insuficiente dominio técnico
Casi siempre	<input type="radio"/>	2__	Domina moderadamente la técnica
Rara vez	<input type="radio"/>	3__	Buen dominio técnico
		4__	Amplio dominio de la ejecución técnica



Sesión de Entrenamiento No 3			
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP		
Tema: técnica completa Ap-chagui	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos Sesión de entrenamientos para una etapa general. Nivel novato-intermedio y avanzados		
Tiempo: 60'			
Método: Repeticiones: 3 series de 20 rep, por cada extremidad inferior.			
Objetivo: Evaluar la técnica frontal Ap-chagui mediante test adecuados seleccionados			
Evaluación diagnóstica: Según la frecuencia, calidad y efectividad de ejecución. Por cada 10 repeticiones, cuantas tienen las características que señala la evaluación.			
Parte inicial			
Calentamiento general 15'	Calentamiento especial 15'		
* Movilidad articular, estiramiento calentamiento activo: trote, con elevación de talones, rodillas, etc. *Ejercicios de flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Tumbados boca arriba en el tatami trabajamos flexión y extensión de la pierna. • Posteriormente parados. • 10 repeticiones por cada pierna. 		
Parte Principal 30'			
Descripción: En posición de combate de manera estática se trabajará 20 ejecuciones con la pierna delantera, en la misma guardia 20 con la de atrás, se repetirá el mismo procedimiento por la otra guardia ejecutando al aire. Se utilizará un implemento como escudos o puchimbol para finalmente realizar la acción al peto con el compañero.			
Evaluación			
			
Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja
Fase de iniciación	Fase de realización	Nivel de elevación	Fase de recuperación
Frecuencia		Rúbrica	
		1__	Insuficiente dominio técnico
		2__	Domina moderadamente la técnica
		3__	Buen dominio técnico

Siempre	<input type="radio"/>	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica
Casi siempre	<input type="radio"/>		
Rara vez	<input type="radio"/>		




Sesión de Entrenamiento No 4			
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP		
Tema: defensa de brazos alta y baja.	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, gusanos, paletas y la ayuda del compañero.		
Tiempo: 60'			
Método: por repeticiones			
Objetivo: Valorar la técnica de los bloqueos altos y bajos mediante ficha de observación			
Evaluación diagnóstica: Basada en la frecuencia, calidad y efectividad de ejecución.			
Parte inicial			
Calentamiento general 15´	Calentamiento especial 15´		
Movilidad articular, estiramiento, trote continuo. 1. 10 planchas, para luego realizar caminatas en posición cuadrúpeda y sin asentar las rodillas en el tatami.	<ul style="list-style-type: none"> • En parejas en un compañero intentará tocar la parte lateral del dorso, mientras el otro buscará bloquear, • Un compañero intenta tocar el rostro y el mientras el otro se defiende de este con sus extremidades superiores. 		
Parte principal 30´			
Descripción: En posición de combate trabajaran los bloqueos tomando de base el aremaki (defensa baja) y palmok montong bakat maki (defensa alta) 3 rounds de 2 minutos por cada deportista con micro pausas de 1, y macro pausas de 3´ se recomienda mínimo 3 series, una vez finalizado pasaremos al uso del implemento que simule las extremidades inferiores, (gusanos, implementos que se usa en la natación o directamente el ataque con patadas de un compañero de trabajo.), el un deportista atacara la zona media y de manera lateral mientras el otro se defiende con los bloqueos antes mencionado. Después el mismo trabajo, pero a la cara y por último de manera alternada.			
Evaluación			
 Autor: Edgar Borja	 Autor: Edgar Borja	 Autor: Edgar Borja	 Autor: Edgar Borja
Fase de iniciación	Bloqueo bajo.	Distancia entre el brazo y el dorso	Bloqueo alto
Frecuencia	Rúbrica		
Siempre <input type="radio"/>	1__	Insuficiente dominio técnico	
Casi siempre <input type="radio"/>	2__	Domina moderadamente la técnica	
Rara vez <input type="radio"/>	3__	Buen dominio técnico	
	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica	



Sesión de Entrenamiento No 5			
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP		
Tema: chigo chagui	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos		
Tiempo: 60'			
Método: por repeticiones			
Objetivo: Evaluación de la técnica frontal Chigo chagui. Mediante una ficha de observación			
Evaluación diagnóstica: Se basó en la frecuencia, calidad y efectividad de ejecución. Por cada 10 repeticiones, cuantas tienen las características que señala la evaluación.			
Parte Principal			
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 10'		
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo (trote, combinado con varias actividades)	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de flexibilidad específicamente Split 3 veces de 30" por cada lado. Trabajo pendular de manera frontal 10 repeticiones por pierna 		
Parte principal 40'			
Descripción: En posición de combate avanzar con chigo chagui al aire, luego al implemento el cual sostendrá su compañero, la técnica se realizará estática y en recorrido luego con movimientos de pivót, realizar tanto con la pierna posterior como anterior.			
Evaluación			
			
Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja
Fase de iniciación	Fase de realización	Fase de impacto	Fase de recuperación
Frecuencia	Rúbrica		
Muy Frecuentemente <input type="radio"/>			
Frecuentemente <input type="radio"/>	1__	Insuficiente dominio técnico	
Ocasionalmente <input type="radio"/>	2__	Domina moderadamente la técnica	
Nunca <input type="radio"/>	3__	Buen dominio técnico	
	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica	









Sesión de Entrenamiento No 7	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: técnicas frontales combinadas.	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos
Tiempo: 60'	
Método: por repeticiones	
Objetivo: enseñanza y evaluación de la combinación de las técnicas frontales, mediante el encadenamiento de las técnicas anteriormente aprendidas, (ap chagui, miro chgui y chigo chagui).	
Evaluación formativa: Evaluar el progreso la secuencia de la combinación de las técnicas	
Parte inicial	
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo trote, combinado con varias actividades estiramiento más amplio característico del Taekwondo	Elevación de rodilla pierna izquierda y derecha ejecutando el gesto técnico y en forma parecida al salto del indio
Parte principal 35'	
Descripción: el deportista realizara primero en la técnica a aislada 10 repeticiones de apchagui, y 10 de chigo chagui. La segunda parte consistirá en la combinación de las dos técnicas realizando de manera alternada avanzando de un lugar a otro. Por último, realizara las técnicas combinadas al implemento.	
Evaluación	
	
Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja


Frecuencia.		Rúbrica	
Totalmente de acuerdo	<input type="radio"/>	1__	Insuficiente dominio técnico
De acuerdo	<input type="radio"/>	2__	Domina moderadamente la técnica
En desacuerdo	<input type="radio"/>	3__	Buen dominio técnico
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica

Sesión de Entrenamiento No 8										
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP									
Tema: dolio chagui	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, conos, jabas, etc.									
Tiempo: 60'										
Método: por repeticiones										
Objetivo: Evaluar técnica de la dolio Chagui. Mediante test adecuados										
Evaluación diagnóstica: Se basó en la frecuencia, calidad y efectividad de ejecución, según el número de repeticiones 8 por cada pierna, cuantas constan de las características mencionadas por el tipo de evaluación.										
Parte inicial										
Calentamiento general	Calentamiento especial									
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo: skippin en jabas. Coordinación en escalera ejercicios de flexibilidad sobre todo lateral	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de rodillas de un lagar a otro, en marcha y con ligeros saltos. Apoyados en el tubo de apoyo, pared muro, etc. realice flexión y extensión de la pierna, pero manteniendo la rodilla arriba 10 repeticiones por cada lado. 									
Parte principal										
Descripción: en posición de combate al silbato, al igual que en las técnicas anteriores el pie delantero deberá abrirse 30°, luego llevamos la rodilla hasta el nivel de la cintura posteriormente rotamos el pie de apoyo a 90° paralelamente con la rotación de la cadera, trabajaremos 3 series de 20 repeticiones por cada lado tratando de mantener la elevación y el equilibrio. Esta técnica ira direccionada hacia el rostro del oponente así que la elevaremos hasta ese punto. Variaciones (al aire, al implemento y directamente al rostro del compañero).										
Evaluación										
										
Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja								
Fase de ejecución	Elevación	Fase de Finalización								
Frecuencia	Rúbrica									
Siempre <input type="radio"/>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50px; text-align: center;">1__</td> <td>Insuficiente dominio técnico</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2__</td> <td>Domina moderadamente la técnica</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3__</td> <td>Buen dominio técnico</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4__</td> <td>Amplio dominio de la ejecución técnica</td> </tr> </table>		1__	Insuficiente dominio técnico	2__	Domina moderadamente la técnica	3__	Buen dominio técnico	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica
1__			Insuficiente dominio técnico							
2__			Domina moderadamente la técnica							
3__			Buen dominio técnico							
4__	Amplio dominio de la ejecución técnica									
Casi siempre <input type="radio"/>										
Usualmente <input type="radio"/>										
Ocasionalmente <input type="radio"/>										



Sesión de Entrenamiento No 9	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: BANDAL CHAGUI + DOLIO CHAGUI	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, conos, jabs, etc
Tiempo: 60'	
Método: por repeticiones	
Objetivo: Evaluar la combinación de las técnicas semicirculares mediante el encadenamiento de bandal y dolio.	
Evaluación formativa: Evaluar el progreso, la secuencia de la combinación de las técnicas	
Parte inicial	
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento ejercicios de coordinación escalera de piso.	Elevación de rodillas de un lugar a otro, bandal de manera aislada y dolio de forma individual 10 repeticiones por cada extremidad y por cada técnica.
Parte principal	
30'	
Descripción: en posición de combate partiremos con bandal al estómago del compañero y la dolio al rostro, trabajaremos tres series de 2' x 1' x 3, variantes bandal de atrás dolio de atrás alternando las dos extremidades, bandal dolio con la misma pierna, bandal delantera dolio de atrás, etc. al implemento, al aire al compañero.	
Evaluación	
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Frecuencia de ejecución	Rúbrica
Siempre <input type="radio"/>	1__ Insuficiente dominio técnico
Casi siempre <input type="radio"/>	2__ Domina moderadamente la técnica
Usualmente <input type="radio"/>	3__ Buen dominio técnico
Ocasionalmente <input type="radio"/>	4__ Amplio dominio de la ejecución técnica



Sesión de Entrenamiento No 10		
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP	
Tema: Patada Lateral Yochagui	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, conos, jabs, palchagui, etc	
Tiempo: 60'		
Método: por repeticiones		
Objetivo: Evaluar la técnica lateral Yopchagui mediante una ficha de observación		
Evaluación diagnóstica. Evaluar la patada lateral yopchagui cuantas son correctas de 6 repeticiones.		
Parte inicial		
Calentamiento general 15'	Calentamiento especial 15'	
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo skipping lateral en jabs, ejercicios de desplazamiento lateral.	<ul style="list-style-type: none"> • Tumbados en el piso flexionamos la pierna cerca del pecho y al pito extendemos • Apoyándonos sobre la barra, pasamanos, muro, pilar etc., se eleva la rodilla de forma lateral 15'' por cada lado 3 series. 	
Parte principal		
Descripción: cómo se nota en la imagen el taekwondista apoyado realiza flexión, extensión y flexión de forma lateral una de sus extremidades 20 repeticiones por cada pierna 2 series. Para luego hacerlo sin apoyo por el mismo número de repeticiones y series posteriormente al cuerpo pateadores, variantes (anterior, posterior ataque y contra-ataque).		
Evaluación		
		
Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja
Fase de iniciación	Fase de ejecución	Fase de impacto
Frecuencia de ejecución		Rúbrica
Siempre <input type="radio"/>		1__ Insuficiente dominio técnico
Casi siempre <input type="radio"/>		2__ Domina moderadamente la técnica
Usualmente <input type="radio"/>		3__ Buen dominio técnico
Ocasionalmente <input type="radio"/>		4__ Amplio dominio de la ejecución técnica



Sesión de Entrenamiento No 11		
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP	
Tema: Ejecución de la técnica Furio chagui.	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, conos, jabs, palchguis hulas etc.	
Tiempo: 60'		
Método: por repeticiones		
Objetivo: Valorar de la técnica lateral Furio chagui mediante test adecuados		
Evaluación diagnostica. Evaluar la patada lateral Furio chagui cuantas son correctas de 8 repeticiones.		
Parte inicial		
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'	
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo, saltos con un solo pie. flexibilidad lateral y frontal	Ejercicios pendulares de adentro hacia a fuera ejecutados de manera lateral 3 series de 12 repeticiones por cada extremidad inferior	
Parte principal 35'		
<p>Descripción: en posición de combate, el pie delantero deberá abrirse 30°, luego llevamos la rodilla hasta el nivel de la cintura posteriormente rotamos el pie de apoyo a 90° y lo arrastramos hacia adelante paralelamente con la rotación de la cadera, y la extensión de la pierna de adentro hacia afuera en forma de gancho trabajaremos 3series de 20 repeticiones por cada lado tratando de mantener la elevación y el equilibrio. Esta técnica ira direccionada hacia el rostro del oponente, pero se recomienda realizar primero a una altura media para la correcta ejecución de la técnica.</p> <p>Posteriormente se realizará acciones en marcha de un lugar a otro de manera secuencial, con impacto al implemento.</p>		
Evaluación		
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Frecuencia de ejecución	Rúbrica	
Siempre <input type="radio"/>	1__ Insuficiente dominio técnico	
Casi siempre <input type="radio"/>	2__ Domina moderadamente la técnica	
Ocasionalmente <input type="radio"/>	3__ Buen dominio técnico	
	4__ Amplio dominio de la ejecución técnica	


Sesión de Entrenamiento No 12									
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP								
Tema: enseñanza y evaluación Twuifurigui	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, conos, jabs, palchguis etc								
Tiempo: 60'									
Método: por repeticiones									
Objetivo: Valorar de la técnica circular twuifurigui mediante test válidos y confiables Evaluación diagnóstica. Evaluar la patada circular twuifurigui cuantas son correctas de 6 repeticiones.									
Parte inicial									
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 10'								
Movilidad articular, estiramiento, ejercicios de rotación.	Realizaremos pequeños giros en el lugar con cada una de las piernas y luego con salto.								
Parte principal 40'									
Descripción: en posición de combate a la indicación del instructor-entrenador realizaremos en tres tiempos el giro: ejemplo 1 giro de la cabeza y torsión del dorso, 2 despegue del pie que va a ejecutar la técnica 3 giro total hasta donde el pie tendrá que salir y volver al punto de partida. 10 repeticiones por cada lado, posteriormente se ejecutará hasta la altura media para finalmente llevarla hasta la altura máxima en donde se realizó un total de 12 repeticiones por cada pierna tres series.									
Evaluación									
									
Autor: Edgar Borja									
Frecuencia de ejecución	Rúbrica								
Siempre <input type="radio"/>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>1__</td> <td>Insuficiente dominio técnico</td> </tr> <tr> <td>2__</td> <td>Domina moderadamente la técnica</td> </tr> <tr> <td>3__</td> <td>Buen dominio técnico</td> </tr> <tr> <td>4__</td> <td>Amplio dominio de la ejecución técnica</td> </tr> </tbody> </table>	1__	Insuficiente dominio técnico	2__	Domina moderadamente la técnica	3__	Buen dominio técnico	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica
1__		Insuficiente dominio técnico							
2__		Domina moderadamente la técnica							
3__		Buen dominio técnico							
4__	Amplio dominio de la ejecución técnica								
Casi siempre <input type="radio"/>									
Usualmente <input type="radio"/>									
Ocasionalmente <input type="radio"/>									



Sesión de Entrenamiento No 13										
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP									
Tema: Twichagui	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, conos, jabas, palchguis, escudos, etc.									
Tiempo: 60'										
Método: por repeticiones										
Objetivo: Valorar la patada twichagui. Mediante una ficha de observación										
Evaluación diagnóstica. Evaluar la patada circular twuchagui cuantas son correctas de 6 repeticiones.										
Parte inicial										
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'									
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo trote de espaldas, trotando de frente el entrenador da la señal para que el atleta realice una acción de pateo hacia atrás.	Apoyados en pasamanos, pilares, muros, etc. realizamos trabajos pendulares hacia atrás y luego con flexión de la rodilla tanto por el lado izquierdo como por el derecho 10 repeticiones por pierna									
Parte principal 35'										
Descripción: primero en posición cuadrúpeda con el compañero detrás de nosotros y sosteniendo un implemento desde esa posición buscaremos impactar el implemento al conteo del entrenador. Luego parados de espaldas hacia el profesor, instructor, profesor, entrenador o saboning, con los brazos paralelos y posición de los pies en moap sigui regresamos a ver por arriba de los hombros tanto izquierdo y derecho procederán a ejecutar twichagui, 1 semi flexión, 2 giro de cabeza tres elevaciones de una de las rodillas 3 extensión de esta pronunciando la planta y el talón del pie, impacto hacia la zona media. 3 series de 20 repeticiones por cada uno de los ejercicios.										
Evaluación										
										
Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja								
Frecuencia de ejecución	Rúbrica									
Siempre <input type="radio"/>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tbody> <tr> <td style="width: 10%;">1__</td> <td>Insuficiente dominio técnico</td> </tr> <tr> <td>2__</td> <td>Domina moderadamente la técnica</td> </tr> <tr> <td>3__</td> <td>Buen dominio técnico</td> </tr> <tr> <td>4__</td> <td>Amplio dominio de la ejecución técnica</td> </tr> </tbody> </table>		1__	Insuficiente dominio técnico	2__	Domina moderadamente la técnica	3__	Buen dominio técnico	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica
1__			Insuficiente dominio técnico							
2__			Domina moderadamente la técnica							
3__			Buen dominio técnico							
4__	Amplio dominio de la ejecución técnica									
Casi siempre <input type="radio"/>										
Usualmente <input type="radio"/>										
Ocasionalmente <input type="radio"/>										




Sesión de Entrenamiento No 14	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: Twuichagui+ twuifurigui.	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, escudos, palchguis etc.
Tiempo: 60'	
Método: por repeticiones	
<p>Objetivo: Evaluar las técnicas twuihagui & twifurigui en combinación y test adecuados</p> <p>Evaluación formativa: Evaluar el progreso, la secuencia de la combinación de las técnicas</p>	
Parte inicial	
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo, saltos, giros	<p>Realizar 10 repeticiones de twuichagi por cada pierna.</p> <p>Realizar 10 repeticiones de twuifurigui por cada pierna.</p>
Parte principal 35'	
<p>Descripción: partiendo de la posición de combate se realiza twichagui + twifurigui al aire luego al escudo y palchagui para finalmente realizar al peto y a la cabeza del compañero se trabajará 2' rounds de 2' x 1' de descanso por 3' de descanso entre serie y serie, con una intensidad media alta.</p>	
Evaluación	
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Frecuencia de ejecución	Rúbrica
Siempre <input type="radio"/>	1__ Insuficiente dominio técnico
Casi siempre <input type="radio"/>	2__ Domina moderadamente la técnica
Usualmente <input type="radio"/>	3__ Buen dominio técnico
Ocasionalmente <input type="radio"/>	4__ Amplio dominio de la ejecución técnica



Sesión de Entrenamiento No 15									
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP								
Tema: técnica de brazo.	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, conos, jabas, palchguis etc.								
Tiempo: 50'									
Método: por repeticiones									
Objetivo: Valorar la (técnica de puño) mediante una ficha de observación en un combate									
Parte inicial									
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 5'								
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo (trote, combinado con varias actividades)	Caminata de manos, planchas, topadas en el hombro con el compañero								
Parte principal 35'									
Descripción: en posición de combate con la guardia totalmente elevada trabajaremos técnica de puño, primero con el brazo de adelante para después con el brazo de atrás y también hacerlo simultáneamente con bloqueos altos y bajos 4 series de 12 repeticiones por cada brazo con las variantes ya mencionadas.									
Evaluación									
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>								
Frecuencia de ejecución	Rúbrica								
Siempre <input type="radio"/>	<table border="1"> <tr> <td>1__</td> <td>Insuficiente dominio técnico</td> </tr> <tr> <td>2__</td> <td>Domina moderadamente la técnica</td> </tr> <tr> <td>3__</td> <td>Buen dominio técnico</td> </tr> <tr> <td>4__</td> <td>Amplio dominio de la ejecución técnica</td> </tr> </table>	1__	Insuficiente dominio técnico	2__	Domina moderadamente la técnica	3__	Buen dominio técnico	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica
1__		Insuficiente dominio técnico							
2__		Domina moderadamente la técnica							
3__		Buen dominio técnico							
4__	Amplio dominio de la ejecución técnica								
Casi siempre <input type="radio"/>									
Usualmente <input type="radio"/>									
Ocasionalmente <input type="radio"/>									



Sesión de Entrenamiento No 16	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: combinación de yopchagui + furio	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, palchagui, escudos.
Tiempo: 60'	
Método: por repeticiones	
Objetivo: Valorar las técnicas yopchagui + furiochagui en combinación mediante test válidos	
Evaluación formativa: Evaluar el progreso, la secuencia de la combinación de las técnicas arriba mencionadas.	
Parte inicial	
Calentamiento general 15'	Calentamiento especial 15'
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo (trote, combinado con varias actividades)	Trabajos pendulares, realizados de manera lateral de abajo hacia arriba y de adentro hacia afuera 10 repeticiones con cada una de las extremidades inferiores
Parte principal 30'	
Descripción: realizar la yochagui + furio chagui con la misma pierna en este caso la que está adelante, 2' de trabajo, posteriormente con la pierna de atrás, luego realizar furio primero + yopchagui, según la necesidad y creatividad del entrenador se pueden ejecutar variantes. 3 series de 2' de trabajo por 1' de descanso.	
Evaluación	
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Frecuencia de ejecución	Rúbrica
Siempre <input type="radio"/>	1__ Insuficiente dominio técnico
Casi siempre <input type="radio"/>	2__ Domina moderadamente la técnica
Usualmente <input type="radio"/>	3__ Buen dominio técnico
Ocasionalmente <input type="radio"/>	4__ Amplio dominio de la ejecución técnica




Sesión de Entrenamiento No 17									
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP								
Tema: doble bandal chagui con salto	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, petos, palchguis etc.								
Tiempo: 60'									
Método: por repeticiones									
Objetivo: Evaluar la técnica doble bandal chagui con salto mediante test adecuados									
Evaluación Diagnostica: valorar la patada circular doble bandal chagui de 8 repeticiones cuantas son correctas.									
Parte inicial									
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'								
Movilidad articular, estiramiento, trote, saltos con un pie luego con dos, puntas de los pies hacia el frente como para atrás.	Elevación de rodilla, al pito cambiamos con salto hacia la otra pierna, posteriormente nos trasladamos de un lugar a otro haciendo tijeras a la altura de la tibia, realizando movimientos frecuentes.								
Parte principal 35'									
Descripción: realizar doble bandal al cuerpo del compañero con la finalidad de buscar precisión, luego al peto y finalmente al pateador en donde aumentar el impacto y la intensidad. 3 series de 20 repeticiones.									
Evaluación									
									
Autor: Edgar Borja									
Frecuencia de ejecución	Rúbrica								
Siempre <input type="radio"/>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 10%;">1__</td> <td>Insuficiente dominio técnico</td> </tr> <tr> <td>2__</td> <td>Domina moderadamente la técnica</td> </tr> <tr> <td>3__</td> <td>Buen dominio técnico</td> </tr> <tr> <td>4__</td> <td>Amplio dominio de la ejecución técnica</td> </tr> </table>	1__	Insuficiente dominio técnico	2__	Domina moderadamente la técnica	3__	Buen dominio técnico	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica
1__		Insuficiente dominio técnico							
2__		Domina moderadamente la técnica							
3__		Buen dominio técnico							
4__	Amplio dominio de la ejecución técnica								
Casi siempre <input type="radio"/>									
Usualmente <input type="radio"/>									
Ocasionalmente <input type="radio"/>									



Sesión de Entrenamiento No 18	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: combinación de tres técnicas	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, petos, palchguis et.
Tiempo: 60'	
Método: por repeticiones	
<p>Objetivo: Valorar la técnica combinada: bandal+ twichagu+chigochagui</p> <p>Evaluación sumativa: evaluar los objetivos alcanzados respecto a las técnicas planteadas.</p>	
Parte Inicial	
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo y flexibilidad	Trabajar el gesto técnico de cada una de ellas por separado luego combinaremos estos tres gestos deportivos
Parte principal 35'	
<p>Descripción: se ejecutará las técnicas de peto al implemento estas deberán ser combinadas de manera secuencial y sin dobles pasos</p> <p>Se recomienda trabajar 3 ser x 2' x 1' 5' de descanso por cada deportista el número de series o rounds dependerá de la planificación de cada entrenador.</p>	
Evaluación	
 <p>Autor:Edgar Borja</p>	 <p>Autor:Edgar Borja</p>
Frecuencia de ejecución	Rúbrica
Siempre <input type="radio"/>	1__ Insuficiente dominio técnico
Casi siempre <input type="radio"/>	2__ Domina moderadamente la técnica
Usualmente <input type="radio"/>	3__ Buen dominio técnico
Ocasionalmente <input type="radio"/>	4__ Amplio dominio de la ejecución técnica

Sesión de Entrenamiento No 19		
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP	
Tema: El clinsh	Medios: cronometro, pito, tatami, petos.	
Tiempo: 40'		
Método: Interválico.		
Objetivo: Evaluar la técnica del clinsh mediante test adecuados		
Parte inicial		
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 10'	
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento activo trote de 5'	<ul style="list-style-type: none"> • Un compañero empuja de los hombros al otro que pone una resistencia media 3 repeticiones de 15'' por cada taekwondista. • Realizar el ejercicio más dinámico es decir mientras el grupo de Taekwondoistas trotan el entrenador pita y entre el primero que se encuentre indistintamente proceder con el mismo ejercicio de empuje. 	
Parte principal 20'		
Descripción: al pito del entrenador los deportistas empezaran hacer steps, fintas, luego que escuchen el segundo pito, se acercaran uno del otro apoyando el cuerpo hombro con hombro y con las piernas ligeramente flexionadas, los brazos en cierta forma paralelos hacia al frente sin agarrar, al contrario, los tiempos de trabajo 1'30'' x 1' x 3' de descanso entre series.		
Evaluación		
		
Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja
Frecuencia de ejecución	Rúbrica	
Siempre <input type="radio"/>	1__ Insuficiente dominio técnico	
Casi siempre <input type="radio"/>	2__ Domina moderadamente la técnica	
Usualmente <input type="radio"/>	3__ Buen dominio técnico	
Ocasionalmente <input type="radio"/>	4__ Amplio dominio de la ejecución técnica	

Sesión de Entrenamiento No 20	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: técnicas de un punto (puño)	Medios: cronometro, pito, tatami, espejos, petos, palchguis etc. Competencias
Tiempo: 60'	
Método: Interválico.	
Objetivo: Evaluar la técnica de puño desde el punto de vista efectividad.	
Evaluación Sumativa: Evaluar los objetivos alcanzados respecto a las técnicas planteadas.	
Parte inicial	
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento flexiones de pecho, lagartijas,	Puños al escudo 10 repeticiones por cada brazo y luego al peto.
Parte principal	
Descripción: se realizarán combates dirigidos y libres en la sesión de entrenamiento en donde nos enfocaremos a la técnica fuerza y ubicación del puño nuestra evaluación será visual, ya que la evaluación real nos dará la competencia en donde los jueces marcan los puntos con un sensor, con el 100% de intensidad.	
Evaluación	
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Frecuencia de ejecución	Rúbrica
Siempre <input type="radio"/>	1__ Insuficiente dominio técnico
Casi siempre <input type="radio"/>	2__ Domina moderadamente la técnica
Usualmente <input type="radio"/>	3__ Buen dominio técnico
Ocasionalmente <input type="radio"/>	4__ Amplio dominio de la ejecución técnica


Sesión de Entrenamiento No 21	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: técnicas de dos puntos	Medios: Petos electrónicos, sistema electrónico, etc.
Tiempo: 60'	
Método: Interválico.	
<p>Objetivo: Valorar la mayor cantidad de puntos con la técnica que marcan dos puntos como se sabe existen un sinnúmero de ellas por tanto nos enfocaremos en cantidades. Si la deportista lanza al ataque o contra-ataque x número de técnicas cuantas de esas fueron puntos y cuantas no.</p> <p>Evaluación Sumativa: Evaluar los objetivos alcanzados respecto a las técnicas planteadas.</p>	
Parte inicial	
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'
Movilidad articular, estiramiento, salto con cuerda 5'estiramiento más amplio.	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de pateo al implemento. • Combates imaginarios (sombras al espejo).
Parte principal	
<p>Descripción: se realizarán combates libres de 3 rounds de 1' 30'' x 1' de descanso, con todo el sistema electrónico en la sesión de entrenamiento en donde nos enfocaremos en los puntos que consiga el deportista con técnicas que acrediten 2 puntos con el 100% de intensidad.</p>	
Evaluación	
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Frecuencia de ejecución	Rúbrica
Siempre <input type="radio"/>	1__ Insuficiente dominio técnico
Casi siempre <input type="radio"/>	2__ Domina moderadamente la técnica
Usualmente <input type="radio"/>	3__ Buen dominio técnico
Ocasionalmente <input type="radio"/>	4__ Amplio dominio de la ejecución técnica




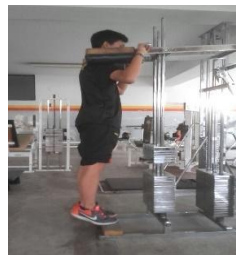
Sesión de Entrenamiento No 22										
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP									
Tema: técnicas de 3 puntos	Medios: Cabezales electrónicos, empeineras sistema electrónico									
Tiempo: 60'										
Método: Interválico.										
<p>Objetivo: Valorar la efectividad de puntos con la técnica que marcan 3 puntos si el taekwondista lanza al ataque o contra-ataque x número de técnicas cuantas de esas fueron puntos y cuantas no. Entonces los llevaremos a situaciones reales de combate con el compañero.</p> <p>Evaluación sumativa: Evaluar los objetivos alcanzados respecto a las técnicas planteadas.</p>										
Parte inicial										
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'									
Movilidad articular, estiramiento, ejercicios de fintas y desplazamientos.	<ul style="list-style-type: none"> • Pateo a los palchaguis solo a la parte superior • Trabajo de sobras, etc. 									
Parte principal 30'										
<p>Descripción: Se realizarán combates libres de 3 rounds de 1' 30'' x 1' de descanso, con todo el sistema electrónico en la sesión de entrenamiento en donde el enfoque es la consecución de puntos con técnicas que marcan 3 puntos en una sola acción, con el 100% de intensidad.</p>										
Evaluación										
										
Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja	Autor: Edgar Borja								
Frecuencia de ejecución	Rúbrica									
Siempre <input type="radio"/>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1__</td> <td>Insuficiente dominio técnico</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2__</td> <td>Domina moderadamente la técnica</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3__</td> <td>Buen dominio técnico</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4__</td> <td>Amplio dominio de la ejecución técnica</td> </tr> </tbody> </table>		1__	Insuficiente dominio técnico	2__	Domina moderadamente la técnica	3__	Buen dominio técnico	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica
1__			Insuficiente dominio técnico							
2__			Domina moderadamente la técnica							
3__			Buen dominio técnico							
4__	Amplio dominio de la ejecución técnica									
Casi siempre <input type="radio"/>										
Usualmente <input type="radio"/>										
Ocasionalmente <input type="radio"/>										




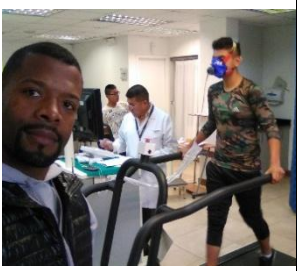

Sesión de Entrenamiento No 23							
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP						
Tema: técnicas de 4 puntos con giro al peto	Medios: Cabezales electrónicos, empeineras sistema electrónico						
Tiempo: 60'							
Método: Interválico.							
Objetivo: Valorar la efectividad con la técnica que marcan 4 puntos. Si el taekwondista lanza al ataque o contra-ataque x número de técnicas cuantas de esas fueron puntos y cuantas no.							
Evaluación sumativa: Valorar los objetivos alcanzados respecto a las técnicas planteadas y desarrolladas en todo el proceso de enseñanza.							
Parte inicial							
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 15'						
Movilidad articular, estiramiento, trote de 5' flexibilidad	trabajos de sombra y de semi combates con distintos compañeros 6 rounds de 30'' por 30'' de descanso						
Parte principal 35'							
Descripción: Se realizarán combates libres de 3 rounds de 1' 30'' x 1' de descanso, con todo el sistema electrónico en la sesión de entrenamiento en donde nos enfocaremos en los puntos que consiga el deportista con técnicas que acrediten 4 puntos con el 100% de intensidad							
Evaluación							
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>						
Frecuencia de ejecución	Rúbrica						
	<table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1__</td> <td>Insuficiente dominio técnico</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2__</td> <td>Domina moderadamente la técnica</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3__</td> <td>Buen dominio técnico</td> </tr> </tbody> </table>	1__	Insuficiente dominio técnico	2__	Domina moderadamente la técnica	3__	Buen dominio técnico
1__	Insuficiente dominio técnico						
2__	Domina moderadamente la técnica						
3__	Buen dominio técnico						



Siempre <input type="radio"/>	4__	Amplio dominio de la ejecución técnica
Casi siempre <input type="radio"/>		
Usualmente <input type="radio"/>		
Ocasionalmente <input type="radio"/>		




UNIDAD 2 RENDIMIENTO DEPORTIVO (CONDICIÓN FÍSICA)




Sesión de Entrenamiento No 24	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: evaluación de la fuerza	Medios: Propio peso corporal, gimnasio de multi-fuerza, pito cronometro
Tiempo: 60'	
Método: por repeticiones	
Objetivo: Diagnosticar la distribución de los porcentajes para cada taekwondista en las sesiones de entrenamiento.	
Evaluación diagnóstica: Valorar la condición física referente la capacidad fuerza.	
Parte inicial	
Calentamiento general 8'	Calentamiento especial 10'
Movilidad articular, estiramiento, una serie de 10 flexiones de brazo, 2 series de 20 repeticiones de lumbares y 8 saltos en traslado de rodillas al pecho.	 <p>Autor: Edgar Borja</p>
Parte principal	
<p>Descripción: tren superior: press de banca en el tiempo máximo de un minuto realizarán el máximo de repeticiones con un peso x, para las abdominales se usará el tradicional sistema de 60''.</p> <p>Tren inferior: media sentadilla y pantorrillas.</p> <p>Se recomienda haber tenido un largo proceso de adaptación y de enseñanza del aprendizaje técnico para realizar ejercicios con peso extra.</p> <p>Según la cantidad de repeticiones o peso levantado valorar como:</p>	
Evaluación 42'	

			
<p>Autor:Edgar Borja</p>	<p>Autor:Edgar Borja</p>	<p>Autor:Edgar Borja</p>	<p>Autor:Edgar Borja</p>
<p>Test de repeticiones máximas press de banca</p>	<p>Test de abdominales en 60''</p>	<p>Test media sentadilla 1 RM</p>	<p>Test de pantorrillas 1RM</p>
<p>Excelente <input type="radio"/></p> <p>Muy buena <input type="radio"/></p> <p>Buena <input type="radio"/></p> <p>Deficiente <input type="radio"/></p>			

Sesión de Entrenamiento No 25			
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP		
Tema: evaluación del VO2max	Medios:		
Tiempo: 30'	Cronometro, pito, campo o laboratorio		
Método: por repeticiones			
Objetivo: Valorar la potencia aeróbica de los taekwondistas mediante test previamente establecido			
Evaluación diagnóstica: Evaluar la capacidad de resistencia del taekwondista.			
Parte inicial			
Calentamiento general 10'	Calentamiento especial 5'		
Movilidad articular, estiramiento	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>		
Parte principal			
<p>Descripción: test de campo. -el deportista deberá correr 1000 metros al máximo de su capacidad, consideraciones: tomar frecuencia cardiaca de inicio de la actividad, de esfuerzo de recuperación</p> <p>Test de laboratorio determinada por el médico deporte logo en la cual valora las milis moles por kilogramo por minuto.</p>			
Evaluación			
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Valoración			
42 (ml/kg/min) Excelente <input type="radio"/>			
43.3 (ml/kg/min) Muy buena <input type="radio"/>			
45 (ml/kg/min) Buena <input type="radio"/>			
46 (ml/kg/min) Deficiente <input type="radio"/>			
Fuente: deportistas de TKD de Pichincha –lugar Ministerio del Deporte.			

Sesión de Entrenamiento No 26	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: evaluación la velocidad 40m	Medios: Cronometro, pito, pista
Tiempo: 35'	
Método: Interválico	
Objetivo: Valorar el grado de velocidad de los deportistas mediante la evaluación diagnostica	
Parte inicial	
Calentamiento general 10	Calentamiento especial 5'
Movilidad articular, estiramiento, calentamiento skipping	Salto del indio, piques cortos de 10 metros
Parte principal 20'	
Descripción: el deportista ejecutará un pique de 40 metros lanzados para determinar la velocidad máxima repetirá tres veces y tomaremos su mejor tiempo. Los descansos entre piques serán de 1'	
Evaluación	
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Test de velocidad 40 m lanzados	
<p>Valoración</p> <p>Excelente 3''- 4'' <input type="radio"/></p> <p>Muy buena 4'' 30 <input type="radio"/></p> <p>Buena 5''- 6'' <input type="radio"/></p> <p>Deficiente 7''- 8'' <input type="radio"/></p>	

Sesión de Entrenamiento No 27	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: Evaluación de la flexibilidad parte 1	Medios: Cronometro, pito tatami.
Tiempo: 60'	
Método: por repeticiones	
Objetivo: Evaluar la máxima amplitud de las articulaciones mediante la observación del entrenador, Evaluación Diagnóstica: Realizar medidas antropométrica, calibrador, etc.	
Parte inicial	
Calentamiento general 5'	Calentamiento especial 15'
Movilidad articular, estiramiento luego trote de aproximadamente 5' para luego realizar trabajos pendulares frontales como laterales 10 repeticiones por cada extremidad inferior.	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Parte principal 40'	
Descripción: el deportista realizara ejercicios de elongación articular y amplitud máxima de los músculos en diferentes ejercicios los cuales deben durar entre 15'' y 20' de insistencia por cada ejercicio en la máxima elongación y amplitud de cada una de las extremidades y segmentos corporales se trabajará, la flexibilidad activa como pasiva, individuales, en parejas o tríos	
Evaluación	
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
<p>Excelente <input type="radio"/></p> <p>Muy buena <input type="radio"/></p> <p>Buena <input type="radio"/></p> <p>Deficiente <input type="radio"/></p>	

Sesión de Entrenamiento No 28	
Deporte: Taekwondo	Lugar: CDP
Tema: flexibilidad parte 2	Medios: Cronometro, pito tatami. Nivel: medio avanzado.
Tiempo 50'	
Método: por repeticiones	
Objetivo: Evaluar la flexibilidad pasada lateral y frontal.	
Evaluación Diagnóstica: Realizar medidas antropométrica, calibrador, etc.	
Parte inicial	
Calentamiento general 5'	Calentamiento especial 5'
Movilidad articular, estiramiento luego trote de aproximadamente 5' para luego realizar trabajos pendulares frontales como laterales 10 repeticiones por cada extremidad inferior.	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Parte principal 40'	
Descripción: el deportista deberá pasar una de sus extremidades por arriba de su cabeza con la ayuda de 2 compañeros manteniendo la posición por 15'' realizar tres series, posteriormente pasará a apertura lateral 3 series de 30''	
Evaluación	
 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>	 <p style="text-align: center;">Autor:Edgar Borja</p>
Según la amplitud del ejercicio la evaluación será:	
Excelente	<input type="radio"/>
Muy buena	<input type="radio"/>
Buena	<input type="radio"/>
Deficiente	<input type="radio"/>
Pésimo	<input type="radio"/>

4.7 Impactos

4.7.1 Impacto social

Socialmente hablando contribuirá con la población de Concentración Deportiva de Pichincha y su respectiva asociación de Taekwondo, al tener un enfoque de evaluación técnicamente deportivo ya que como se sabe es una institución en la cual los deportistas se preparan para competir a nivel nacional como internacional, por tanto, es muy importante su evaluación en cuanto al rendimiento deportivo.

4.7.2 Impacto educativo

Desde el punto de vista educativo enseña a mejorar el sistema de enseñanza de evaluación y valoración desde la praxis, es frecuente dejarse llevar por el resultado que el taekwondistas obtiene, de esta manera se tapa las falencias del proceso.

4.7.3 Impacto deportivo

Estará enfocado a la consecución de objetivos en dependencia de las evaluaciones que el taekwondistas vaya teniendo para el mejoramiento de cada una de sus ejecuciones técnicas como físicas, construyendo un deportista más efectivo eficiente y eficaz.

4.7.4 Impacto económico

No representa una mayor inversión ya que al tratarse de documentos a los cuales con solo descargarlos e imprimirlos tendrán en sus manos lo que beneficia claramente a la Asociación de Taekwondo de Pichincha.

4.8 Conclusiones

- La mayor parte de evaluación por los entrenadores es subjetiva no existe una herramienta física adecuada de evaluación en la Asociación de Taekwondo de Pichincha.

- Las condiciones técnicas y nivel de ejecución de una parte la población de taekwondistas de CDP son limitadas.
- No disponen de una guía didáctica metodológica estandarizada que oriente a los trabajos de enseñanza y evaluación de los fundamentos técnicos competitivos y las capacidades físicas A Concentración Deportiva de Pichincha área de Taekwondo llegan deportistas con un conocimiento limitado sobre los fundamentos técnicos.
- Los entrenamientos en conjunto empiezan demasiado tarde.
- Las capacidades físicas de una gran parte de los taekwondistas de Pichincha son deficientes.
- A Concentración Deportiva de Pichincha área de Taekwondo llegan deportistas con un conocimiento limitado sobre los fundamentos técnicos.

4.9 Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores de las academias, clubes y polos de desarrollo evaluar a sus deportistas los fundamentos técnicos del Taekwondo y las capacidades.
- Que se realice la enseñanza de las técnicas complejas en todas las instituciones donde se practica el Taekwondo.
- Aplicar la herramienta de enseñanza y evaluación que hemos diseñado para una valoración más real y trabajar objetivamente sobre la base de esos resultados.
- Trabajar la coordinación y ejercicios propioceptivos.
- Capacitarse constante mente y socializar con sus monitores, instructores, etc. lo aprendido.
- Entrenadores de concentración deportiva de Pichincha reforzar la socialización sobre los fundamentos técnicos, en las instituciones.
- No saltar los procesos de enseñanza de todos los fundamentos técnicos

- Es importante enviar a los deportistas que hayan obtenido cupo para integrar la preselección desde el inicio del macro.

4.10 Contestación a las preguntas de investigación

1. ¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos y defensivos de los taekwondistas de 14 a 17 de CDP?

Varios de los deportistas que llegan en concentración deportiva de Pichincha presentan condiciones técnicas limitadas.

2. ¿Cuál es la condición física que poseen los taekwondistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha?

La condición física en más de la mitad de los deportistas de TKD de 14 a 17 años es deficientes.

3. ¿Qué componentes debe tener una propuesta alternativa de enseñanza y valoración de los fundamentos técnicos y físicos para taekwondistas de 14 a 17 de CDP?

Debe tener componentes como sesión de la unidad de trabajo, metodología de enseñanza, contenidos didácticos, conceptuales procedimentales, actitudinales y criterios de evaluación.

4.11 Sección de referencias

4.11.1 Glosario de términos

Ap: frontal

Are: bajo

Chagui: técnica de pie

Do: camino o vía filosófica de la patada y del puño.

Empirismo: método o procedimiento fundamentado únicamente en la práctica.

Evaluación: acción y resultado de atribuir valor o una importancia a una cosa.

Gesto técnico: movimiento realizado con cualquier parte del cuerpo que sirve para expresar algo.

Kwon: acción de la mano o el puño

Makki: defensa

Montong: medio

Menester: falta o necesidad de algo.

Neuromuscular: relación existente entre la fibra nerviosa y el músculo y a la estructura sensible que conforman.

Olgul: alto

Postura: modo en el que esta puesta una persona animal o cosa

Posición: actitud o manera en la que esta puesta una persona o cosa.

Propioceptivos: sensaciones procedentes de músculos y de sus anexos, que informan sobre latitud los movimientos y el equilibrio.

Steps: pequeños saltos repetitivos sobre la base del metatarso

Taekwondistas: persona que practica el arte marcial y Deporte olímpico llamado Tae-kwon-do.

Tae: según el diccionario coreano, técnica ejecutada con el pie.

Yop: lateral

4.11.2 Bibliografía

- Andreina. (SABADO 15 de NOVIEMBRE de 2008). *FUNDAMENTOS DEL TAEKWONDO*. Obtenido de FUNDAMENTOS DEL TAEKWONDO: <http://Taekwondoandreina.blogspot.com/2008/11/fundamentos-de-las-tecnicas-de-tae-kwon.html>
- Cagigal, J. (1981). *¡OH DEPORTE! Anatomía de un Gigante*. Valladolid, España: Miñón.
- Camacho &, G. Á. (2007). Antecedentes. En G. Á. Camacho Patricia &, *Identificación del tipo de alteraciones funcionales propioceptivas en la articulación de la rodilla en deportistas de Taekwondo y karate-do* (pág. 14). Institución Universitaria Fundación Escuela Colombiana de Rehabilitación.
- Camacho, &. G. (2007). Identificación del tipo de alteraciones funcionales propioceptivas en la articulación de la rodilla en deportistas de Taekwondo y karate-do. En B. G. Patricia Camacho, *Identificación del tipo de alteraciones funcionales propioceptivas en la articulación de la rodilla en deportistas de Taekwondo y karate-do* (pág. 33). Institución Universitaria Fundación Escuela Colombiana de Rehabilitación.
- Camacho, P. (2007). *Identificación del tipo de alteraciones funcionales propioceptivas en la articulación de la rodilla en deportistas de Taekwondo y karate-do*. Institución Universitaria Fundación Escuela Colombiana de Rehabilitación.
- Cañadas, J. M. (27 de JUNIO de 2016). *G-SE*. Obtenido de G-SE: <http://g-se.com/es/entrenamiento-Deportes-combate/blog/preparacion-fisica-en-Taekwondo-area-de-combate-metodologia-de-entrenamiento-fisico-parte-ii>
- Cañadas, J. M. (27 de MARZO de 2016). *G-SE*. Obtenido de G -SE: <http://g-se.com/es/entrenamiento-Deportes-combate/blog/preparacion-fisica-en-Taekwondo-area-de-combate-deportistas-amateurs-evaluacion-parte-i>
- Cañadas, J. M. (27 de junio de 2016). *G-SE*. Obtenido de G-SE: <http://g-se.com/es/entrenamiento-Deportes-combate/blog/preparacion-fisica-en-Taekwondo-area-de-combate-metodologia-de-entrenamiento-fisico-parte-ii>
- Castañeda, P. G. (2004). *TEORIA Y METODOLOGÍA DE LA PREPARACIÓN COMPETITIVA*. MÉXICO.
- Gil, S. (19 de JULIO de 2013). *G-SE*. Obtenido de G-SE: <https://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-resistencia/blog/rendimiento-deportivo>

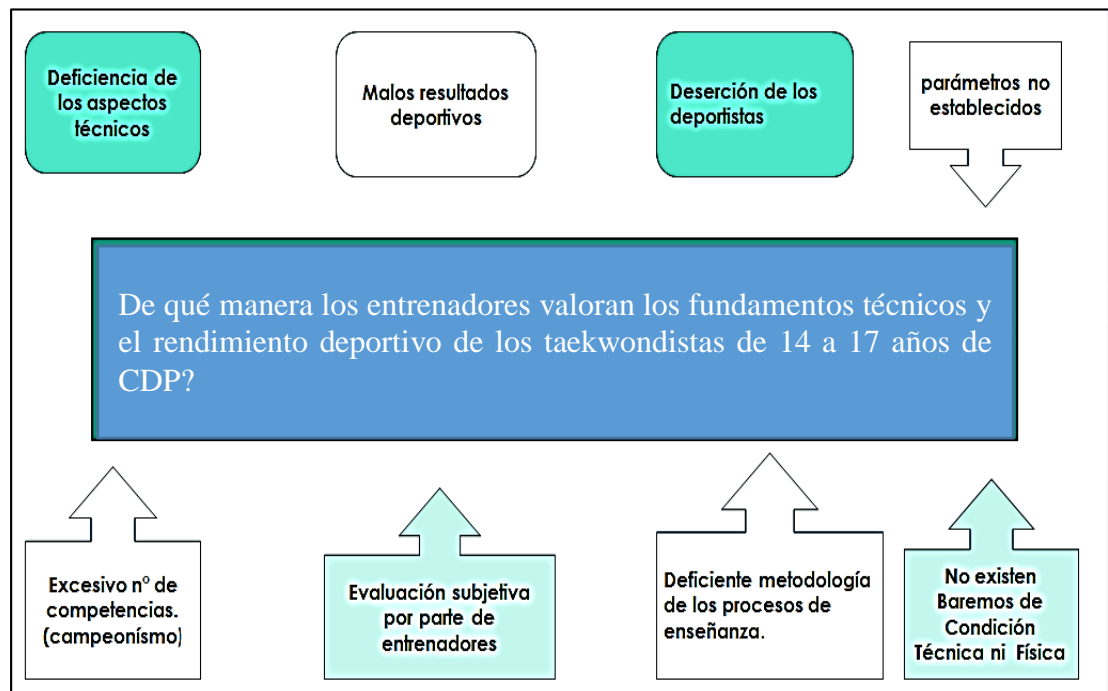
- Hernández &, Pelegrín. (2010). *MONOGRAFIAS.COM*. Obtenido de MONOGRAFIAS.COM:
<http://www.monografias.com/trabajos82/evaluacion-tecnica-cualidad-calidad-numerica/evaluacion-tecnica-cualidad-calidad-numerica2.shtml>
- J. P. (2016). *definición de Taekwondo*. Obtenido de definicion de Taekwondo:
<http://definicion.de/Taekwondo/>
- López Jiménez, I. (2009). *Los ejercicios de estiramiento y la flexibilidad su importancia y beneficios*. El Cid Editor | apuntes.
- Méndez Urresta. (2016). *DICCIONARIO EDUCACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES*. Ibarra- Ecuador: Universidad Técnica del Norte.
- Méndez Urresta. (2016). Rendimiento Deportivo. En M. U. Méndez Urresta &, *Educación, Actividad física y Deportes* (pág. 193). Ibarra: UTN.
- Morales Cuellar, Y. (2015). *Sistema didáctico para la actuación competente del taekwondista escolar desde la preparación técnico-táctica*. Editorial Universitaria.
- Morales Cuellar, Y. (July 2015). *Sistema didáctico para la actuación competente del taekwondista escolar desde la preparación técnico-táctica*. Editorial Universitaria .
- Patricia Camacho, B. G. (2007). *Identificación del tipo de alteraciones funcionales propioceptivas en la articulación de la rodilla en deportistas de Taekwondo y karate-do*. colombia: Institución Universitaria Fundación Escuela Colombiana de Rehabilitación.
- Perera Dias, R. (2007). *LAS CAPACIDADES FISICAS*. CUBA: UNIVERSIATRIA 2000.
- Perera Díaz, R. (2007). *Las capacidades físicas*. Editorial Universitaria.
- Quintana Rodríguez &, D. (July 2015). *Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de balonmano del alto rendimiento*. Editorial Universitaria.
- San Pedro, J. (2013). *EVALUACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA Y ESTRATÉGICA*. Obtenido de EVALUACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA Y ESTRATÉGICA.:
http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva/contenidos/Tema_7.pdf
- Taekwondo*. (s.f.). Recuperado el 17 de 7 de 2017, de Wikipedia, la enciclopedia libre:
<http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

UCOTRACK. (2017). *SISTEMA ÓPTICO DE CAPTURA Y ANALISIS DEL MOVIMIENTO EN 3D*. Obtenido de SISTEMA ÓPTICO DE CAPTURA Y ANALISIS DEL MOVIMIENTO EN 3D: http://www.ucotrack.es/joomla/index.php/es/menu-gesto-tecnico#s5_scrolltop

Viadé Sanzano, A. (2003). PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. En A. Viadé Sanzano, *PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO* (pág. 27). Editorial UOC.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Autor: Edgar Borja

Anexo 2 Matriz de coherencia

Formulación del Problema	Objetivo General
<p>¿De qué manera los entrenadores evalúan y valoran los fundamentos técnicos y el rendimiento deportivo de los taekwondistas de 14 a 17 años de CDP?</p>	<p>Determinar la evaluación y valoración que utilizan los entrenadores en relación de los fundamentos técnicos y rendimiento deportivo, de los taekwondistas de 14 a 17 de CDP.</p>
Preguntas de Investigación	Objetivos Específicos
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos y defensivos de los taekwondistas de 14 a 17 de CDP? 2. ¿Cuáles es la condición física que poseen los taekwondistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha? 3. ¿Qué componentes debe tener una propuesta alternativa de enseñanza y evaluación de los fundamentos técnicos y físicos para taekwondistas de 14 a 17 de CDP 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diagnosticar el nivel de ejecución de los fundamentos ofensivos y defensivos de los taekwondistas de 14 a 17 de CDP. 2. Identificar la condición física que poseen los taekwondistas de 14 a 17 años de la selección de Pichincha. 3. Elaborar una propuesta alternativa de enseñanza y valoración de los fundamentos técnicos y físicos para taekwondistas de 14 a 17 de CDP

Elaborado por: Edgar Borja

Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
Es medir, observar o poner al deportista a una serie de eventualidades las cuales serán diagnosticadas con el objetivo de determinar la problemática y establecer posibles soluciones. Según su Función son: Diagnostica, Formativa y Sumativa.	Evaluación de los fundamentos técnicos básicos	Movimientos: Postura, posición Desplazamientos, gesto y rotación Defensa-ataque: Patadas, bloqueos y puños	Encuesta: ¿Qué es postura? ¿Qué es posición? ¿Evalúa los fundamentos del taekwondo? Ficha de observación: realiza o no ejecuciones técnicas correctas
Nivel de crecimiento del atleta, en relación al cumplimiento de los objetivos de preparación, relación entre la capacidad potencial de un deportista y el resultado que se obtienen de una competición	Rendimiento Deportivo	Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad	Test de repeticiones máx. Vo2. Test de 30 y 40 m. Test de máxima amplitud articular

Elaborado por: Edgar Borja

Anexo 4 Matriz de relación

OBJETIVO DE DIAGNOSTICO	VARIABLES	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTE
Evaluar	Fundamentos Técnicos	<p>Movimientos: Postura, posición Desplazamientos, gestos y rotación</p> <p>Acciones ofensivas apchagui Bandal, Chigo y dolio. Acciones defensivas. Twichagui Twifuriochagui Yopchagui. bloqueos y puños</p>	<p>Encuesta</p> <p>Instrumento: Ficha de observación.</p> <p>Ficha de observación</p>	Entrenadores y Deportistas
<p>Evaluar</p> <p>Diagnostica Formativa y Sumativa.</p>	Rendimiento Deportivo.	<p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p> <p>Velocidad</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>Test: abdominales, pres de banca, media sentadilla, pantorrillas, femorales test al fallo en el gimnasio.</p> <p>VO2 máx.</p> <p>Test 30-4mts</p> <p>Test: aperturas diferentes planos.</p>	Deportistas

Elaborado por: Edgar Borja

Anexo 5 Encuesta a entrenadores



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129- DC

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR



La presente encuesta está diseñada para los entrenadores de la Asociación de Taekwondo de Pichincha que trabajan con las diferentes selecciones.

Pregunta 1

¿Su grado de conocimiento sobre fundamentos básicos competitivos del Taekwondo es?

Muy alto	Alto	Bueno	Regular

Pregunta 2

¿Evalúa usted los fundamentos técnicos básicos competitivos del Taekwondo?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

Pregunta 3

¿Asiste usted a cursos de capacitación sobre evaluación de fundamentos técnicos del TKD?

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Pregunta 4

¿Qué métodos o técnicas utiliza para evaluar los fundamentos técnicos básicos del Taekwondo?

Observación	Test	Otros	Ninguno

Pregunta 5

¿Está usted de acuerdo que es de vital importancia la preparación física en el TKD en edades de 14 a 17 años?

Totalmente de acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

Pregunta 6

¿Con que frecuencia evalúa o realiza los test físicos a sus deportistas?

Frecuentemente	Regularmente	Rara vez	Nunca

Pregunta 7

¿Con que frecuencia aplica test psicológicos antes de una competencia con sus deportistas?

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Pregunta 8

¿Considera usted importante que los equipos de la selección de Pichincha en edades de 14 a 17 años inicien su preparación técnica y física en conjunto durante todo el año?

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Pregunta 9

¿Según su criterio usted cada que tiempo realiza fichas de observación para diagnosticar la condición técnica competitiva de sus deportistas?

Diarias	Mensuales	Trimestrales	No lo realiza

Pregunta 10

¿Cree usted que los factores endógenos y exógenos afectan al rendimiento deportivo de los seleccionados de Taekwondo en la edad comprendida de 14 a 17 años?

Siempre	Casi siempre	a veces	Nunca

Pregunta 11

¿Considera importante que el autor de trabajo de grado elabore una propuesta de varemos de condición física y técnica en deportistas de 14 a 17 años en la selección de Pichincha?

Muy importante	importante	Poco importante	Nada importante

Pregunta 12

¿Según su criterio que importante es que el investigador, elabore una guía metodológica para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Taekwondo y su evaluación?

Muy importante	Medianamente importante	Poco importante	Nada importante

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6 Ficha de observación

ASPECTOS A OBSERVAR	1	2	3	4
POSTURAS				
Adopta la posición de combate correctamente				
Adopta la postura de combate de acuerdo al problema planteado				
La fase de inicio de la técnica es la adecuada				
Realiza correctamente la fase de recuperación				
Realiza correctamente la posición y postura en el clinsh				
TÉCNICAS OFENSIVAS Y DEFENSIVAS				
Ejecuta correctamente la bandalchagui				
Ejecuta correctamente la doliop chagui				
Ejecuta correctamente la chigo-chagui				
Ejecuta correctamente la yopchagui				
Ejecuta correctamente twuichagui				
Ejecuta correctamente la furiop chagui				
Ejecuta correctamente la twifuriopchagui				
Ejecuta correctamente los bloqueos altos en dependencia de la situación competitiva				
Ejecuta correctamente los bloqueos bajos				
EFFECTIVIDAD				
Técnica de un punto (puño)				
Técnica de dos puntos (bandal, yopchagui, etc.)				
Técnica de tres puntos (dolio, furio, chigo, etc.)				
Técnica de cuatro puntos. (técnicas de giro a la cara)				
DESPLASAMIENTOS, PASOS y FINTAS				
Utiliza adecuadamente los desplazamientos hacia adelante y atrás				
Realiza los desplazamientos laterales				
Realiza paso adelante				
Realiza paso atrás				
Realiza fintas previas al ataque				
Realiza fintas previas al contra-golpe				

1 Siempre; 2. Casi Siempre; 3. A veces; 4. Rara vez.

Anexo 7 Certificados



Asociación de Tae Kwon Do de
Pichincha

Quito, 18 de agosto del 2017

CERTIFICACION

Me permito certificar, que el señor Edgar Aníbal Borja Mina, con cedula de identidad 171350900-6, realizo la aplicación de Técnicas de Investigación a cerca de evaluación de los fundamentos básicos competitivos de Taekwondo y su relación en el rendimiento deportivo, en deportistas de 14 a 17 años de la Selección de Pichincha, realizado en la Ciudad Quito en el año 2017, la mencionada investigación se basó en:

- a) Aplicación de encuestas a los entrenadores de Taekwondo de Concentración Deportiva de Pichincha, con la recopilación de resultados análisis, conclusiones y recomendaciones.
- b) Registro de fichas de observación de fundamentos Técnicos Básicos competitivos del Taekwondo en edades de 14 a 17 años de la Selección de Pichincha.

Por medio del presente certificado, emito la credibilidad y validez para uso académico en cualquier trámite legal de la parte interesada.

Atentamente.


Prof. Miguel Ángel Pavón
PRESIDENTE ASO. TKDP.



Polideportivo "Bruno Frisone Franco"
Manuel Cajías y Condamine (La Vicentina)

Teléfono: (593-2) 2540290 - 2550075-2550085
Ext. 122 Fax: (593-2) 2508460

asotkdp@hotmail.com

Concentración Deportiva de Pichincha
¡Somos el Orgullo Deportivo de la Región!



Quito, 18 de agosto del 2017
Asociación de Tae Kwon Do de
Pichincha

CERTIFICACION

Me permito certificar, que el señor Edgar Aníbal Borja Mina, con cedula de identidad 171350900-6, socializo la propuesta de Tesis que consiste en una guía Metodológica para la enseñanza de los fundamentos Técnicos del Taekwondo y evaluación desde el punto de vista competitivo vasado en la efectividad, para la categoría Prejuvenil de la Selección de Pichincha.

Por medio del presente certificado, emito la credibilidad y validez para uso académico en cualquier trámite legal de la parte interesada.

Atentamente.



Prof. Miguel Angel Pavón
PRESIDENTE ASO. TKDP.



Polideportivo "Bruno Frixone Franco"
Manuel Cajías y Condamine (La Vicentina)

Telfs.: (593-2) 2540290 - 2550075-2550085
Ext. 122 Fax: (593-2) 2508460

asotkdp@hotmail.com

Concentración Deportiva de Pichincha
Esports. Deportes de la Victoria!

Anexo 8 Fotografías



Elaborado por: Edgar Borja



Elaborado por: Edgar Borja



Elaborado por: Edgar Borja



Elaborado por: Edgar Borja

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS.docx (D33021498)
 Submitted: 11/28/2017 6:37:00 PM
 Submitted By: edgarborja128035@gmail.com
 Significance: 6 %

Sources included in the report:

rabajo de GRADO OGONAGA.docx (D18263189)
 TESIS BAQUERIZO STEFANIA.pdf (D15871567)
 DIANA PALLO 1-5.docx (D18891723)
<https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>
<http://taekwondoandreina.blogspot.com/2008/11/fundamentos-de-las-tecnicas-de-tae-kwon.html>
http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva/contenidos/Tema_7.pdf
http://www.ucotrack.es/joomla/index.php/es/menu-gesto-tecnico#s5_scrolltotop

Instances where selected sources appear:

10



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1713509006		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Borja Mina Edgar Aníbal		
DIRECCIÓN:	Quito, Malacatos S7-20 y José Francisco de Olmos		
EMAIL:	edgarborja128035@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	02611519	TELÉFONO MÓVIL	0984634966

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	EVALUACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS COMPETITIVOS DEL TAEKWONDO Y SU RELACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO, EN DEPORTISTAS DE 14 A 17 AÑOS DE LA SELECCIÓN DE PICHINCHA EN EL AÑO 2017
AUTOR (ES):	Borja Mina Edgar Aníbal
FECHA: AAAAMMDD	2017/12/12
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Hugo Pérez Rivadeneira

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Borja Mina Edgar Aníbal, con cédula de identidad Nro. 1713509006, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 12 días del mes de diciembre de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....
Nombre: Borja Mina Edgar Aníbal
C.C. 1713509006

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE****CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Borja Mina Edgar Aníbal, con cédula de identidad Nro. 1713509006 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **EVALUACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS COMPETITIVOS DEL TAEKWONDO Y SU RELACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO, EN DEPORTISTAS DE 14 A 17 AÑOS DE LA SELECCIÓN DE PICHINCHA EN EL AÑO 2017** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 12 días del mes de diciembre de 2017

(Firma)
Nombre: Borja Mina Edgar Aníbal
Cédula: 1713509006