



UNIVERSIDAD DE SANCTI SPÍRITUS
José Martí Pérez

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

**TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

**DOMINIO Y CONOCIMIENTO DE LAS TÉCNICAS DEL PROGRAMA DE GRADO KUP
DE LOS TAEWANDOKAS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA**

Autor: Yurislando Romero Hernández

Tutor: Dr.C. Roberto Orelvis Hernández Raya
Profesor Titular

Sancti Spíritus

Año 2021

RESUMEN

El estudio del dominio de las técnicas del programa de grado Kup de los taekwondocas escolares de la provincia Sacnti Spiritus proporcionará a la Comisión Provincial de Judo Taekwondo, valores confiables y recomendaciones acertadas, que de ser bien empleadas darán respuestas a las inquietudes planteadas por la mencionada comisión. Para la realización y desarrollo de la investigación se utilizarán métodos de la investigación científica dentro de los cuales se destacan la observación, la medición, la entrevista, y los métodos estadísticos. Para medir el dominio alcanzado en la ejecución de las técnicas se utilizará una batería de prueba que contiene los elementos técnicos de golpeo de pierna y puño que recoge el programa de grado Kup para las categorías de iniciación. Se presentan un grupo de tablas recogidas que permitirán la recopilación de y el análisis de los resultados.

SUMMARY

The investigation titled domain of the techniques of the degree program Kup of the school taekwondocas of the county Sacnti Spiritus Provides to the Provincial Commission of Judo Taekwondo, reliable values and guessed right recommendations that of being very employees will give answers to the investigative restlessness outlined by the mentioned commission. For the realization and development of the present works methods of the scientific investigation they were used inside which stand out the observation, the mensuration, the interview, the description and the statistical methods. The worked sample was of 87 infantile taekwondocas 11 and 12 years chosen to be the participants in the provincial championship. To measure the domain reached in the execution of the techniques it was used a test battery that it contains the technical elements of I hit of leg and fist that it picks up the degree program Kup for this category one could know that the level of reached development can be classified of under when in the mensurations it is not reached on the part of any athlete superior evaluations to the 5 points of the 10 possible to obtain,

Contenido

INTRODUCCIÓN	1
EPÍGRAFE I ACERCAMIENTO TEÓRICO A LAS PARTICULARIDADES DE LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS EN EL TAEKWONDO	4
1.1 Definición e interpretación de la técnica en el deporte.	4
1.1.1 Clasificación de la técnica en el deporte	6
1.2 La enseñanza del taekwondo.....	7
1.3 Categorías y niveles en el taekwondo.....	11
EPÍGRAFE 2 ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN	14
2.1 Métodos empleados	14
2.2 Selección de los sujetos.....	15
2.3 Test teórico práctico para taewandokas de la iniciación deportiva	16
CONCLUSIONES	17
RECOMENDACIONES	18
BIBLIOGRAFÍAS	19

INTRODUCCIÓN

Al Taekwondo lo denominan “El camino del pie y el puño”. **Tae**-piernas **Kwon** puño **Do**-camino. Es un arte marcial que se caracteriza por saltos, patadas espectaculares, gran dominio en el aprovechamiento del espacio y por sus excelentes habilidades combativas, tanto a la ofensiva como a la defensiva.

El origen del TKD se remota a la dinastía Kuryo, fundada en el año 37 antes A.N.E, EL TKD oriundo de Corea, se ha popularizado en las últimas décadas al igual que otras artes marciales de origen asiático conocido también en el mundo occidental como el karate volador, es el segundo arte marcial reconocido como deporte olímpico. En el TKD se utiliza el cuerpo entero para repeler los ataques del enemigo en el que se despierta la confianza en sí mismo y promueve la virtud de modestia y generosidad.

En aquel entonces el TKD cuyo antiguo nombre era Taekyon se practicaba en el reino de Silla asentado en la parte superior del territorio coreano, los jóvenes de la nobleza se agrupaban en una organización militar, educacional y social denominada Hwarangdo en la cual se practicaba un método rudimentario de ataque y defensa copiados a los animales.

Lo antes descrito solo refleja los aspectos físicos que se manifiestan a través de sus acciones. El Taekwondo es mucho más, es una expresión filosófica que une lo físico con lo psíquico, donde la superación de si mismo para alcanzar la perfección es una constante en su práctica, poniéndose de manifiesto por medio de la Voluntad y la perseverancia en la auto preparación de la defensa personal. Además, engendra una enorme energía al organismo desarrollando y Perfeccionando las funciones vitales, logrando principalmente una gran calidad funcional del sistema neuromuscular y cardiovascular.

Durante la dinámica del combate se pone de manifiesto numerosas situaciones problemáticas que el atleta soluciona a través de acciones técnico táctica impuesta por ellos o por la situación del momento, donde la efectividad la acción , depende del nivel de preparación técnica ,de la capacidad de percepción análisis solución de otras capacidades físicas que haya adquirido el atleta durante el proceso de entrenamiento creemos que para obtener un buen desempeño deportivo se debe trabajar para crear una base sólida de carácter multilateral desde el punto de vista físico, técnico táctico y psicológico.

Esta se debe fundamentar en preparación consecuente de atletas en edad tempranas respetando el desarrollo natural y las leyes del organismo y teniendo en cuentas los aspectos biológicos pedagógicos y metodológicos del proceso científico del entrenamiento deportivo el cual tiene una gran incidencia en el desarrollo multilateral del atleta infantil

Después de la segunda guerra mundial el taekyon y el subak vuelven a cobrar auge, y de la función de ambas artes marciales y de otras procedentes del resto de Asia, el sapom (maestro) coreano Chong Hong Hi cuya primera exhibición tiene lugar en Seúl capital de Corea del sur en 1955. A partir de entonces comienza su exposición por el mundo.

Antes esto, el régimen surcoreano decide constituir otra organización en 1973 que se denominó Federación mundial de TKD (WTF) la cual cuenta con 116 países inscripto y fue reconocida por el comité olímpico mundial.

En 1987 por primera vez en la historia del deporte el TKD estuvo presente en competencias regionales, auspiciadas por el olimpismo mundial, como son los juegos panamericanos.

Los programas de grado Kup en Taekwondo se mueven entre el 10. Kup (más elemental) y 1. Kup (más complejo) éste es el último para acceder a los grados de maestros (Dan). Cada grado Kup encierra un gran número de elementos técnicos los cuales van desde los más sencillos hasta los más complicados incluyéndose siempre técnicas de golpeo de piernas y puños.

Fundamentación del problema

En la práctica del Taekwondo no se concibe a un practicante con un grado Kup determinado que no domine o conozca las técnicas de los grados Kup inferiores al que posee.

En tal sentido la Federación Cubana de Taekwondo en acuerdo mutuo con la Comisión Nacional de este deporte determinaron que en las áreas de Taekwondo del eslabón de base se exigiera el dominio de los programas de grado Kup en correspondencia con las distintas categorías de edades y de esta forma garantizar un dominio y conocimiento de las técnicas del Taekwondo con mayor profundidad y a la vez posibilitar una enseñanza dirigida y organizada en todo el país.

No obstante, a esta orientación aún se denotan deficiencias en el dominio y conocimiento de las técnicas del programa de grado Kup en la categoría infantil de la provincia de Sancti Spíritus, cuestión esta que se denota en el escaso arsenal técnico que emplean los atletas en combates competitivos, en tal sentido y valorando esta situación se origina el siguiente problema científico.

Problema científico:

¿Qué nivel de conocimientos teórico y práctico sobre las técnicas del programa de grado Kup presentan los taewandokas de la iniciación deportiva?

Objeto de estudio

El proceso de iniciación deportiva escolar.

Campo de acción

La enseñanza de las técnicas del programa de grado Kup en la iniciación deportiva escolar

Objetivo General:

- Determinar el nivel de conocimiento teórico práctico acerca de las técnicas del programa de grado Kup en los taewandokas infantiles de la provincia Sancti Spíritus.

Objetivos específicos:

- Valorar el nivel de conocimiento teórico y práctico que sobre las técnicas de puño y pie del programa de grado Kup presentan los taewandokas infantiles de la provincia Sancti Spíritus.
- Identificar cuáles técnicas de puño y pie del programa del grado Kup son más dominados por los taewandokas infantiles de la provincia Sancti Spíritus.
- Determinar cómo se comporta por municipio el dominio y conocimiento de las técnicas de puño y pie del programa de grado Kup en los taewandokas infantiles de la provincia Sancti Spíritus.

EPIGRAFE I ACERCAMIENTO TEÓRICO A LAS PARTICULARIDADES DE LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS EN EL TAEKWONDO

1.1 DEFINICIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA TÉCNICA EN EL DEPORTE.

Una técnica perfecta facilita la realización de una tarea económica (con un mínimo de desgaste energético). La técnica se desarrolla desde edades tempranas. En los deportistas de alto nivel hay que desarrollar la técnica compleja de forma sistemática.

Los modos tácticos no se pueden llevar a cabo si no es con un adecuado nivel de los medios tácticos (técnica). Cada objetivo motor se puede lograr de distintas maneras, aunque se han de respetar una norma y patrones generales del movimiento.

Cada deportista adapta sus condiciones antropométricas a la táctica, dando al movimiento su personalidad. Es difícil encontrar dos movimientos técnicos idénticos. La técnica deportiva está continuamente evolucionada para buscar mayor rendimiento.

Cuanto más cercano sea el movimiento en la ejecución de la técnica al movimiento natural más fácil será su automatización. La automatización de un gesto técnico incorrecto es complicada por su difícil corrección.

A la hora de seleccionar a los deportistas, uno de los factores a evaluar es el grado de automatización de la técnica (tiempo empleado en ella) y no confundirlo con el de aptitud o capacidad coordinativa / condicional. La mejora de la técnica es una referencia durante todas las etapas de la vida deportiva. En el aprendizaje de la técnica, es muy importante la participación de la conciencia. Conocimiento de los resultados y poder evaluar el movimiento.

En el paradigma aprendizaje de la técnica y competición hemos de tener un cuidado principal, de tal forma que no afecte a la correcta asimilación del movimiento. En la alta competición, el triángulo “deportista, técnica y entrenador” se ha de realizar mediante un talante altamente democrático, en el que las decisiones representativas sean consensuadas y consensuales.

La técnica nueva y compleja se debe emplear en las primeras fases de la sesión de entrenamiento, ya que el jugador está más fresco para asimilar el movimiento. La automatización de un gesto ya aprendido, no necesita de estas condiciones especiales en

la sesión de entrenamiento, es más, se puede emplear en periodos de recuperación tanto mental como físico.

Desde una perspectiva clásica, Mahlo (1985) entiende la técnica como el resultado de los procesos cognitivo y nerviosos de la percepción y del pensamiento táctico, contando con las características físicas y el nivel de habilidad del ejecutor. Es la fase motora o visible de la acción de juego.

Para Puni (1969), estos factores están interrelacionados entre sí y es fácil pensar que las habilidades del deportista se ponen de manifiesto mediante las cualidades físicas en la actividad deportiva.

El aspecto interior de la técnica (o aspecto de representación cognitivo y la periodización de la técnica poco se sabe de ello y su tratamiento es muy difícil. La propuesta es tomar con una perspectiva global y conceptual integral el problema. Para ello se propone:

Prerrequisitos y condiciones del entrenamiento de la técnica.

Factores de dirección y regulación de la técnica.

Principios, orden, carga y periodización del entrenamiento de la técnica.

Tradicionalmente la técnica es el aspecto más tratado de la acción deportiva debido a que es el resultado final y visible.

La técnica como parte constitutiva de la acción deportiva tiene una valoración desigual. Existen los que opinan que su verdadera relevancia lo es en cuanto a su interpretación como acción o modelo mecánico y también los que creen que la verdadera importancia está en el significado que en su contexto pueda tener la técnica dentro de la acción deportiva.

La corriente mecanicista de los que sobrevaloraban la técnica ha sido muy importante, de tal manera que el análisis de las diferentes especialidades deportivas era sustentado por el desarrollo descriptivo de las diferentes técnicas de ejecución, como elemento constitutivo curricular básico.

El término y significado de la técnica están presentes en cualquier actividad de la vida. Es un concepto común utilizado sobre todo en tres ámbitos: el militar, el empresarial y el deporte.

Según el diccionario de la RAL.E.(1992) técnica se define como “perteneciente o relativo a las aplicaciones de las ciencias y las artes”. Aunque es una definición muy general, queremos resaltar el aspecto de aplicación y su sinónimo de aplicación o práctica.

La técnica deportiva es un concepto nacido de la práctica de la actividad del juego. Nos hemos de valer de algo en el plano motor para llevar a cabo y conseguir el objetivo táctico y/o estratégico.

Para Meinel, (1977) la técnica se entiende como “un procedimiento que conduce de una manera directa y económica a conseguir un alto resultado”. Se define, así como un procedimiento o proceso económico, entendido este término como la perfecta realización entre el proyecto motor y su realización.

El profesor polaco Fidelus (1976) la interpreta como “el modo de consecución de un objetivo motor, señalado por la táctica, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de las características psíquicas y motrices”. Aquí, este autor hace resaltar la dependencia de la táctica y la técnica.

La técnica deportiva para Matveev, (1988) se interpreta como “el modelo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia practica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo”.

1.1.1 CLASIFICACIÓN DE LA TÉCNICA EN EL DEPORTE

Dentro de la complejidad que supone admitir un solo concepto de técnica para todos los deportes existen en principio dos grupos con características bien diferenciados.

GRUPO 1. Técnica regular.

Caracteriza a los deportes que el ciclo o el encadenamiento de sus ciclos se realiza de forma constante y fija. Como la brazada en natación, la zancada en la carrera de atletismo, o los giros y piruetas en gimnasia.

La acción motriz se caracteriza por no tener un adversario directo. La cadencia de la acción motriz de la técnica se realiza con un cierto ritmo más o menos constante y estereotipada. La amplitud y la frecuencia son factores referenciales en este tipo de técnica de movimiento.

GRUPO 2. Técnica variable.

Pertenecientes a los deportes con un adversario directo u oponente. Corresponde a los deportes de colaboración / oposición (deportes de equipo) y adversario directo (deportes de combate).

Son características de la Técnica en función del Factor Oposición.

Regulación o ajuste para solucionar el problema motriz mediante la técnica, debido a la presencia del adversario.

La situación y condiciones de la ejecución de la técnica es variable.

Es conveniente que la intencionalidad o el gesto en general de la técnica no sea revelado de antemano (excepto en la finta).

En los deportes de colaboración /oposición es necesario que la técnica sea supeditada al requerimiento táctico y estratégico.

En el plano práctico, para este grupo de deportes hablamos de habilidad técnica cuando se refiere a la posibilidad de aplicar la técnica aprendida (movimiento o sucesión de movimientos) de forma variable, sobre la base de las condiciones de situación de juego.

1.2 LA ENSEÑANZA DEL TAEKWONDO

El Taekwondo divide su enseñanza en tres modalidades fundamentales:

Las *Pumses*: Complejo de ejercicios con técnicas clásicas que figuran un combate imaginario.

El *Kiorugui*: Combate hombre a hombre.

El *Kiukpa*: Técnicas de rompimiento.

Las *Pumses*

En la antigüedad el único modo que había para demostrar el nivel alcanzado en las artes marciales era el combate a contacto completo, lo que traía como consecuencia la pérdida de grandes maestros, que en muchas ocasiones no llegaban a demostrar todas sus habilidades por la rapidez de las contiendas.

Sus practicantes y dirigentes se dieron cuenta que no por perder se era inferior y surgió la necesidad de crear nuevas formas de demostración que no dañaran a los practicantes. Por otra parte la creación de técnicas nuevas y en secreto, obligó a los maestros a realizar sus prácticas de forma individual utilizando adversarios imaginarios. Surgió así las Pumses (esta palabra significa “aplicación coordinada de las técnicas del Taekwondo), que no es más que el combate imaginario con unos o varios adversarios, poniéndose de manifiesto la concentración, el equilibrio, la fuerza, la rapidez, la flexibilidad y sobre todo el nivel técnico de las habilidades básicas del Taekwondo.

Estos combates imaginarios se fueron enriqueciendo de una cultura encaminada a mejorar el cuerpo humano, no solamente desde el punto de vista físico, sino también espiritual con respecto a la concepción y el sentido de vida de los pueblos coreanos.

Las Pumses Tae guk en el Taekwondo son las representaciones más profundas de la filosofía oriental, la palabra Tae guk significa grandeza y eternidad sus Pensamientos son los principales de CUYO (libros de cambios) uno de los primeros libros de la filosofía oriental.

Existen además ocho importantes ramas de teorías filosóficas sobre los que están basados los ocho primeros Pumses Tae guk cada uno de ellos está representado por símbolos o Palgue

Significado de los primeros ocho Pumses Tae guk:

- Tae guk IL chan: Aplica acciones de Kon que representa el cielo y la luz y Gwe la fuerza.
- Tae guk I Chang: Acciones aplicables al principio de Tae, que significa alegría.
- Tae guk Sam Chang: Acción aplicable al principio Ñ de Palgwe, que significa fuego y sol.

- Tae guk Sah Chang: Acciones aplicables al principio de Chin de Palgwe, que significa temor.
- Tae guk Oh Chang: Acciones aplicables al principio de Son, que es el símbolo del viento.
- Tae guk Ruk Chang: Acciones aplicables al principio de Gam, símbolo del agua.
- Tae guk Chil Chang: Acciones aplicables al principio de Gan de Palgwe, que significa poner en la cumbre y montaña.
- Tae guk Pal Chang: Acciones aplicadas al principio de Gon de Palgwe, que es el símbolo de la tierra como origen de la vida.

Pumses para Cinturon Negro:

- Koryo: Dinastía coreana fundada en el año 918 a.n.e
- Kum Gamg (Diamante): Significa algo demasiado duro para ser roto. Nombre de una montaña en Taebek, Corea.
- Tae Bek:: Nación fundada hace alrededor de cuatro mil trescientos años.
- Pyon Won (LLanura): Sensación de grandeza y majestuosidad.
- Sipchin (Decimal): Diez es la figura simbólica que significa desarrollo y crecimiento infinito.
- Shitae (Tierra): Según la fe oriental es el origen y fin de la vida.
- Shun Kwon (Cielo): Lo veneran como príncipe del universo y de los seres humanos, por ser infinitamente extenso y misterioso.
- Jansu (Agua): La consideran como el origen de todas las cosas del universo.
- ILillo (Unidad): En la religión budista es el estado del curto espiritual de la unidad del cuerpo y la mente.

Kiorugui.

Son los combates que se efectúan entre dos o más practicantes, donde en el ámbito deportivo sólo es entre dos y existen reglas que cuidan a los competidores de los golpes potencialmente mortales.

El Taekwondo encierra las competencias de combate por categorías de peso corporal, que van desde el peso mosca hasta el pesado, los cuales se realizan por asaltos con

tiempos de descanso intermedio, donde los combates se realizan en un área de combate delimitada. El tiempo de duración del combate, la delimitación del área de competencia, así como, las demás reglamentaciones son establecidas por la WTF.

En las competencias oficiales es de estricta obligación el uso del peto protector del tronco, que presenta dos colores: CHONG (azul) y HONG (rojo). Así como protectores de cabeza, protectores de antebrazo, espinillas para la tibia, protectores de testículos; en las competencias femeninas se utilizan además los protectores de senos.

El combate se decide por:

- Superioridad o por puntos.
- Ganar por K.O.
- Ganar por que él arbitro detuvo el encuentro (R.S.C.)
- Ganar por abandono.
- Ganar por descalificación
- Ganar por la declaración del árbitro sobre infracciones.

Kyukpa.

Es el arte del rompimiento, que surgió por la necesidad de medir la efectividad de las técnicas de golpeo. Su entrenamiento se dirige en dos direcciones Fundamentales:

Para medir la precisión, la velocidad, la limpieza de ejecución, etc., los objetos a romper no son necesariamente tan duros.

Para medir la potencia del golpe se utilizan objetos de gran dureza como maderas de gran espesor, ladrillos, bloques de hielo, etc. Las demostraciones de rompimiento son espectáculos donde se imponen y rompen récord fantástico. Sus modalidades son disímiles; se rompen objetos con saltos a gran altura, saltos acrobáticos y se establecen marcas de quien rompe más en menos tiempos, de quien rompe mayor cantidad de objetos; también se efectúan rompimientos con candela y hasta debajo del agua.

Actualmente no se concibe una exhibición de Taekwondo donde no aparezcan los rompimientos de demostración, una de las más espectaculares fue la presentada en la

inauguración de los juegos olímpicos de Seúl 1988, donde participaron más de 200 practicantes.

1.3 CATEGORÍAS Y NIVELES EN EL TAEKWONDO

Para poder participar en competencias se establece que los competidores certifiquen el grado técnico exigido, por esta razón, el programa establece para la enseñanza y perfeccionamiento del Taekwondo tres niveles diferentes: básico, medio y avanzado.

Cada nivel contiene armónicamente los objetivos pedagógicos marciales y deportivos de los grados técnicos que representa:

Básico

- Cinturón Blanco (10mo y 9no kup)
- Cinturón Amarillo (8vo kup y 7mo kup)
- Cinturón Verde (6to kup y 5to kup)

Medio

- Cinturón Azul (4to kup y 3er kup)
- Cinturón Rojo (2do kup y 1er kup)

Avanzado:

- Cinturón Negro (1er dan y 1er poom)

Los niveles están ordenados jerárquicamente por lo que solo el vencimiento de los objetivos pedagógicos del inferior permite pasar al grado superior.

Las categorías de edades convocadas son las siguientes:

- Infantil: 11-12 años
- Liga Estudiantil: 13 y 14 años
- Escolares: 15y 16 años
- Juvenil: 17-20 años

Nivel básico

El nivel básico corresponde a la etapa de iniciación en la práctica del Taekwondo, y comprende los contenidos del cinturón verde. Tiene una duración de diez meses divididos en cinco meses para cada kup, respectivamente.

CONTENIDOS DEL NIVEL BASICO

Objetivos pedagógicos marciales: Sogui sul: Moa Sogui, Naranji Sogui, Chuchum Sogui, Ap Sogui y Ap Kubi

Desplazamientos: En Chuchum Sogui, Ap Sogui y Ap Kubi.

- Chirgui sul: (Técnica de puño)
- Jirugui: -Momtong
- Olgul, bande y baro
- Chagui sul: (Técnica de patada)

Ejercicios Básicos:

- Ap Cha Oligui
- Yop Cha Oligui
- Ap Chagui:
- Ui andari Chaqui
- Ui bagadari Chaqui
- Olgul Montong Are
- Miro Chaqui
- BandalChaqui

Pumse:

- Tae Guk Il Chang
- Tae Guk I Chang
- Tae Guk San Chang

Objetivos pedagógicos deportivos

Guardias de combate: Abierta, Cerrada,

Postura de combate: Izquierda, derecha

Desplazamientos:

- B) Desliz -Al frente,Atrás, derecha, izquierda, al frente
- C) Paso: Atrás, al frente
- D) Sustitución Atrás

Cambios de guardia: -Por salto, Por desliz

Golpes:

Puño: Bande, Jirugui, Baro

Pie: Ejercicios preparatorio: Apcha Oligui, Ap Chagui, Bandal Chagui, Ui andari Chagui, Ui bagadari Chagui, Desplazamientos

Defensas: Bloqueos, Piernas,

Finta: inclinaciones del cuerpo

Combinaciones: Elementos del mismo grupo técnico, Elementos de diferentes grupos Técnico

EPÍGRAFE 2 ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proceso investigativo se desarrollará sobre la base de la aplicación de un test práctico confeccionado por la Comisión técnica de Taekwondo y la Facultad de Cultura Física de la Provincia regidos por los estatutos preestablecidos por la Comisión Nacional del deporte para la evaluación y análisis de los elementos técnicos de los Taekwondokas, dicho test se aplicará en la Copa Pioneril Provincial para esta categoría con la participación de especialistas en el deporte de la Comisión Nacional que asistían al evento.

Se utilizarán un conjunto de métodos que para obtener una información acertada de la problemática planteada.

2.1 Métodos empleados

Del nivel Teórico:

Análisis histórico y lógico: Para la determinación de los antecedentes históricos del proceso de enseñanza aprendizaje y la técnica deportiva.

Analítico - sintético: para realizar una caracterización detallada de la teoría del estudio de la enseñanza aprendizaje en el taekwondo y establecer relaciones entre los elementos que lo integran.

Inductivo-deductivo: como forma del razonamiento, establecer generalizaciones acerca de las deficiencias que presentaban los practicantes en las técnicas básicas.

Del nivel empírico:

Análisis de documentos: se revisaron con el objetivo de constatar los aspectos normados en los documentos oficiales como Programas, Orientaciones Metodológicas, la planificación de las clases con el objetivo de verificar el estado real del problema,

La encuesta: para constatar los conocimientos teóricos que tienen los practicantes, acerca de las técnicas del programa de grados Kup.

Observación: se realizará a las clases para determinar las principales deficiencias que presentaban los practicantes en la ejecución de las técnicas del programa de grados Kup.

Entrevista grupal: se podrá obtener información de los propios practicantes acerca de los conocimientos que poseen estos sobre las técnicas del programa de grados Kup

2.2 SELECCIÓN DE LOS SUJETOS

Para la realización de la presente investigación la población será seleccionada intencionalmente teniéndose presente que en la misma estén representadas todas las salas de entrenamiento de la Provincia y a su vez que los alumnos a evaluar tengan una experiencia deportiva superior a los 18 meses de practica.

Modelos de planilla para la recogida de información

ATLETA N.	SEXO	GOLPEO DE PUÑO				GOPEO DE PIERNA				CALIFICACION ALCANZADA		
		AT CHA O LI	CHOT CHAO LI	AT CHA GUI	YOT	NERIO	BANDAL	DOLIO	TUI CHAI	TEC PUÑO	TEC PIERNA	TOTAL

2.3 TEST TEÓRICO PRÁCTICO PARA TAEWANDOKAS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

TECNICAS DE PUÑO Y PATADAS

Nombre y apellidos del practicante: _____

Edad: _____ Grado Kup: _____

Tiempo de práctica _____ Sexo: _____

	ELEMENTO TÉCNICO	ERRORES COMETIDOS	TOTAL	NING	NO SABE	EVAL
PUÑO	AT CHAO LI					
	CHOT CHAO LI					
	AT CHAGUI					
	YOT					
PATADA	NERIO					
	BANDAL					
	DOLIO					
	TUI CHAI					

Clave para la evaluación

No sabe ejecutar la técnica a partir de su nombre, evaluación de **MAL**

Mas de 5 errores en la ejecución técnica, evaluación de **MAL**

Entre 3 y 4 errores en la ejecución técnica, evaluación de **REGULAR**

Entre 1 y 2 errores en la ejecución de la técnica, evaluación de **BIEN**

Ningún error en la ejecución de la técnica, evaluación de **EXCELENTE**

CONCLUSIONES

Con el desarrollo de la presente investigación se podrán conocer el estado actual de los practicantes de Taekwon-do antes de iniciar su paso por la Escuela Provincial (EIDE)

Estos resultados favorecerán la planificación individualizada del entrenamiento deportivo en este deporte.

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍAS

- Federación Cubana de Taekwon-Do. (2013). *Programa Integral de preparación del deportista*. La Habana:Deportes.
- Gonzalez Pascual, J. A., Hernández Solís, E., & Hernandez Solís, E. (2021, julio-septiembre). Análisis del plan táctico de los judocas. *Deporvida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*(3), 117-124. Retrieved from <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/784/2308>
- Gutierrez López, L. S. (2011). Clasificación del taekwon-do ITF como deporte de lucha. *Lecturas en Educación Física y Deportes EFDeportes*(156).
- León Vázquez, L. L. (2019). *El proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos del Judo en la iniciación deportiva*. Informe de tesis doctoral inédita, Universidad de Sancti Spiritus, Sancti Spiritus.
- Mahlo, F. (1985). *La acción táctica del juego*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Matveev, L. (1988). *Fundamentos generales de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Moscú: Ed Raduga.
- Meinel, K. (1977). *Didáctica del movimiento*. Habana: Ed Orbe.
- Pineda Arango, L. L. (2018). *Propuesta didáctica para el proceso formativo del Judo en niños de 6/7 años*. Bogotá: Universidad Libre de Colombia.
- Puni, A. (1969). *Ensayos de psicología del deporte*. La Habana: Ed Científico Técnica.
- Romero Frómeta, E. (2008). *Compendio Temático Electrónico: El proceso del entrenamiento deportivo. Concepto y Metodología*. La Habana: Registro CENDA:3064.
- Sanchez Acosta, E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia*. La Habana: Ed Deportes.
- Gutierrez López, L. S. (2011). Algunos aspectos de la técnica del Taekwond-do. *Lecturas en Educación Física y Deportes EFDeportes*(161).
- Zilberstein Toruncha, J. (2019). CATEGORÍAS EN UNA DIDÁCTICA DESARROLLADORA. POSICIÓN. In E. Herrero Turin, *Preparacion Pedagogica ibntegral* (pp. 24-92). Habana: Universitaria.