

UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
SEDE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA: CULTURA FISICA

Proyecto de Grado previo a la obtención del Título de:
LICENCIADO EN CULTURA FISICA

TITULO:

METODOLOGIA DIRIGIDA AL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN
EL TAEKWONDO CATEGORIA INFANTIL 8 – 12 AÑOS DE LA PROVINCIA DEL
AZUAY.

Autor:

Joffre Chango Sigüenza.

Directora:

Lcda. Svetlana Bravo C.

CUENCA – ECUADOR

2011

Lcda.

Svetlana Bravo C.

DIRECTORA DE TESIS.

CERTIFICA:

Que el proyecto “Metodología dirigida al desarrollo de la coordinación motriz en el Taekwondo categoría infantil 8 – 12 años de la provincia del Azuay”, desarrollado por: Joffre Chango Sigüenza, ha sido revisado y autoriza su presentación.

Cuenca, Diciembre del 2011.

Lcda. Svetlana Bravo C.

DIRECTORA DE TESIS

DECLARATORIA

Los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad del autor.

Cuenca, Diciembre del 2011.

Joffre Chango Sigüenza

C.I. 010261303-1

DEDICATORIA

El esfuerzo de este trabajo lo dedico a mis padres y hermanos, seres únicos, con todo el aprecio del mundo y a toda mi familia, profesores, alumnos, a todos quienes acompañaron en todo momento el proceso llevado durante todo este tiempo tanto moral, espiritual y económicamente para poder salir adelante con este proyecto. A mis profesores especialmente porque la experiencia de la carrera permitió que conociera y desarrollará la mejor etapa de mi vida, gracias por acompañarme y apoyarme en los momentos gratos y difíciles que implicó el desarrollo de esta investigación.

A todos gracias...

JOFFRE

AGRADECIMIENTO

Esta tesis es motivo por el gran logro y dedicación de muchos años de esfuerzo no solo de mi si no de mi familia, compañeros y maestros, agradezco a mis padres Bertha Sigüenza Portilla y Marcos Chango Aguilar quien me es imposible expresar todo lo que quisiera con el lenguaje limitado de mis palabras, por permitirme dar un paso más en mi formación personal y que gracias a ellos este anhelo pudo hacerse realidad, el cual siempre han estado a mi lado apoyándome desde que era un niño hasta hoy y siempre.

Un eterno agradecimiento...

INDICE

INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I.....	3
INTRODUCCION AL TAEKWONDO.....	3
1.1.RESEÑA HISTORICA SOBRE EL TAEKWONDO.....	3
1.2. ARTE DELTAEKWONDO.....	4
1.3.TAEKWONDO Y SU ENSEÑANZA EN EL NIÑO.....	6
1.4.FILOSOFIA DEL TAEKWONDO.....	8
1.5.CLASES O ESTILOS EN EL TAEKWONDO.....	10
1.5.1. Estilo ITF.....	10
1.5.2. Estilo WTF.....	10
1.6.REGLAMENTACION EN EL TAEKWONDO.....	11
1.6.1. El Espíritu de la competencia.....	11
1.6.2. Propósito de la competencia.....	12
1.6.3. Aplicación de la Competencia.....	13
1.6.4. Área de Competencia.....	14
1.6.5. Plataforma de Competencia.....	15
1.6.6. Vestimenta.....	16
1.6.7. Categorías por edad y peso.....	17
1.6.8. Implementación o Protectores.....	18
1.6.9. Técnicas básicas.....	19
1.6.10. Grados y Cinturones.....	22
1.6.11. Formas (Pumses o Taeguk).....	24

CAPITULO II.....	26
CONTENIDOS Y CONCEPTOS DE COORDINACION.....	26
2.1. CONCEPTO Y DEFINICION DE COORDINACION.....	26
2.2. IMPORTANCIA DE LA COORDINACION EN EL TAEKWONDO.....	27
2.3. CLASIFICACION DE LA COORDINACION.....	28
2.3.1. Coordinación Dinámica General.....	28
2.3.2. Coordinación Dinámica Especial.....	29
2.4. FACTORES QUE INTERVIENE EN LA COORDINACION.....	33
CAPITULO III.....	34
METODOS DE DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN EL TAEKWONDO.....	34
3.1. FUNDAMENTOS Y METODOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION MOTRIZ.....	34
3.2. PRUEBAS DE CONTROL O TEST PEDAGÒGICOS.....	37
3.3. ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN EL NIÑO.....	39
3.4. BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN EL TAEKWONDO.....	41
3.5. SUGERENCIAS PARA EL TRABAJO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN EL TAEKWONDO.....	42

CAPITULO IV.....	43
METODOLOGIA Y ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN EL TAEKWONDO.....	43
4.1. METODOS Y ETAPAS DE DESARROLLO DE UN PLAN ANUAL.....	43
4.2. EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN EL TAEKWONDO.....	45
4.3. TEST DE COORDINACION Y APTITUD FISICA QUE SE PUEDE REALIZAR EN EL TAEKWONDO.....	51
4.3.1. Test flexibilidad (arco).....	53
4.3.2. Test flexibilidad (tronco).....	54
4.3.3. Test de Coordinación lateral en 20 segundos.....	55
4.3.4. Test de Coordinación frontal en 20 segundos.....	56
4.3.5. Test abdominal en 30 segundos.....	57
4.3.6. Test de flexiones de brazo o plancha 20 segundos.....	58
4.3.7. Test de sentadilla en 20 segundos.....	59
4.3.8. Test de impulso horizontal.....	60
4.3.9. Test de velocidad y coordinación (con globo).....	61
4.3.10. Test de velocidad y coordinación (cuerda o soga).....	62
4.3.11. Test de velocidad, reacción y coordinación (multisaltos).....	63

4.3.12- Test de elasticidad (descuartizada).....	64
4.3.13. Test de velocidad con técnica de pie (Neryo chagui).....	65
4.3.14. Test de velocidad con técnica de pie (Dolyo chagui).....	66
4.4. DATOS PERSONALES DE LOS DEPORTISTAS.....	67
4.5. ANALISIS Y RESULTADOS DEL TRABAJO APLICADO A LOS DEPORTISTAS.....	68
4.5.1. Análisis y comparación de los test.....	74
4.6. CONCLUSIONES.....	77
4.7. RECOMENDACIONES.....	79
4.8. ANEXOS.....	82
4.9. BIBLIOGRAFIA.....	102

INTRODUCCION

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

La iniciación temprana de los deportistas, está constituida por el proceso adecuado de enseñanza inicial en relación a los elementos básicos de todo deporte, asegurándose el futuro desarrollo de la actuación competitiva y la consecuente manifestación en los resultados deportivos.

Lo anterior, permite además la creación de las bases para el desarrollo de la preparación física general en los futuros deportistas y la apropiada predisposición psicológica para el incremento progresivo de las cargas de entrenamiento que recibirán durante su vida deportiva.

Es por ello que surge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 8 a 12 años ya que entre estas edades no debe incorporarse las características de entrenamiento como propiamente tal, dado que los rasgos particulares de cada individuo no se han puesto aun definitivamente de manifiesto.

Entre los 8 y los 12 años de edad se observan rápidos y considerables progresos en la capacidad motora, se mejoran de manera extraordinaria las formas de movimientos conocidas, además se adquieren y consolidan otras nuevas, en pocas palabras esta etapa se llama:

“...Lamejoredadde la infanciapara el aprendizaje...”.

Atodoestoselesumaunnotableinterésporeldeporte,una buena disposición para el aprendizaje y el rendimiento, serenidad o comportamiento valeroso al superar los ejercicios de movimiento, así como capacidad cada vez mayores en la elaboración de la información y por lo mismo en el grado de conciencia del aprendizaje.

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

Sedebercalcarquetodoelproceso de entrenamiento inicial, será orientado a facilitar la formación multilateral de los participantes y ello de una gran base de hábitos motores, particularmente aquellos relacionados directamente con la técnica deportiva.

Este manual está elaborado para ser utilizado por todos los Instructores de Clubes y Profesores de Educación Física, que trabajen como monitores de Taekwondo, en la etapa de entrenamiento básico, con niños de ambos sexos, comprendidos entre las edades antes mencionadas.

CAPITULO I

INTRODUCCION AL TAEKWONDO

1.1. RESEÑA HISTORICA SOBRE EL TAEKWONDO.

El Taekwondo es un arte marcial que tiene su origen en Corea después de la segunda guerra mundial, con el entonces Teniente Choi Hong Hi, quien investigó y desarrolló un estilo de combate llamado Chang Hun, que era un conjunto de técnicas de Taekyon, el Sobakgi y el Karate. Y es así como el 11 de Abril de 1955, el nombre de Taekwondo sugerido por Choi Hong Hi, fue unánimemente seleccionado e institucionalizado, por un grupo de hombres, instructores, e historiadores, quienes luego difundieron el nuevo arte marcial. A Chon Hong Hi se le otorga la categoría máxima de 9^{no} DAN, y el 22 de Marzo de 1966, se funda la Federación Internacional de Taekwondo, nombrándose como presidente a su fundador. A partir de entonces muchos maestros comenzaron la difusión del mismo por diversos países del mundo.

En nuestro país, este arte marcial es introducida en el año 1969, por el Maestro Bum Jae Lee, desde entonces ha transcurrido una marcada preparación y formación de niños y jóvenes, tanto damas como varones, sustentados por competiciones de carácter nacional e internacional en las diferentes categorías divididas por el peso del sexo masculino y femenino.

La disciplina de **TAEKWONDO** está enmarcada hacia dos direcciones, la marcial y la competitiva. En nuestra república partiendo de la historia, la cultura, y los fundamentos filosóficos se encuentra identificada en ambas direcciones.

La práctica masiva del **TAEKWONDO** refleja los resultados que se han ido obteniendo a lo largo de los años. Es de destacar el aporte de algunos gimnasios de la ciudad de Cuenca, los cuales han influido positivamente en el desarrollo sistemático y sostenible de este arte, además de constituir el taekwondo un deporte de combate cuerpo a cuerpo, que sus fundamentos básicos lo sustentan la terminología marcial la cual se define como: **Tae = pies; Kwon = puño; y Do= Filosofía o camino**, el cual se caracteriza por ser un deporte de movimientos a cíclicos, se fundamenta en los elementos técnico-tácticos y la rica variabilidad de recursos técnicos, coordinación, flexibilidad, y precisión de los diferentes golpes a los distintos puntos débiles del cuerpo, por lo que a pesar de ser una disciplina nueva dentro del ciclo olímpico medita de un estudio científico, en cuanto a las cuestiones teóricas, metodológicas, médicas, psicológicas y organizativas que la fundamentan, motivos por los cuales nos decidimos a desarrollar esta investigación.

1.2. ARTE DEL TAEKWONDO

Este arte marcial moderno, deportivo, es hoy una de las formas más completas y eficaces de lograr un armonioso desarrollo corporal, a la vez que en el orden mental, nos enseña a controlar los pensamientos, y las emociones.

El Taekwondo, a pesar de las apariencias no desarrolla la agresividad, sino que pone en orden y control a la misma.

El taekwondo como Arte marcial se desarrolla cuando el practicante se consagra en mente y cuerpo al refinamiento de la habilidad en Taekwondo, moderando la búsqueda de un propósito práctico él mismo y convirtiéndose en el valor de la práctica del taekwondo.

Es decir, la búsqueda de la perfección en la habilidad es el punto clave del Taekwondo como arte marcial.

El taekwondo como ejercicio físico tiene gran influencia en el desarrollo del crecimiento de los niños en las condiciones de salud de los jóvenes y mayores, constituyendo el tipo de educación que apunta a formar un hombre armonizado en inteligencia, emoción y voluntad, mediante acciones físicas.

El taekwondo como instrumento de la educación, establece el propósito de su práctica: hacer del practicante un verdadero ser humano, esto es, mejorar la salud mental y la condición física del hombre, debiendo comprender los principios de las técnicas orientadas a la paz y a mejorar la adaptabilidad a una vida humana más amplia a través de una disciplina constante.

El taekwondo como deporte moderno tiene tres metas ideales:

La fortaleza

La velocidad

La exactitud

¹WIKIPEDIA Historia del Taekwondo.

<http://es.wikipedia.org>

El taekwondo ha tenido su desarrollo dentro de la categoría del esfuerzo humano para prepararse en una medición de fuerza y habilidad, toda persona desea probar que es superior a su oponente en cuanto a fuerza y técnica cuando compete.

Ese deseo combinado con los valores resultantes del desarrollo de técnica y experiencias de lecciones útiles, junto a los otros factores del espíritu deportivo (moral, placer, honor) ha dado lugar paulatinamente al desarrollo del Taekwondo como deporte.¹

1.3. TAEKWONDO Y SU ENSEÑANZA EN EL NIÑO.

El primer gran descubrimiento del niño es su propio cuerpo. Todas sus vivencias, emociones y sensaciones serán comunicadas a través de su cuerpo, que pueden resultarle una carga si sus experiencias infantiles no fueron satisfactorias, la práctica de taekwondo brinda la posibilidad de que el niño tome conciencia de cada segmento de su cuerpo, se apropie de él y le de vida.

Dedos, manos, articulaciones, todo es puesto en marcha con ejercicios localizados y adaptados a los movimientos del niño; cuanto más variadas y numerosas sean sus experiencias motrices, se encontrará en mejores condiciones luego para desenvolverse en su vida futura.

Así también su mente, desarrollará las bases de la concentración, la disciplina, y una sana y fortalecida confianza en sí mismo.

La formación básica del taekwondo, es preferentemente para defenderse, no para atacar, es una concepción diferente en el manejo de la agresividad, para no ejercer la violencia, hay que superar la necesidad de provocar daño, al no sentirse amenazado y vulnerable ante los otros, el niño, el adolescente, el adulto... tal vez, llegue a abrirse a la presencia del otro con absoluta seguridad y respeto.²

² BLAZQUEZ SANCHEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Madrid. Editorial Inde. 1996.

1.4. FILOSOFIA DEL TAEKWONDO.

La filosofía del Taekwondo se basa en cinco principios: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.

1.4.1. Cortesía (Ye Ui)

Es un principio fundamental dentro y fuera del Taekwondo, que tiene como objetivo hacer destacar al ser humano manteniendo una sociedad armoniosa. Los practicantes de Taekwondo deben construir un carácter noble, así como entrenar de una manera ordenada y disciplinada.

1.4.2. Integridad moral (Yom Chi)

Es muy importante saber establecer los límites entre lo bueno y lo malo así como saber reconocer cuando se ha hecho algo malo y redimirse por ello. Por ejemplo, en un estudiante que se niega a recibir consejo o aprender de otro estudiante más experto, o en un practicante que pide un grado a su maestro no hay integridad.

1.4.3. Perseverancia (In Nae)

La paciencia conduce a la virtud o al mérito.

La felicidad o la prosperidad suelen ser alcanzadas por la persona que es paciente.

Para poder alcanzar un objetivo, ya sea promocionar a un grado superior o perfeccionar una técnica, se ha de ser perseverante. Es fundamental el sobrepasar cada dificultad con la perseverancia.

Uno que es impaciente en cosas triviales, puede difícil mente alcanzar el éxito en asuntos de gran importancia.³

1.4.4. Autocontrol (Guk Gi)

El autocontrol es de vital importancia tanto dentro como fuera del dojang o tatami, tanto en el combate como en los asuntos personales. En combate, la falta de autocontrol puede provocar graves consecuencias tanto para el alumno como para su oponente. Asimismo, se ha de ser capaz de vivir y trabajar dentro de las propias capacidades.

“No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo”.

1.4.5. Espíritu indomable (Baekjul Boolgool)

Un buen practicante de Taekwondo ha de ser siempre modesto y honrado. Ante una injusticia, actuará con espíritu combativo, sin miedo y sin dudarlo, sin tener en cuenta contra quién o contra cuántas personas se haya de enfrentar.

³WIKIPEDIA Historia del Taekwondo.

<http://es.wikipedia.org>

1.5. CLASES O ESTILOS DEL TAEKWONDO.

Existen dos grandes estilos diferentes de Taekwondo, cada uno asociado a una de las dos grandes federaciones de que existen actualmente a nivel mundial: el estilo WTF (asociado a la Federación Mundial de Taekwondo) y el estilo ITF (Federación Internacional de Taekwondo).

Casi la totalidad de las técnicas que se practican en ambos estilos son las mismas (variando únicamente su aplicación, importancia y a veces la nomenclatura). Las diferencias entre ambos estilos residen principalmente en la forma de practicar el arte marcial, los requisitos exigidos para la promoción de grados, las formas (Pumses o tules) y sobre todo el reglamento deportivo. Por ello, los practicantes de uno de los estilos pueden comenzar a practicar el otro sin apenas dificultad, simplemente adaptando sus conocimientos a las normas que este requiera.

1.5.1. ESTILO ITF

El estilo ITF se caracteriza por un mayor predominio de ataques sencillos y directos, con menor contacto que el estilo WTF cosa que muchos creen que es de menor efectividad, esto es un error ya que es mucho más difícil poder controlar el golpe sin lastimar al oponente que simplemente golpearlo. El combate deportivo de este estilo es similar al semi-Contact (versión sin KO del Full Contact) y se suelen utilizar guantes, zapatos, protectores e inguinal para los hombres. Este estilo tiene como icono al general retirado Choi Hong Hi, creador este arte marcial y fundador de la ITF, quien la presidió hasta su muerte en el año 2002.

1.5.2. ESTILO WTF

El estilo WTF se caracteriza por usar movimientos mucho más elásticos y circulares, los Pumses o formas son diferentes a los que utiliza la ITF. El combate de este estilo es de contacto total y se realiza con casco y peto protector para el torso, estando prohibidos los ataques de puño por encima del cuello y las patadas bajas.

Actualmente, el estilo WTF es modalidad olímpica debido a ello, su aspecto deportivo está más desarrollado que el de la ITF.

El estilo WTF tuvo su primera participación como deporte olímpico oficial en las Olimpiadas de Sídney 2000, luego fue parte de las Olimpiadas de Atenas 2004 y de las últimas en Beijing 2008.⁴

1.6. REGLAMENTACION EN EL TAEKWONDO.

1.6.1. EL ESPIRITU DE LA COMPETENCIA.

Como el lema olímpico de " más rápido, más alto, y más fuerte ", la competición de Taekwondo anima a los competidores a que mejoren el nivel de la capacidad humana. La competencia del Taekwondo es una forma de educación que ocurre con la práctica de habilidades y de su aplicación en la competición, basada en valores tradicionales. La significación fundamental de la competición de Taekwondo miente en el hecho de que el

⁴WIKIPEDIA. Reglamento de competencia Taekwondo WTF

www.usergioarboleda.edu.co/taekwondo/reglamento

anillo de la competición proporciona un lugar donde, después de las reglas y de ser el mejor, se recompensan. El sitio de la competición es un lugar para aprender la manera de alcanzar la armonía y la perfección de la mente, del cuerpo y del espíritu con el descubrimiento de sí mismo y del opositor.

La competición es un método de desarrollar la capacidad máxima del cuerpo humano, físicamente y técnicamente. La competición de Taekwondo persigue el desarrollo y la integración de la aptitud, de la técnica y de la estrategia así como un sentido de la humildad.

El último ideal en la práctica del Taekwondo debe alcanzar un estado de la mente en el cual el ejecutante esté de manera aguda enterado del ambiente de la competición con un fin que cambia y pueda forzosamente reaccionar a tales cambios. Este estado de la mente llega a ser posible con la maestría de un amplio rango de las habilidades ofensivas y defensivas que el Taekwondo le proporciona.

1.6.2. PROPÓSITO DE LA COMPETENCIA.

El propósito de las Reglas de Competencia es manejar equitativa y fácilmente todas las dificultades pertinentes a las competencias de todos los niveles que sean promovidas y/o organizadas por la Federación Mundial de Tae Kwon Do, Uniones Regionales y las Asociaciones o Federaciones Nacionales miembros, asegurando la aplicación de reglas estandarizadas.

1.6.3. APLICACIÓN DE LA COMPETENCIA.

Las Reglas de Competencia deben aplicarse a todas las competencias promovidas y/o organizadas por la WTF, cada Unión Regional y la Asociación o Federación Nacional miembro. Sin embargo, cualquier asociación o Federación Nacional que desee modificar alguna parte de las Reglas de Competencia debe primero obtener la aprobación de la WTF.

El combate deportivo de taekwondo, se lleva a cabo entre dos taekwondistas de una misma división de peso y sexo, en un área de 8x8mts llamada "área de combate", que se encuentra dentro de una superficie de 12x12 metros, llamada "área de seguridad", en una pugna de fuerza y habilidad.

El combate es a 3 rounds de 2 minutos, por 1 minuto de descanso entre cada uno de estos y es manejado por un árbitro central, que es asistido por cuatro jueces de esquina.

Los jueces van anotando los puntos que marcan los contendientes, privilegiando el uso de las piernas, en una planilla que es entregada al árbitro central al finalizar cada round o vuelta y que éste a su vez entrega al jurado, quién va compatibilizando los puntos, para declarar al vencedor; que será aquel que produzca la mayor cantidad de puntos legalmente con sentido de superioridad.

1.6.4. AREA DE COMPETENCIA.

El área de competencia debe medir 10m X 10m en sistema métrico y tener una superficie plana sin ninguna proyección de obstrucción, deberá ser lisa y se podrá cubrir con una lona elástica.

Imagen N°1



Fuente: FEDERACIÓN MUNDIAL TAEKWONDO

Imagen N° 2



Fuente: WORD TAEKWONDO FEDERATION

Es recomendable que el Dojang donde se practique taekwondo tenga suelo acolchado (tatami o piso de goma EVA) ya que es muy frecuente que al realizar algunas técnicas de patada perdamos el equilibrio y podamos caer. Sin embargo, no es tan necesario como en otras artes marciales como el Hapkido o el Judo.

1.6.5. PLATAFORMA DE COMPETENCIA.

El grado de elasticidad de la plataforma ha de ser aprobado por la WTF antes de la competición, el color de la superficie debe evitar un reflejo agudo, que dañe la vista del competidor o del espectador, el color debe ser combinado con las protecciones, uniforme y superficie de competición.

Imagen N° 3



Fuente: WORD TAEKWONDO FEDERATION

El área de competencia debe cubrirse con un tapete elástico. Sin embargo, el Área de Competencia debe instalarse en una plataforma de 0.50 cm a 0.60 cm de alto de la base, si es necesario, y la parte externa de la Línea Límite debe estar inclinada con una gradiente de menos de 30° para seguridad de los concursantes.

1.6.6. VESTIMENTA.

Lo primero para el entrenamiento en taekwondo es el Dobook (uniforme).

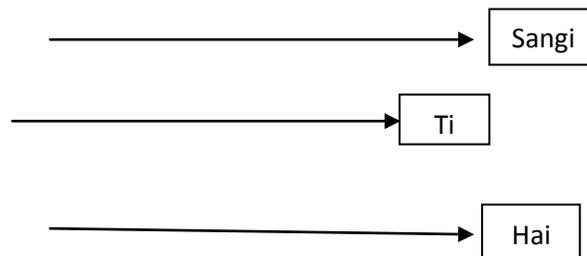
Sangi: significa casaca. Es recta de color blanco y cuello negro en v, si es menor de doce años será la mitad rojo y la mitad negro.

Hai: significa pantalón. Es totalmente blanco y con bota recta.

Ti: significa cinturón. Según el tiempo de entrenamiento dependerá el color.

El Dobook es ligeramente diferente si practicamos Taekwondo ITF o Taekwondo WTF, pero en ambos casos está compuesto por un pantalón y una chaqueta que puede ser abierta (ITF), o cerrada con el cuello en forma de V (WTF).

Imagen N° 4



Fuente: Joffre Chango Sigüenza

⁵WIKIPEDIA Reglamento de competencia Taekwondo. WTF

www.usergioarboleda.edu.co/taekwondo/reglamento

1.6.7. CATEGORIAS POR EDAD Y PESO.

Cuadro N° 1

	PREJUVENIL		INFANTIL	PREINFANTIL
	VARONES	DAMAS	DAMAS Y VARONES	
Super FIN A	Hasta 25 Kg	Hasta 23 Kg	Hasta 20 Kg	Hasta 18 Kg
FIN	25 a 27	23 a 25	18 a 22	18 a 20
FLY	27 a 29	25 a 27	22 a 24	20 a 22
BANTHAM	29 a 31	27 a 29	24 a 26	22 a 24
FEATHER	31 a 33	29 a 31	26 a 28	24 a 26
LIGHT	33 a 36	31 a 34	28 a 31	26 a 29
WELTER	36 a 39	34 a 37	31 a 34	29 a 32
LIGHT MIDDLE	39 a 42	37 a 40	34 a 38	32 a 35
MIDDLE	42 a 46	40 a 44	38 a 42	35 a 38
LIGHT HEAVY	46 a 50	44 a 48	42 a 46	38 a 41
HEAVY	Más de 50	Más de 48	Más de 46 Kg	Más de 41

	SENIOR			JUVENIL (1994 - 1997)	
CATEGORIAS	VARONES	DAMAS	CATEGORIAS	VARONES	DAMAS
			Super Fin A	32 - 36	30 - 34
			Super Fin B	36 - 40	34 - 38
FIN	50 A 54	43 A 46	FIN	40 - 45	38 a 42
FLY	54 A 58	46 A 49	FLY	45 - 48	42 - 44
BANTHAM	58 A 63	49 A 53	BANTHAM	48 - 51	44 - 46
FEATHER	63 A 68	53 A 57	FEATHER	51 - 55	46 - 49
LIGHT	68 A 74	57 A 62	LIGHT	55 - 59	49 - 52
WELTER	74 A 80	62 A 67	WELTER	59 - 63	52 - 55
MIDDLE	80 A 87	67 A 73	L MIDDLE	63 - 68	55 - 59
HEAVY	Más de 87	Más de 73	MIDDLE	68 - 73	59 - 63
			L HEAVY	73 - 78	63 - 68
			HEAVY	Más de 78	Más de 68

Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Federación Ecuatoriana de Taekwondo

⁶WIKIPEDIA Reglamento de competencia Taekwondo WTF.

www.usergioarboleda.edu.co/taekwondo/reglamento

1.6.8. IMPLEMENTACION O PROTECTORES.

En competencias, es necesario contar con las protecciones reglamentarias como canilleras, braceras, testicular, cabezal, guantines, empeineras y bucal (establecidas por la federación que organiza la competición), para minimizar los riesgos de lesión. Sin embargo, a la hora de practicar en el Dojang, no suele ser necesario.

Imagen N° 5



Fuente: Joffre Chango Sigüenza - WTF

Para las competencias oficiales se necesita:

- Un protector de cabeza de espuma inyectada, el cual dependiendo el sorteo, será de color rojo o azul.
- Un protector bucal que debe ser de color blanco o transparente.
- Un protector de tronco o peto, dependiendo el sorteo será de color rojo o azul.
- Protectores de antebrazos los cuales estarán bajo del uniforme.
- Guantines protectores.
- Protector genital que debe estar bajo del uniforme.
- Protector de tibia y peroné, o espinillera, que deberá estar bajo del uniforme.

Esta implementación será la misma para hombres como para mujeres.

1.6.9. TECNICAS BASICAS.

1.6.9.1 PATADAS (chagui).

El taekwondo es un arte marcial que destaca por sus técnicas de patada, normalmente enfocadas al ataque al tronco o la cabeza. Cada técnica de patada tiene a su vez variaciones a diversas alturas, con giro (mondollyo), en salto (tuio), hacia un lado, hacia atrás, etc.

Imagen N° 6



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Técnica Básica

1.6.9.2. TECNICAS DE MANO ABIERTA (chigui), pinchando (chirigui) y puño (chumok).

⁷WIKIPEDIA. Taekwondo enciclopedia libre

es.wikipedia.org/wiki/taekwondo

Además de las técnicas de patada, el Taekwondo incluye una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta. Las diversas técnicas de puño difieren en el área con que se golpea (nudillos, dorso de la mano...) y en la dirección del golpe (hacia fuera, frontal, circular...). Las técnicas de mano abierta, se diferencian también en la posición de la misma (horizontal o vertical) y en la parte de la mano con la que golpeamos (borde cubital, borde radial, punta de los dedos).

Imagen N° 7



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Movimientos Básicos

⁸WIKIPEDIA. Taekwondo enciclopedia libre

es.wikipedia.org/wiki/taekwondo

1.6.9.3. BLOQUEOS Y DEFENSAS (maki)

En taekwondo se manejan una gran variedad de técnicas de defensa, en función de la dirección y la altura del ataque del que nos queramos defender. Existen también combinaciones de defensa y ataque, así como combinaciones de dos defensas simultáneas. Estas técnicas pueden realizarse con la palma de la mano, el exterior o el interior del brazo, con el borde cubital o radial de la mano, etc.

Imagen N° 8



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Bloqueos Defensas.

1.6.10. GRADOS O CINTURONES.

Los grados en Taekwondo se dividen en KUP y DAN. Los grados KUP están asociados a cinturones de colores, y los grados DAN al cinturón negro.

El orden de numeración de los DAN sigue un orden inverso al de los Kup. Así, un practicante que acabe de avanzar a cinturón negro será 1º DAN, e irá avanzando a 2º DAN, 3º DAN y así consecutivamente hasta 9º DAN. En la WTF, existe además el 10º DAN como un grado honorífico que han recibido muy pocas personas, y lo han hecho de forma póstuma en reconocimiento a su labor en favor del Taekwondo. Se otorga únicamente a personas cuyo trabajo en el taekwondo ha sido de vital importancia para el desarrollo del mismo.

Los grados **Kup** (a veces romanizado como Gup) son los grados más básicos del taekwondo. Siguen una numeración inversa, por lo que un alumno que acabe de empezar a practicar taekwondo, ostentará el 10º KUP, mientras que un alumno que esté a punto de obtener el cinturón negro tendrá el 1ºDAN .

La federación mundial, en conjunto con la Kukiwon (entidad que certifica los cinturones a nivel internacional), han implementado seis cinturones para la formación en taekwondo, estos son:

Blanco: en coreano se dice bek ti. Representa la inocencia y pureza del que s recién se inicia en la práctica, sin tener ningún conocimiento previo del Taekwondo.

Amarillo: en coreano se dice kwang ti. Significa la tierra en la que el labrador siembra su semilla, del sol naciente que irradia su energía sobre los seres vivientes.

Verde: en coreano se dice pol ti. Refleja la planta que está madurando, es el color de la naturaleza, el vigor de la vida en crecimiento, la sabia búsqueda de lo que está más alto.

Azul: en coreano se dice chung ti. Es el color del cielo, cada día mucho más grande y sus capacidades se hacen más fuertes.

Rojo: en coreano se dice jong ti. Es el color del fruto maduro, del cielo en el atardecer, del deseo de quien se prepara para la perfección de su arte.

Negro: en coreano se dice juk ti. Significa la experiencia y madurez. Es el color del carbón: duro, sencillo y sereno como una roca que se forma a partir de todo cuanto existe en la tierra, significa que el practicante ha incorporado el conocimiento del Taekwondo a su vida y la planta que crecía ha madurado.

A nivel mundial en las competencias oficiales y del ciclo olímpico sólo compiten cinturones negros.

Imagen N° 9



Fuente: Joffre Chango Sigüenza - WTF

1.6.11 FORMAS (PUMSES o TAEGUK)

Las formas son secuencias de movimientos de defensa y ataque que simulan un combate imaginario con uno o varios adversarios. Se conocen como tules en el estilo ITF y como Pumses en el estilo WTF.

Son el equivalente en Taekwondo a las katas en karate. Estas formas están relacionadas directamente con los grados (Gup o Dan), y se memorizan y repiten con objeto de incrementar el equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración, y el dominio de los diferentes movimientos.

En la realización de las formas es muy importante la correcta ejecución técnica, potencia y fuerza, equilibrio, estética de los movimientos, concentración y coordinación de los movimientos, posición de todo el cuerpo al realizar cada técnica y acabar en el mismo lugar donde se empezó.

Las formas suelen tener un gran peso en los exámenes de promoción de grados.

Los ocho Pumses Taeguk son:

1. Taeguk Il Chang
2. Taeguk I Chang
3. Taeguk Sam Chang
4. Taeguk Sa Chang
5. Taeguk Oh Chang
6. Taeguk Juk Chang
7. Taeguk Chil Chang
8. Taeguk Pal Chang

Estos Pumses representan las ocho ramas de la filosofía oriental. Cada uno de ellos está relacionado con un signo llamado Palgwe, compuesto por un conjunto de tres líneas que pueden ser continuas o segmentadas. Cada uno de estos símbolos representa una

cualidad o un elemento. Por ejemplo, en la bandera de corea del sur podemos observar cuatro de los ocho Palgwes: Lo creativo (Cielo) Lo receptivo (Tierra) Lo abismal (Agua) y lo Adherente (Fuego).

Los pumses Palgwe originales no se han perdido y también se siguen manteniendo y practicando en diversas ocasiones. Tienen correlación con los pumses Taeguk, y se nombran de la misma forma (Palgwe Il Chang, Palgwe I Chang, Palgwe Sam Chang).

Imagen N° 10



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Poomse deporte formativo WTF

CAPITULO II

CONTENIDOS Y CONCEPTOS DE LA COORDINACION

⁹**WIKIPEDIA.** Taekwondo enciclopedia libre

es.wikipedia.org/wiki/taekwondo

2.1. CONCEPTO Y DEFINICION DE COORDINACION MOTRIZ.

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo y del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

La coordinación posee una vital importancia para la adquisición de diferentes actividades, principalmente en la infancia, edades donde se aprecia una gran capacidad de aprender, esto es muy significativo para desarrollar habilidades específicas para futuras disciplinas deportivas. Para el deportista maduro, los ejercicios de coordinación son todavía importantes porque mantienen un elevado nivel de estabilidad, ante los desequilibrios que son el resultado de entrenamiento específico.

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos - velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados - fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Hay muchas definiciones de fuerza según diferentes autores, una de las más sencillas es:

“La coordinación es la capacidad de realizar movimientos en varios niveles de dificultad con rapidez, eficacia, y precisión. (Peter Thomson, 1991)”.

2.2. LA IMPORTANCIA DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL TAEKWONDO.

El Taekwondo se compone de una cadena de acciones que en parte, se suceden a gran rapidez, donde apenas queda tiempo para pensar, las decisiones correctas deben tomarse de forma automática, por ello tienen una gran influencia en el rendimiento o aquellas habilidades del deportista que representan su destreza, su coordinación.

Por lo tanto, serán llamadas habilidades coordinativas, por supuesto que una buena coordinación requiere como base una condición física igual de buena, ambas deben mejorarse conjuntamente y paralelamente mediante el programa.

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

¹⁰ARNOLD, R. (1981). Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. PAIDOTRIBO. Barcelona.

2.3. CLASIFICACION DE LA COORDINACION.

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos - velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados - fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación:

2.3.1. Coordinación Dinámica General (Motricidad Gruesa).

Es hacer movimientos corporales más o menos difíciles con el propio cuerpo, empiezan con las habilidades motrices básicas, que son ejercicios de coordinación, sobre todo para los niños pequeños y personas con discapacidad, hasta ejercicios mucho más complicados, como pueden ser mortales.

Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible. Fig. 1

Estas actividades pueden ser:

- a.- Carreras con apoyos determinados.
- b.- Carreras con saltos.
- c.- Saltos sin desplazamientos.
- d.- Desplazamientos en cuadrupedia.
- e.- Locomoción sobre los brazos con o sin ayuda.
- f.- Suspensiones o trepas con o sin balanceo.
- g.- Transporte llevando cargas distintas.
- h.- Giros y elementos que engloban la acrobacia.

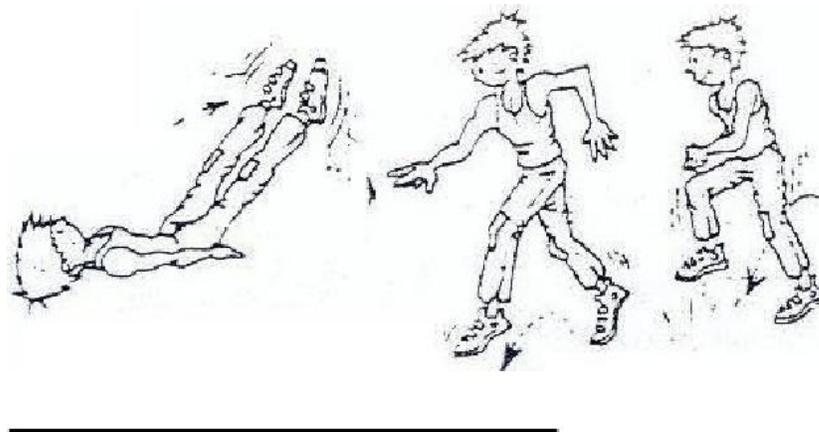


Fig. 1

2.3.2. Coordinación Dinámica Especial (Motricidad Fina).-

Es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo, que tiene que ver con la ejecución de movimientos que demanda control muscular particularmente a los de manos y pies combinados con la vista. Fig. 2 – Fig. 3

Relacionado con la coordinación óculo-manual se tendrá en cuenta la apreciación del peso y de los volúmenes: Al hacer juegos de destrezas que impliquen la utilización de objetos de grosor y pesos diferentes es interesante atraer la atención del niño sobre las nociones de volumen y peso, que hacen intervenir la asociación entre el mundo táctil, el sentido kinestésico y la vista.

La mano depende del tronco, del cuerpo, pero no debe estar soldada a él. La independencia brazo-tronco, es el factor más importante de la precisión en la coordinación óculo-manual, la cual se buscará globalmente y también con ejercicios más localizados.

Estas actividades pueden ser:

- Botar la pelota con las dos manos.
- Lanzar la pelota al aire y recogerla.
- Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos.
- Lanzar, dejarla botar y recoger.
- Por parejas lanzarse la pelota.
- Pasarse la pelota con bote intermedio.
- Botar la pelota siguiendo el desplazamiento del compañero.⁷

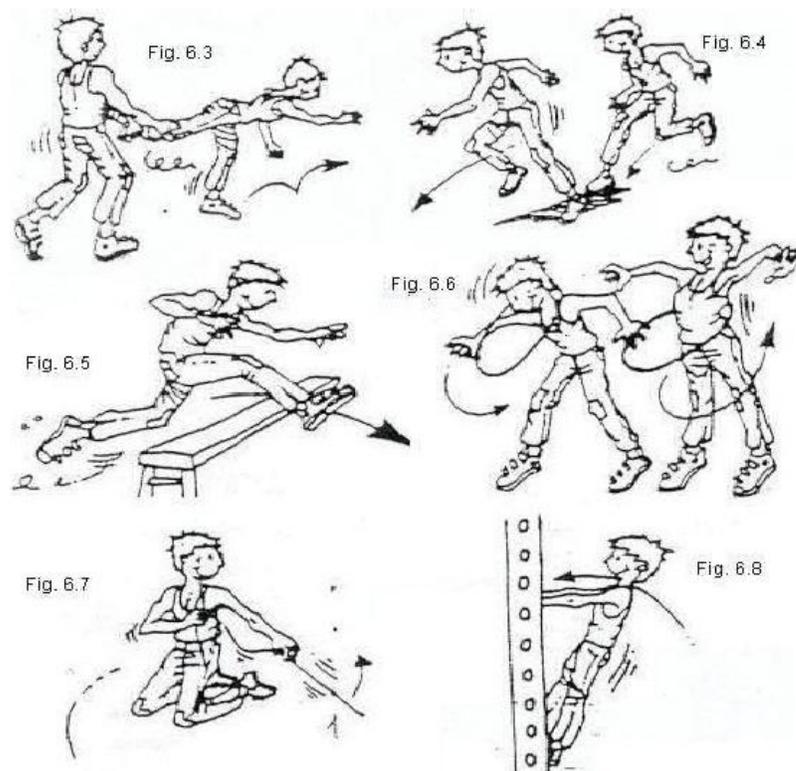


Fig. 2

¹¹KOSEL, A. (1996). Actividades gimnásticas. La coordinación motriz. Barcelona. Editorial Hispano Europea.



Fig. 6.9



Fig. 6.10

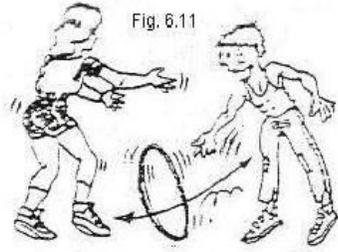


Fig. 6.11

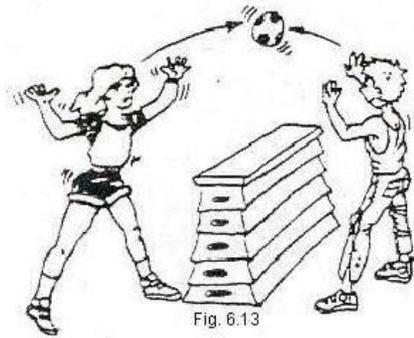


Fig. 6.13

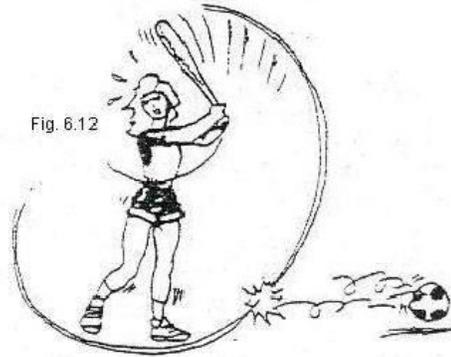


Fig. 6.12



Fig. 6.14

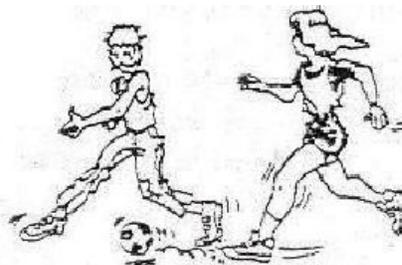


Fig. 6.15

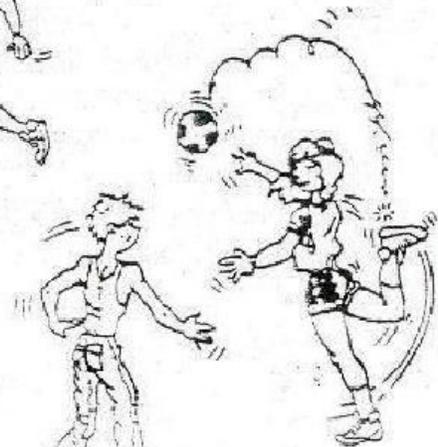


Fig. 6.17



Fig. 6.16

Fig. 3

2.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA COORDINACIÓN.

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar.

Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

CAPITULO III

MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL TAEKWONDO

3.1. FUNDAMENTOS Y MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ.

En la iniciación y práctica del Taekwondo como entrenador en niños, he observado diferentes métodos de enseñanza desde hace algunos años que comencé con la enseñanza de esta actividad, siendo los más importantes desde el punto de vista metodológico los que a continuación mencionaremos.

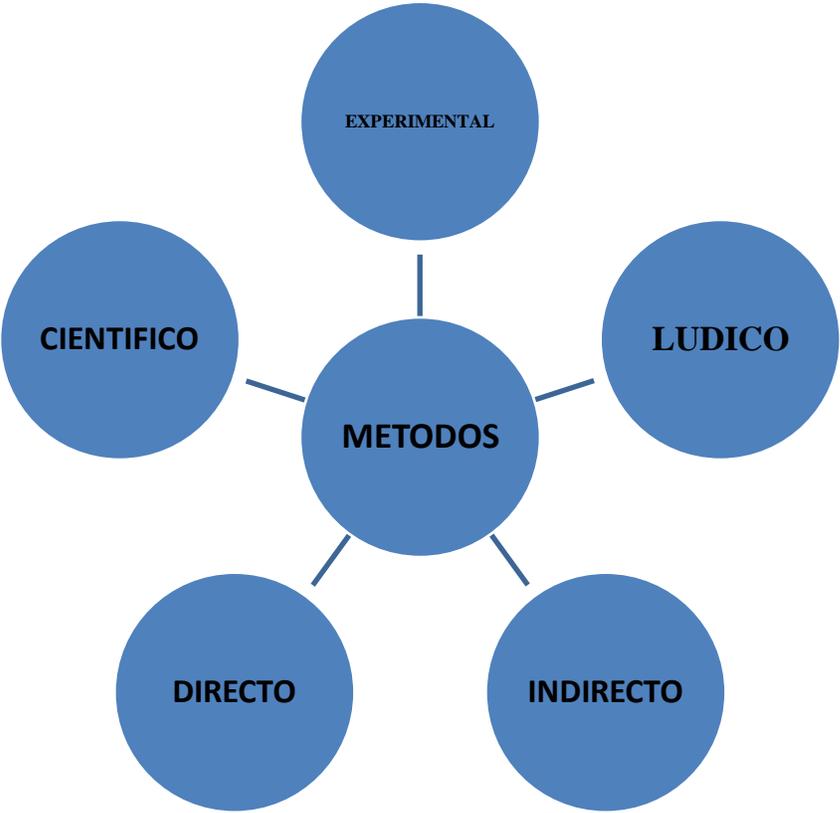
Justamente por ello, es el motivo de este proyecto, que sin llegar a ser muy profundo, nos podrá hacer reflexionar sobre las distintas metodologías de enseñanza que se pueden utilizar en la iniciación deportiva.

Primero debemos saber cuales son los objetivos propios del deporte escolar:

- Ampliar el trabajo motor de habilidades motrices deportivas
- Perfeccionar y progresar en la ejecución de habilidades
- Fomentar buena disposición para el rendimiento deportivo
- Favorecer la socialización-cooperación
- Desarrollar la emancipación y autonomía
- Orientar y ayudar a la adaptación deportiva
- Permitir la opcionalidad y encauzar hacia una especialización

Entre los métodos a utilizar para el desarrollo de las actividades motoras para el trabajo de la coordinación motriz tenemos:

Grafico N° 1



Fuente: Joffre Chango Sigüenza

3.1.1. Método Experimental.-

Debido a la práctica de esta disciplina durante años he podido aplicar éste método que consiste en mi experiencia frente a un grupo de deportistas dispuestos a colaborar de manera práctica.

Consiste en el aprendizaje de la acción motriz desde el inicio hasta el final es decir la ejecución de forma integral.

Se utiliza fundamentalmente en las acciones motrices simples que son fáciles de ejecutar y que su estructura permite dividirla para su ejecución.

Ejemplo:

En baloncesto: Pase de pecho, drible, etcétera.

3.1.2. Método Directo -Indirecto.

El Método Directo: Abarcan las diferentes formas de la demostración de los ejercicios mismos. La demostración puede ser realizada por el entrenador, el monitor o mediante aparatos especiales, como videos, software, etc.

El Método Indirecto: Se emplean para la formación de representaciones previas de las acciones motrices, de las reglas y condiciones de ejecución de las mismas, para la determinación y profundización de las imágenes obtenidas mediante las percepciones directas.

¹²Perez, Víctor R. Capacidades Coordinativas. **PubliCE Standard**. 12/02/2001. Pid: 13.

3.1.3. Método Lúdico.-

Con este método se canaliza constructivamente la innata inclinación del niño hacia el juego, quien a la vez que disfruta y se recrea, aprende el aprendizaje mediante el juego, existiendo una cantidad de actividades divertidas y amenas en las que puede incluirse contenidos, temas, los mismos que deben ser hábilmente aprovechados por el docente.

Al aplicar el juego se basó en algunas características de los niños, para llamar su interés, motiva a su desarrollo de pérdida y victoria entre otros factores fundamentales que considero a **esté método el más apropiado para la enseñanza en la niñez.**

3.2. PRUEBAS DE CONTROL O TEST PEDAGÒGICOS.

Para poder confirmar la existencia de un desarrollo y determinar el mismo, se hace necesario utilizar una metodología que permita comprobar la efectividad que ha causado el entrenamiento en cada uno de los alumnos.

“Esta comprobación se realizara a través de Evaluaciones, Test Pedagógicos o pruebas de control, las cuales deben realizarse de forma sistemática para ir evaluando el grado de desarrollo.

3.2.1. Momentos de aplicación de los Test.

Existen tres tipos de test para comprobar las capacidades físicas, las cuales son:

* Test de Diagnóstico.

* Test de Comprobación del desarrollo parcial.

* Test de Comprobación del desarrollo final.

3.2.2. Test de Diagnostico

Su objetivo es el de conocer y caracterizar el nivel de desarrollo que posee cada uno de los alumnos, lo cual lo brinda la posibilidad al profesor de dirigir el trabajo a realizar en la clase, tanto colectivas como individuales, dirigiendo el trabajo hacia la solución a las dificultades detectadas en el evaluación o test, esto hace que la dirección del proceso sea más eficiente.

3.2.3. Los Test de Comprobación de desarrollo parcial

Su objetivo central, es el de ir comprobando periódicamente la evolución en el desarrollo que va experimentando el alumno con la asimilación y adaptación del trabajo realizado.

3.2.4. Test de Comprobación del desarrollo final

Su objetivo esencial, es conocer el desarrollo que ha experimentado el trabajo de coordinación en cada uno de los alumnos, lo cual permitirá valorar la secuencia en el incremento de los resultados en el periodo de entrenamiento, así como también las dificultades y debilidades que siguen manteniendo.

¹³CORPAS RIIVERA, J, TORO BUENO, S. y ZARCO RESA, J. A.: "Educación Física en la enseñanza Primaria" Aljibe. Archidona, 1994.

3.3. ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN EL NIÑO.

Comenzar a temprana edad la práctica del Taekwondo es lo ideal, observar a los niños, como se pasan en continuo movimiento y espontánea actividad física nos lleva a pensar la importancia del movimiento para conseguir una serie de ellos que a la vez le diviertan y resulten altamente educativos y beneficiosos para su desarrollo físico y mental.

La estructura social moderna restringe excesivamente la área de expansión del niño, la vida educativa y laboral le obligan a estar cada vez más tiempo sentado y quieto, el televisor, ordenadores, juegos electrónicos, lo absorben; de ahí la necesidad de interesarlo, encauzarlo a la actividad física desde pequeño.

El Taekwondo como arte marcial y deporte reúne la condición física y mental, para canalizar las energías del niño desarrollando las nociones de obligación, carácter, disciplina, derecho, personalidad, valor, prudencia, saber ganar o perder con elegancia.

Pedagógicamente es un medio para poner de relieve las virtudes y defectos del niño, ofreciendo la ocasión de conocerlos, encauzar sus energías hacia buenos hábitos, tan necesarios para su formación.

El Taekwondo infantil a diferencia de los adultos, está orientado a entrenar el movimiento, a mejorar la coordinación, a desarrollar una actitud mental de autocontrol y disciplina.

Un entretenimiento, un juego que estimule, y que poco a poco le entregue valores, en especial de cortesía y a medida que crece, paciencia, humildad y hacerlo consciente del conocimiento adquirido.

El Gimnasio se convierte en un lugar especial para él. Hay una finalidad común, entrenar, ejercitar, compartir, hacer del Taekwondo un juego entretenido, fortalecer el espíritu desde niño es un gran aporte a su formación.

Un aporte importante de los padres hacia los hijos es interesarlos con una actividad física que le permita en el futuro un desarrollo mucho más amplio de sus capacidades intelectuales, espirituales y físicas.

Los Pumses ayudan y mejoran la coordinación motriz en los niños. Esta combinación de golpes de mano y pie permite poner de relieve no solo la fuerza física, sino también la armonía en la coordinación; el combate no es sólo una demostración de quién puede ser mejor para pelear.

Por naturaleza los niños no ven maldad en sus combates, pasan a ser meramente deportivos, la verdadera importancia es lograr en ellos un justo equilibrio.

En resumen el Taekwondo Olímpico es una disciplina moderna ideal para los niños, los prepara no solo para competir, aunque la vida es una permanente competición.

¹⁴HAHN, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Editorial Martínez Roca.

3.4. BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL TAEKWONDO.

Sería mucho más fácil sentarse todo el día frente al televisor y ver tu serie favorita; sin embargo, realizar una actividad física divertida, al mismo tiempo que entrenar en el arte marcial más popular del mundo puede ser muchísimo más interesante y beneficioso física y mentalmente.

El Taekwondo debido a su propia naturaleza de entrenamiento te fuerza a correr, saltar, patear y golpear, además de aprender patrones complicados, cuales pruebas de coordinación. En resumen, ejercitas tu cuerpo completamente.

a.- Desarrollas fuerza muscular.

Al entrenar en Taekwondo ejercitas todos los músculos de tu cuerpo, ya que ellos dan el soporte que necesitas para mantenerte de pie y en la posición adecuada. De igual manera tus huesos, tendones y ligamentos se fortalecen, para las mujeres es de vital importancia realizar ejercicios de este tipo, ya que el riesgo de sufrir de osteoporosis se reduce considerablemente.

b.- Liberas estrés.

Muy probablemente luego de un entrenamiento de Taekwondo termines exhausto, claro está, tras un buen par de golpes y patadas pero te sentirás mucho más relajado y calmo. Recuerda que el Taekwondo requiere altos niveles de concentración lo que no te permite enfocarte en más nada que en el entrenamiento.

c.- Te mantiene en forma.

Muchos de los niños y adultos que empiezan a practicar artes marciales lo hacen para controlar su peso y luchar contra la obesidad. En definitiva es mucho más divertido realizar ejercicios para bajar de peso junto a un poco de diversión, ya que así reducimos el riesgo de sufrir de diabetes, enfermedades del hígado o del corazón.

d.- Aumento de la autoestima.

Sentirse y verse bien ofrece a los que te rodean energía positiva y eso es bueno para todos. Uno de los principales beneficios del Taekwondo sin duda alguna.

3.5. SUGERENCIAS PARA EL TRABAJO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL TAEKWONDO.

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

 - La estructuración de una buena capacidad coordinativa es el requisito para el desarrollo de una técnica eficaz y correcta.

 - Las habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, tirar, etc.), constituyen habilidades motoras, fundamentando el hecho de poder incrementar el tiempo de indicación a las capacidades coordinativas del niño.⁸
-

CAPITULO IV

METODOLOGIA Y ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN EL TAEKWONDO

4.1. METODOS Y ETAPAS DE DESARROLLO DE UN PLAN ANUAL.

La planificación del entrenamiento deportivo representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado.

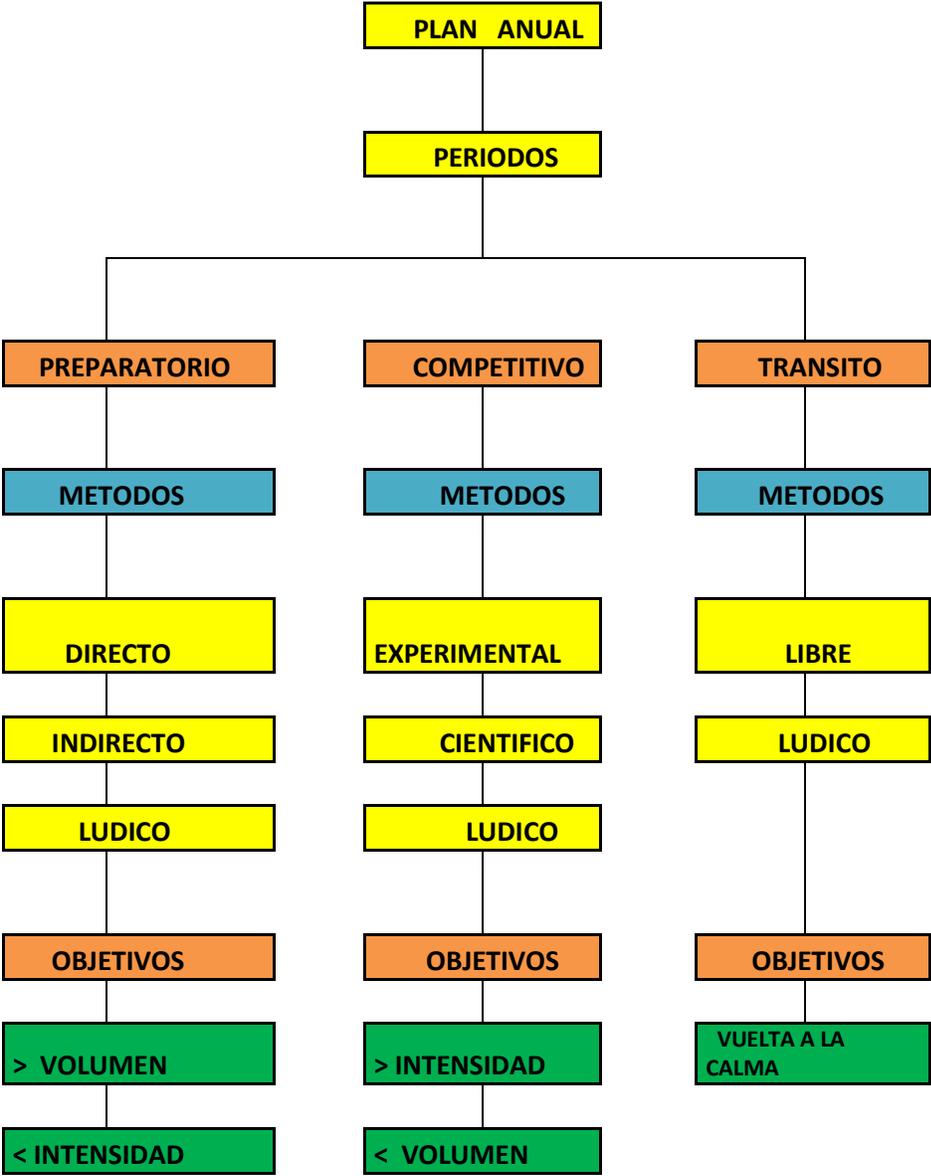
Con ella se pretende decidir anticipadamente que se va a hacer en el futuro, como se va a hacer, cuando se va a hacer y quien lo va a hacer.

Para poner en práctica el proceso de planificación deportiva hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Estudio previo
- Definición de objetivos
- Calendario de competiciones
- Racionalización de las estructuras intermedias (organización: sesión de entrenamiento, microciclos, Mesociclos, Macrociclos)
- Determinación de los medios de entrenamiento
- Distribución de las cargas.

¹⁵LAMBERT, G. (1993). El entrenamiento deportivo. Preguntas y respuestas. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Para el desarrollo de un plan anual, me propuse basándome en mi experiencia como deportista y profesor, realizando en base a un cuadro sinóptico de acuerdo a la metodología, periodos y objetivos planteados.



4.2.EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DELACCOORDINACIÒN MOTRÌZ EN EL TAEKWONDO.

Para una mejor comprensión y entendimiento nos hemos concentrado en ejercicios que por experiencia se lo puede realizar y ejecutar dentro del lugar de entrenamiento con medios auxiliares y valiéndose de compañeros para ponerlos en práctica durante los entrenamientos, a continuación expondremos algunosde los ejercicios que se los puede realizar para el trabajo y mejoramiento de la coordinación motriz en los deportistas de Taekwondo.

Entre los tipos de ejercicios a trabajar sobre la metodología y entrenamiento de la coordinación motriz en el Taekwondo tenemos:

- Ejercicios Individuales.
- Ejercicios con diferentes objetos.
- Ejercicios gimnásticos.
- Ejercicios con el compañero.
- Ejercicios con peso.

4.2.1. Métodos para ejercicios Individuales.

N°	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS	RESULTADO
1	- Los alumnos intentan elevarse en la punta de los pies a través de movimientos de ataque a la señal del profesor.	3 series de 10 repeticiones cada una	- Se puede realizar el ejercicio en forma estratégica.	- Buena simetría y postura en el movimiento.
2	- Dispersos en el área, el profesor va indicando con su voz los movimientos a realizar, los alumnos deben hacerlo con reacción al ataque.	3 series de 10 repeticiones	- El que se equivoca sale del juego, cuando quede un alumno ese es el ganador.	- Desarrollo de la área cognitiva y visual.
3	- Decúbito prono, a la señal del profesor (silbato) correr en forma de rombo y tocar las rayas correspondientes en la cancha.	2 series de 10 repeticiones cada una	- Al sonar el silbato se realiza el ejercicio en el menor tiempo posible.	- Desarrollo de reacción y velocidad.
4	- Saltos sobre obstáculo con pies juntos adelante atrás.	4 series de 20 repeticiones cada una	- Tratar de realizar el ejercicio lo más rápido posible.	- Desarrollo de la área motriz en segmentos inferiores
5	- Saltos sobre obstáculo con pies juntos de lado a lado.	4 series de 20 repeticiones cada una	- Realizar el ejercicio lo más rápido posible sin dañar la técnica.	Desarrollo de la coordinación motriz de segmentos inferiores.

4.2.2. Métodos para ejercicios con diferentes objetos.

N°	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS	RESULTADO
1	- Trabajo con globo, el alumno tratará de tocar al globo con la mano en movimiento en una distancia establecida utilizando ambos brazos.	2 series de 20 repeticiones cada una	Desarrollar el trabajo de lateralidad en el niño.	Desarrollo de la coordinación motriz de segmentos superiores.
2	- Trabajo con globo, el alumno tratará de tocar el globo con la cabeza realizándolo con salto.	2 series de 20 repeticiones cada una	Lograr un buen control de los segmentos superiores e inferiores.	Desarrollo de la coordinación motriz de segmentos superiores.
3	- Trabajo con globo, el alumno tratará de tocar el globo con el hombro saltando alternado primero con el derecho, luego izquierdo.	2 series de 20 repeticiones cada una	Realizar movimientos coordinados para resultado específico	Desarrollo de la coordinación motriz de segmentos superiores.
4	- Trabajo con globo, el alumno tratará de tocar el globo con la rodilla saltando alternado primero con derecha, luego izquierdo.	2 series de 20 repeticiones cada una	Realizar el salto lo mas alto posible sin provocar movimientos bruscos.	Desarrollo de la coordinación motriz de segmentos inferiores.

4.2.3. Métodos para ejercicios gimnásticos.

N°	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS	RESULTADO
1	- En grupos de tres, los alumnos realizan roles pasando por el ula ula.	3 series de 10 repeticiones cada una	-Desarrollar habilidades motoras en el niño y autoconfianza en el mismo.	- Desarrollo de la coordinación motriz de segmentos inferiores y superiores.
2	- En grupos de tres, los alumnos realizan saltos por encima del ula ula para luego realizar un rol.	2 series de 10 repeticiones cada una	- Trabajar enfatizando en el control y desarrollo del ejercicio.	- Desarrollo de la coordinación motriz y desarrollo de fuerza.
3	- En parejas, el alumno realiza un rol para luego realizar técnica de pie Dolyo Chagui golpeando a la paleta.	2 series de 10 repeticiones cada una	- Tratar de realizar el elemento gimnástico sin dañar la técnica.	Desarrollo de la coordinación motriz y desarrollo habilidad motora.
4	- Parado sobre un pie, mantener objetos en equilibrio sobre una parte del cuerpo: manos, pie, frente.	2 series de 10 repeticiones cada una	- Mantener extendida la pierna de apoyo mientras se realiza el movimiento.	Desarrollo de equilibrio y fuerza en segmentos inferiores.

4.2.4. Métodos para ejercicios con el compañero.

Nº	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS	RESULTADO
1	- En parejas, los alumnos intentan pisarse los pies a través de saltos y esquivas hábiles.	3 series de 20 repeticiones cada una	- Se puede realizar el ejercicio en forma de juego.	Desarrollo de la capacidad de reacción tanto en ataque como contrataque.
2	- En grupo, dispersos en el área, el profesor va indicando con su voz los movimientos a realizar, fintas de ataque.	2 series de 20 repeticiones cada una	- Se puede realizar el ejercicio imaginando un combate.	Desarrollo de la finta motricidad con adaptación al movimiento y reacción.
3	- Desplazamientos, individual y cogidos de las manos en varias direcciones en el terreno.	2 series de 20 repeticiones cada una	- No soltarse las manos y cuidarse de no chocar con los otros compañeros.	Desarrollo coordinativo con ejecución de desplazamiento
4	- En parejas, los alumnos en posición de combate realizar cambios de guardia tocando con la palma de la mano alternando ambos lados.	2 series de 20 repeticiones cada una	-Tratar de coordinar el movimiento y postura o ejecución de la técnica.	Desarrollo de la coordinación motriz con cambios de guardia.

4.2.5. Métodos para ejercicios con peso.

N°	EJERCICIOS	REPETICIONES	OBJETIVOS	RESULTADO
1	- Individual, realizar desplazamientos con extensión de brazos hacia el frente utilizando el balón medicinal (10lbs).	2 series de 10 repeticiones cada una	- Realizar el ejercicio con movimientos continuos.	- Desarrollo de la coordinación motriz y desarrollo de la fuerza.
2	- Individual, realizar desplazamientos con extensión de brazos hacia arriba utilizando el balón medicinal (10lbs).	2 series de 10 repeticiones cada una	- Realizar el ejercicio con movimientos continuos.	- Desarrollo de la coordinación motriz y desarrollo de fuerza.
3	- En parejas, desde la posición de cangrejo invertida (cubito supino) desplazarse con el balón o peso sobre las piernas en un espacio determinado.	2 series de 10 repeticiones cada una	- Trabajar brazos y piernas con aspectos físico y técnico.	Desarrollo de la coordinación motriz y desarrollo de fuerza.
4	- Lanzar hacia arriba lo que mas se pueda con las dos manos el balón medicinal (10 lbs).	2 series de 20 repeticiones cada una	-Desarrollar la musculatura y fuerza en tren inferior.	Desarrollo de la coordinación motriz y desarrollo de fuerza.

4.3. TEST DE COORDINACION Y APTITUD FISICA QUE SE PUEDE REALIZAR EN EL TAEKWONDO.

La determinación del desarrollo coordinativo y capacidad de trabajo en los taekwondistas representa un factor importante en el perfeccionamiento del desarrollo técnico y táctico.

En todas las capacidades deportivas se desea saber y conocer exactamente el incremento de desarrollo de las capacidades, es decir determinar el desarrollo progresivo en cada etapa de la preparación.

En el ámbito deportivo existen muchos métodos y sistemas para determinar el desarrollo físico mediante la actividad física, entre los tipos de test tenemos los pedagógicos, psicológicos, técnicos, tácticos y médicas.

Entonces podemos decir que los test son las mediciones realizadas para determinar el estado de desarrollo de las cualidades y capacidades del alumno o deportista.

No toda medición puede ser utilizada como pruebas, sino solamente aquellos que respondan a exigencias especiales como son metodológicas, estandarización, sistema de evaluación, confiabilidad y nivel de información.

La metodología: Es la explicación clara de cómo realizar y ejecutar el contenido de la prueba.

La estandarización: Es el procedimiento de la aplicación de las pruebas, deben ser claros e iguales para todos, esto referente a la metodología, medios o métodos a utilizar.

La evaluación: Es la medición del ejercicio realizado en cada prueba.

La confiabilidad: Hace referencia a la coincidencia de los resultados cuando se los realiza a una población en igualdad de condiciones.

El nivel de información: Consiste en que los resultados se conforman con un criterio establecido de indicadores determinados como son tiempo, repeticiones, etc.

Hemos tomado en cuenta también que para trabajar de una forma organizada con el desarrollo de las capacidades motrices, se debe utilizar el método de los ejercicios controlados llamados test pedagógicos cada cierto tiempo, este puede ser cada mes, dos y tres meses o al finalizar cada etapa de entrenamiento, esto nos dará una idea o información del trabajo realizado y así podremos lograr identificar cuáles son los logros obtenidos y cuáles son las deficiencias.

Entre los test más prácticos que se pueden utilizar para la evaluación físico y técnico en el taekwondo tenemos los siguientes a continuación detallados:

4.3.1. Testflexibilidad (arco).

Objetivo: Medir la flexibilidad del tronco del niño(a).

Material: Colchoneta o tatami, un compañero de ayuda, cinta métrica.

Procedimiento: En posición de cúbito dorsal, colocamos los brazos por detrás de la cabeza y con piernas flexionadas, tiene que elevarse ayudándose con pies y manos lo más alto que pueda, se mide la distancia desde el piso a la cadera.

Imagen N° 11



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento Tatami o Dojang.

4.3.2. Test flexibilidad (tronco).

Objetivo: Medir la flexibilidad del tren inferior y superior del niño(a).

Material: Grada o espacio de apoyo, cinta métrica.

Procedimiento: Colocarse con el tronco flexionado con las piernas estiradas y brazos rectos, colocando la punta de los pies en el filo o borde de la grada, tratar de estirar los brazos lo más que se pueda, se medirá la extensión de los brazos desde el filo de la grada hasta donde llegue la punta de los dedos sin flexionar las piernas.

Imagen N° 12



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.3. Test de Coordinación lateral en 20 segundos.

Objetivo: Medir la capacidad coordinativa (lateral).

Material: Un compañero de ayuda, balón, cronómetro y silbato.

Procedimiento: En posición de pie, sostenemos el balón con ambas manos, las piernas abiertas a un nivel del ancho de hombros, el compañero se coloca por detrás, girando por la derecha deberá entregar el balón con las dos manos de igual forma recibir por la izquierda, las piernas deberán permanecer fijas, realizar únicamente el movimiento o giro de tronco, durante 20 segundos se realizara este trabajo.

Imagen N° 13



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.4. Test de Coordinación frontal en 20 segundos.

Objetivo: Medir capacidad coordinativa (frontal).

Material: Un compañero de ayuda, balón, cronómetro y silbato.

Procedimiento: En posición de pie, con piernas abiertas, sostener el balón con ambas manos, el compañero se coloca por detrás, entregar el balón por encima de la cabeza, para luego recibirla por la parte de abajo entre las piernas, se contara cada que se reciba el balón por encima de la cabeza, esto se lo realizara en 20 segundos.

Imagen N° 14



Fuente: Joffre Chango – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.5. Test abdominal en 30 segundos.

Objetivo: Medir la fuerza de la musculatura abdominal.

Material: Colchoneta o tatami, un compañero de apoyo, cronómetro y silbato.

Procedimiento: En posición de cubito dorsal y con las piernas flexionadas, colocar los brazos cruzados en la parte anterior del tórax, la planta de los pies no deberán despegarse del piso durante toda la prueba, para esto contamos con un compañero de apoyo el mismo que contara las repeticiones realizadas durante los 30 segundos, a la señal el deportista deberá realizar el movimiento la mayor cantidad de repeticiones posibles.

Imagen N° 15



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.6. Test de flexiones de brazo o planchas (20 segundos)

Objetivo: Medir la fuerza en el tren superior.

Material: Tatami o un lugar plano, cronómetro y silbato.

Procedimiento: El alumno se ubica en la posición de cubito ventral o acostado hacia abajo, consiste en extender los brazos y flexionarlos hacia abajo, el deportista no deberá tocar el suelo con ninguna parte de su cuerpo, el pecho llega hasta el ras del suelo y con la mirada al frente. En este test se toma el máximo de repeticiones que pueda realizar el alumno o deportista.

Imagen N° 16



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.7. Test de sentadilla en 20 segundos.

Objetivo: Medir la capacidad de la fuerza muscular de los miembros inferiores (piernas).

Material: Compañero de apoyo, globo, cronómetro y silbato.

Procedimiento: Se coloca en posición de cuclilla en frente del compañero el mismo que sostendrá el globo con una mano, deberá impulsarse hacia arriba tratando de tocar con la frente el globo, esta prueba se lo realizara seguido sin pausa durante 20 segundos, serán válidos siempre y cuando toque el globo.

Imagen N° 17



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.8. Test de impulso horizontal.

Objetivo: Medir la capacidad de reacción y fuerza de los miembros inferiores (piernas).

Material: Espacio delimitado o distancia a trabajar, cinta métrica.

Procedimiento: Se delimita un punto de partida o salida, en posición de cuclilla, deberá impulsarse lo más distante posible hacia adelante el cual tratará de caer con los pies juntos, se tomara la distancia al pie que esté más cerca a la distancia establecida, se realizara dos intentos el mejor salto se tomara como válido.

Imagen N° 18



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.9. Test de velocidad y coordinación (con globo).

Objetivo: Medir la capacidad de velocidad y coordinación del tren inferior.

Material: Compañero de apoyo, cronómetro, silbato y globo.

Procedimiento: El compañero sostiene el globo a nivel de la cintura, el cual tiene que elevar la pierna flexionada lo más rápido posible tratando de tocar con la rodilla, se lo realiza en 10 segundos primero con rodilla derecha y posteriormente con izquierda, serán válidos siempre y cuando se toque el globo, el compañero será quien cuente las veces acertadas.

Imagen N° 19



Fuente: Joffre Chango S. – Área de entrenamiento Tatami o Dojang

4.3.10. Test de velocidad y coordinación (cuerda o soga).

Objetivo: Medir la capacidad de velocidad y coordinación del tren inferior y superior.

Material: Compañero de apoyo, cronómetro, silbato y cuerda o soga.

Procedimiento: Saltar con la soga o cuerda lo más rápido posible durante 1 minuto, el compañero contará los saltos y serán válidos siempre y cuando pase la cuerda por debajo de los pies.

Imagen N° 20



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.11. Test de velocidad, reacción y coordinación (multisaltos).

Objetivo: Medir la capacidad de velocidad, reacción y coordinación del tren inferior (piernas).

Material: Compañero de apoyo, cronómetro y silbato.

Procedimiento: El compañero se coloca frente al otro colocando las manos a nivel de la cintura, el que realiza el test tiene que elevar las dos piernas a la vez tratando de tocar con las rodillas a las manos del compañero las veces que sea posible durante 20 seg.

Imagen N° 21



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.12. Test de elasticidad (descuartizada).

Objetivo: Medir la capacidad de elasticidad del tren inferior.

Material: Compañero de apoyo y cinta métrica.

Procedimiento:El alumno tiene que tratar de realizar una separación de las extremidades inferiores en posición de descuartizada hasta lograr su mayor índice o distancia o grado de elasticidad, se medirá la distancia de abertura desde el cuerpo al piso.

Imagen N° 22



Fuente: Joffre Chango Sigüenza – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.13. Test de velocidad (técnica de pie).

Objetivo: Medir la capacidad de velocidad y coordinación en la técnica de pie (Neryo chagui).

Material: Compañero de apoyo, implemento de pateo (paleta), cronometro y silbato.

Procedimiento: El compañero en posición de pie sostiene la paleta a la altura de la cabeza, en posición de combate tiene que golpear a la paleta lo más rápido posible con la técnica anteriormente mencionada (Neryo chagui), debe realizarla en un tiempo de 10 segundos en primera instancia con pierna derecha delante y luego con pie izquierdo.

Imagen N° 23



Fuente: Joffre Chango – Área de entrenamiento o Dojang

4.3.14. Test de velocidad (técnica de pie).

Objetivo: Medir la capacidad de velocidad y coordinación en la técnica de pie (Dolyo chagui).

Material: Compañero de apoyo, implemento de pateo (paleta), cronómetro y silbato.

Procedimiento: El compañero en posición de pie sostiene la paleta a la altura del abdomen, en posición de combate tiene que golpear alternado con ambos pies realizando desplazamiento por ambos lados con cambio de guardia, se realizara en diez segundos.

Imagen N° 24



Fuente: Joffre Chango – Área de entrenamiento o Dojang

4.4. DATOS PERSONALES DE LOS DEPORTISTAS.

A continuación está el listado o fichas en la que constan los datos de cada uno de los alumnos como son los nombres y apellidos, peso en kg, talla en cm, tipo de sangre, fecha de nacimiento, edad, dirección domicilio y teléfono.

RESUMEN DE DATOS PERSONALES DE LOS DEPORTISTAS

Cuadro N° 2

No.	NOMBRES	PESO	TALLA	TIPO	FECHA NAC.	EDAD	DIRECCION	TELF.
1	CHANGO SEBASTIAN	36kg	1.32 cm	ORh+	28/02/2000	11	CANELA Y CONCAGUA	2862429
2	VANEGAS JAN	34kg	1.35cm	ORh+	17/01/2001	10	REMIGIO CRESPO	4095382
3	ORELLANA JUAQUIN	28kg	1.28cm	ORh+	22/02/2003	9	ALCUQUIRO 3-70	2860992
4	MERCHAN MARCOS	28kg	1.37 cm	ORh+	10/11/2000	10	VIA MONAY BAGUANCHI	4012220
5	QUEZADA FERNANDO	34kg	1.37 cm	ORh+	24/10/1999	11	Alcuquiro y Yanahurco	2805084
6	BACULIMA MATEO	33kg	1.43 cm	B +	02/09/2000	11	CAMILO PONCE y A.SILVA	2806258
7	ASTUDILLO KEVIN	30kg	1.39 cm	ORh+	24/08/2000	11	CAUPOLICAN Y TOITIGUAPAN	2867203
8	ARAUJO MATEO	39kg	1.49 cm	ORh+	28/04/2000	11	GONZALES SUAREZ	4058180
9	LUCERO PABLO	34 kg	1.35 cm	ORh+	14/06/2001	10	EL VALLE	4097679
10	RIVERA KEVIN	34kg	1.34 cm	ORh+	14/12/2001	10	AV.AMERICAS Y L.CORDERO	2844949
11	SAMANIEGO VICTOR	26kg	1.25cm	ORh+	14/12/2002	8	PANAMERICANA NORTE	2876744
12	CAMPOVERDE MIRCA	42kg	1.38cm	ORh+	23/05/2000	11	PEDRO BERRUETA 2-38	2817401
13	VALVERDE DAYANA	48 kg	1.38 cm	A +	18/06/2000	11	EMPRESA ELECTRICA	2864574

Fuente: Joffre Chango Sigüenza

4.5. ANALISIS Y RESULTADOS DEL TRABAJO APLICADO A LOS DEPORTISTAS.

Al ser un grupo joven de deportistas el progreso ha sido ascendente y paulatino, ya que se encuentran en una etapa de desarrollo motriz, físico, técnico y psicológico, hallándose en condiciones aptas para el desarrollo de la actividad deportiva.

Lo cual ha hecho que se pueda desarrollar con éxito el trabajo y propósitos planteados al comienzo del trabajo.

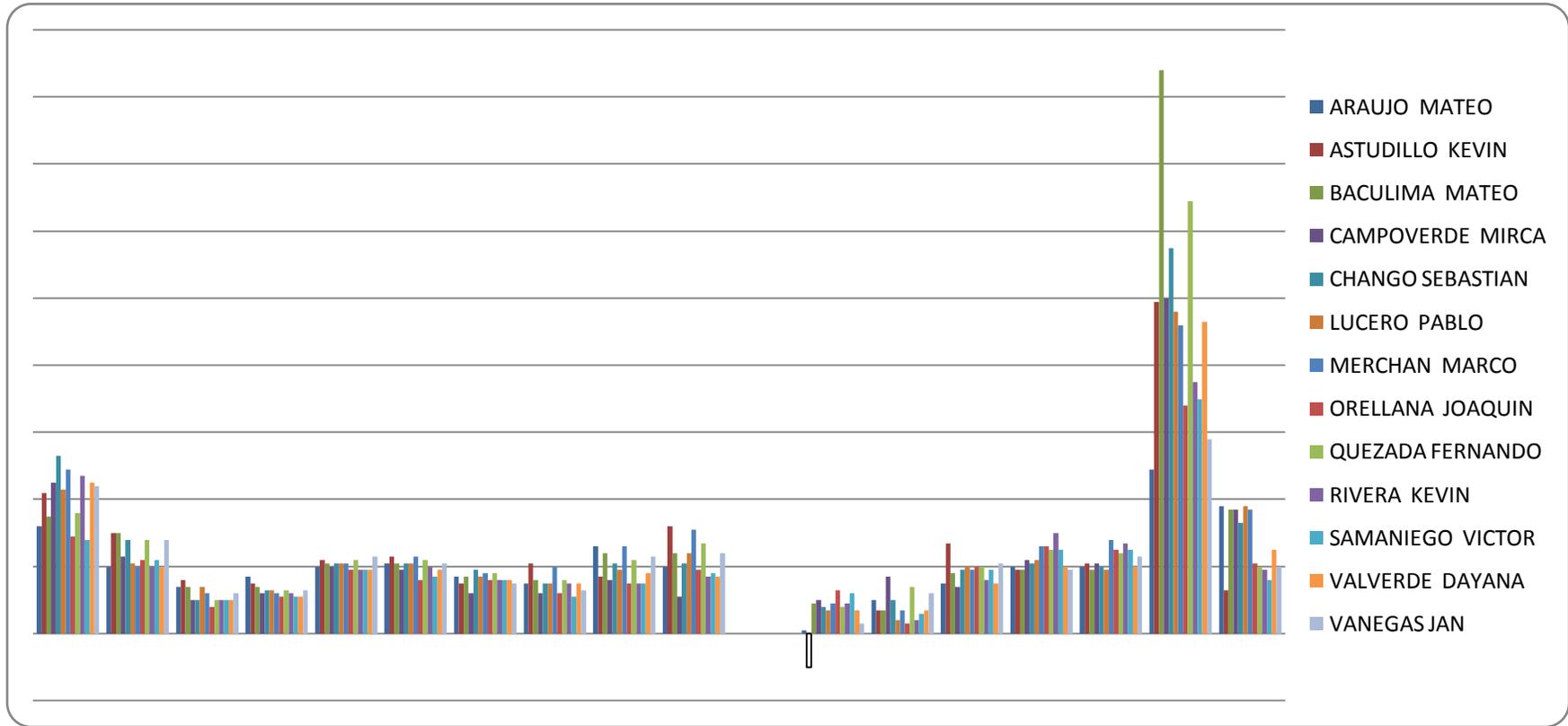
PRIMER TEST DE EVALUACION PRUEBAS FISICAS – TECNICAS

Cuadro N° 3

	Fecha:	flex	Coordina			Vandal			Nerio 10"		Abdo	Flex.	Impul.	Flex.	Senta	Globo		soga	Multi			
	25 al 29 de Julio del 2011	arco	20"			Alter			10"		mina	brazos	Horiz.	Tron.		dilla	rodi			I min	salt	
	Categoría. Infantil 8-12 años	cm.	L	Fro	10"	D	I	D	I	30"	20"			Descu			20"					D
	NOMBRES																					
1	ARAUJO MATEO	32	20	14	17	20	21	17	15	26	20	1.68	1	10	15	20	20	49	38			
2	ASTUDILLO KEVIN	42	30	16	15	22	23	15	21	17	32	1.60	-10	7	27	19	21	99	13			
3	BACULIMA MATEO	35	30	14	14	21	21	17	16	24	24	1.66	9	7	18	19	19	168	37			
4	CAMPOVERDE MIRCA	45	23	10	12	20	19	12	12	16	11	1.54	10	17	14	22	21	100	37			
5	CHANGO SEBASTIAN	53	28	10	13	21	21	19	15	21	21	1.56	8	10	19	21	20	115	33			
6	LUCERO PABLO	43	21	14	13	21	21	17	15	19	24	1.69	7	4	20	22	19	96	38			
7	MERCHAN MARCO	49	20	12	12	21	23	18	20	26	31	1.73	9	7	19	26	28	92	37			
8	ORELLANA JOAQUIN	29	22	8	11	19	16	16	12	15	19	1.53	13	3	20	26	25	68	21			
9	QUEZADA FERNANDO	36	28	10	13	22	22	18	16	22	27	1.50	8	14	20	25	24	129	20			
10	RIVERA KEVIN	47	20	10	12	19	20	16	15	15	17	1.23	9	4	16	30	27	75	19			
11	SAMANIEGO VICTOR	28	22	10	11	19	17	16	11	15	18	1.50	12	6	19	25	25	70	16			
12	VALVERDE DAYANA	45	20	10	11	19	19	16	15	18	17	1.45	7	7	15	20	20	93	25			
13	VANEGAS JAN	44	28	12	13	23	21	15	13	23	24	1.66	3	12	21	19	23	58	20			

Fuente: Joffre Chango Sigüenza

GRAFICO N° 3



Fuente: Joffre Chango Sigüenza.

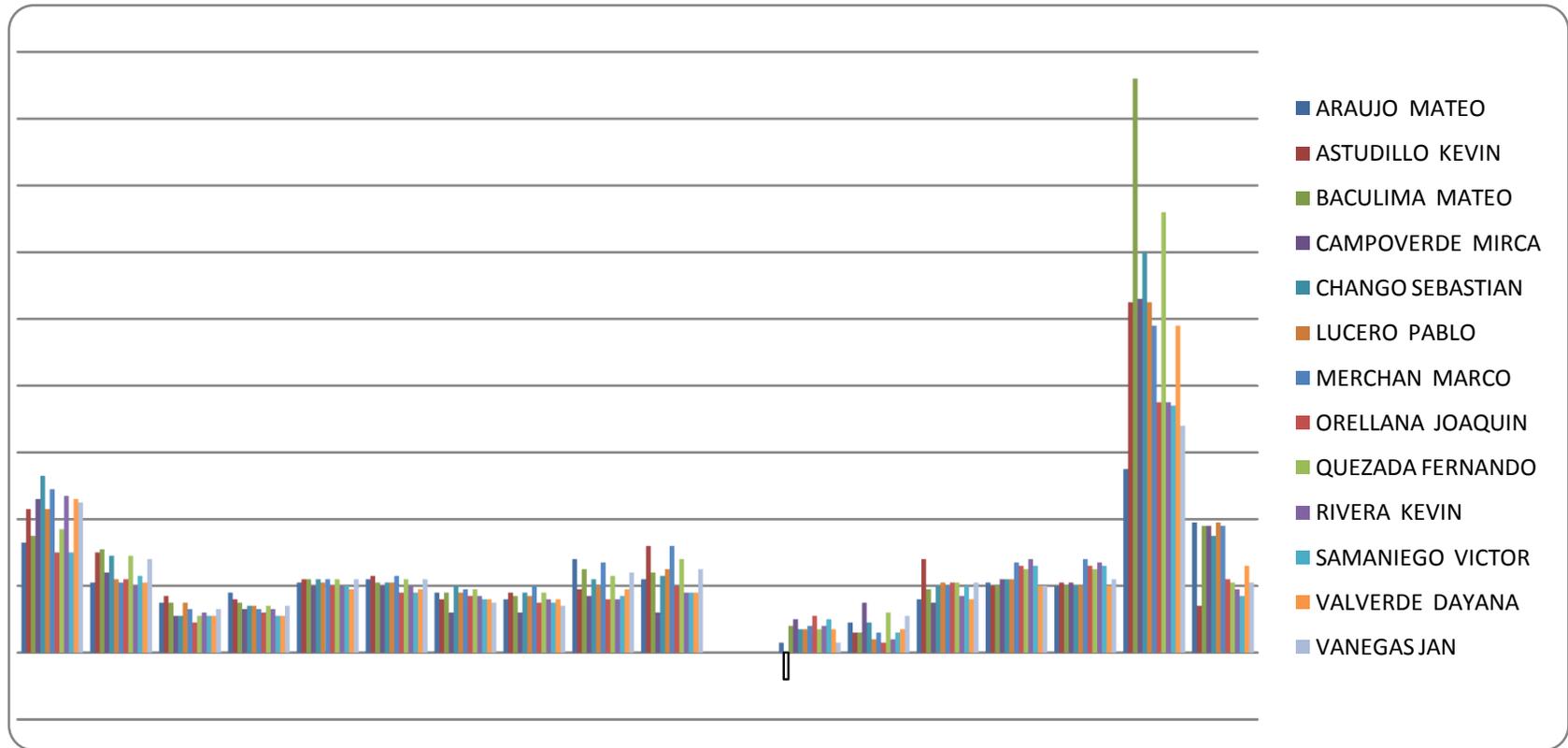
SEGUNDO TEST DE EVALUACION PRUEBAS FISICAS – TECNICAS

Cuadro N° 4

	Fecha:	flex		Coordina		Vandal		Vandal		Nerio		Abdo	Flex.	Impul.	Flex.	Senta	Globo		soga	Multi		
	26 al 30 Septiembre 2011	arco		20"		Alter		10"		Chagui		mina	brazos	Horiz.	Tron.		Descu	dilla			lla 10"	
	Categoría. Infantil 8-12 años	cm.	L	Fro	10"	D	I	D	I	30"	20"			tizada	20"		D	I			min	20"
NOMBRES																						
1	ARAUJO MATEO	33	21	15	18	21	22	18	16	28	22	1.70	3	9	16	21	20	55	39			
2	ASTUDILLO KEVIN	43	30	17	16	22	23	16	18	19	32	1.63	-8	6	28	20	21	105	14			
3	BACULIMA MATEO	35	31	15	15	22	21	18	17	25	24	1.68	8	6	19	20	20	172	38			
4	CAMPOVERDE MIRCA	46	24	11	13	20	20	12	12	17	12	1.55	10	15	15	22	21	106	38			
5	CHANGO SEBASTIAN	53	29	11	14	22	21	20	18	22	23	1.58	7	9	20	22	20	120	35			
6	LUCERO PABLO	43	22	15	14	21	21	18	17	20	25	1.72	7	4	21	22	20	105	39			
7	MERCHAN MARCO	49	21	13	13	22	23	19	20	27	32	1.74	8	6	20	27	28	98	38			
8	ORELLANA JOAQUIN	30	22	9	12	20	18	17	15	16	20	1.55	11	3	21	26	26	75	22			
9	QUEZADA FERNANDO	37	29	11	14	22	22	19	18	23	28	1.51	7	12	21	25	25	132	21			
10	RIVERA KEVIN	47	20	12	13	20	20	17	16	16	18	1.25	8	4	17	28	27	75	19			
11	SAMANIEGO VICTOR	30	23	11	11	20	18	16	15	17	18	1.51	10	6	20	26	26	74	17			
12	VALVERDE DAYANA	46	21	11	11	19	19	16	16	19	18	1.45	7	7	16	20	20	98	26			
13	VANEGAS JAN	45	28	13	14	22	22	15	14	24	25	1.68	3	11	21	20	22	68	21			

Fuente: Joffre Chango Sigüenza

GRAFICO N° 4



Fuente: Joffre Chango Sigüenza.

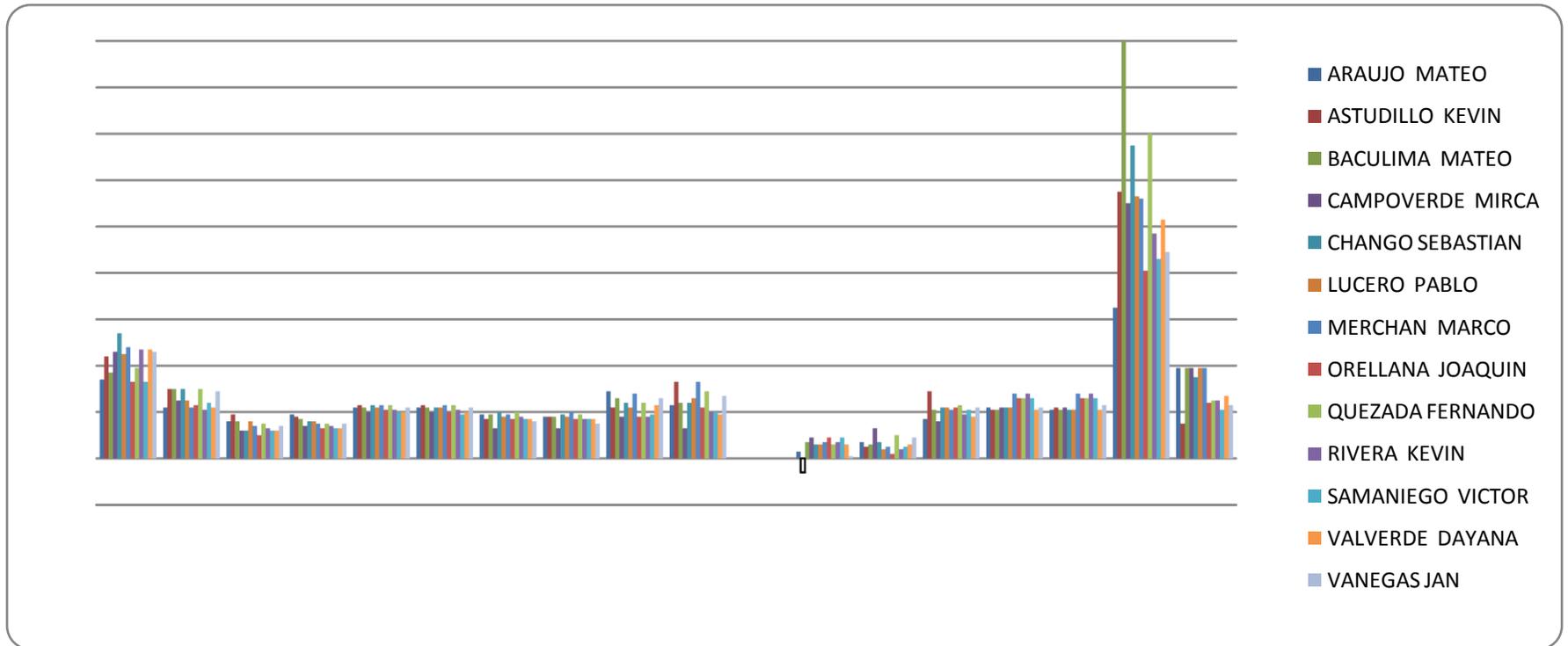
TERCER TEST DE EVALUACION PRUEBAS FISICAS - TECNICAS

Cuadro N° 5

	Fecha:	flex	Coordina		Vandal		Vandal		Nerio 10"		Abdo	Flex.	Impul.	Flex.	Senta	Globo		soga 1 min	Multi salt	
	21 al 25 Noviembre 2011	arco	20"		Alter	10"		Chagui		mina	brazos	Horiz.	Tron.	Descu		dilla	lla 10"			
	Categoría. Infantil 8-12 años	cm.	L	Fro	10"	D	I	D	I	30"	20"			tizada		20"	D			I
NOMBRES																				
1	ARAUJO MATEO	34	22	16	19	22	22	19	18	29	23	1.72	3	7	17	22	21	65	39	
2	ASTUDILLO KEVIN	44	30	19	18	23	23	17	18	22	33	1.65	-6	5	29	21	22	115	15	
3	BACULIMA MATEO	37	30	16	17	22	22	19	18	26	24	1.70	7	6	21	21	21	180	39	
4	CAMPOVERDE MIRCA	46	25	12	14	20	20	13	13	18	13	1.55	9	13	16	22	22	110	39	
5	CHANGO SEBASTIAN	54	30	12	16	23	22	20	19	24	24	1.62	6	7	22	22	21	135	35	
6	LUCERO PABLO	45	25	16	16	22	22	18	18	22	26	1.72	6	4	22	22	21	113	39	
7	MERCHAN MARCO	48	22	14	15	23	23	19	20	28	33	1.73	7	5	21	28	28	112	39	
8	ORELLANA JOAQUIN	33	23	10	13	21	20	17	17	18	22	1.58	9	2	22	26	26	81	24	
9	QUEZADA FERNANDO	39	30	15	15	23	23	20	19	24	29	1.57	6	10	23	26	26	140	25	
10	RIVERA KEVIN	47	21	13	14	21	21	18	17	18	20	1.27	7	4	19	28	28	97	25	
11	SAMANIEGO VICTOR	33	24	12	13	20	19	17	17	19	20	1.53	9	5	21	26	26	86	21	
12	VALVERDE DAYANA	47	22	12	13	20	20	17	17	23	19	1.45	6	6	18	21	21	103	27	
13	VANEGAS JAN	46	29	14	15	22	22	16	15	26	27	1.69	1	9	22	22	23	89	23	

Fuente: Joffre Chango Sigüenza

GRAFICO N° 5



Fuente: Joffre Chango Sigüenza.

4.5.1. Análisis y comparación de los test.

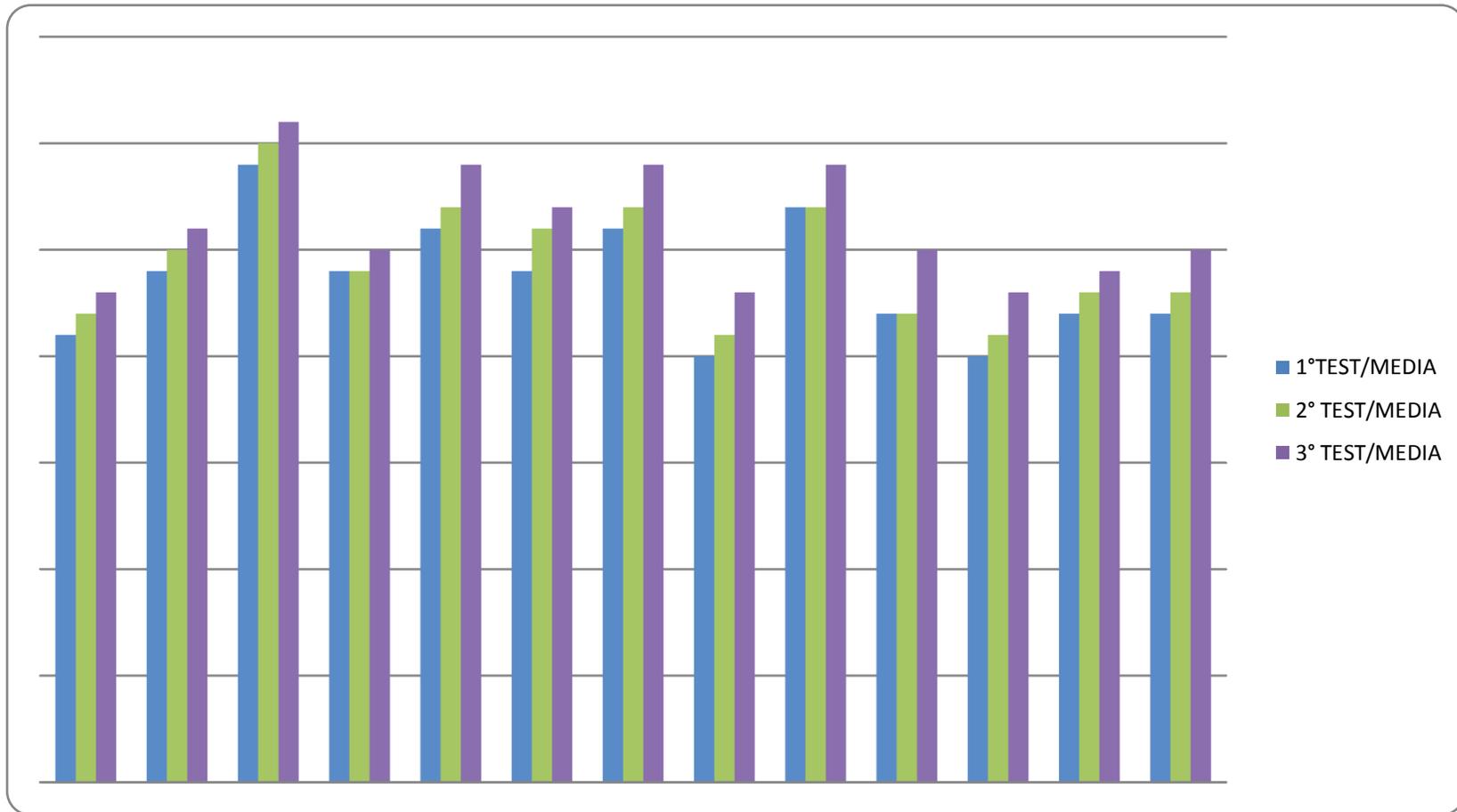
Luego de obtener los resultados del primer test vemos que para el segundo y tercer test ha existido un incremento del desarrollo tanto en el trabajo coordinativo, físico y técnico en cada uno de los deportistas.

Cuadro N° 6

	NOMBRES	1° Test	2° Test	3° Test
1	ARAUJO MATEO	21	22	23
2	ASTUDILLO KEVIN	24	25	26
3	BACULIMA MATEO	29	30	31
4	CAMPOVERDE MIRCA	24	24	25
5	CHANGO SEBASTIAN	26	27	29
6	LUCERO PABLO	24	26	27
7	MERCHAN MARCO	26	27	29
8	ORELLANA JOAQUIN	20	21	23
9	QUEZADA FERNANDO	27	27	29
10	RIVERA KEVIN	22	22	25
11	SAMANIEGO VICTOR	20	21	23
12	VALVERDE DAYANA	22	23	24
13	VANEGAS JAN	22	23	25
	TOTAL MEDIA	24	25	26

Fuente: Joffre Chango Sigüenza

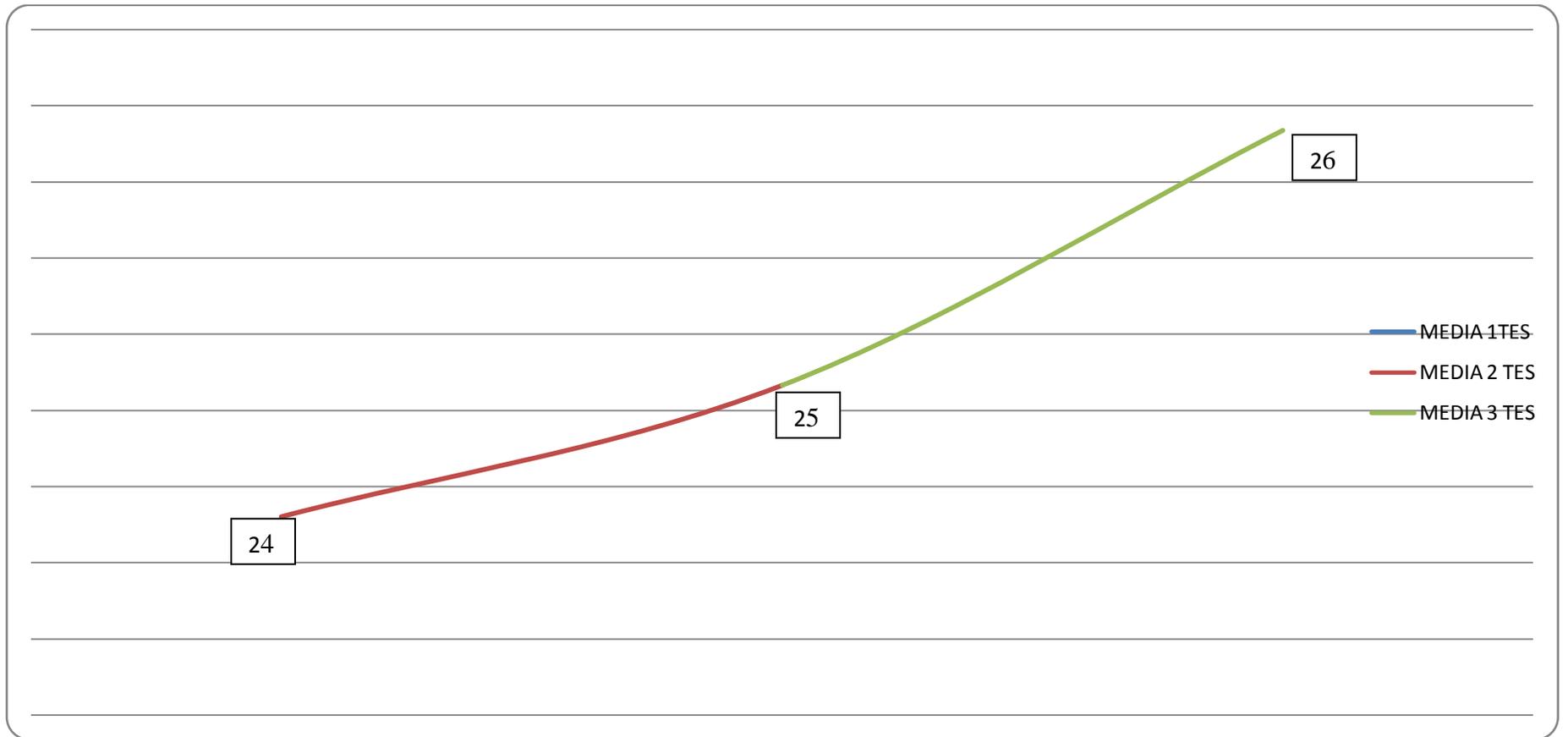
GRAFICO N° 6



Fuente: Joffre Chango Sigüenza.

TOTAL DE MEDIA

GRAFICO N° 7



Fuente: Joffre Chango Sigüenza.

4.6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIONES

1. Analizados los resultados, acepto mi hipótesis planteada, la que será un punto de partida para prevenir los problemas locomotores (Coordinación), en la planificación, organización, dentro del proceso de entrenamiento y especialmente en la metodología a utilizar en el proceso de aprendizaje.
2. Se elaboró la metodología sustentada sobre la base de los principios del entrenamiento deportivo para utilizarla en la preparación y desarrollo de la coordinación motriz en los TAEKWONDISTAS.
3. La falta de profundización en la disciplina de Taekwondo en academias, colegios y escuelas en la motivación de poner en práctica el concepto y desarrollo de las cualidades físicas que posee el ser, hace que el niño (a) o deportista desconozcan estas cualidades físicas y la desarrollen.
4. La mayoría de establecimientos y academias de la provincia no cuentan con la infraestructura necesaria para la práctica de esta disciplina, además el poco interés de las autoridades educativas hacia la formación general dentro del campo deportivo, y escaso conocimiento de la actividad física hace que el cuadro de subdesarrollo deportivo sea evidente.

5. En el Taekwondo la coordinación motriz es una cualidad física primordial ya que de esta dependen las restantes, por lo que el trabajo planificado y adecuado en las distintas etapas de preparación exige el constante aumento y trabajo de la coordinación y sus distintas cualidades como son la fuerza, resistencia y rapidez.

6. La preparación deportiva integral de los Taekwondistas significa estar en preparación física-técnica - táctico y psicológica como requisito para la competencia deportiva.

7. La aplicación de los test pedagógicos deportivos ayudan positivamente al seguimiento del desarrollo de los deportistas y valoración de las variables.

RECOMENDACIONES

Con este trabajo se formuló un grupo de propuestas estructurales, cuyo objetivo primordial es el de transformar la realidad deportiva provincial como es la metodología a utilizar sobre el desarrollo motor de este deporte como es el Taekwondo, ya que de una u otra manera se ha pasado por estas vivencias durante la realización del trabajo y por ende nos hemos de plantear los siguientes puntos.

1. Capacitar a los entrenadores con referencia a la metodología a utilizar para el trabajo de la coordinación motor en la etapa infantil en nuestra provincia.
2. Extender, aplicar y generalizar la metodología a toda la provincia con vista a organizar, orientar y dirigir el proceso de entrenamiento para prevenir el problema locomotor del deportista.
3. Aplicar la metodología con su estructura y la fundamentación de los pasos sobre la base de los principios del entrenamiento y el carácter sistémico de los mismos.
4. Dar solución al problema locomotor detectado de mayor incidencia.

5. Utilizar un área adecuada para la práctica del TAEKWONDO, con el objetivo de evitar que se produzcan problemas de tipo locomotor y lesiones físicas y que las mismas incidan negativamente en el rendimiento deportivo.

Como un resumen de recomendaciones es innegable que los planes y programas de entrenamiento requieren de una urgente revisión y actualización, considerando que las reformas deportivas actuales y reales necesidades de los niños y jóvenes en la preparación de las cualidades físicas fundamentales son muy importantes.

Espero con este trabajo lograr una mejor estructura y planificación del desarrollo de la metodología a utilizar en la coordinación motriz en los niños y en la provincia el cual es el objetivo de este trabajo.

ANEXOS

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()

Masculino (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Bruce Sebastián

Apellidos: Chango Criollo

Fecha de nacimiento: 28 de Febrero del 2000

Edad: 11 años

Peso: 36 kg

Talla: 1.33 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Canela y Cangagua

Teléfono: 2862429

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()

Categoría: Infantil

Nombres: Jan Cooper

Apellidos: Vanegas Chango

Fecha de nacimiento: 17 de Enero del 2001

Edad: 10 años

Peso: 36 kg

Talla: 1.35 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Remigio Crespo y Américas

Teléfono: 4095382

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()

Masculino: (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Joaquín Antonio

Apellidos: Orellana Heredia

Fecha de nacimiento: 22 de Febrero del 2003

Edad: 9 años

Peso: 28 kg

Talla: 1.28 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Alcuquiro 3-70

Teléfono: 2860992

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()

Masculino (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Marco Sebastián

Apellidos: Merchán Ulloa

Fecha de nacimiento: 10 de Noviembre del 2000

Edad: 10 años

Peso: 30 kg

Talla: 1.37 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Vía Monay Baguanchi

Teléfono: 4012220

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()

Masculino (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Fernando José

Apellidos: Quezada Chumbay

Fecha de nacimiento: 24 de Octubre del 1999

Edad: 11 años

Peso: 34 kg

Talla: 1.37 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Alcuquiro y Yanahurco 1-41

Teléfono: 2805084

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()

Masculino (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Edgar Mateo

Apellidos: Baculima Crespo

Fecha de nacimiento: 02 de Septiembre del 2000

Edad: 11 años

Peso: 33 kg

Talla: 1.43 cm

Tipo de sangre: B Positivo

Dirección domiciliaria: Camilo Ponce y Medardo Ángel Silva

Teléfono: 2806258

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()

Masculino (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Kevin Andrés

Apellidos: Astudillo Pesantez

Fecha de nacimiento: 24 Agosto del 2000

Edad: 11 años

Peso: 30 kg

Talla: 1.39 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Caupolicán y Toitiguapan

Teléfono: 2867203

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()

Masculino (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Diego Mateo

Apellidos: Araujo Gómez

Fecha de nacimiento: 28 Abril del 2000

Edad: 11 años

Peso: 39 kg

Talla: 1.49 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Av. Gonzales Suarez y calle del Retorno

Teléfono: 4058180

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()

Masculino (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Pablo Esteban

Apellidos: Lucero Picón

Fecha de nacimiento: 14 de Junio del 2001

Edad: 11 años

Peso: 34 kg

Talla: 1.35 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: El Valle

Teléfono: 4097679

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino ()
Masculino (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Kevin Ismael

Apellidos: Rivera Carpio

Fecha de nacimiento: 14 Diciembre del 2001

Edad: 10 años

Peso: 34 kg

Talla: 1.34 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Av. Américas y Luis Cordero

Teléfono: 2844949

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA

Sexo: ()



Masculino (X)

Categoría: Infantil

Nombres: Víctor Alejandro

Apellidos: Samaniego Crespo

Fecha de nacimiento: 14 de Diciembre 2002

Edad: 8 años

Peso: 26 kg

Talla: 1.25 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Panamericana Norte kilómetro 7 y ½

Teléfono: 2876744

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino (X)

Masculino ()

Categoría: Infantil

Nombres: Dayana Marisol

Apellidos: Valverde Gavilanes

Fecha de nacimiento: 18 Junio del 2000

Edad: 11 años

Peso: 48 kg

Talla: 1.48 cm

Tipo de sangre: A Positivo

Dirección domiciliaria: Ciudadela Monay Chico sector empresa eléctrica

Teléfono: 2864574

FICHA INDIVIDUAL DE DEPORTISTA



Sexo: Femenino (X)

Masculino ()

Categoría: Infantil

Nombres: Mirca Anahí

Apellidos: Campoverde Vega

Fecha de nacimiento: 23 Mayo del 2000

Edad: 11 años

Peso: 48 kg

Talla: 1.38 cm

Tipo de sangre: ORH Positivo

Dirección domiciliaria: Pedro Berrueta 2-38 y Miguel Díaz

Teléfono: 2817401

GALERIA DE FOTOS

GRUPO DE DEPORTISTAS CON LOS QUE SE TRABAJO EL PRESENTE PROYECTO



SESIONES DE ENTRENAMIENTO DE KIORUGUI (COMBATE)



SESIONES DE ENTRENAMIENTO DE KIORUGUI (COMBATE)



SESION DE ENTRENAMIENTO CON EQUIPO JUVENIL DE BRASIL



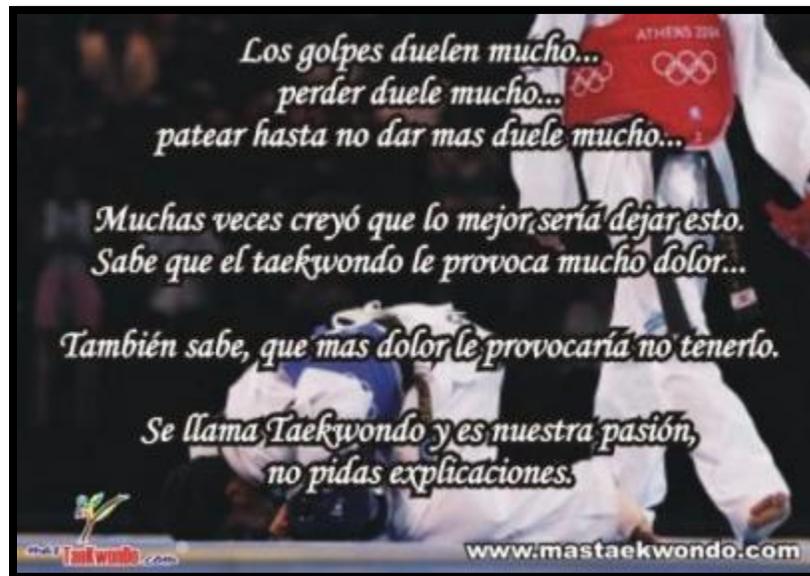
PARTICIPACION DE DEPORTISTAS MEDALLISTAS EN CATEGORIA INFANTIL EN LA CIUDAD DE PORTOVIEJO MANABI



LEMAS DEL TAEKWONDO A NIVEL MUNDIAL



LEMAS DEL TAEKWONDO A NIVEL MUNDIAL



BIBLIOGRAFIA

ARNOLD, R. (1981). Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. PAIDOTRIBO. Barcelona.

BLAZQUEZ SANCHEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Madrid. Editorial Inde. 1996.

CORPAS RIIVERA, J, TORO BUENO, S. y ZARCO RESA, J. A.: "Educación Física en la enseñanza Primaria" Aljibe. Archidona, 1994.

HAHN, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Editorial Martínez Roca.

LAMBERT, G. (1993). El entrenamiento deportivo. Preguntas y respuestas. Barcelona. Editorial Paidotribo.

KOSEL, A. (1996). Actividades gimnásticas. La coordinación motriz. Barcelona. Editorial Hispano Europea.

REFERENCIAS ELECTRONICAS

WIKIPEDIA. Historia del Taekwondo

<http://es.wikipedia.org/wiki/taekwondo>

WIKIPEDIA. Reglamento de competencia Taekwondo WTF

www.usergioarboleda.edu.co/taekwondo/reglamento

WIKIPEDIA. Metodología del Taekwondo

es.wikipedia.org/wiki/metodología

WIKIPEDIA. Taekwondo enciclopedia libre

es.wikipedia.org/wiki/taekwondo.