



Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes
Manuel Fajardo+
Facultad Villa Clara

Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deporte

Ejercicios específicos para mejorar la ejecución técnica del pateo Tui Chagui en los alumnos de taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín del municipio Santa Clara.

Autor: Samara Morales Consuegra

Tutor: Msc-Epg: Carlos Manuel Regalado Toledo

Curso 2010-2011

PENSAMIENTO:

“Sin Motivación, no hay Amor y sin Amor por la tarea que se cumple, No hay Resultados.”

FIDEL CASTRO RUZ.

AGRADECIMIENTOS:

- ❖ *A mi familia, mis padres, que sembraron en mí la conciencia de que no hay sino una regla de progreso, “supérense así mismo”.*
- ❖ *Mis más sinceros agradecimientos a la revolución por darnos la oportunidad de formarnos como profesionales.*
- ❖ *A mi tutor, por brindarme todo el tiempo su ayuda.*
- ❖ *Y finalmente a todas las personas que con su gratitud, solidaridad y amistad han colaborado con esta obra que expongo al servicio de la humanidad.*

Resumen:

Este trabajo se sustenta en ejercicios específicos para el mejoramiento de la ejecución técnica del pateo tui chagui en el eslabón de base del municipio Santa Clara, los mismos vienen a reforzar la ejecución de las diferentes técnicas de pateo del taekwondo en la provincia. La propuesta responde a las necesidades detectadas en los técnicos a través de encuestas y a un grupo de irregularidades detectadas como resultado de la aplicación de pruebas realizadas en diferentes momentos y a métodos y/o técnicas de investigación, diagnóstico que se tomó como referente para la fase de elaboración de la propuesta.

Teniendo en cuenta estos elementos y las dificultades que atentan contra el alcance de mejores resultados, hemos centrado nuestra investigación trazando los siguientes objetivos: como objetivo general :Seleccionar ejercicios específicos para mejorar la ejecución técnica del pateo tui chagui en los alumnos de taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdoba Cardín de Santa Clara, como objetivos específicos ,diagnosticar el estado actual de la ejecución técnica del pateo tui chagui en los alumnos de taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdoba Cardín de Santa Clara, aplicar ejercicios específicos para mejorar la ejecución técnica del pateo tui chagui en los alumnos de taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdoba Cardín de Santa Clara, valorar la puesta en práctica de los ejercicios específicos a partir de los resultados de su aplicación.

Los ejercicios técnicos constituyen un medio eficaz que contiene información, son fuentes del conocimiento, y a su vez sirven de soporte material que tributan a la adecuada concepción de un proceso pedagógico en función del desarrollo de la preparación táctica.

Introducción

El camino recorrido por la humanidad durante centenares de milenios, nos enseña que el proceso de su desarrollo histórico tiene carácter objetivo, pues con la aparición de la sociedad comienza la histórica actividad creadora del hombre. Los hombres crean valores materiales y espirituales, y prueba de ello es la aparición del Tae Kwon Do como cultura general, procedente de una cultura coreana.

La práctica sistemática del Tae Kwon Do fortalece la salud del ser humano para que se desarrolle y perfeccione, ejerce una influencia positiva sustancial en el mundo espiritual del individuo, en sus emociones, gustos estéticos, nociones teóricas y la concepción científica del mundo; además, abre las posibilidades para la formación de la conciencia y la conducta altamente moral.

Hace más de 2000 años guerreros coreanos desarrollaron técnicas propias para defenderse sin la ayuda de armas pero estas técnicas desaparecieron en el siglo xx con la ocupación japonesa. Cuando Corea fue liberada en 1945 los grandes maestros de artes marciales unificaron diversos estilos de luchas coreanas llamadas Chuan lo cual dio lugar al Taekwondo, un deporte que desde hace cinco décadas se ha convertido en un fenómeno mundial logrando con su gran difusión su inclusión en los juegos olímpicos.

El camino del pie y el puño como se conoce en el mundo de las artes marciales, consta con una serie de movimientos coordinados de manos y pies los cuales definen claramente su nombre Taekwondo. Se considera como uno de los deportes más valiosos para la formación de hábitos y cualidades necesarias en la actividad del trabajo y la defensa.

El Taekwondo es introducido en nuestro país en 1986 por el sexto dan Li Yong Sok, oriundo de la República Popular Democrática de Corea, quien empezó a enseñar este arte marcial a un grupo de karatecas y judocas del MININT.

Por iniciativa del INDER a principio de 1987 se formó un equipo de Taekwondo para competir en los panamericanos de Indianápolis. Poco después arribó a nuestro país el tercer dan ecuatoriano Fernando Jaramillo invitado por el Comité Olímpico Cubano para entrenar a los Taekwondistas cubanos. Con la práctica del Taekwondo se incrementa la rapidez, la destreza, la fuerza y se educa las cualidades psíquicas más importantes: la voluntad, el autocontrol, la iniciativa, la seguridad así la inteligencia. Esto permite situarlo

como un deporte valiosísimo para la formación de hábitos y cualidades necesarias en la actividad del trabajo y la defensa.

Según los aportes de A.Z Puní, J.Riera, A.Thomas y otros (1985) el Taekwondo esta denominado como un deporte individual o sin cooperación y con oposición del contrario. Dentro de las características que lo identifican la más distintiva en este deporte es el hecho de que el atleta tiene que enfrentarse directamente a un adversario con el cual interactúa prácticamente cuerpo a cuerpo, por consiguiente el Taekwondista individualmente tiene toda la responsabilidad para intentar alcanzar la victoria sobreponiéndose a cualquiera de las barreras que les impone cada situación y específicamente el contrario.

En Cuba ha tenido un desarrollo innegable, y en estos momentos se encuentra en la cúspide del deporte Mundial y Olímpico, pero estos resultados no son producto de la casualidad, sino de un intenso trabajo en el ámbito deportivo, que es la llamada pirámide de participación deportiva, la cual lleva al niño desde la base hasta la élite del deporte.

Resulta innegable el aporte sustancial de los trabajos realizados en las categorías de base de los diferentes deportes que se practican en los centros de iniciación deportiva. Con el fin de obtener mejores resultados competitivos en los últimos años se han realizado disímiles investigaciones y por supuesto el Taekwondo como deporte competitivo y olímpico no escapa de ello.

En la actualidad, la Federación Cubana de Taekwondo convoca a los campeonatos nacionales a partir de la categoría 11-12 años para ambos sexos en las que participan las 14 provincias incluyendo el municipio especial "Isla de la Juventud", participando la mayoría de estas con los equipos completos convocados, e incluir en las divisiones de peso completo como una estrategia a seguir doblar los puntos.

No obstante a ello se presentan limitaciones en el tratamiento de las técnicas de pateo desde el punto de vista motriz fundamentalmente para esta categoría, ya que en este nivel se le atribuye mayor importancia a los ejercicios específicos dado el corto período de preparación y no a los generales que en esencia, constituyen la base fundamental para el logro de posteriores resultados.

El análisis alrededor de la temática, nos conduce a plantear que se hace determinante el modo de enfrentar la preparación técnica en el eslabón de base, especialmente durante el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos que conforman las llamadas pruebas técnicas, por lo que considerando las insuficiencias que se presentan, podemos asumir que estas no son un simple resultado de las exigencias del alto rendimiento que impone un arsenal superior para la competición, estas se generan en el eslabón de base y trascienden como consecuencia del proceso de continuidad de la práctica y la escala hacia niveles superiores en la formación y preparación de los Taekwondistas.

De todas las insuficiencias antes mencionadas no queda exenta la nuestra provincia de Villa Clara, por lo que considerando la actualidad y necesidad del tema, además de la importancia del desarrollo del nivel de resolución, sobre la base del desarrollo de la preparación técnica de nuestros atletas en el eslabón de base, y muy específicamente en las pruebas técnicas, por constituir esta, una modalidad priorizada en el sistema de competición actual en las edades tempranas de iniciación.

Tomando en consideración las limitantes anteriormente planteadas y el amplio bagaje de las pruebas técnicas, decidimos centrar nuestra propuesta en un elemento técnico que se caracteriza por ser coincidente en todos los estilos de competición actual en el taekwondo: La Tui Chagui, considerando las siguientes razones:

- Es uno de los elementos técnicos de pateo que se enseñan en la etapa de iniciación en el Taekwondo.
- Es una técnica coincidente para todos los estilos de competición.
- Es uno de los elementos técnicos más empleados en el combate, por su grado de efectividad.
- Es uno de los pateos que mayor cantidad de puntos otorga en el sistema de competición en el combate (dos puntos).
- Es uno de los elementos técnicos que más se le exige a los atletas en las pruebas técnicas en las diferentes categorías de este deporte en el eslabón de base producto a su alto grado de complejidad.

- Su empleo precisa de un análisis y percepción correcta de la situación, determinación adecuada de las condiciones para su ejecución, ya sea de distancia o de la situación y disposición del contrario.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado deviene nuestra siguiente situación problemática:

Situación Problemática:

Existen deficiencias en la ejecución técnica del pateo Tui Chagui en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara.

Producto a esta situación es que deviene el siguiente:

Problema Científico:

¿Como contribuir al mejoramiento de la ejecución técnica del pateo Tui Chagui en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara?

Objetivo General

Seleccionar ejercicios específicos para mejorar la ejecución técnica del pateo Tui Chagui en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara.

Objetivos Específicos:

1- Diagnosticar el estado actual de la ejecución técnica del pateo Tui Chagui en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara.

2- Aplicar ejercicios específicos para mejorar la ejecución técnica del pateo Tui Chagui en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara.

3- Valorar la utilidad de la aplicación de los ejercicios específicos a partir de los resultados de las pruebas aplicadas.

Hipótesis:

La puesta en práctica de los ejercicios específicos seleccionados contribuirá de manera efectiva en el mejoramiento de la ejecución técnica del pateo Tui Chagui en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara.

Los métodos y/o técnicas que permitieron la realización de este trabajo de investigación a través de los cuales se alcanzarán los objetivos, fueron los siguientes:

Del nivel teórico:

Inductivo -deductivo, Histórico- lógico, Analítico-sintético y Hipotético . deductivo

Del nivel empírico:

Análisis de documentos, observación, encuesta y triangulación.

Para el procesamiento estadístico de la investigación se aplicaran:

Medidas descriptivas tales como: media, moda, y tablas de frecuencias para caracterizar la población en estudio en los momentos en que se realicen las pruebas.

Se utilizaran pruebas de hipótesis para constatar si se producen cambios significativos bajo la influencia de los ejercicios específicos, durante este proceso de investigación se emplearan las pruebas de Friedman y Wilcoxon.

La población en estudio esta integrada por los 14 alumnos que conforman el equipo de taekwondo del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara así como por los 16 técnicos del taekwondo del municipio Santa Clara .

La tesis está estructurada en introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. En el capítulo I, se aborda la fundamentación teórica; en el capítulo II, se ofrece una fundamentación metodológica y en el capítulo III los resultados del diagnóstico.

Capítulo 1: Fundamentación Teórica

1.1- Historia y Características del Taekwondo

Según la leyenda, el Tae Kwon Do se propagó por todo el oriente gracias a las enseñanzas de los monjes budistas, quienes idearon un sistema de defensa personal para protegerse durante sus viajes, contra los animales salvajes y los maleantes. Es lógico pensar que la lucha con la mano abierta no se originó en un solo país, sino que se desarrolló naturalmente en sitios diferentes, y fue adaptada por varios pueblos para defenderse de los riesgos del ambiente. Los distintos estilos se influenciaron inevitablemente entre sí, debido al contacto comercial y político entre las naciones, tanto en la paz como en la guerra.

Los primeros registros de la práctica de este arte marcial data del año 50 a.C cuando fue conocido como "Tae Kyon". La evidencia de su práctica se encontró en unas tumbas donde unas pinturas murales mostraban a dos hombres en una escena de pelea. También, tallados en la pared de la torre de un templo budista de casi 2000 años de antigüedad, subsisten como testimonio del desarrollo primitivo del Tae Kwon Do como el arte nacional de Corea. Estas y otras pinturas murales muestran técnicas que son vitalmente idénticas a las del Tae Kwon Do actual. De particular interés son los detalles que muestran el uso de la mano en forma de cuchillo, el puño y posiciones clásicas de combate, componentes estos del Tae Kwon Do moderno.

Por esos tiempos se pueden identificar tres provincias o reinos en Corea:

Koguryo (37 a.C . 668 d.C)

Paekje (18 a.C . 600 d.C)

Silla (57 a.C . 936 d.C)

El Tae Kwon Do apareció por primera vez en el reino de Koguryo, sin embargo , su desarrollo y difusión se acredita al reino Silla representado en el grupo Ha Rang Do, integrado por jóvenes nobles de la élite, dedicados a cultivar la mente y el cuerpo para servir al reino Silla. Este grupo tenía un código de honor y practicaban varias formas de

artes marciales, incluyendo Taekyon y Soo Bakh Do. Este código de honor es la base filosófica del moderno Tae Kwon Do.

El Tae Kwon Do es un arte marcial, una disciplina deportiva basada en la autodefensa y consiste en una técnica de movimientos corporales con el máximo de potencia, velocidad, precisión y equilibrio; es una ciencia física que en el entrenamiento todos los elementos sueltos del movimiento de cada parte del cuerpo son perfeccionados para luego ensamblarse sistemáticamente, por tanto todos esos movimientos corporales están pensados para las exigencias y su aplicación efectiva en el combate, y su fuerza física y mental concentradas puede causar daños extremos al oponente.

El Tae Kwon Do es una disciplina eminentemente práctica que tiende a la conservación de la salud, al desarrollo físico y armónico del individuo mediante el conocimiento y control del cuerpo y el equilibrio de este y la mente, es un sistema preciso de ejercicios físicos simétricos ideados para la defensa personal sin armas y el contraataque. Sin embargo, el significado de esta definición es solamente de carácter físico y superficial; pues lo más importante de este arte marcial, es que antes que nada significa un estado mental. Por lo tanto, el dominio de la propia mente, el autocontrol, la bondad y el humanismo deben acompañar a la gracia física; pero es también el arte de la disciplina para obtener control, coordinación y equilibrio, a tal grado que los movimientos de golpeo y pateo pueden ser detenidos a unos pocos centímetros de su blanco.

Los únicos recursos del practicante del Tae Kwon Do son: carne y hueso, el equipo natural y vulnerable del cuerpo, por tanto, las técnicas del Tae Kwon Do están ideadas para ejercitar todos los músculos y las articulaciones del cuerpo, para desarrollar sus máximas capacidades hacia un sistema de defensa totalmente integrado y eficiente.

¿Cómo se define al Tae Kwon Do?

El Tae Kwon Do se define como arte marcial, las siglas que enuncian su nombre tienen una traducción literaria que es la siguiente:

Tae = Pies.

Kwon = Manos o puños.

Do = Termino oriental que vincula al hecho de un arte o camino.

Uniendo estos términos podemos encontrar que la traducción de la palabra Tae Kwon Do significa *arte* o camino de pies y manos; algunos autores también lo conciben como *el arte* o camino de dar puñetazos y trompetadas; al igual que *el arte volador*. Un tema muy controvertido, y con antigüedad milenaria, radica en su definición, en la separación de los dos términos para su estudio.

Primero, *arte*: Término utilizado para actividades expresivas del ser humano a través del cual manifiesta su sensibilidad emotiva. Algunos autores encuentran el arte marcial como habilidades técnicas, ya que según la palabra *arte* deriva del latín *ars* que significa habilidad, tal y como lo describe en la *Enciclopedia en Carta/99*: *Arte*, actividad que requiere un aprendizaje y puede limitarse a una simple habilidad técnica o ampliarse hasta el punto de englobar la expresión de una visión particular del mundo.

La palabra *marcial* se refiere a la disciplina, gallardía, energía con que se realiza los movimientos. Las artes marciales podemos definir las como técnicas soportadas en habilidades que a través de una gran estética de movimientos y con una gran disciplina física y mental basada en un soporte filosófico se ejercita, desarrolla y dominan por sus practicantes.

Las artes marciales se practican hoy en muchas partes del mundo como medio de defensa personal, deporte competitivo y ejercicios de preparación física.

El Tae Kwon Do no sólo debe enfocarse al aspecto físico sino también a la voluntad, si se quiere coadyuvar a la realización de mejores seres para la sociedad. El Tae Kwon Do, también cumple una función social, al contribuir con el desarrollo de las potencialidades sociales del individuo. Favorece la convivencia con sus semejantes, la recreación individual y en grupo, las actividades de cooperación, competencias y superación. De la misma manera no solo proporciona elementos de defensa y ataque; sino que tiende a la formación de la personalidad y brinda la oportunidad de apropiarse de valores como el respeto, la bondad y la humildad. Su ambición es más amplia; a la vez que educa e instruye, intenta modelar el espíritu del cual la libertad constituye un objetivo específico y social.

Debido a la gran variedad de técnicas y combinaciones, el Tae Kwon Do, ha ido evolucionando con el tiempo y continuara su desarrollo, no obstante sus principios

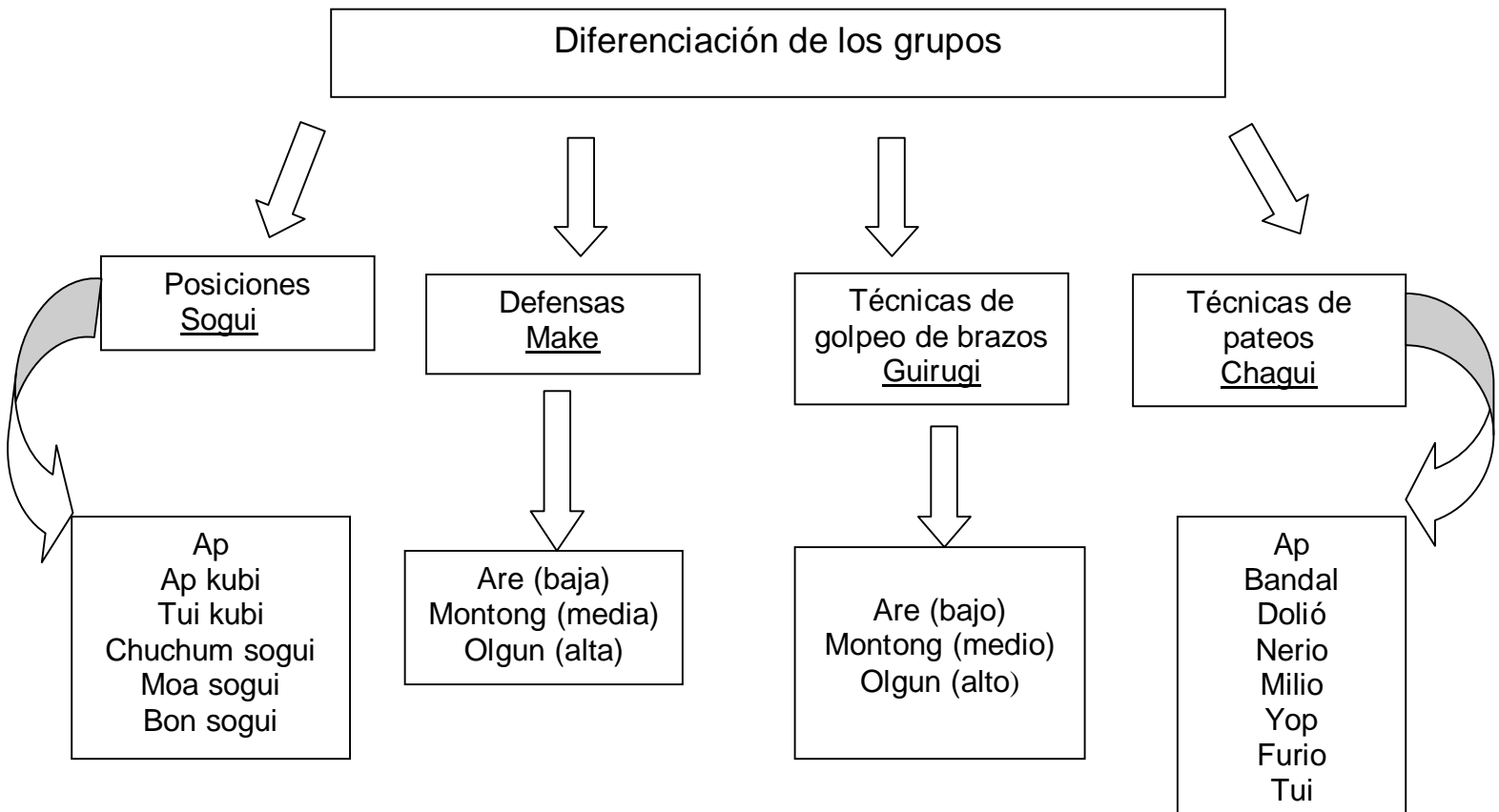
esenciales y su filosofía tradicional seguirán formando la base sobre la que se fundamentan todas las modificaciones.

Por su estructura competitiva actual esta disciplina presenta cuatro formas diferentes de competición.

- Prueba Técnica: expresión detallada del movimiento técnico ya sea de brazo o de pierna (golpeo de manos y pies), ejecución de todos los movimientos técnicos del deporte de forma aislada y combinada.
- Poonsae. Conjunto de formas preestablecidas. Estas conformadas con un patrón determinado de movimiento, respetando un modelo invariable.
- Kiopa. Rompimiento con parte del cuerpo hacia un objetivo determinado.
- Kyoruki. (Combate). Es la actividad del combate como tal el cual se conforma por la técnica, táctica y estrategia.

Una de las manifestaciones de mayor valor en las edades tempranas lo constituyen, las pruebas técnicas como objetivos pedagógicos, las cuáles en esta edad son de vital importancia debido a que si un alumno no aprueba su parte técnica no pasa a las demás formas de competición como las poonsaes y el combate.

Todos y cada uno de estos elementos técnicos se encuentran agrupados en dependencia de sus características y función.



Producto a esta situación es que se viene trabajando con profundidad en los diferentes grupos teniendo en cuenta sus características y funciones, atendiendo a estas características y por la variabilidad de sus acciones es este grupo de las técnicas de pateo las de mayor complejidad.

En esta investigación se le atribuyo un orden para su enseñanza y mejoramiento, basados en el programa de preparación del deportista, y atendiendo a los diversos documentos de metodología para la enseñanza del taekwondo, producto a que con una buena ejecución de estas los alumno se sienten más capaces y con mayor confianza en el momento de enfrentarse a las pruebas técnicas, y a su segunda parte de la competencia como lo es las poonsae y el combate.

Con una buena planificación de ejercicios fundamentalmente los específicos en cada uno de los grupos de trabajo, indiscutiblemente se debe mejorar la secuencia de fases por las que deben transitar cada una de ellas, por lo que se debe hacer énfasis en la correcta ejecución de las mismas.

Dentro de la gran variabilidad de grupos de técnicas que posee el taekwondo, fundamentalmente el grupo mencionado anteriormente a las técnicas de pateo, nos encaminamos a investigar la ejecución técnica del pateo tui chagui ya que en este grupo es la de mayor complejidad en su ejecución.

Según el orden de prioridad en su enseñanza como mencionábamos anteriormente estas técnicas se deben ir trabajando según su asimilación y habilidad.

1. Ap Chagui, 2. Bandal Chagui, 3. Dolió Chagui, 4. Nerio Chagui, 5. Milio Chagui, 6. Yop Chagui, 7. Tui Furio chagui, 8. Tui Chagui

Esta última que es la que nos ocupa en la investigación, por la combinación de movimientos tanto frontal como en giros y en los alumnos de dicha categoría les cuesta trabajo realizarla con buena precisión, especialmente los que participan en esta investigación.

1.2- Ejercicios Específicos

Ejercicios: En la definición y concepción de los ejercicios nos adscribimos a criterios que abordan y fundamentan el tema del ejercicio físico. Estos criterios fueron los que esencialmente nos permitieron elaborar los ejercicios con las características que se presentan.

Los ejercicios físicos surgieron por la necesidad de transmitir la experiencia motora, por la exigencia de influir de una manera orientada en el desarrollo de las fuerzas físicas del hombre a fin de prepararlo para el trabajo.

Los ejercicios físicos son considerados el medio fundamental debido a que ellos representan acciones motoras empleadas de acuerdo a las leyes de la Educación Física y el Deporte y permiten resolver sus tareas. Es de destacar que estos se definen como la actividad motora del hombre, especialmente organizada para la solución a las tareas de la Educación Física y el Deporte.

Ruiz Aguilera y col, (1985), plantean que cuando un alumno observa un movimiento lo percibe en forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo y a espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a la fase de realización debe saber diferenciar las partes

esenciales de cada ejercicio sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que tiene que dar.

Como movimientos intencionados la base científica de la correcta comprensión de la naturaleza de los ejercicios físicos es la doctrina de I. Sechenov e I. Pavlov sobre los llamados "movimientos intencionados". La peculiaridad distintiva de estos movimientos consiste en su carácter consciente. Tales movimientos serían inconcebibles sin un objetivo planeado y esfuerzo de la voluntad. Los movimientos intencionados, según Sechenov, "son dirigidos por la mente y el esfuerzo" y aprendidos por el hombre bajo la influencia de las condiciones de vida y educación.

Todo ejercicio físico posee una serie de características que lo distinguen como tal. Estas están vinculadas a las formas de existencia de la materia: espacio y tiempo. De ahí que se destaquen las características espaciales, temporales, tempo espacial y las dinámicas. Gyalovsky, A., Fleitas, I. y colectivo de autores cubanos. Las características espaciales incluyen la posición del cuerpo, la trayectoria y la amplitud de los movimientos. La posición del cuerpo se refiere a la posición "inmóvil" que mantiene el cuerpo durante algunos ejercicios gracias a la tensión muscular. La trayectoria está vinculada al recorrido de las partes del cuerpo y se diferencia por su forma, dirección y amplitud.

Por su parte, los ejercicios especiales incluyen elementos de acciones competitivas y sus variantes, como también acciones sustancialmente parecidas por la forma y el carácter de las aptitudes que se revelan. Un ejemplo de este grupo de ejercicios lo constituyen las imitaciones, o sea, ejercicios que reproducen determinadas particularidades de la estructura de las acciones de competición.

Cabe subrayar que un ejercicio se puede considerar de preparación especial si tiene algo sustancialmente común con el ejercicio de la competición. La estructura de este grupo de ejercicios se determina por la singularidad de la modalidad deportiva elegida y por ello el área de estos ejercicios es limitada.

En cuanto a los ejercicios competitivos son las mismas acciones integrales que sirven de medio de lucha deportiva y se cumplen en la misma composición que en las competiciones. En este sentido el concepto "ejercicios de competición" es idéntico al de "modalidad deportiva".

Representación mental del movimiento ejecutado.

Es conocido que el movimiento se ejecuta según se representa en la mente. Por ello, la capacidad para coordinar los movimientos está relacionada en gran medida con la comprensión de la tarea motora, la representación mental de un plan general y su modo concreto de resolución, así como con la correspondiente disposición motora.

En la psicología del deporte, la coordinación se relaciona con la precisión en la percepción y análisis de los propios movimientos, la presencia de modos suficientemente determinados de situar y mover en el tiempo y el espacio el propio cuerpo y sus diferentes eslabones, sus relaciones con el espacio que le rodea. La valoración objetiva del medio de resolución de la tarea motora, desde el punto de vista de su correspondencia con el logro del objetivo marcado, es un importante factor determinante para la capacidad de coordinar los movimientos.

1.3- Generalidades del pateo Tui Chaqui:

Tui Chaqui

Descripción de la técnica:

Es una técnica de piernas que se ejecuta hacia atrás, la misma golpea con el talón o la planta del pie, la parte de golpeo es generalmente la zona media del cuerpo y genitales, se utiliza fundamentalmente como patada de contraataque rápido y como alternativa en ataques tras otro movimiento o patada.

Fases de realización de la técnica

Esta consta de 5 fases:

- 1-Posición de guardia de combate, el tronco debe de estar ligeramente diagonal o lateral en dependencia a la guardia que adopte (izquierda o derecha).
- 2-Elevación de la rodilla de la pierna de pateo a su máxima amplitud.
- 3-Giro del tronco hacia el lugar de golpeo, la vista por encima del hombro, manteniendo la pierna recogida lo más pegada posible al glúteo, sin rotar la rodilla hacia afuera.
- 4-Extensión total de la pierna hacia atrás, sin realizar rotación de la cadera hacia afuera.
- 5- Recuperación de la guardia de combate o posición inicial.

Dentro de la valoración de esta técnica de pateo, se tuvieron en cuenta una serie de indicadores para la mejor evaluación de esta.

- 1-La elevación de la rodilla
- 2-El ángulo de salida de la pierna hacia atrás
- 3-El tronco
- 4-Extensión de la pierna y empuje de la cadera
- 5-Recogida del pie en la misma dirección y forma en que salió

Esta técnica puede ser ejecutada con el pie adelantado o atrasado, es importante destacar que en su forma clásica no se usa deportivamente, limitando su uso a su forma marcial, ya que marcialmente no se debe sacar la rodilla por fuera, pero producto a los cambios resientes del reglamento de competición, en la actualidad lo importante en el combate es marcar los puntos y con la inclusión del peto electrónico la forma más cercana al punto es variando su estructura sacando la rodilla por fuera, para de esta forma el pie entre con la planta, lateral al peto que es donde el sensor que se encuentra en la plante del pie haga contacto con el otro sensor del peto.

Clasificación de la técnica de pateo: Tui Chaqui

- 1- En el lugar . se utiliza fundamentalmente en las pruebas técnicas y en los exámenes para obtener un cinturón en las poonsae también puede utilizarse como técnica en ataque, siempre después de una acción determinada.
- 2- En salto y en movimiento . se realiza fundamentalmente en contra-ataques, anticipando la acción del contrario, al estímulo, simultaneo y en movimiento hacia atrás después de una maniobra táctica con fintas y desplazamientos.

1.4 Características anatómo-fisiológicas y psicosociales de los niños en edades de 11- 12 años.

Resulta indispensable para el desarrollo exitoso de esta investigación tener presente las características anatómo-fisiológicas y psicosociales de los niños de 11 y 12 años de edad.

Cambios anatómo-fisiológicos.

Durante estas edades existe una toma de conciencia de los diferentes segmentos del cuerpo, posibilitando la relajación global y segmentario. Se produce una independencia

funcional de los distintos segmentos corporales. El crecimiento se produce más por anchura que por altura, lo cual va a ser que el cuerpo del niño este más proporcionado. Se produce una cierta paralización del crecimiento que va a repercutir en que el niño posea una mejor asimilación del contenido enseñado.

Tanto el corazón como los pulmones crecen, poseen mejores condiciones que en etapas anteriores, lo que va a hacer que el niño mejore considerablemente su resistencia y que la recuperación tras realizar un esfuerzo sea rápida. Hay una pérdida moderada de la flexibilidad si no se trabaja.

Proceso cognitivo.

En esta edad el niño llega a la noción del espacio, reconoce por su comportamiento si un objeto es más veloz que otro. Se manifiesta una cooperación incipiente. Adquisición de pensamiento inductivo, integrando elementos en totalidades dotadas de sentido. Progresiva integración de los elementos y representaciones en conjunto dotado de coherencia e independiente de la realidad.

Desarrollo social y afectivo.

Aparece con fuerza el sentido de la competencia. Se puede observar una evolución de lo solitario, a la colaboración. No existe todavía cooperación auténtica. Se desarrolla el afán de aventuras y va surgiendo un equilibrio emotivo-emocional.

Capítulo 2: Fundamentos Metodológicos

Este estudio pretende poder resolver la problemática existente en la técnica de pateo Tui Chagui y especificar las particularidades que facilitan el proceso, lo que ofrece la posibilidad de seleccionar los ejercicios específicos para el mejoramiento de la ejecución técnica de este pateo, en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara.

2.1 Población y Muestra

La población en estudio esta compuesta por los 16 técnicos del taekwondo del municipio Santa Clara, así como por los 14 alumnos (8 niños y 6 niñas) categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara, los cuales presentan problemas en la ejecución técnica del pateo Tui Chagui. La edad en predominio de los alumnos oscila entre los 11 años. Se trabajara con toda la población.

2.2 Métodos y Técnicas.

Métodos, Instrumentos y procedimientos en los que se sustenta la investigación:

Del nivel teórico:

Inductivo -deductivo, Histórico- lógico, Analítico-sintético y Hipotético . deductivo

Inductivo- deductivo: Este posee una gran importancia para el desarrollo de la investigación, ya que propone un estudio de aspectos tanto subjetivos como objetivos del problema. Todos ellos muy necesarios para su solución.

Histórico-lógico: Se utilizó en el proceso de la investigación para el estudio y comprensión del objeto de estudio en el contexto actual y su condicionamiento en correspondencia con las condiciones histórico concretas en que ha transcurrido.

Analítico-sintético: Este método consiste en descomponer y unir nuevamente el fenómeno, proceso u objeto de la realidad investigada para su estudio.

Este método fue utilizado para la caracterización y la evaluación de las acciones del deporte para el combinado deportivo de este municipio. Se utilizó el análisis en la descomposición de las acciones y su valoración la síntesis en la integración de todas las acciones para definir los problemas más acuciantes.

Hipotético Deducivo: Este método nos permitió conocer a partir de determinados principios, teorías o leyes, respuestas que explican el fenómeno o proceso y que vuelven a ser confirmadas en la práctica.

Del nivel empírico:

En general estos métodos empíricos revelaron las características fenoménicas del objeto de investigación que permitieron obtener y conocer las cuestiones fundamentales de éste.

Análisis de documentos, observación, encuesta, triangulación.

Para el procesamiento estadístico de la investigación se aplicaran:

Análisis de Documentos: Es de vital importancia ya que facilita información necesaria sobre el tema en estudio.

Documentos Analizados:

1-Fundamentos técnicos del taekwondo. Msc. Roberto Fernández Fonseca (2008).

2- Programa de preparación del deportista taekwondo. Colectivo de autores. Comisión nacional de taekwondo 2010.

3-Taekwondo, fundamento básico y poonsae. Kyu Hong Lee. (1998).

Encuesta: Se utilizó con el objetivo de complementar la información para la caracterización de los practicantes y obtener información directa por parte de los entrenadores del municipio de forma escrita, a fin de conocer mejor las dificultades en los sujetos y si conocían o habían realizado ejercicios específicos con anterioridad y que importancia le veían ellos a estos ejercicios.

Observación científica:

Se empleó con el objetivo de percibir en el escenario natural, el tratamiento a los ejercicios específicos, además de los procedimientos que se emplean para en la unidad de entrenamiento. Para su implementación se confeccionó una guía o protocolo en el cuál se establecieron los diferentes indicadores a observar en correspondencia con la temática abordada. Por otra parte permitió la constatación directa de la selección y uso adecuado de los componentes de la didáctica del deporte con respecto al tratamiento de la preparación técnica.

Triangulación: Permite una vez realizados los análisis de los métodos y/o técnicas de manera independiente y desde diferentes ángulos, contrastar los datos y establecer tendencias en relación con el conocimiento acerca de los ejercicios específicos y determinar las potencialidades y limitaciones respecto a la temática abordada..

Métodos estadísticos para procesamiento de la información.

Distribuciones empíricas de frecuencias: De los datos obtenidos en las etapas correspondientes al diagnóstico, antes, durante, y al final de realización de las pruebas, de ellas se tomaron valores porcentuales que permitieron la caracterización del conjunto de datos.

Medidas descriptivas tales como: media, moda, y tablas de frecuencias para caracterizar la población en estudio en los momentos en que se realicen las pruebas.

Se utilizarán pruebas de hipótesis para constatar si se producen cambios significativos bajo la influencia de los ejercicios específicos, durante este proceso de investigación se emplearán las pruebas de Friedman y Wilcoxon.

Capítulo # 3 Análisis de los resultados

Los resultados que se expresan a continuación se obtuvieron a partir del análisis de los instrumentos aplicados al grupo en estudio de manera general, siempre que este enfoque permita destacar las particularidades más relevantes del grupo, en este sentido se puede destacar que: La proyección e implementación de los ejercicios específicos para el mejoramiento de la ejecución técnica de este pateo, en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara han sido de suma importancia para lograr los resultados esperados, de ahí que en función del diagnóstico se revisaron los documentos que tienen incidencia en esta actividad.

Para comparar los resultados preliminares detectados en el diagnóstico, con los resultados alcanzados, luego de aplicados los ejercicios específicos, se decidió aplicar un instrumento que recogiera los resultados de cada prueba técnica y así lograr una efectividad en cuanto a la comprobación.

Este instrumento o diagnóstico, le fue aplicado a la totalidad de la muestra de referencia de los alumnos, lo que también contribuyó a la credibilidad de los resultados alcanzados.

Al analizar los resultados obtenidos en la primera prueba técnica (diagnóstico) en la técnica de pateo Tui Chagui. (Ver anexo # 3) se pudo constatar las dificultades existentes en esta a partir de la observación estructurada y teniendo en cuenta los siguientes indicadores para poder emitir criterios evaluativos y determinar los errores más comunes en ella.

La misma en una técnica que generalmente se ejecuta hacia atrás y golpea con el talón o la planta del pie, la parte de golpeo es generalmente la zona media del cuerpo y genitales, se utiliza fundamentalmente como patada de contraataque rápido y como alternativa en ataques tras otro movimiento o patada.

Indicadores para su evaluación:

- 1- La elevación de la rodilla que golpea debe estar lo más próxima al pecho.
- 2- El ángulo de salida de la pierna hacia atrás, lo más cercana posible a la pierna de apoyo y el talón lo más próximo al glúteo.
- 3- El tronco debe permanecer de frente si la ejecución la realizamos en el lugar, y la vista por encima del hombro del pie que golpea, en caso de realizarla en giro el tronco

debe permanecer ligeramente diagonal y los hombros realizan un movimiento a favor de la pierna de salida la vista por encima del hombro que golpea.

- 4- Extensión de la pierna y empuje de la cadera hacia atrás sin variar el movimiento de la rodilla o sea sin rotar esta hacia a fuera, el golpeo final se realizara con la planta o talón del pie.
- 5- Recogida del pie en la misma dirección y forma en que salió, volviendo al mismo lugar de partida de esta.

Teniendo en cuenta estos indicadores es que se le emite un evaluación en MB- B-R-M en dependencia a su puntuación 5-4-3-2, (5 es MB, 4 es B, 3 es R y 2 es M desaprobado).

El alumno a evaluar es (5-MB).

5-Muy Bien: Si logra la elevación correcta de la rodilla al frente y el muslo lo más pegado al pecho y la pierna hacia atrás lo más pegado el talón al glúteo y el recorrido hacia atrás debe realizarlo manteniendo la pierna flexionada hasta pasar la zona del cuerpo y extenderla completamente hasta llegar a la zona de impacto ya sea abdomen o peto, el tronco ligeramente inclinado y la vista por encima del hombro del pie que se encuentra en movimiento.

4-Bien: si tiene 1 error al ejecutarla de acuerdo a los indicadores.

3-Regular: si tiene 2 errores al realizar su ejecución de acuerdo a los indicadores.

2-Mal: si tiene más de 2 errores técnicos en correspondencia con los indicadores.

Resultados de la encuesta aplicada a los profesores.

En este plano se aplicó la encuesta escrita para la recogida de la información. Esta técnica fue aplicada a los 16 profesores de Taekwondo del municipio que imparten clases a la categoría 11-12 años, con el objetivo de precisar las informaciones acerca del conocimiento y tratamiento de los ejercicios específico, los cuales tienen un promedio de 8 años como entrenadores de esta arte marcial, de ellos 10 son del sexo Masculino y 6 del sexo Femenino y en su gran mayoría son cinturones negros 1 Dan.

Teniendo en cuenta que el trabajo se dirige, fundamentalmente a aplicar ejercicios específicos para mejorar la técnica de pateo Tui Chagui, es necesario conocer la opinión de los encuestados acerca de la presentación de los ejercicios.

En este sentido los profesores coincidieron en señalar que 14 conocen los ejercicios específicos para un 87,5% y 2 no lo conocen para un 12,5%; en cuanto a si creen que estos ejercicios son importantes para el taekwondista, todos afirmaron que si para un 100% de efectividad en lo planteado; en cuanto a si habían realizado los ejercicios específicos anteriormente para mejorar la Tui Chagui, 12 plantearon que si para un 75%, 2 coincidieron que no para un 12 % y 2 plantearon que a veces lo realizaban para 12 % de criterio; en dicha encuesta, se les plantea; ¿si creen que con los ejercicios específicos mejoren la ejecución técnica de pateo Tui Chagui ? Todos coincidieron que si para un 100% de valoración de este y por ultimo se les plantea la siguiente pregunta; Cuáles son los ejercicios específicos que más recomienda trabajar usted? ¿Por qué? 12 plantean que lo realizados en el lugar debido a que captan mejor y con mayor facilidad y asimilan mejor la técnica en sus diferentes fases y 4 plantean que los ejecutados en salto, son los más utilizados ya que se estimulan más los alumnos producto a que en competencias se manifiestan más.

Resultados de la observación.

Al realizar una valoración teniendo en cuenta los indicadores para su observación y análisis podemos plantear que dicha técnica de pateo se realiza o es ejecutada en el lugar, producto a que se valora fundamentalmente su manifestación en la prueba técnica. En el tipo de ejercicios empleado se valora el carácter especial de esta, ya que es el análisis y comportamiento de esta técnica en específico. El modo de planificación esta concebido a la enseñanza y rectificación de esta y alude a la forma en que se le presenta la técnica al alumno que es fundamentalmente del nivel grueso y fragmentado. La frecuencia durante la semana se observo que se realiza en todas las sesiones correspondientes a la semana de entrenamiento. Por su parte, la explicación y la demostración ejemplifican la buena comprensión, asimilación y atención que se le brinda a la técnica así como sus intenciones. (Ver anexo # 2).

Resultados del Análisis de documentos:

1-Fundamentos técnicos del taekwondo. Msc. Roberto Fernández Fonseca (2008).

2- Programa de preparación del deportista taekwondo. Colectivo de autores. Comisión nacional de taekwondo 2010.

3-Taekwondo, fundamento básico y poonsae. Kyu Hong lee. (1998).

Resultados de la revisión documental.

1-Los ejercicios específicos para mejorar la ejecución técnica del pateo Tui Chagui, son abordados pero con la profundidad que los otros aspectos técnicos metodológicos del taekwondo, se hace alusión a la descripción o procedimiento de la técnica, así como las indicaciones metodológicas para su realización, existe una gran que gama de ejercicios que se pueden realizar además de los estructurados o clásicos de enseñanza por ello es que seleccionamos alguno de ellos para este trabajo.

2-Es de significar que en el programa, a pesar de orientar los contenidos de trabajo en cada preparación, en cuanto a las diferentes técnicas de pateo a trabajar, no se hace mucha referencia sobre el tratamiento y la metodología a seguir para el mejoramiento de la técnica en cuestión, solo se refiere a elementos técnicos que hay que trabajar en las diferentes edades y los niveles de asimilación de estos en dependencia a sus características.

3-En cuanto a este documento se aborda muy general el tema de las técnicas básicas por lo que deja muy abierto el mismo, nos demuestra muchas alternativas para enseñar las técnicas, no solo del pateo sino de todo el contenido del taekwondo y como es un documento coreano abarca muchos ejercicios de enseñanza para las técnicas del pateo en el nivel básico elemental lo que nos lleva a analizar cuales de ellos son los mas idóneos para esta investigación.

Teniendo en cuenta todos los documentos revisados, podemos resumir que los ejercicios son abordados de forma muy general en todos los programas revisados desde los más elementales, los del nivel básico hasta los avanzados; teniendo como premisa indispensable la calidad del trabajo técnico de los Taekwondistas en todas las esferas.

Con el fin de recoger los datos desde diferentes ángulos, para contrastarlos e interpretarlos, se aplicó la triangulación, por ser considerada esta como una técnica que

brinda credibilidad y neutralidad. Se utilizó esta técnica para contrastar las opiniones emitidas por los encuestados, y la observación, para de esta manera obtener la información coincidente sobre las principales insuficiencias que se presentan en el conocimiento, desarrollo y tratamiento de los ejercicios específicos en los Taekwondistas categoría 11-12 años.

Los resultados obtenidos en la triangulación fueron agrupados de la siguiente manera:

- Se tiene idea de los ejercicios específicos pero no se trabajan con la sistematicidad requerida.
- Se reconoce la importancia que tienen estos ejercicios para el logro de altos rendimientos, pero no se concibe como parte de la superación de los entrenadores.
- Se emplean mayoritariamente en los entrenamientos ejercicios de carácter general para el desarrollo de las técnicas de pateos y particularmente con la Tui Chagui.
- Existe déficit en la ejecución de la técnica por la no utilización de ejercicios específicos para el tratamiento y mejoramiento de la misma.
- Se debe enfatizar más en la correcta realización de los indicadores plasmados, para la ejecución de esta técnica

Proceso de selección de los ejercicios.

Para el proceso de selección de los ejercicios se tuvieron en cuenta una serie de particularidades que garantizaron su génesis y perfeccionamiento, de manera que se lograra una solución alternativa al problema de la correcta ejecución de la técnica de pateo Tui Chagui, en lo que concierne a los medios y métodos a utilizar y que resultara no solo un instrumento para los profesores, sino que también imprimiera más eficiencia a esta técnica básica de pateo. Las particularidades encierran aspectos teóricos y metodológicos que serán abordados a continuación.

Presentación de los ejercicios.

En la presentación de los ejercicios se tendrán en cuenta los siguientes aspectos: objetivo, fundamentación, metodología de realización y forma de valoración.

OBJETIVO: Es lo que se persigue con el ejercicio y facilita su selección.

FUNDAMENTACIÓN: Se plasman todos los puntos de vista que explican la selección de determinado ejercicio. La fundamentación se realiza en base a los conocimientos pedagógicos, psicológicos, biomecánicos, etc. que caracterizan al ejercicio.

METODOLOGÍA: Contempla los procedimientos a seguir y observar durante el cumplimiento del ejercicio. Garantiza la interpretación del ejercicio por lo que debe ser redactado en lenguaje sencillo y claro.

FORMA DE VALORACIÓN: Permite obtener una retroalimentación del cumplimiento del objetivo, así como conocer los motivos que caracterizan el resultado obtenido.

3.1 Selección de ejercicios

Dados los resultados obtenidos en la documentación, la encuesta y las pruebas realizadas; es que se determinaron los siguientes ejercicios para dar solución al problema planteado, teniendo en cuenta las dificultades encontradas en la técnica de pateo Tui Chagui en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara.

Los ejercicios especiales incluyen elementos de acciones competitivas y sus variantes, como también acciones sustancialmente parecidas por la forma y el carácter de las aptitudes que se revelan. Un ejemplo de este grupo de ejercicios lo constituyen las imitaciones, o sea, ejercicios que reproducen determinadas particularidades de la estructura de las acciones de competición.

Los ejercicios específicos para mejorar la ejecución técnica del pateo Tui Chagui son basados en la flexión, extensión, giros, entre otros movimientos propios de esta técnica que los difiere de las demás. Estos ejercicios pretenden mejorar considerablemente la técnica de pateo, utilizando la forma más racional del movimiento y la similitud a esta y se realizan independientemente de las demás formas técnicas ya que cada una tiene sus propias

características. Estos ejercicios pueden presentar características similares a las de la técnica Yop Chagui por su zona de golpeo y trayectoria final, ya que ambas terminan al peto con la planta del pie, o sea la zona montog y esta es una variante de la Tui Chagui con giro activo.

Ejercicios propuestos

Grupo # 1-En el lugar

1- Elevación de rodillas al frente con péndulo atrás.

2- ½giro por la espalda con movimiento de rodilla al pecho y caer en la otra guardia con el otro pie adelantado.

Grupo # 2-Con saltos y en movimientos

1-salto agrupando la pierna de salida con movimiento de elevación de rodilla al frente, con péndulo atrás.

2- salto ½ giro por la espalda agrupado, recogiendo la rodilla al frente y caer en la otra guardia con el otro pie adelantado.

3-Trote y movimientos en salto elevando la rodilla flexionada al frente y extender atrás (una primero después la otra) se realizara con ambas piernas.

Presentación de los ejercicios para el mejoramiento de la ejecución técnica del pateo Tui Chagui en los alumnos de Taekwondo categoría 11-12 años del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa Clara.

Grupo #1: En el lugar.

Ejercicio # 1

Nombre del Ejercicio:

Elevación de la rodilla al frente, con péndulo atrás.

Objetivos:

Contribuir al mejoramiento de la elevación de la rodilla y el recorrido que debe llevar esta hacia atrás.

Fundamentación:

Está determinada en dos direcciones: hacia el frente, con la elevación de la rodilla con movimientos de anteversión y la del movimiento de retroversión en forma de péndulo.

Metodología:

Desde de la posición de narangui sogui, elevación de la rodilla flexionada al frente, ángulo bien cerrado ente el talón y al glúteo, extender la pierna atrás, el talón o planta del pie tratando de formar un ángulo de 90grados con la pierna, el tronco debe permanecer de frente con ligera inclinación de lo hombros hacia atrás

Forma de valoración:

Si el alumno a evaluar logra la realización correcta de este movimiento en la trayectoria de la técnica podrá continuar con el otro ejercicio.

Ejercicio # 2

1- ½ giro por la espalda con movimiento de rodilla al pecho y caer en la otra guardia con el otro pie adelantado.

Objetivos:

Orientar al alumno en el espacio y tiempo al realizar el ½ giro sin perder la figura ni la estructura del movimiento.

Fundamentación:

Esta determinado en la orientación espacial del alumno cuando ejecute el movimiento con giro, logrando precisión en este.

Metodología:

Desde la posición inicial de guardia de combate ejecutar giro por la espalda haciendo énfasis en el movimiento de rodilla arriba tratando de pegar esta al pecho, el tronco se mueve al mismo tiempo que la vista, esta va por encima del hombro que realiza el movimiento y tratar de caer en la otra guardia sin perder la estructura del movimiento.

Forma de valoración:

Si el alumno a evaluar logra la realización correcta de este movimiento en la trayectoria de la técnica podrá continuar con el otro ejercicio.

Grupo # 2 Con saltos y en movimientos.

Ejercicio # 1

Salto agrupando la pierna de salida con movimiento de elevación de rodilla al frente, con péndulo atrás.

Objetivos:

Coordinar el movimiento de salto con la elevación de la rodilla al frente y el recorrido que debe llevar esta hacia atrás sin perder la secuencia del movimiento.

Metodología: Desde de la posición de guardia de combate realizar un salto elevando la rodilla flexionada al frente, el ángulo bien cerrado ente el talón y al glúteo, extender la pierna atrás, el talón o planta del pie tratando de formar un ángulo de 90grados con la pierna, el tronco debe permanecer de frente con ligera inclinación de lo hombros hacia atrás

Forma de valoración:

Si el alumno a evaluar logra la realización correcta de este movimiento en la trayectoria de la técnica podrá continuar con el otro ejercicio.

Ejercicio # 2

Realizar salto ½ giro por la espalda agrupado, recogiendo la rodilla al frente y caer en la otra guardia con el otro pie adelantado.

Objetivos:

Orientar en el espacio y coordinar al alumno en el movimiento de salto con ½ giro y al mismo tiempo realizar la elevación de la rodilla sin perder la figura ni la estructura del movimiento.

Metodología:

Desde la posición inicial de guardia de combate, ejecutar un salto con ½ giro por la espalda haciendo énfasis en el movimiento de rodilla hacia arriba tratando de coordinar este movimiento con el del tronco, que se mueve al mismo tiempo en la dirección del movimiento del pie que esta ejecutando la acción, la vista va por encima del hombro que

realiza el movimiento juntamente con el movimiento del tronco y tratar de caer en la otra guardia sin perder la estructura del movimiento.

Forma de valoración:

Si el alumno a evaluar logra la realización correcta de este movimiento en la trayectoria de la técnica podrá continuar con el otro ejercicio.

Ejercicio # 3

Trote y movimientos en salto elevando la rodilla flexionada al frente y extender atrás (una primero después la otra) se realizara con ambas piernas.

Objetivos:

Lograr una coordinación del movimiento de elevación de rodilla con los desplazamientos similares empleados en combate.

Fundamentación y metodología:

Este ejercicio se realizara de forma individual realizando un trote ligero enfatizando en la elevación de la rodilla al pecho y tratar de coordinar la extensión de la pierna atrás, al caer esta debe realizarse otros 2 o 3 pasos en forma de trote y realizar el mismo movimiento.

Forma de valoración:

Si el alumno a evaluar logra la realización correcta de este movimiento en la trayectoria de la técnica podrá continuar con el otro ejercicio.

3.2 Aplicación de los ejercicios

Para el proceso de aplicación de los ejercicios se tuvieron en cuenta una serie de particularidades que garantizaron su selección y perfeccionamiento, de manera que se lograra una solución alternativa al problema del mejoramiento de esta técnica de pateo, en lo que concierne a los medios y métodos para trabajarla y que resultara, no solo un instrumento para los profesores, sino que también imprimiera más eficiencia a esta técnica de pateo. Este proceso de aplicación se apoyó en la realización de 3 pruebas técnicas efectuadas a los alumnos de Taekwondo de la categoría 11-12años, del combinado deportivo Giraldo Córdova Cardín de Santa a través de los indicadores plasmados en las variables en estudio tales como: ejercicios específicos :elevación de la rodilla, el ángulo de

salida de la pierna hacia atrás, el talón lo más próximo la glúteo, el tronco que debe permanecer ligeramente ladeado y la vista por encima del hombro del pie que golpea, extensión de la pierna y empuje de la cadera hacia atrás y recogida del pie en la misma dirección y forma en que salió; estos permitieron abordar el tema y brindar una solución. De aquí se deduce, que fueron los alumnos actores principales del proceso.

En la prueba técnica realizada a los 3 meses de aplicar la primera, se obtuvieron mejores resultados en la técnica evaluada, nótese que los valores obtenidos en la misma estuvieron por encima de la primera prueba técnica; lo que evidencia el aumento vertiginoso que tuvieron una con relación a la otra y en todos los alumnos evaluados los valores en la media del grupo estuvieron muy superiores en la segunda prueba con relación a la primera; evidenciando que los ejercicios han tenido efectividad en los Taekwondistas, mejorando la técnica de pateo de Tui Chagui.(Ver anexo # 4).

Después de la segunda medición a los 3 meses en el 2do campeonato municipal, se continuó realizando los ejercicios específicos de forma sistemática y a los 6 meses de aplicar los mismos en el marco del campeonato provincial pioneril se efectuó una tercera prueba técnica obteniendo valores superiores con relación a la segunda en las pruebas efectuada y muy por encima de los obtenidos en la primera medición , ya que esta prueba mientras mayor sea la puntuación mejor resultado tendrán los alumnos y por ende el equipo. (Ver anexo # 4).

Los resultados obtenidos en dicha investigación a partir de las pruebas efectuadas en los 3 momentos de su realización fueron los siguientes:

En la caracterización de los resultados en los 3 momentos de realización de las pruebas, puede apreciarse que numéricamente hay una mejoría a partir de los valores obtenidos, nótese que al evaluar el pateo de la 1 prueba técnica a la segunda, la media del grupo aumento sus valores con una notable diferencia en la puntuación obtenida al paso de los 3 meses de realización de la 1 prueba técnica debido a que en esta prueba de pateo mientras mayor sea el valor , mejor será la evaluación, y de la 2 a la 3 se obtuvieron mejores resultados en la media del grupo, así como una gran diferencia con relación de la 1 con la 3.(ver anexo # 8)

Al analizar las Pruebas de Hipótesis aplicadas (Friedman y Wilcoxon) para constatar los cambios; en todos los casos se produjeron cambios significativos a partir de que se empezaron a realizar los ejercicios de la 1 con 2 medición . de la 2 con 3 y de la 1 con la 3 en todos los casos existieron cambios significativos porque los valores son menores de 0,05 que es el nivel de significación prefijado para este tipo de pruebas.

Conclusiones:

1. El estado en que se encuentra la población en estudio, es bastante limitado en cuanto a la ejecución técnica del pateo Tui Chagui ya que presentan deficiencias en su realización, cometen muchos errores, no recogen la pierna al comenzar el pateo, realizan como un péndulo atrás, sacan la rodilla por fuera, no mira por enzima del hombro que pateo y hay inseguridad en su ejecución de forma general.
2. La selección de los ejercicios específicos estuvo dada por la influencia directa, que éstos ejercen en el mejoramiento de la técnica de pateo, Tui Chagui que fue donde se manifestaron las mayores dificultades.
3. Con la puesta en práctica de los ejercicios elaborados, se pudo constatar una notable mejoría en la técnica de pateo Tui Chagui, lo que corrobora la utilidad y efectividad de éstos y el gran beneficio en cuanto a sus mejoras técnicas de acuerdo con los resultados de su aplicación.

Recomendaciones:

Implementar en todas las categorías del taekwondo, ejercicios específicos para mejorar la ejecución técnica de los diferentes pateos.

Bibliografía:

1. Castejón, F. J. y López, V. (1997) Iniciación deportiva. En Manual del maestro especialista en Educación Física., Madrid, pp. 137 . 172.
2. Colectivo de autores. Comisión nacional de taekwondo 2007. Programa de preparación del deportista taekwondo.
3. Collazo, A (2002) Las capacidades Físicas.
4. Contreras, O. y col. (2001) Iniciación deportiva. Madrid, Síntesis.
5. Echevarría, M. y col. (2006) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, España.
6. Fleitas, I. y col. (1990) Teoría y práctica general de la Gimnasia. Editorial Empes, La Habana.
7. Forteza, A. (1999) Las direcciones del entrenamiento deportivo, nueva concepción metodológica. Revista Cubana de la Cultura Física. La Habana.
8. Forteza, A. y Ranzola, A. (1988) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica.
9. Gagné. R. (1997) Enciclopedia General de Educación. Volumen1.
10. García Manso, J. y col. (1996) Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Gymnos, Editorial Deportiva, SL.
11. Kyu Hong Lee. (1998) Taekwondo, fundamento básico y poonsae..
12. Levesque D (1993) El entrenamiento en los deportes. España. Editorial Paidotribo.
13. López Rodríguez, A. (2003) El proceso de enseñanza y aprendizaje en Educación Física hacia un enfoque integral físico educativo, Ciudad de la Habana Editorial Deportes.
14. Manno, R. (1994) Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. España. Editorial Paidotribo, S.A.
15. Morales, A. y Álvarez, M. (2000) Preparación del Deportista. Dirección
16. Morales, A. (1998) Sistema de Preparación del Deportista. Buscando al superatleta. Ciudad de La Habana

17. Ozolin, N.G. (1988). Sistema contemporáneo de entrenamiento. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-técnica.
18. Ranzola A. y Barrios J. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
19. Rudik, P.A. (1990) Psicología. Moscú. Editorial Planeta.
20. Ruíz Aguilera, A. (1983) Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo I.
21. Ruíz Aguilera, A. (1983) Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo II.
22. Ranzola A. y Barrios J. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
23. Sinelnikov, R.D. (1981): Atlas de anatomía humana. Tomo I. Editorial Mir, tercera edición, Moscú.
24. Tatárinov, V. G. (1987): Anatomía y fisiología humanas, Tomo IV. Tercera Edición, Editorial Mir, Moscú.
25. Verjoshansky, I. (1990) Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Barcelona: Ediciones Martínez.

Anexo # 1:

Encuesta a los técnicos de taekwondo del municipio Santa Clara.

Objetivo: Comprobar el nivel de conocimiento que poseen en relación a los ejercicios específicos.

Compañeros profesor:

Solicitamos su más sincera cooperación, así como su independencia a la hora de escribir su criterio, ya que con esta información será posible mejorar su técnica de pateo.

Edad: _____ Sexo: _____ Nivel Técnico: _____

Categoría con las que trabaja: _____

Años de experiencia en el deporte de taekwondo: _____

1. ¿Conoces los ejercicios específicos?

Mucho: _____ Poco: _____ Nada: _____

2. ¿Crees que los ejercicios específicos son importantes para el taekwondista?

_____ Si, _____ No.

3- Has realizado los ejercicios específicos anteriormente para mejorar la Tui Chagui?

_____ Si, _____ No, A veces _____

4-¿Crees que los ejercicios específicos mejoren la ejecución técnica de pateo Tui Chagui?

_____ Si, _____ No.

5- ¿Cuáles son los ejercicios específicos que más recomienda trabajar usted? ¿Por qué?

En el lugar: _____, En salto: _____

ANEXO # 2

Guía de observación.

Objetivo de la observación:

- Valorar el comportamiento de la ejecución técnica del la Tui Chagui en los entrenamientos y en el escenario de competencia.

Tipos de observación:

- No estructurada, abierta, de campo y casual.

Indicadores a observar:

- Tipo de técnica.
- Modo de realización
- Modo de planificación.
- Frecuencia durante la semana.
- Explicación y demostración.

Instrucción general:

Se observarán los indicadores señalados a partir de la consideración de la manifestación de cada uno de ellos en el proceso de entrenamiento. En el modo de realización se analizará si es ejecutada en el lugar o en salto y con desplazamiento. En el tipo de ejercicios se valora el carácter general y especial y su relación con el objetivo del entrenamiento. El modo de planificación alude a la forma en que se le presenta la técnica en el alumno. La frecuencia durante la semana se refiere a cuantas veces se emplean en el transcurso de las sesiones correspondientes a la semana de entrenamiento. Por su parte, la explicación y la demostración son indicadores que apuntan hacia la comprensión del ejercicio y sus intenciones.

Anexó # 3

Resultado del diagnóstico o 1 prueba.

		Tui Chagui
MB	5	0
B	4	0
R	3	6
M	2	8
Media	2,42	

Anexó # 4 Resultado de las pruebas

	Tui chagui											
	1ra prueba				2da prueba				3ra prueba			
	MB	B	R	M	MB	B	R	M	MB	B	R	M
#1				2		4			5			
#2				2			3			4		
#3				2		4			5			
#4			3		5				5			
#5			3			4			5			
#6			3			4			5			
#7				2			3			4		
#8				2			3			4		
#9				2			3			4		
#10			3		5				5			
#11			3		5				5			
#12			3			4			5			
#13				2			2				3	
#14				2			2				3	

ANEXO # 5 Resultado de la encuesta a los profesores.

Caracterización de los profesores

	Frecuencia	Porcentaje
Años experiencia	8	94,3
Categoría con las que trabaja	11-12	100
Nivel técnico	1dan	97
Sexo m	10	62,5
Sexo f	6	37,5
Total	16	100

¿Conoces los ejercicios específicos para el taekwondo?

	Frecuencia	Porcentaje
No	4	36,4
Si	8	63,6
Total	12	100,0

¿Crees que los ejercicios específicos son importantes para el taekwondista?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	100
No	---	---
Total	16	100

Anexo # 6

¿Has realizado los ejercicios específicos anteriormente para mejorar la Tui Chagui?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	75
No	2	12,5
A veces	2	12,5
Total	16	100

¿Crees que los ejercicios específicos mejoren la ejecución técnica de pateo Tui Chagui?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	100
No	---	---
Total	16	100

¿Cuáles son los ejercicios específicos que más recomienda trabajar usted? ¿Por qué?

	Frecuencia	Porcentaje
Lugar	12	75
En salto	4	25
Total	16	100

Anexo # 8

Medidas descriptivas en las tres pruebas.

	Tui Chagui		
	1ra prueba	2da prueba	3ra prueba
Media	2,42	3,64	4,64

Anexo # 9

Pruebas de Hipótesis aplicada (Friedman no paramétricas y wilconxon con signos) para constatar los cambios.

Significación dada por Friedman

Prueba	Signifs.
TUI CHAGUI	0,00

Significación dada por Wilconxon

Prueba		Signifs.
TUI CHAGUI	1ra-2da	0,00
	2da-3ra	0,00
	1ra-3ra	0,00