



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.

TÍTULO: Ejercicios para mejorar la efectividad de la técnica del Pateo Nerio Chagui en las alumnas de Taekwondo categoría 11-12 años del Combinado Deportivo (C/D) “Osvaldo Socarrás” del municipio Santa Clara.

Autor: Yoenny Marichal Espinosa.

Tutor: MSc: Luanda Contreras León.

MSc- EPG: Carlos Manuel Regalado Toledo

Curso: 2011- 2012



Pensamiento:

“Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido. Es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente hasta el mundo en que vive. Es ponerlo al nivel de su tiempo, que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo...”

CHÉ.

Agradecimientos:

- *A mi Padre, que ha sembrado en mí la perseverancia y la entrega.*

- *A mi esposa e hijos, que han sido pacientes y son el fruto de mi empeño y sacrificio.*

- *Mis más sinceros agradecimientos a la Revolución por darnos la oportunidad de formarnos como profesionales.*

- *A mis tutores y consultantes, por brindarme todo el tiempo su ayuda, y llenarme de sosiego en los momentos que lo necesité.*

- *Finalmente a todas las personas que con su gratitud, paciencia, solidaridad y amistad, han colaborado con esta obra que expongo al servicio de la humanidad.*

Resumen:

En Cuba el Taekwondo ha tenido un desarrollo innegable, que lo ha ubicado en la cúspide del deporte mundial y olímpico, estos resultados son producto del intenso trabajo en el ámbito deportivo, la cual lleva al niño desde la base hasta la élite del deporte. En nuestra provincia la categoría 11-12 años de este deporte, ha obtenido resultados positivos, sin embargo, diferentes competiciones demuestran que las alumnas del C/D "Osvaldo Socarrás" del municipio Santa Clara, presentan deficiencia en la efectividad de la técnica Nerio Chagui lo que evidencia la necesidad de emprender investigaciones para la solución de dicha problemática, ante esta situación se plantea la siguiente interrogante: ¿cómo contribuir a la efectividad de la técnica Nerio Chagui en las alumnas de Taekwondo de la categoría 11-12 años del C/D "Osvaldo Socarrás" del municipio Santa Clara? para lo que se propone como objetivo, valorar la aplicación de ejercicios, que contribuyan al mejoramiento de la efectividad de la técnica Nerio Chagui, en las alumnas de Taekwondo de la categoría 11-12 años del C/D "Osvaldo Socarrás" del municipio Santa Clara, teniendo en cuenta el diagnóstico, la selección de los ejercicios y la aplicación de estos. Con la puesta en práctica de los ejercicios elaborados, se pudo constatar una notable mejoría en la aplicación de la técnica de pateo Nerio Chagui, lo que corrobora la utilidad y efectividad de estos y el gran beneficio en cuanto a sus mejoras técnicas y tácticas de acuerdo con los resultados de su aplicación.

Índice

Contenido

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 10 |
| 1.1 Historia y características del Taekwondo..... | 10 |
| CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS..... | 42 |
| 2.1 Población | 42 |
| 2.2 Métodos y técnicas. | 42 |
| 3.2 Selección de ejercicios | 54 |
| 3.3 Aplicación de los ejercicios | 62 |
| Recomendaciones: | 68 |
| Bibliografía | |
| ANEXO | |

INTRODUCCIÓN.

El Taekwondo se originó, de acuerdo a los estudios realizados, el año 37 A.C., en la Península de Corea. Durante el siglo I A.C., la península coreana estaba dividida en tres reinos que pugnaban entre sí, por extender sus territorios de influencia. En el norte se extendía el gran Reino de Koguryo, cuya capital de fundación era Kwan Doung. Junto a ésta se hallaron tres tumbas conocidas como: Muyong Chong, Kakchu Chong y Sansil Chong. En dichas tumbas se encontraron murales que representaban la práctica de una arte marcial similar y por lo tanto, considerado antecesor del Taekwondo actual.

La parte sur de la península estaba ocupada por dos reinos más pequeños llamados Paekche, con su capital de fundación Bu Yeo y el Reino de Zic-la, con su capital Kyong Yu (esta ciudad histórica aún existe, como patrimonio cultural de la humanidad).

Hacia el siglo VII D.C., la dinastía Zic-la logra la hegemonía peninsular, transformándola en un solo país, al cual se denominó, reino de Koryo. La victoria se logró gracias a la decidida actuación de los guerreros Hwarangdo, hijos de los nobles de la corte de Zic-la, quienes juramentaban un código de honor y de conducta llamado: Hwarangdo. (Los guerreros Hwarangdo son mencionados aún hoy en día como un ejemplo para la juventud coreana, pues no sólo practicaban las artes marciales, sino que al mismo tiempo cultivaban las

bellas artes como un hábito de desarrollar armónicamente, el cuerpo, la mente y el espíritu).

El reino de Koryo se extendió hasta el siglo XIV D.C., momento en el cual la dinastía Zic-reinante, es sucedida por la dinastía Li o Yi y el país pasa a llamarse reino de Chosón. Durante este reinado, el rey ordenó al bibliotecario de la corte, Duk Mu Lee, editar un amplio manual de Artes Marciales autóctonas, al que se denominó: Muyé Dobo Tong Yi. Este manual estaba compuesto de cuatro capítulos. Los tres primeros se referían al uso de la espada y la lanza por parte de la infantería y la caballería. El cuarto capítulo se refería íntegramente al combate desarmado, tomando como referencia el arte del Tae Kyon, antecesor más cercano del actual Taekwondo (a través de la historia coreana, el arte marcial desarmado adquirió diferentes denominaciones y en orden aleatorio podemos mencionar algunos como: Fion Yun Fue, Subak, Subak Hee, Subak Do, Taekyon, Tan Su Do, Tae Su Do.

Al mismo tiempo y desprovisto de todo rasgo nacionalista, no podemos dejar de reconocer el intercambio cultural y comercial, así como el colonialismo ejercido en la península coreana por China y Japón, debió dejar su huella en las artes de combate, produciéndose un intercambio cruzado entre las concepciones técnicas imperantes en los diferentes países vecinos. Resultan notorias las similitudes y coincidencias técnicas en la base de ejercicios del Taekwondo, el Kárate y algunos estilos de Kung Fu.

El reino de Chosón se extendió hasta finales del siglo XIX D.C., con la invasión japonesa a Corea, comenzando un período oscuro para la cultura del país, dado que se impuso a la fuerza la cultura japonesa, abarcando todas las áreas posibles y sofocando el colonialismo japonés, cualquier intento de sublevación o desarrollo cultural autóctono.

La ocupación japonesa finalizó con la liberación por parte de las fuerzas aliadas, a finales de la Segunda Guerra Mundial. A contar de ese momento y como respuesta natural de un país oprimido por mucho tiempo, comenzaron a florir los sentimientos nacionales y así algunos maestros del Tae Kwon, que conservaron el arte marcial en la clandestinidad, decidieron sacarlo a la luz y revitalizarlo. Tanto éxito tuvo esta iniciativa, que en sólo diez años y finalizada la guerra de Corea, que aún hoy mantiene al país dividido en dos Coreas, el Taekwondo adquiere su denominación definitiva y actual (11 de abril de 1955).

En un corto período de tiempo, el Taekwondo consolidó su relevancia nacional tras lograr una organización plena y ser denominado deporte nacional en Corea del Sur. Su práctica es hoy obligatoria y fundamental en todos los establecimientos primarios de dicho país.

En el año 1973, comenzaron a desarrollarse los Campeonatos Mundiales de la especialidad, los cuales cada dos años, congregan a los mejores representantes, seleccionados nacionales de cada Federación Nacional afiliada a la World Taekwondo Federation (Federación Mundial de Taekwondo. W.T.F.)

Esta organización otorga representatividad oficial a las distintas Federaciones Nacionales de la especialidad repartidas por el mundo, patrocinando a la vez los encuentros continentales y regionales del Taekwondo W.T.F.

Pocas décadas necesitó para extenderse a más de 170 países y ser considerado oficialmente deporte universitario (F.I.S.U.), deporte militar (C.I.S.M.) y su consagración definitiva como deporte olímpico oficial (COI.), a partir de los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

En Cuba el Taekwondo se introdujo el 10 de enero de 1987 y ha tenido un desarrollo innegable, y en estos momentos se encuentra en la cúspide del deporte mundial y olímpico, 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. No obstante se presentan limitaciones en el tratamiento de las técnicas de pateo desde el punto de vista motriz fundamentalmente para la categoría 11-12 años, 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 y táctica en el eslabón de base, especialmente durante el proceso de enseñanza y 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 excenta nuestra provincia 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 de la preparación técnico-táctica de nuestros atletas en las categorías inferiores y teniendo en cuenta que esta técnica es uno de los elementos que más puntuación ofrecen a nuestros atletas en el combate, se han trazado un número de ejercicios para mejorar la efectividad del pateo Nerio Chagui en la categoría 11-12 años.

Tomando en consideración las limitantes planteadas y el amplio bagaje de las competencias examinadas, los resultados alarmaron a un grupo de entrenadores puestos como observadores, que coincidieron en que el grupo de experimento tiene como debilidad la efectividad por no proyectar la cadera en la fase principal, se decidió centrar la propuesta en el pateo Nerio 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 pateos que mayor cantidad de puntos otorga en el sistema de competición en el combate (3 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 grado de complejidad.
- Su empleo precisa de un análisis, percepción correcta de la situación y determinación adecuada de las condiciones para su ejecución, ya sea de distancia, situación y disposición del contrario.

Para la solución de esta dificultad nos hemos trazado la siguiente situación problémica:

Situación problémica.

Poca efectividad en la técnica de pateo Nerio Chagui, en las alumnas de la categoría 11- 12 años del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio Santa Clara.

Problema científico.

¿Cómo contribuir a la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui en las alumnas de Taekwondo de la categoría 11-12 años del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio Santa Clara?

Objetivo general.

Valorar la aplicación de ejercicios, que contribuyan al mejoramiento de la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui, en las alumnas de Taekwondo de la categoría 11-12 años del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio Santa Clara.

Objetivos específicos.

- Diagnosticar la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui, en las alumnas de Taekwondo de la categoría 11-12 años del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio Santa Clara.
- Seleccionar ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui, en las alumnas de Taekwondo de la categoría 11-12 años del C/D “Osvaldo Socarrás del municipio Santa Clara.
- Aplicar ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui, en las alumnas de Taekwondo de la categoría 11-12 años del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio Santa Clara.

- Analizar los valores reflejados por las diferentes mediciones, para hallar la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui, en las alumnas de taekwondo de la categoría 11-12 años del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio Santa Clara.

Hipótesis

- La puesta en práctica de los ejercicios seleccionados, contribuirá a mejorar la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui, en las alumnas de Taekwondo de la categoría 11-12 años del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio 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 e hipotético-deductivo.

Técnicas: Análisis de documentos, observación, encuesta y triangulación.

Para el procesamiento estadístico de la investigación se aplicarán:

Medidas descriptivas: media, varianza, desviación típica 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, durante este proceso de investigación se empleará el Test de Kruskall - Wallis.

La población en estudio está integrada por las 11 alumnas que conforman el equipo de Taekwondo del C/D "Osvaldo Socarrás" del municipio Santa Clara, así como por los 21 técnicos de la categoría 11-12 años del Taekwondo.

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 de la investigación.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 Historia y características del Taekwondo.

El Taekwondo o taekwon-do (태권도; 跆拳道) es un arte marcial moderno de origen coreano. Se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada, y actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Este arte marcial, se basa fundamentalmente en artes marciales mucho más antiguas como: el kung fu/ wu shu chino en sus técnicas de mano abierta, el taekkyon Coreano (en su metodología de pateo) y el karate-do okinawense y japonés, en sus golpes de mano cerrada, estructura y uniforme.

Aunque muy pocos instructores y federaciones buscan preservarle como un arte marcial, el Taekwondo se destaca fundamentalmente por su aspecto de competición deportiva. En los Juegos Olímpicos de Seúl, Corea del Sur, 1988, hizo su primera aparición olímpica como un deporte de exhibición. En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países diferentes en 8 diferentes divisiones de peso tanto para hombres como para mujeres. En los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 volvió a tener presencia como deporte de exhibición. Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 el Taekwondo (Estilo WTF) se convirtió en un Deporte Olímpico Oficial, disputándose pruebas de combate. El día 4 de septiembre de 1994 se declaró día internacional del Taekwondo, en recuerdo de la fecha en la que empezó a

reconocerse como deporte olímpico oficial.

La palabra Taekwondo proviene de los caracteres Hanja 跆拳道. 跆 (pronunciado tae) que significa “pie”, 拳 (kwon), que significa mano, y el 道 (do), que significa “camino”. Por tanto, Taekwondo podría traducirse como “El camino de la lucha con pies y manos”, nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo prescindiendo por completo de armas.

Mucha gente cree que este deporte de combate se basa únicamente en técnicas de patada, pero el Taekwondo tradicional no deportivo también incluye una gran variedad de técnicas de golpe en las que se utilizan los puños, el codo, diferentes formas de emplear la mano, el pie e incluso la rodilla (por ejemplo, para efectuar rompimientos de tablas, ladrillos u otros objetos) y algunas luxaciones articulares. Aunque la especialidad del arte son las técnica de patadas. Según los coreanos, los orígenes del Taekwondo se remontan al año 50, con la práctica de un arte marcial llamado Taekkyon. La evidencia de su práctica pudo ser encontrada en tumbas donde unas pinturas murales mostraban a dos hombres en una escena de pelea.

En aquella época se podían distinguir tres reinos en Corea:

* Goguryeo (37 a. C. – 668)

* Baekje (18 a. C. – 600)

* Zil - la (57 a. C. – 936)

Los militares de la dinastía Goguryeo desarrollaron un arte marcial basado en diversos estilos chinos, pero adaptados a sus propias necesidades. Era un estilo que daba mucha importancia a las patadas en lugar de los puños. Este estilo de defensa personal sin armas es el denominado Taekkyon.

Otro arte marcial de gran importancia en esta época fue el Subak. Se creó un cuerpo de guerreros organizados instruidos en este arte, denominado Sonbe. En el año 400, el reino de Paekje intentó invadir el reino de Zil - la. Se dice que Gwanggaeto, apodado “el grande de Goguryeo”, envió 50000 hombres Sonbe de apoyo al reino de Zil -la, lo que supuso el primer contacto del reino de Zil - la con el Subak. Posteriormente, la dinastía Zil - la unificó los reinos después de ganar la guerra contra el reino de Baekje en 668 y contra el de Goguryeo en 670. El Hwarang desempeñó un papel importante en esta unificación. Los Hwarang eran un grupo de élite de jóvenes nobles, dedicados a cultivar la mente y el cuerpo para servir al reino de Zil - la. Este grupo había recibido una gran influencia del Subak tras su contacto con las tropas Sonbe enviadas por el reino de Goguryeo en la anterior guerra contra Baekje, y conocían también el Taekkyon. La figura del Hwarang es similar a la del samurái japonés o al caballero medieval occidental. Eran una organización social, educativa y militar basada en un código de honor, consistente en la lealtad a la nación, respeto y

obediencia a los padres, honestidad, coraje en la batalla y la omisión de la violencia innecesaria. Este código de honor forma parte de la base filosófica del Taekwondo moderno. Aunque el arte marcial del Hwarangdo es el descendiente directo. Los antecedentes de este código ético pueden encontrarse también en el documento más antiguo de la historia coreana: el Samguk Yusa, y su influencia fue determinante en la historia y unificación de los reinos de la Corea antigua. Se han encontrado diversos vestigios de la práctica de formas primitivas de taekkyon (producto de la incorporación de movimientos lentos de defensa y ataque imitados de los animales) en diferentes manifestaciones de la dinastía coreana de Goguryeo, como por ejemplo, unas pinturas murales encontradas en las ruinas de las tumbas reales de Muyon-chong y Samsil-chong que muestran figuras humanas en acto de combate, con los brazos estirados, representando supuestamente la práctica del taekkyon.

En el año 1910 se produjo la ocupación japonesa de la península de Corea que duró 5 décadas. Se prohibió la práctica del Taekkyon y el Subak. Sin embargo, ambas artes marciales siguieron practicándose en la clandestinidad y recibieron influencias del kárate japonés como ocurrió con todas las artes marciales coreanas posteriores a 1945. El nuevo arte se caracterizó por movimientos muy rápidos y directos, tanto circulares como rectilíneos. Tras la liberación del territorio coreano, se reforzó la práctica del Taekkyon y el Subak, como símbolos de identidad cultural de Corea. El 11 de abril de 1955 fue cuando se propuso el nombre Taekwondo para designar al arte marcial que se había

desarrollado, y fue adoptado por varios Maestros que apoyaron este nombre con sus escuelas. Entre las escuelas y corrientes que apoyaron este cambio estaban la Do Kwan, Han Moo Kwan, Ji Do Kwan, Moo Duk Kwan, Oh Do Kwan, Chang Moo Kwan, Kang Duk Kwan, Song Moo Kwan y la Jung Do Kwan; estas nueve escuelas originales del Taekwondo establecieron lo que se conoció como la Asociación Coreana de Taekwondo, el 16 de septiembre de 1961.

La práctica del Taekwondo se extendió mundialmente con la participación de 19 países en el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, en mayo de 1973. Fue durante este encuentro cuando se fundó la Federación Mundial de Taekwondo (WTF)

Características generales

El Taekwondo es un deporte de combate, que inicialmente fue desarrollado para la milicia, que se caracteriza por su amplio uso de las técnicas de pierna y patada, que son mucho más variadas y tienen mayor protagonismo que en la mayoría de las artes marciales. Así mismo, la depurada técnica de las mismas las hace destacar por su gran rapidez y precisión.

La importancia dada a las técnicas de puño depende del estilo practicado, del entrenador y la escuela donde se practique. Actualmente, muchas escuelas tienden a descuidar el entrenamiento de las técnicas de mano, ya que su uso está más restringido en la competición. No obstante, un buen entrenamiento debe incluir tanto las técnicas de mano como las técnicas de pierna del

Taekwondo, ya que no debe estar enfocado únicamente al éxito de la competición sino al dominio y conocimiento del arte marcial. Todo esto, hace que el Taekwondo sea un arte marcial especialmente efectivo en la lucha de pie, destacando así frente a otras artes marciales en larga y media distancia, donde mejor se puede aprovechar la fuerza y velocidad en las piernas que desarrollan sus practicantes.

Las técnicas, a nivel general, podrían clasificarse en:

* Patadas (chagui)

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

* Técnicas de mano abierta (chigui), pinchando (chirigui) y puño (chumok)

Además de las técnicas de patadas, 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...)

* 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.

* Defensa personal (hoo sin sool)

Al igual que en otras artes marciales, en Taekwondo aún existen técnicas variadas de defensa personal como barridos, luxaciones o proyecciones. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como patadas o técnicas de puño. Sin embargo no se instruye en el uso de armas tradicionales.

* Posiciones (sogui)

A la hora de ejecutar las diversas técnicas, es importante la posición correcta del cuerpo y especialmente la de las piernas. Las posiciones tienen especial importancia en la ejecución de los pumses o tules, pero incluso en la competición de combate es importante mantener el cuerpo en una postura correcta para que nuestras técnicas sean lo más efectivas posible.

Los nombres de las técnicas no están estandarizados debido a la gran cantidad de países distintos donde se practica el Taekwondo. Cada escuela opta por

unos nombres diferentes, algunas (especialmente escuelas de países angloparlantes) optan incluso por traducir los nombres de las técnicas a su idioma (Axe, Roundhouse, Whipping...) La mayoría de las escuelas y federaciones optan por mantener los nombres originales en coreano. No obstante, incluso en coreano se pueden encontrar diferentes nombres para la misma técnica (por ejemplo: dolgue chagui y tidola bandal chagui, hacen referencia a la misma patada)

Filosofía del Taekwondo

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

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.

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.

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 superar cada dificultad con la perseverancia.

“Uno que es impaciente en cosas triviales, puede difícilmente alcanzar el éxito en asuntos de gran importancia” .Confucio

Autocontrol (Guk Gi)

El autocontrol es de vital importancia tanto dentro como fuera del dojang, 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.

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 dudarle, sin tener en cuenta contra quién o contra cuántas personas se haya de enfrentar.

Competición.

En el Taekwondo existen competiciones tanto de combate como de técnica. En las competiciones de técnica, el objetivo es demostrar la correcta ejecución de las diversas técnicas del Taekwondo, así como de las formas (pumses o tules). Los participantes deberán ejecutar las técnicas o las formas requeridas ante un jurado que puntuará su actuación teniendo en cuenta diversos aspectos como la corrección de las técnicas o la corrección de las posiciones en las formas. En ocasiones también se incluye en las competiciones la rotura de tablonos de madera u otros materiales con distintas técnicas de patada, puño o técnicas especiales (que normalmente consisten en patadas con salto en altura).

En las competiciones de combate los participantes deben enfrentarse en un combate libre en el que deben vencer al oponente consiguiendo más puntos que él o en algunas ocasiones el KO. El combate es diferente en los dos estilos de Taekwondo, siendo esta la principal diferencia entre ellos.

Combate WTF

Para el combate de (WTF) el competidor deberá llevar: peto, espinilleras y antebrazos.

El reglamento de la WTF es el que se utiliza en las Olimpiadas.

El combate se divide en 3 rondas ininterrumpidas, con descanso entre ellas. Es obligatorio que los competidores utilicen un Dobok adecuado, así como un peto

protector (llamado hogu) que diferenciará a los dos competidores por su color rojo o azul. También es obligatorio el uso de un casco reglamentario que proteja la cabeza y un protector bucal para los dientes, así como protectores para los antebrazos, espinilleras, protectores para los empeines, guantes y protector genital (coquilla). Resulta ganador el competidor que tras las tres rondas haya sumado más cantidad de puntos. Anteriormente existía una regla que dictaba la eliminación del competidor en caso de que perdiera por diferencia de 7 puntos o más. Esta regla ha sido eliminada.

Las patadas al peto protector puntúan 1 punto, 2 puntos en el caso de que sea efectuada mediante un giro (Mondolio), mientras que los ataques a la cabeza valen 3 puntos. Hasta hace poco los ataques con giro no tenían puntuación especial, así como las patadas a la cabeza solo valían 2 puntos. También se sumaba un punto “de cuenta de protección” si un ataque había aturcido al oponente. Estas últimas medidas se eliminaron hace poco. Los puñetazos se limitan tan solo al peto, y deben ser efectuadas con gran contundencia para que puntúe, que dado el caso, valdrá solo un punto. En caso de KO, el atacante gana el combate.

1.2 Características anatómico-fisiológico en los niños de la categoría

11-12 años.

Resulta indispensable para el desarrollo exitoso de esta investigación tener presente las características anatómico-fisiológicas y psicosociales de los alumnos de la categoría 11- 12 años de edad.

Cambios anatómico - fisiológicos.

Durante estas edades existe una toma de conciencia de los diferentes segmentos del cuerpo, posibilitando la relajación global y segmentaria. 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 esté más proporcionado. Se produce una cierta paralización del crecimiento que va a repercutir en que el alumno 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 este 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 alumno 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.

1.3 Generalidades de la técnica Nerio Chagui.

Descripción de la técnica

La Nerio Chagui es una patada ascendente que tiene como culminación del movimiento el descenso rápido de la pierna al frente, ya sea con la pierna derecha o con la izquierda, con la mayor amplitud del recorrido posible. En el momento del descenso de la pierna la cadera debe girar ligeramente hacia el lateral a la parte contraria del pie en movimiento. Su finalidad es golpear al contrario en la zona más alta de su cuerpo o sea la cabeza para de esta forma alcanzar en el combate la puntuación de 3 puntos.

Variabilidad de la técnica

1. Por directo (con el pie de golpeo recto hacia el frente).
2. Con variantes (con el pie de golpeo con flexión hacia el frente).
3. Con semi -círculo hacia adentro (siempre con caída en el centro).
4. Con semi -círculo hacia fuera (con caída al centro).
5. Con giros (en tornillo).
6. Con apoyos (apoyándose en la zona montog del contrario).

Fases de la técnica

Según Fernández Fonseca (2008) en su libro Fundamentos Técnicos del Taekwondo expone que este pateo cuenta de 4 fases:

1. Posición de guardia de combate (el tronco debe estar ligeramente diagonal).
2. Elevación de la pierna de pateo a su máxima amplitud (según la variante que se va a utilizar).
3. Descenso de la pierna de pateo (teniendo en cuenta la caída diagonal del pie).
4. Recuperación de la guardia de combate o posición inicial (según en el momento que se realice, ya sea en combate o prueba técnica)

Errores que influyen negativamente en la efectividad del pateo Nerio Chagui.

- 1- Pateo sin proyectar la cadera.
- 2- Pateo flexionando la pierna de apoyo.

- 3- Pateo con poco empuje en la zona cúspide de la ejecución técnica.
- 4- Pateo sobrepasando la línea de central de caída.
- 5- Pateo violando la distancia real de combate.
- 6- Pateo con mala utilización de las variantes de la técnica Nerio Chagui.

1.4 Táctica y efectividad.

Indiscutiblemente resulta imposible hablar de táctica sin que exista un dominio mínimo de la técnica y en la medida que se tenga un mayor dominio técnico, las operaciones tácticas se facilitarán permitiendo una mayor calidad en su accionar y expresada en el aumento de la efectividad. No obstante, en el proceso de entrenamiento, la táctica presenta objetivos totalmente diferentes y por tanto diferentes orientaciones en el entrenamiento.

La orientación técnica responde a patrones estructurales de movimientos, mientras que la táctica se relaciona con el arte de conducir el combate, sin embargo ya habituados a la unión de los términos técnico- tácticos, es muy probable que cueste trabajo analizarlos de formas diferentes. Debe quedar claro, que en el momento que estemos trabajando en un objetivo táctico, las técnicas que estén comprendidas en dicha actividad ya hayan sido enseñadas y evaluada satisfactoriamente con anterioridad.

En el proceso de entrenamiento de los taekwondistas lo más complicado no es llegar a dominar las técnicas de mayor o menor grado de complejidad, sino tener la capacidad para aplicarlas durante el combate con efectividad. Por tanto, podemos decir que la táctica comienza cuando el árbitro central da la voz de comenzar (SHI CHA) y finaliza con la voz de terminar (KOMAN).

Para la educación del accionar táctico del Taekwondo se hace imprescindible, transitar por las fases de la acción táctica que la componen.

1. **Percepción de la situación:** Se refiere a las percepciones especializadas que se dan en condiciones de oposición durante la contienda. Esta fase tiene gran importancia en el proceso, ya que dependiendo de su calidad garantizará el buen desempeño del resto de las fases.

2. **Solución mental a la situación:** En esta fase se trata de encontrar cual es la solución óptima según las potestades propias y las del contrincante en el menor tiempo posible. Esta variable de tiempo es fundamental para el logro del objetivo táctico, y depende en gran medida de la experiencia previa en la solución a estas situaciones.

3. **Acción táctica como respuesta a la situación:** Esta es la fase visible de la táctica que se expresa por medio de una ejecución motora que generalmente responde a una o varias técnicas.

Siendo esto así, no se podrá educar la táctica si no se generan actividades durante el entrenamiento con un comportamiento lo más parecido posible a un enfrentamiento, en que el atleta tenga que ejercitar las fases antes mencionadas.

Sagarra, A. (1998:124), prestigioso especialista cubano de Boxeo, al respecto, plantea que en las especialidades de combate: "...para obtener el éxito, el factor táctico es determinante en un alto por ciento en la decisión del combate...."

De ahí que el taekwondista tengan que superar no solo la fuerza física que el contrario le antepone, sino también la táctica que el mismo utiliza, la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos - defensivos y todo ello debe hacerlo bajo un clima de alta tensión, por cuanto, individualmente tiene toda la responsabilidad de alcanzar la victoria, sobreponiéndose a cualesquiera de las barreras psicológicas que le impone la situación y el contrario específicamente.

El término táctica se concibe como: la habilidad del deportista para integrar, distribuir, dirigir y utilizar sus fuerzas y recursos técnicos, físicos, psicológicos, teóricos y espirituales con una determinada intención, ya sea para lograr un punto con una técnica seleccionada; para conducir el combate en una determinada dirección, o para lograr la victoria en una competición planificada, etc., esto es, para lograr un fin inmediato; un objetivo determinado. Se concibe como una habilidad no sólo de tipo perceptiva, sino mental y práctica, que le permite al deportista no solo saber, sino fundamentalmente saber hacer (gesto

técnico), saber crear, saber tomar decisiones, y saber valorar las situaciones adecuadas para aplicar lo que sabe hacer en función de lograr sus objetivos (Morales Cuellar, 2001-2005)

Alain Álvarez (2002) en un artículo referente al tema publicó que un minucioso estudio del accionar competitivo del TKD demostró que todos los competidores se ven en la extrema necesidad de realizar cinco grupos de acciones que sistematizan todo su campo técnico táctico, estas son:

1. Acciones de Maniobras.
2. Acciones de Ataque.
3. Acciones Defensivas.
4. Acciones de Contraataques.
5. Acciones Mixtas.

- **Las acciones de maniobras**

Son aquellas que le permiten al competidor manejar el combate sin interacción física (golpes), o sea, estas acciones generalmente se utilizan para estudiar al oponente, ocupar posiciones favorables en el área, llevar al contrario a determinada zona para limitar su accionar, engañar, etc. Los grupos técnicos que comprenden estas acciones son: la posición de combate, los cambios de guardias, los desplazamientos y las fintas.

- **Las acciones defensivas**

Son las que protegen nuestra integridad física de los contundentes golpes que ejecuta el contrario a nuestras zonas frágiles (cara y tronco), impidiendo con esto el marcaje de puntos. Los grupos técnicos que comprenden estas acciones son: los bloqueos y las esquivas.

- **Las acciones de ataque**

Son aquellas ejecuciones ofensivas que toman la iniciativa en la agresión del contrario mediante las técnicas de golpeo, la cual no necesariamente dependen de las acciones del oponente, por su forma pueden ser directo e indirecto.

Formas de ataque.

1. El ataque directo es aquella acción de golpeo que se ejecuta sin precederle ninguna habilidad competitiva (fintas, desplazamientos, cambios de guardias) ante de golpear.
2. El ataque indirecto es aquella acción donde el golpeo está precedido por una habilidad competitiva, con el objetivo de enmascarar el golpe o evitar un posible contraataque.

2. Las acciones de contraataque.

Son acciones ofensivas que surgen como respuesta a los ataques del contrario, por lo que estas dependen totalmente del oponente. Por la forma en que estos comienzan pueden ser; sin provocación o con provocación, y por el tiempo en

que ocurren pueden ser anticipados, simultáneos y posteriores al golpe del contrario.

3. Formas de contraataque

1. Los contraataques sin provocación son respuestas ofensivas a los ataques sin que estos hayan sido incitados.
2. Los contraataques con provocación, son respuestas ofensivas preestablecidas a ataques inducidos e incitado por medio de falsas situaciones de descuido o ataque.

4. Tiempos de contraataque

1. Anticipado: es aquel contraataque que impacta con el contrario antes de la fase principal de la técnica de ataque, éste puede ejecutarse en dos momentos, durante la fase preparatoria, o en el momento que el atacante va a entrar en distancia para atacar.
2. Simultáneo: es el contraataque que se realiza durante la fase principal de la técnica de ataque.
3. Posterior: es aquel contraataque que impacta con el oponente cuando la técnica de ataque se encuentra en la fase final, justamente después de hacer falla el ataque y la pierna va descendiendo, o en el mismo instante que toca el suelo y no se ha logrado una estabilidad corporal, porque de ocurrir una acción rápida de encadenamiento, pasaríamos de contraatacador a contraatacados.

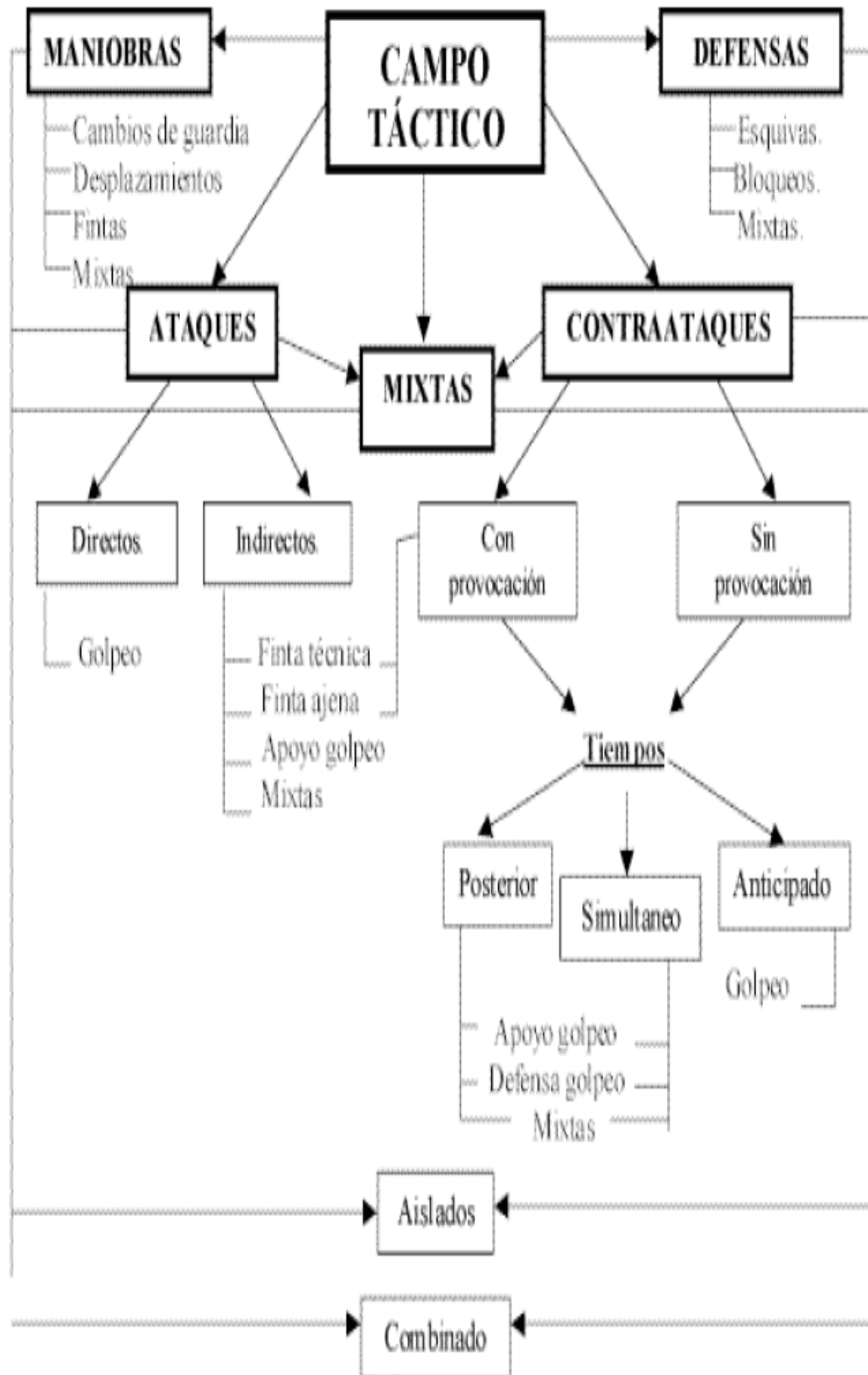
5. Las acciones mixtas

Son aquellas donde el competidor pasa del ataque al contraataque y viceversa de una forma fluida y dinámica llegando a formar una sola acción.

Los grupos técnicos que comprenden las acciones de ataques, contraataques y mixtas se subdividen en cuatros, ellos son:

1. Golpeos directos.
2. Fintas técnicas y golpeos.
3. Fintas ajenas y golpeos.
4. Apoyos y golpeos.
5. Defensas y golpeos.

Esquema Resumen del Campo Táctico del Taekwondo.



Fundamentos posicionales y desplazamientos:

- Guardia derecha.
- Guardia izquierda.
- Posición abierta.
- Posición cerrada o cruzada.
- En cambio de guardia normal.
- En cambio de guardia por la espalda.
- En provocación o aproximación al rival.
- En esquiva o alejamiento del rival.
- En provocación lineal.
- En provocación con paso.
- En provocación girando y avanzando por la espalda.
- En provocación salida lateral diagonal interna.
- En provocación salida lateral diagonal externa.
- En provocación con paso.
- En provocación con paso veloz o de carrera.

- En esquivas lineales.
- En esquivas lineales diagonales internas.
- En esquivas con pasos.
- En esquivas girando y retrocediendo por delante del pie trasero de pivote.
- En esquivas con pivote 90° a la espalda.
- En esquivas con pivote 90° hacia adelante.
- En esquivas de 180° cruzando al nivel.

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

Posición: es la disposición combativa del competidor en relación a la guardia utilizada por el adversario.

Guardia abierta: es cuando la distribución de los pies adelantado y atrasado entre el competidor y el rival, es inversa.

Guardia cerrada: es cuando la disposición de los pies adelantado y atrasado entre el competidor y el contrincante, es igual o equivalente.

En la dinámica constante del combate, el competidor realiza cambios de guardia estacionarios, tanto normales o por la espalda, procurando realizar

ajustes en el posicionamiento técnico - táctico relativo al rival, o para confundir y sorprender al contrario.

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

Los desplazamientos además de ser oportunos y de conjugar diferentes planos de acción, deben ser operacionales, es decir, guardará estrecha relación con el sentido subjetivo de la distancia en el combate.

Podemos clasificar las distancias de combates en cinco tipos:

- Distancia mínima, cuerpo a cuerpo o clinch.
- Distancia media o de acción directa.
- Distancia máxima o de intervalo combativo.

Fundamentos complementarios de finteo y amague.

- Fintas corporales
- Amagues con rodillas
- Bloqueos pasivos
- Bloqueos activos

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

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

Riera (1995), citado por Álvarez (2003) al caracterizar la táctica deportiva, apunta que:

- Se determina a partir del accionar del oponente.
- Solo puede ser aplicada por el deportista en condiciones de oposición.
- La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
- Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
- Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
- Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.
- La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.

La palabra efectividad proviene del latín “effectivu” y significa, según el Real Diccionario de la Academia de la Lengua Española: Calidad de efectivo. Capacidad para producir el efecto deseado. Validez o autenticidad (Real Academia Española: 2010)

También como efectividad se conoce, según la Enciclopedia Encarta, la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera. Realidad, validez. (Microsoft Encarta 2009)

Por último, con respecto al término vinculado al deporte se le denomina efectividad de la técnica deportiva “al grado en que esta se acerque a la variante más racional. La efectividad de la técnica es una característica, no de una u otra variante técnica, sino de la calidad de dominio de la técnica.” (Donskoi, D: 1990)

Se distinguen tres grupos de indicadores de efectividad de la técnica: absoluta, comparativa y de realización. (Godik, 1987:12)

La efectividad absoluta: se fundamenta en la relación que se establece entre la ejecución del individuo y el patrón modelo establecido. Esta responde principalmente al componente técnico de la preparación.

La efectividad comparativa: es relativa a los diferentes contrarios que en cada ocasión se enfrentan. Esta sirve para evaluar la conducta del competidor frente a oponentes de un nivel mayor, equivalente o menor.

La efectividad de realización: es la que expresa si la acción cumplió o no con el objetivo trazado; es decir, si se obtuvo o no puntuación sobre el contrario.

Esta investigación se apoya por sus características en la efectividad absoluta.

Algunos especialistas asumen diferentes criterios relacionados con el término efectividad, por ejemplo:

Según (Benno 1990), la efectividad es la capacidad de satisfacer las demandas planteadas reflejando la capacidad de respuesta, o sea en el Taekwondo es la anotación de los puntos en cada acción.

Para (William 2004) la efectividad es la cuantificación del logro de la meta. Por lo que la efectividad hace referencia, a la capacidad o habilidad que puede demostrar una persona para obtener determinado resultado a través de una acción.

Según (Cristina González en su tesis, “Caracterización técnico – táctica de la competición de combate en el Taekwondo”. Efectividad de las acciones) la efectividad en el Taekwondo es cualquier acción táctica, que de punto ya sea en la cabecera o en el peto protector, o sea acciones ofensivas. Las acciones pueden ser efectivas o no efectivas, entendiendo por efectividad las acciones que por sí mismas consiguen elevar la puntuación del competidor que las ha ejecutado, impactando en las zonas permitidas, o lo pudiéramos resumir en las acciones que los árbitros consideran efectivas.

Según Yoel Morales (2010), reconoce la efectividad de las acciones técnico-tácticas, capacidad del taekwondista de aplicar correctamente las acciones técnico-tácticas y cumplir los objetivos propuestos en las diferentes situaciones que se producen durante el combate. Se mide a partir de recoger información del número de acciones realizadas por asaltos, destacando las que cumplen o no los objetivos propuestos, o sea, las acciones positivas o negativas.

| Efectividad de las acciones | Conductas |
|------------------------------------|---|
| MUY BIEN | Realiza correctamente las acciones, el por ciento de cumplimiento de las acciones realizadas con respecto a los objetivos propuestos es de un 100% al 80%. |
| BIEN | Realiza correctamente las acciones, el por ciento de cumplimiento de las acciones realizadas con respecto a los objetivos propuestos es de un 79 % al 50 %. |
| REGULAR | Realiza correctamente las acciones, el por ciento de cumplimiento con respecto a los objetivos propuestos es de un 49 % al 30 %. |
| MAL | Demuestra poco dominio de las acciones, el por ciento de cumplimiento de las acciones realizadas con respecto a los objetivos propuestos son por debajo del - 29% |

Direcciones tácticas en el entrenamiento de Taekwondo. Msc. Yoel Morales Cuellar, II Dan de Taekwondo.

Nosotros asumimos por efectividad, el criterio expuesto por Morales ya que cumple con los parámetros medidos en nuestra investigación, teniendo en cuenta las acciones tanto en ataque como en contra-ataque.

1.5 Ejercicios para el desarrollo de la efectividad del pateo Nerio Chagui.

A partir del análisis realizado en la etapa de diagnóstico, los ejercicios se seleccionaron de los documentos estudiados para dar solución al problema planteado, teniendo en cuenta las dificultades encontradas en la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui en las alumnas de Taekwondo categoría 11-12 años del C/D "Osvaldo Socarrás" del municipio de Santa Clara.

Al mismo tiempo se tomó en consideración algunos de los criterios de varios autores, sin embargo esta investigación se adscribe a los que abordan y fundamentan el tema del ejercicio físico. Estos fueron los que esencialmente permitieron elaborar los ejercicios con las características que se presentan.

Los ejercicios físicos surgen 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.

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".

CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS.

Este estudio pretende resolver la problemática existente en la técnica de pateo Nerio Chagui, mediante ejercicios seleccionados para mejorar la efectividad de dicha técnica en las alumnas de Taekwondo del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio de Santa Clara en la categoría 11-12 años.

2.1 Población.

La población en estudio son las 11 alumnas de Taekwondo del sexo femenino del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio de Santa Clara siendo esta la totalidad de la matrícula, el rango de las edades es de 10 a 12 años, las mismas son alumnas en la mayoría primer año de la categoría y de nuevo ingreso. También con una población de 21 técnicos los que son la totalidad de la categoría 11-12 años del municipio de Santa Clara, los que son licenciados y con más de 5 años de experiencia.

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 e 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 de la investigación en el contexto actual y su condicionamiento en correspondencia con las condiciones histórico concreta 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 C/D 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-deductivo: 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 este: análisis de documentos, observación, encuesta, experimento y triangulación.

Para el procesamiento estadístico de la investigación se aplica el test de Kruskal-Wallis.

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

Documentos analizados:

1-Fundamentos técnicos del Taekwondo. Ms.C. Roberto Fernández Fonseca (2008).

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

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

Encuesta:

Se utilizó con el objetivo de complementar 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 saber si habían realizado este tipo de ejercicios con anterioridad además de la importancia que le veían ellos a los mismos.

Observación científica:

Se empleó con el objetivo de percibir en el escenario natural, el tratamiento a los ejercicios, además de los procedimientos que se emplean en la unidad de entrenamiento. Para su implementación se confeccionó una guía o protocolo en

el cuál se establecieron los diferentes indicadores 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 técnico-táctica. (Ver anexo 1)

Experimento:

El experimento con la ayuda de los diferentes documentos y con la aplicación de los ejercicios seleccionados, permitió obtener los resultados reflejados por la investigación.

Triangulación:

Permitió una vez realizado el 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 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 aplicación de los ejercicios. De ellas se tomaron valores porcentuales que permitieron la caracterización del conjunto de datos.

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

Se utilizaron pruebas de hipótesis para constatar si se producen cambios significativos bajo la influencia de los ejercicios, durante este proceso de investigación se aplicó el test de Kruskal-Wallis.

CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

3.1 Resultados de los métodos y técnicas.

Los resultados que se expresan a continuación se obtuvieron a partir del análisis de los momentos de la investigación aplicados al grupo en estudio de manera general, este enfoque permitió destacar las particularidades más relevantes del grupo. En este sentido se puede demostrar que la proyección e implementación de los ejercicios específicos para el mejoramiento de la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui, en las alumnas de Taekwondo categoría 11-12 años del C/D "Osvaldo Socarrás" del municipio 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.

Resultados del análisis de documentos:

- 1-Fundamentos técnicos del Taekwondo. M.Sc. Roberto Fernández Fonseca (2008).
- 2- Programa de preparación del deportista Taekwondo. Colectivo de autores. Comisión Nacional de Taekwondo 2010.
- 3-Taekwondo, fundamento básico y pumse. Kyu Hong Lee. (1998).

Resultados de la revisión documental.

1. Los ejercicios específicos para mejorar la efectividad de la ejecución técnica del pateo Nerio Chagui, son abordados pero no 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 gama de ejercicios técnicos que se pueden realizar además de los estructurados o clásicos de enseñanza por ello es que seleccionamos algunos para este trabajo.

2. Es de significar que en el Programa de preparación del deportista, 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 efectividad 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 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 cuáles de ellos son los más idóneos para esta investigación.

Teniendo en cuenta todos los documentos revisados, se puede resumir que los ejercicios abordados tienen características generales en todos los programas revisados, desde los más elementales, los del nivel básico, hasta los más avanzados; teniendo como premisa indispensable la calidad del trabajo técnico de los taekwondistas en todas las esferas, pero carecen de trabajos tácticos más específicos para lograr la efectividad en los diferentes elementos técnicos.

Antes del análisis de los resultados falta señalar que se tuvo en cuenta la prueba técnica realizada por los estudiantes aunque no es objetivo central de este estudio, donde los resultados fueron satisfactorios.

Resultados de la observación.

Al realizar la observación, se tuvo en cuenta los indicadores de la misma, y para el análisis se plantea que la Nerio Chagui se realiza o es ejecutada en diferentes manifestaciones en el combate.

En el tipo de ejercicios empleado se valora la intención y el carácter especial de este para el análisis y comportamiento de dicha técnica en específico. El modo de planificación, está 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. Con respecto a la frecuencia durante la semana se observó que se realiza en todas las sesiones correspondientes al entrenamiento. Por su parte, la explicación y la demostración que realiza el

profesor ejemplifican la buena comprensión, asimilación y atención que se le brinda a la técnica así como sus intenciones. (Ver anexo 1)

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

La misma es una técnica con mucha variabilidad en su ejecución, donde su momento de golpeo se encuentra en el descenso de la técnica, por lo que para lograr su efectividad es necesario tener en cuenta el tiempo, momento y distancia para la realización de ella. Se utiliza fundamentalmente como patada de ataque rápido y como alternativa en ataques tras otro movimiento o patada. Según (Riera 2005) quién describió el campo táctico del taekwondista se valoran las acciones en: ataques directos, ataques indirectos, contraataques con provocación, y contraataques sin provocación.

El diagnóstico realizado en el primer momento de nuestra investigación declaró que: en los ataques indirectos se ejecutaron 159 técnicas de ellas 23 fueron efectivas para un 14.47 % de efectividad. En el ataque directo se realizaron 31 de ellas 3 fueron efectivas para un 9.68 % de efectividad. En el contraataque con provocación, se ejecutaron 85 de ellas 14 fueron efectivas para un 16.47 %

de efectividad, y en el trabajo sin provocación fueron realizadas 75 cumpliendo su propósito 20 para un 26.67 % de efectividad.

De manera general fueron ejecutadas 350 técnicas en sus diferentes formas de ellas 60 fueron efectivas para un 16.82 % de efectividad general. . (Ver anexo 2, gráfico 1)

Los resultados del análisis de la encuesta fueron agrupados de la siguiente manera:

1. Se tiene idea de los ejercicios específicos, pero no se trabajan con la sistematicidad necesaria.(ver anexo 5)
2. 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.
3. Se emplean mayoritariamente en los entrenamientos ejercicios de carácter general para el desarrollo de las técnicas de pateos y particularmente con la Nerio Chagui.
4. Existe déficit en la ejecución de la técnica, por la no utilización de ejercicios específicos para el tratamiento y mejoramiento de la misma.
5. Se debe enfatizar más en la correcta realización de los indicadores plasmados, para la ejecución de esta técnica.

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 la observación y 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.

Resultado de la triangulación.

El resultado que mostró la triangulación permitió constatar los conocimientos ya revisados por los diferentes documentos rectores, así como lo verificado en la encuesta, patentizándolo la observación realizada por los diferentes entrenadores que formaron parte en el proceso de la investigación. De esta forma se compararon los diferentes resultados, permitiéndonos tener una panorámica más amplia del asunto a tratar.

Proceso de selección de los ejercicios.

Para el proceso de selección de los ejercicios se tuvo en cuenta una serie de particularidades que garantizaron su génesis y perfeccionamiento, de manera que se lograra una solución alternativa al problema de la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui. En lo que concierne a los medios y métodos a utilizar en la unidad de entrenamiento 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.

Criterios de selección de los ejercicios técnico-táctico.

Criterios técnicos.

- Fase de la técnica.
- Amplitud del movimiento técnico.

Criterios tácticos.

- Tiempo de la ejecución.
- Momento en que se ejecuta la técnica.
- Distancia para la ejecución técnica.

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.

Objetivos: 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 sobre la base

de los conocimientos pedagógicos, psicológicos, biomecánicos, entre otros 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.

3.2 Selección de ejercicios.

A partir del análisis realizado en la etapa de diagnóstico, los ejercicios se seleccionaron de los documentos estudiados para dar solución al problema planteado, teniendo en cuenta las dificultades encontradas en la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui en las alumnas de Taekwondo categoría 11-12 años del C/D “Osvaldo Socarrás” del municipio Santa Clara.

Los ejercicios 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 para mejorar la efectividad técnica del pateo Nerio Chagui son basados en la flexión y extensión, entre otros movimientos propios de esta

técnica que los difiere de las demás. Estos ejercicios pretenden mejorar considerablemente la efectividad de esta técnica de pateo, utilizando la forma más racional del movimiento y la similitud a esta, se realizan independientemente de las demás formas técnicas, ya que cada una tiene sus propias características. Estos ejercicios pueden presentar particulares similares a las de la técnica Miro Chagui por su trayectoria final, ya que ambas realizan un movimiento con empuje hacia el frente.

Ejercicios para la efectividad.

(Para lograr la efectividad de dicha técnica es indispensable la flexibilidad de los practicantes, ya que la misma es una capacidad determinante en el Taekwondo, y sobre todo en la ejecución y control de la misma.)

Ejercicio # 1

Nombre del ejercicio:

Elevación de la pierna al frente, en forma de péndulo.

Objetivo:

Contribuir al mejoramiento del ángulo de elevación de la técnica y el recorrido que debe llevar la pierna.

Fundamentación:

Está determinada en dos direcciones: hacia el frente, con la elevación de la pierna, y con empuje en el punto máximo de la técnica.

Metodología:

Desde de la posición de ap sogui, elevar la pierna sin flexión arriba buscando el máximo de la amplitud.

Ejercicio # 2**Nombre del ejercicio:**

Semicírculo en ambas direcciones.

Objetivo:

Romper el tiempo del contrario, confundiéndolo en los semicírculos.

Fundamentación:

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

Metodología:

Desde la posición inicial de ap sogui elevar la pierna de afuera hacia dentro y de adentro hacia afuera, empujando la pierna hacia el frente en el punto más elevado de la técnica.

Ejercicio # 3**Nombre del ejercicio:**

Flexión de la rodilla con empuje de la cadera.

Objetivo:

Esconder la técnica hasta el momento de su salida final.

Metodología:

Desde su posición frontal con apoyo en la pared o en un compañero, con la pierna trasera realizar repeticiones a mayor velocidad posible teniendo en cuenta la elevación correcta de la rodilla y en su punto más elevado el empuje de la cadera hacia el frente.

Fundamentación: Este ejercicio nos permite esconder la pierna hasta el último momento lo que se convierte en una técnica de difícil contra ataque. A su vez se gana en agilidad, por la rapidez de la ejecución de los ejercicios.

Ejercicio # 4

Nombre del ejercicio:

Ejercicios con la pierna adelantada con flexión de la rodilla.

Objetivo:

Ejecutar la técnica utilizando la pierna adelantada para provocar menos visión del movimiento.

Metodología:

Desde la posición de combate desplazarse en sustitución elevando la rodilla adelantada empujando la pierna hacia el frente en su posición más elevada. Si los alumnos dominan con habilidad el ejercicio, entonces podrán combinar la acción utilizando cambios de guardia.

Ejercicio # 5

Nombre del ejercicio:

Elevación de la pierna al frente, en forma de péndulo arriba con empuje.

Objetivo:

Contribuir al mejoramiento del ángulo de elevación de la técnica y el recorrido que debe llevar la pierna con énfasis del empuje en la zona elevada del movimiento.

Fundamentación:

Está determinada en dos direcciones: hacia el frente, con la elevación de la pierna y con empuje en el punto máximo de la técnica.

Metodología:

Desde la posición de combate con apoyo de una de las manos en la pared, elevar la pierna sin y con flexión arriba, buscando el máximo de la amplitud empujando en la zona cúspide del movimiento con retroceso a la posición inicial, sin llegar a apoyar la pierna de pateo.

Ejercicio # 6**Nombre del ejercicio:**

Elevación de la pierna al frente, en forma de péndulo arriba con empuje de forma de búsqueda al frente.

Objetivo: Contribuir al mejoramiento del ángulo de elevación de la técnica y el recorrido que debe llevar la pierna con énfasis del empuje en la zona elevada del movimiento y además recreando el movimiento legítimo de la técnica.

Fundamentación:

Está determinada en dos direcciones: hacia el frente, con la elevación de la pierna, y con empuje en el punto máximo de la técnica, este ejercicio se puede realizar con todas las variantes existentes de su ejecución.

Metodología:

Desde la posición de combate con apoyo de una de las manos en la pared, elevar la pierna sin y con flexión arriba buscando el máximo de la amplitud empujando en la zona cúspide del movimiento, saliendo de la posición buscando al frente con la cadera.

(Trabajo en parejas)

Ejercicio # 1

Nombre del ejercicio: Elevación de la pierna en el momento de la entrada del contrario a la zona de combate.

Objetivo:

Contribuir al mejoramiento de la reacción del movimiento del contrario, obteniendo como resultado final un control total sobre tiempo y espacio.

Fundamentación.

Está determinada en dos direcciones: de afuera hacia dentro y por el centro, con empuje en el punto máximo de la técnica.

Metodología:

Desde el movimiento de combate uno de los dos practicantes realiza paso al frente y el otro reacciona con cualquiera de las variantes propuestas.

Ejercicio # 2

Nombre del ejercicio:

Elevación de la pierna con un contrario fijo.

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la distancia media, en movimiento de un contrario en distancia corta, obteniendo como resultado final un control total sobre tiempo y espacio.

Fundamentación.

Está determinada en todas sus direcciones: de afuera hacia dentro, de adentro hacia fuera y por el centro, con empuje en el punto máximo de la técnica.

Metodología:

Desde el movimiento de combate uno de los dos practicantes se queda en la distancia media de combate y el otro realiza la técnica con cualquiera de las variantes propuestas.

Ejercicio # 3

Nombre del ejercicio: Elevación de la pierna con un contrario en salida rápida.

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la distancia larga, en movimiento de un contrario en salida, obteniendo como resultado final un control total sobre tiempo y espacio.

Fundamentación.

Está determinada en todas sus direcciones: de afuera hacia dentro, de adentro hacia fuera y por el centro, con empuje en el punto máximo de la técnica.

Metodología:

Desde el movimiento de combate se realiza una acción donde uno de los practicantes retrocederá de forma rápida y el encargado de la ejecución técnica tratará de alcanzar la cabeza del contrario proyectando la cadera lo más profundo posible según la distancia lo permita.

Ejercicio # 4

Nombre del ejercicio: pateo con provocación.

Objetivo: Contribuir al mejoramiento del engaño, logrando que el contrario realice, el táctico que se espera.

Fundamentación.

Esta acción está diseñada para desestabilizar al contrario, realizando un movimiento, para hacerle creer que estamos en su distancia.

Metodología:

Uno de los dos practicantes realiza paso al frente, provocando que el compañero realice Bandal Chagui, luego el que inició, ejecuta Nerio Chagui por el frente en anticipación a la técnica de ataque del compañero.

Valoración.

La validación de los ejercicios se obtendrá mediante los resultados que se alcancen en las competencias, ya que su objetivo es estrictamente para mejorar los resultados competitivos.

3.3 Aplicación de los ejercicios.

Para el proceso de aplicación de los ejercicios se tuvo en cuenta una serie de particularidades que garantizaron su selección y perfeccionamiento, de manera que se lograra una solución alternativa al mejoramiento de la efectividad de esta técnica de pateo, en lo que concierne a los medios y métodos para trabajarla y que resultará, no solo un instrumento para los profesores, sino que también imprimiera más eficiencia a la misma.

Este proceso de aplicación se apoyó en la realización de tres mediciones realizadas a las alumnas de Taekwondo de la categoría 11-12 años, del C/D “Osvaldo Socarrás” en competencias oficiales, con el espacio de tiempo señalado en el cronograma competitivo, a través de los indicadores plasmados en las variables en estudio tales como: técnicas efectivas, ejecutadas y por cientos de los diferentes parámetros.

Los parámetros señalados fueron: ataques indirectos, ataques directos, contraataques con provocación y contraataques sin provocación. De aquí se deduce, que fueron las alumnas actores principales del proceso.

En la medición realizada tres meses con posterioridad al diagnóstico inicial, se obtuvieron mejores resultados en la técnica evaluada, nótese que los valores obtenidos en la misma oscilaron por encima de la primera medición, lo que

evidencia el aumento vertiginoso que tuvieron una con relación a la otra y en todas las alumnas evaluadas, los valores en la media del grupo fueron muy superiores en la segunda prueba; evidenciando que los ejercicios han tenido efectividad en los taekwondistas, mejorando la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui.

Al realizar la medición del pateo de la primera a la segunda medición, los porcentajes generales del grupo aumentaron sus valores con una notable diferencia, obtenida al paso de los tres meses, entre ambas mediciones. Los valores obtenidos en el segundo momento fueron: en los ataques indirectos se ejecutaron 109 técnicas, de ellas 35 fueron efectivas para un 32.11 %. En el ataque directo se realizaron 31, de ellas 12 fueron efectivas para un 38.71 %. En el contraataque con provocación, se ejecutaron 78, de ellas 27 fueron efectivas para un 34.62 % y en el trabajo sin provocación fueron realizadas 75 cumpliendo su propósito solo 24 para un 32 % de efectividad.

De manera general fueron ejecutadas 293 técnicas en sus diferentes formas, de ellas 98 fueron efectivas para un 33.3 %. (Ver anexo 3, gráfico 2).

Después de la segunda medición, se continuó realizando los ejercicios específicos de forma sistemática y a los 6 meses de aplicados los mismos, en el marco de la triangular pioneril, se efectuó una tercera medición, obteniendo valores superiores con relación a la segunda, donde los resultados de la

efectividad ascendieron del 16.82 % del momento inicial general, al 58.8 % en el momento de culminación de la medición final.

En el momento final de la investigación se obtuvieron los resultados siguientes: en los ataques indirectos se ejecutaron 112 técnicas de ellas 60 fueron efectivas para un 53.57 %. En el ataque directo se realizaron 34, de ellas 21 fueron efectivas para un 62.76 %. En el contraataque con provocación, se ejecutaron 89, de ellas 53 fueron efectivas para un 59.55 % y en el trabajo sin provocación fueron realizadas 81, cumpliendo su propósito 51, para un 62.96 % de efectividad.

De manera general fueron ejecutadas 316 técnicas en sus diferentes formas, de ellas 185 fueron efectivas para un 58.8 %. (Ver anexo 4, gráfico 3)

En la caracterización de los resultados en los tres momentos de realización de las mediciones, puede apreciarse que numéricamente hay una mejoría a partir de los valores obtenidos en los componentes de ejecución, (ver gráficos 4, 5,6 y 7) y los por cientos generales. (Ver gráfico 8)

Los resultados muestran que los ejercicios empleados con motivo de lograr una mejor efectividad de las alumnas, fueron eficientes ya que las pruebas realizadas en comparación de la primera con la tercera hay gran diferencia entre sus por cientos generales, o sea, de un 16.82 % a un 58.8 %. Por lo que coincide con lo planteado por Morales, con referencia a la clasificación en la

tabla de porcentajes de efectividad, las alumnas transitaron de una evaluación de mal (- 29 %) a una evaluación de bien (50 – 79 %).

Para la comparación de las hipótesis se aplicó el Test de Kruskal-Wallis que prueba la hipótesis nula de igualdad de las medianas dentro de cada una de las tres columnas. Los datos de todas las columnas primero se combinan y se ordenan de menor a mayor. Entonces se calcula el rango medio para los datos en cada columna. Puesto que el p-valor es inferior a 0.05, hay diferencia estadísticamente significativa entre las medianas a un nivel de confianza del 95.0%. (Ver anexo 6)

La tabla No 5 (ver anexo 7) (Análisis de la varianza) descompone la varianza de los datos en dos componentes: un componente entre grupos y un componente dentro de cada grupo. El F-ratio, que en este caso es igual a 5.4134, es el cociente de la estimación entre grupos y la estimación dentro de los grupos. Puesto que el p-valor del test F es inferior a 0.05, hay diferencia estadísticamente significativa entre las medias de las 3 variables a un nivel de confianza del 95.0%.

La tabla No 6 (ver anexo 8) aplica un procedimiento de comparación múltiple para determinar las medias que son significativamente diferentes unas de otras. La mitad inferior de la salida muestra la diferencia estimada entre cada par de medias. El asterisco que se encuentra al lado de uno de los pares, indica que éste muestra diferencia estadísticamente significativa a un nivel de confianza

95.0%. El método actualmente utilizado para discernir entre las medias es el procedimiento de las menores diferencias significativas de Fisher. Con este método, hay un 5.0% de riesgo de considerar cada par de medias como significativamente diferentes cuando la diferencia real es igual a 0.

Conclusiones:

- El diagnóstico realizado demostró que las alumnas de Taekwondo del C/D “Osvaldo Socarrás” presentaron deficiencias en la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui, específicamente en la fase principal del ejercicio, por la no proyección de la cadera.
- La selección de los ejercicios estuvo respaldada por la fase de la técnica, amplitud del movimiento, tiempo de la ejecución, momento en que se ejecuta la misma y la distancia para su desarrollo.
- Se demostró con esta investigación que con la puesta en práctica de los ejercicios seleccionados, se mejoró la efectividad de la técnica de pateo Nerio Chagui en las alumnas, ya que al comparar las etapas se revela una diferencia final significativa entre el diagnóstico inicial y final de la investigación.

Recomendaciones:

- Aplicar la selección de los ejercicios en otras categorías por la importancia de la realización de estos en las diferentes etapas de preparación.

- Aplicar esta investigación utilizando otros elementos técnicos y profundizando en estos.

Bibliografía

1. Álvarez Bedolla, A. (2003) Reflexiones tácticas en el Taekwondo. Revista digital (2002)
2. Álvarez Bedolla, A. Definición del campo táctico. Revista digital (2002)
3. Brito de La Fuente. Alejandro (Chile - 2004) Manual técnico metodológico para escuelas formativas estratégicas de taekwondo.
4. Castejo f. J, Y López, v, (1997) Iniciación deportiva, En manual del maestro especialista en Educación Física. Madrid pp. 137- 172.
5. Fernández Fonseca, R (2008) Fundamentos de la Técnica del Taekwondo. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana, Cuba.
6. Fernández Fonseca, Roberto Editorial Deportes (2008) Fundamentos técnicos del Taekwondo.
7. Forteza de la Rosa. "Direcciones del Entrenamiento Deportivo. ED.Científico Técnica. La Habana, Cuba. 1999.
8. Fargas Ireno. *Taekwondo Alta competencia* .España, Ed. Comité Olímpico Español, 1995.
9. González, Cristina (Tesis doctoral. Barcelona .España. (2011)
Caracterización técnico – táctica de la competición de combate en el Taekwondo. Efectividad de las acciones.

10. . Gonzalo Morales, José L. Reglamento Del taekwondo (2010)
11. Hernández Pérez, Caridad. Caracterización de la actividad competitiva del Taekwondo teniendo en cuenta la tipología de las acciones técnico tácticas y los esfuerzos. -Trabajo de Diploma Licenciado en Cultura, La Habana, I S C F Manuel Fajardo; 2001 -- 35 h.
12. <http://www.daedosport.com> - Historia del Taekwondo.
13. <http://www.MasTaekwondo.com> - Día internacional del taekwondo.
14. <http://www.sobretaekwondo.com/preparacion-tactica/48-admin>
15. <http://www.sobretaekwondo.com/preparacion-tactica/66-abril-2009/8>
16. Morales Cuellar, Yoel. (2010). Direcciones tácticas en el entrenamiento de Taekwondo.

ANEXO 1

Guía de observación.

Objetivo de la observación:

- Valorar el comportamiento de la ejecución técnica del la Nerio Chagui en el escenario de competencia.

Tipos de observación:

- No estructurada, abierta, de campo y casual.

Indicadores a observar:

- Contraataques con provocación.
- Contraataques sin provocación.
- Ataques directos.
- Ataques indirectos.
- Tiempo de ejecución.
- Frecuencia de ejecución durante los asaltos.

Instrucción general:

Se observarán los indicadores señalados a partir de la consideración de la manifestación de cada uno de ellos en el combate.

En el modo de realización se analizará según la forma de ejecución, o sea, ataques o contraataques.

En el tiempo de ejecución se valorará el carácter general y especial teniendo en cuenta las diferentes variantes de este pateo.

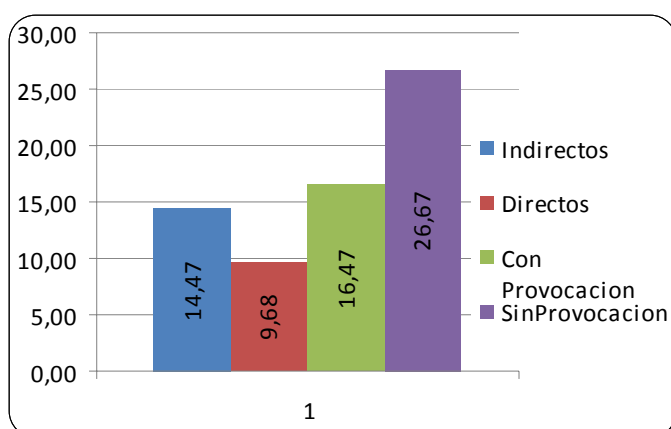
La frecuencia durante los asaltos se refiere a cuántas veces se emplean los diferentes indicadores en el transcurso de los combates.

ANEXO 2

TABLA No 1. Resultado general de las alumnas. (Etapa I) Competencia municipal

| Efectividad de la técnica | | Asaltos del combate. | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------|----------------------|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|----|-------|
| | | Ejecutadas | | | Efectivas | | | P | R | % |
| | | 1ro | 2do | 3ro | 1ro | 2do | 3ro | | | |
| Ataque | Indirectos | 69 | 50 | 40 | 11 | 10 | 2 | 159 | 23 | 14.47 |
| | Directos | 15 | 10 | 6 | 2 | 1 | - | 31 | 3 | 9.68 |
| Contraataque | Con provocación. | 35 | 25 | 25 | 6 | 4 | 4 | 85 | 14 | 16.47 |
| | Sin provocación. | 21 | 18 | 36 | 5 | 8 | 7 | 75 | 20 | 26.67 |
| Total general. | | | | | | | | 350 | 60 | 16.82 |

Gráfico 1

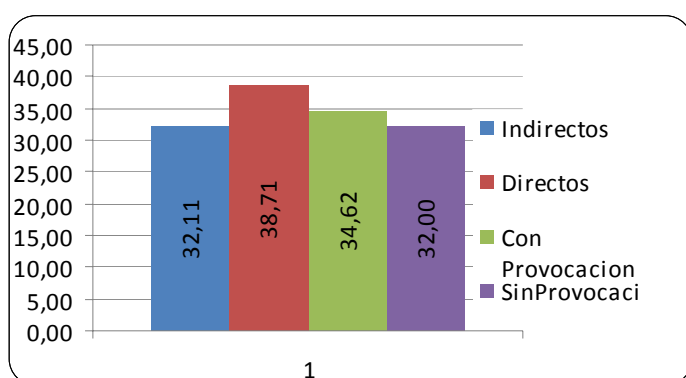


ANEXO 3

TABLA No 2. Resultado general de las alumnas. (Etapa II) Copa Nacional

| Efectividad de la técnica Nerio Chagui | | Asaltos del combate. | | | | | | | | |
|---|------------------|----------------------|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|----|-------|
| | | Ejecutadas | | | Efectivas | | | P | R | % |
| | | 1ro | 2do | 3ro | 1ro | 2do | 3ro | | | |
| Ataque | Indirectos | 43 | 39 | 27 | 12 | 15 | 8 | 109 | 35 | 32.11 |
| | Directos | 20 | 8 | 3 | 6 | 4 | 2 | 31 | 12 | 38.71 |
| Contraataque | Con provocación. | 30 | 25 | 23 | 8 | 9 | 10 | 78 | 27 | 34.62 |
| | Sin provocación. | 15 | 33 | 27 | 5 | 10 | 9 | 75 | 24 | 32 |
| Total general. | | | | | | | | 293 | 98 | 33.3 |

Gráfico 2

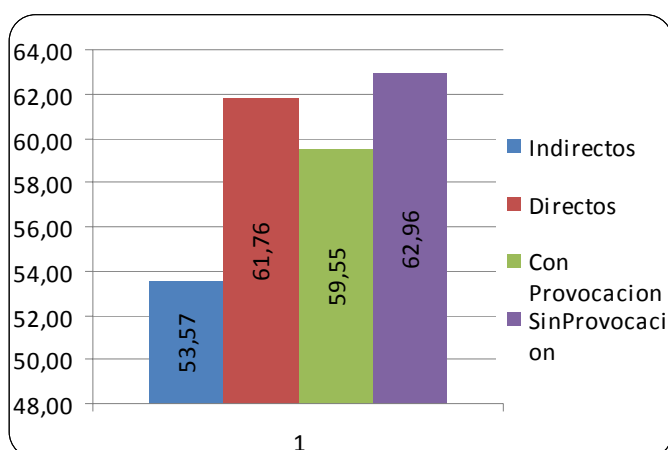


ANEXO 4

TABLA No 3. Resultado general de las alumnas. (Etapa III) Triangular

| Efectividad de la técnica Nerio Chagui | | Asaltos del combate. | | | | | | | | |
|---|------------------|----------------------|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | Ejecutadas | | | Efectivas | | | P | R | % |
| | | 1ro | 2do | 3ro | 1ro | 2do | 3ro | | | |
| Ataque | Indirectos | 46 | 36 | 30 | 25 | 18 | 17 | 112 | 60 | 53.57 |
| | Directos | 17 | 7 | 10 | 11 | 5 | 5 | 34 | 21 | 61.76 |
| Contraataque | Con provocación. | 32 | 27 | 30 | 21 | 14 | 18 | 89 | 53 | 59.55 |
| | Sin provocación. | 25 | 32 | 24 | 13 | 24 | 14 | 81 | 51 | 62.96 |
| Total general. | | | | | | | | 316 | 185 | 58.8 |

Gráfico 3



ANEXO 5

Encuesta a los técnicos de Taekwondo del municipio Santa Clara.

Objetivo: Comprobar el nivel de conocimiento que poseen los técnicos en relación a los ejercicios, para el trabajo de la efectividad del pateo Nerio Chagui en la categoría 11-12 años.

Compañero 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 ejercicios para la efectividad del pateo Nerio Chagui?

Mucho: _____ Poco: _____ Nada: _____

2. ¿Crees que los ejercicios para la efectividad del pateo Nerio Chagui son importantes para el taekwondista?

____ Si ____ No

3- ¿Has realizado ejercicios para la efectividad del pateo Nerio Chagui anteriormente?

____ Si ____ No A veces _____

4-¿Crees que los ejercicios para la efectividad del pateo Nerio Chagui logran mejoras en los estudiantes?

____ Si ____ No

5- ¿Cuáles son los ejercicios para la efectividad del pateo Nerio Chagui que más recomienda trabajar usted? ¿Por qué?

En el lugar: _____ En parejas: _____

ANEXO 6

Resumen estadístico.

| | Frecuencia | Media | Varianza | Desviación típica | Mínimo | Máximo |
|--------------------|------------|---------|----------|-------------------|--------|--------|
| % Efect Etapa 1 | 4 | 16.8225 | 51.2157 | 7.15651 | 9.68 | 26.67 |
| % Efect Etapa 2 | 4 | 33.36 | 9.87407 | 3.1423 | 32.0 | 38.71 |
| % Efect Etapa 3 | 4 | 58.8 | 54.2402 | 23.2895 | 14.93 | 62.96 |

Esta tabla muestra varios estadísticos para cada una de las 3 columnas de datos. Para comprobar las diferencias significativas entre las medias de las columnas.

ANEXO 7

ANOVA (Análisis de la varianza)

| Fuente | Sumas de cuad. | Gl | Cuadrado | Medio | Cociente-F P-Valor |
|--------------|-------------------|----|----------|-------|-----------------------|
| Entre grupos | 2177.96 | 2 | 1088.98 | 5.41 | 0.0286 |
| Intra grupos | 1810.48 | 9 | 201.164 | | |

ANEXO 8

Rangos múltiples en la lista de opciones tabulares.

| Contraste | Diferencias | +/- Límites |
|-------------------------------------|-------------|-------------|
| % Efect Etapa 1 - % efect Etapa 2 | -17.5375 | 22.6874 |
| % Efect Etapa 1 - % Efectiv Etapa 3 | *-32.9775 | 22.6874 |
| % efect Etapa 2 - % Efectiv Etapa 3 | -15.44 | 22.6874 |

*Indica una diferencia significativa.

Gráfico 4

Ataques.



Gráfico 5

Ataques.

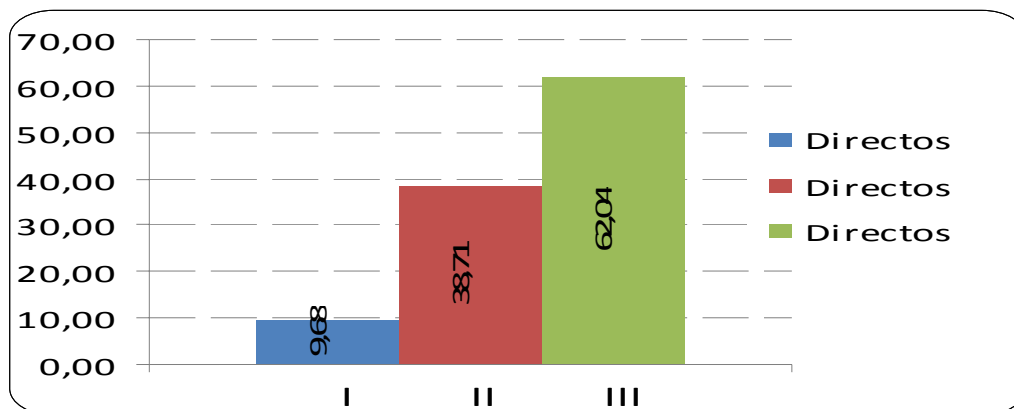


Gráfico 6

Contraataques

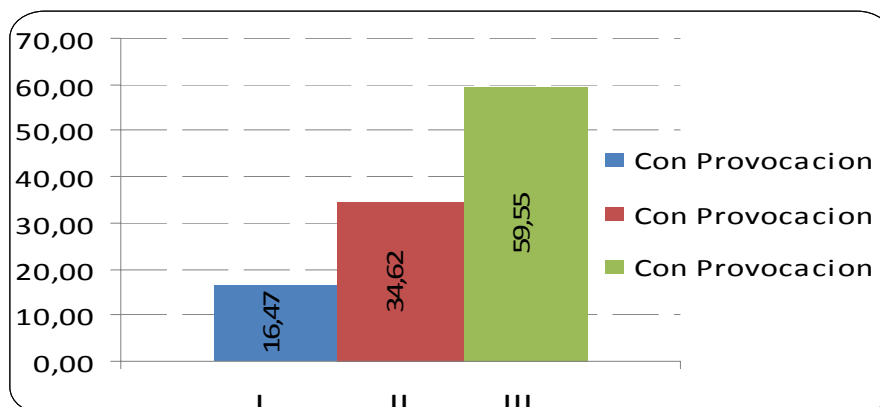


Gráfico 7

Contraataques

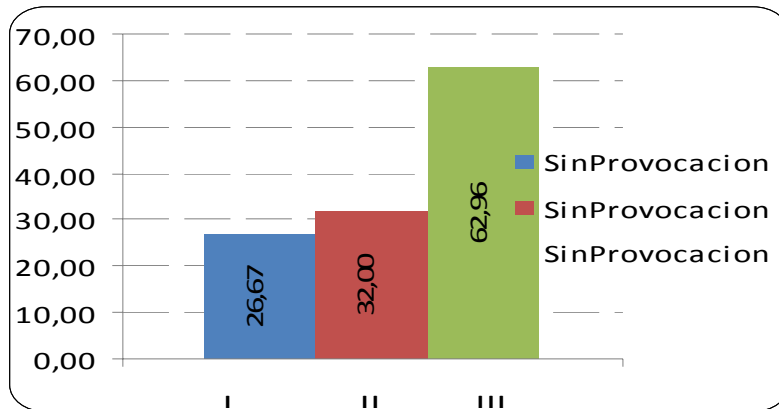


Gráfico 8

Promedio general por etapas.

