



UNIVERSIDAD DE SANCTI SPÍRITUS
José Martí Pérez

FACULTAD CULTURA FISICA
CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL
“ALBERTO FERNÁNDEZ MENESES”
LA SIERPE
CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

Ejercicios para la capacidad coordinativa
Movilidad en el Taekwondo Pioneril de La Sierpe

Autor: Arisleidis Parris Fiz

Tutor: Eddy Yoel Díaz Martínez
Licenciado en Cultura Física
Profesor Instructor

Sancti Spíritus
2021

EXERGO



“La labor del educar exige una dedicación, inmenso sacrificio. De dedicar buena parte de sus energías al estudio, a profundizar en sus conocimientos para poder preparar e impartir cada vez mejores clases. Por consiguiente, debe desarrollar el hábito de organizar adecuadamente el trabajo, de ser riguroso y aprovechar el tiempo y la oportunidad que le ha ofrecido la Revolución de adquirir una de las más importantes y nobles profesiones de nuestra sociedad”

FIDEL CASTRO RUZ



DEDICATORIA



- ✓ *A mi hijo que es mi motor impulsor, a mis padres y hermano por haberme ayudado durante toda la vida sin pedir nada a cambio y ser un buen ejemplo para mí.*
- ✓ *A todos los profesores que me educaron y me guiaron por el camino del estudio y en especial a mi tutor Eddy Díaz.*
- ✓ *A mis amigos por haberme apoyado y ayudado en el transcurso de mi carrera.*
- ✓ *Y a mi esposo que con tanta dedicación ha estado junto a mí en todo momento apoyando mi superación.*

AGRADECIMIENTO



- ✓ *A mis padres por haber forjado lo que ahora soy y por quienes seguiré superándome cada día más.*
- ✓ *A mi hijo que es la estrella que ilumina el sendero por donde camino.*
- ✓ *A mi tutor que día a día ha estado a mi lado y ha sabido guiarme en la realización de este trabajo.*
- ✓ *A los amigos y compañeros de equipo que siempre han creído en mí.*

RESUMEN



RESUMEN

El trabajo de diploma tiene como objetivo fundamental realizar una propuesta de ejercicios de movilidad para aplicar al Taekwondo de la categoría 11- 12 municipio La Sierpe. Para su realización se encuestaron un total de 2 entrenadores, con una experiencia promedio de 5 años con el fin de recopilar de forma científica sus conocimientos acerca del trabajo con estas capacidades en el proceso de entrenamiento deportivo. En la propuesta se sitúan los principales ejercicios para cada capacidad coordinativa, Para facilitar su comprensión, el análisis se hace a través de tablas que resumen los resultados de las encuestas, las entrevistas y las observaciones realizadas a los practicantes en los diferentes entrenamientos y se confecciona una propuesta de ejercicios científicamente fundamentada, ya que se plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”. A una mejoría significativa de la formación técnico-táctica de los practicantes y por ende a mejores resultados deportivos. Por todo lo anterior, es de vital importancia para el Taekwondo en La Sierpe. Esta propuesta se puede aplicar a todas las edades, según sus características.

Palabras Claves: Capacidades coordinativas; movilidad: Taekwondo

ABSTRACT

The diploma work has as its main objective to make a proposal of mobility exercises to apply to Taekwondo of the category 11-12 municipality of La Sierpe. For its realization, a total of 2 coaches were surveyed, with an average experience of 5 years in order to scientifically collect their knowledge about working with these capacities in the sports training process. In the proposal, the main exercises for each coordinative capacity are located. To facilitate their understanding, the analysis is done through tables that summarize the results of the surveys, interviews and observations made to the practitioners in the different training sessions. A scientifically based exercise proposal, since it is stated that “mobility is the ability of man to be able to execute movements with a great amplitude of oscillations. The maximum amplitude of the movement is, therefore, the measure of mobility. To a significant improvement in the technical-tactical training of the practitioners and therefore to better sports results. For all of the above, it is of vital importance for Taekwondo in La Sierpe. This proposal can be applied to all ages, according to their characteristics.

Keywords: Coordinative abilitie; mobility; Taekwondo

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	1
1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	7
1.1. Las capacidades coordinativas y el Taekwondo.....	10
1.2. Definición de las acciones de ataque.....	13
1.3. Capacidades físicas que se manifiestan en las acciones de ataque.....	14
1.4. Análisis Conceptual sobre las capacidades coordinativas.....	15
1.5. La Iniciación Deportiva y su orientación al Taekwondo.....	20
2. DISEÑO TEORÍCO METODOLÓGICO	25
2.1. Población y Muestra.....	25
2.2. Métodos y Técnicas de investigación utilizados:.....	26
3. Propuestas de ejercicios de movilidad	28
3.1. Ejercicios de movilidad para el taekwondo.....	28
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES	34
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXO 1	
ANEXO 2	

INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

Los profesores deportivos estimulados debidamente podrán acceder a niveles superiores de desempeño profesional en la integración de las ciencias del deporte, logrando así una mayor efectividad al optimizar los niveles en sus clases que repercutan de forma directa en dicho resultado deportivo.

A través de la preparación individual y colectiva, las que debe ser concebidas y controladas por los directivos en cada institución, es necesario que los máximos responsables de la planificación del entrenamiento, tengan dominio de los elementos teóricos que le permitan diagnosticar su realidad educativa y a su vez, seleccionar los métodos y medios que garanticen una adecuada planificación, ejecución y control del proceso de entrenamiento en los diferentes niveles, teniendo en cuenta la integralidad en el estudio de cada fenómeno.

Los profesores deportivos son los que tienen a su cargo organizar correctamente todo el programa educativo del grupo de practicantes dirigidos y orientados por los órganos técnicos, deben ofrecer informaciones sobre la metodología a seguir en la ejecución de las actividades pedagógicas y demostrar prácticamente cómo se ejecuta el trabajo orientado., además organizan y controlan las actividades relacionadas con todo el proceso, estudio de la recuperación, la adaptación al entrenamiento, la preparación psicológica de los practicantes entre otras, es por ello la significativa importancia y el impacto que tiene en el resultado deportivo el estrecho vínculo con las Ciencias Aplicadas, las que a lo largo de la Historia olímpica han jugado un rol relevante en el desempeño competitivo.

Las artes marciales tienen un origen muy remoto y han servido como forma de preparación para la guerra. Estas son diferentes formas y maneras de atacar o de defenderse del adversario utilizando armas o con varias partes del cuerpo, usadas en sus inicios en conflictos bélicos. El término **Marcial** proviene del latín *Martialis*, de Marte, relativo a la guerra, sinónimo de Guerrero. **Marte** para los antiguos griegos fue el dios de la Guerra. Por lo que podemos decir que **ARTES MARCIALES** puede traducirse como artes de Guerra, artes Militares o Artes de Disciplina. Aunque las formas básicas de defensa individual probablemente son tan viejas como la raza

humana, se cree que estas se originaron en alguna parte de la Indias luego pasaron a China. Sin embargo, existen pruebas sustanciales de que casi todas las culturas antiguas tenían una forma de defensa personal. Existen Registros escritos de un sistema de lucha que se llamó "Pankration" que pudo haber sido practicado ya en el año 500 antes de nuestra era.

A nivel nacional existe todo un movimiento en relación al trabajo de las capacidades coordinativas con un enfoque metabólico, lo que ha permitido una novedosa interpretación del proceso de desarrollo de las capacidades, la introducción de este concepto en el taekwondo aún no se ha hecho efectiva.

Si analizamos la filosofía de este deporte comprendemos mejor sus potencialidades para la realización de este tipo de trabajo, el mismo se distingue por ser un arte marcial que no recurre al uso de armas, su práctica permite la defensa ante cualquier agresión utilizando solamente las partes naturales del cuerpo. Para ello se aplican los principios filosóficos del Hun-Yang. Se enseña que hay partes del cuerpo que son blandas o flexibles y no se deben emplear para resistir un ataque, estas mismas, también, son móviles lo que conlleva a reaccionar con la mayor agilidad y velocidad.

Este arte-deporte enseña a obtener mayor velocidad y control sobre la fuerza del practicante mejorando su capacidad defensiva, educa en disciplina necesaria para lograr la mayor coordinación y equilibrio de todos los movimientos, de modo tal que las agresiones del atacante puedan ser detenidas antes del impacto. Mejora considerablemente la condición física y mental constituyendo una vía de gran valor para el desarrollo integral de la personalidad del practicante que garantice con éxito su proceso de socialización e integración a la comunidad.

En los llamados deportes de combates los estratagemas o combate de cuerpo a cuerpo se pueden organizar desde el punto de vista coordinativo, el enigma de la coordinación dentro de la preparación física nos plantea que se observa en primer lugar la activación completa del sistema propioceptivo o perceptivo, en especial los analizadores visual cenestésicos y táctil conjuntamente con la capacidad de coordinación capacidad de regulación de la fuerza, capacidad de equilibrio y capacidad de anticipación.

Las características de los esfuerzos que se manifiestan en el accionar de los taekwondocas en condiciones de oposición, permitieron determinar las siguientes exigencias físicas como contenidos determinantes del rendimiento deportivo, rapidez de reacción, resistencia de la fuerza velocidad, movilidad y coordinación.

Un análisis del proceso docente educativo que se desarrolla en el taekwondo nos permite corroborar ciertas reticencias que limitan la efectiva aplicación de medios más novedosos y creativos sustentados en sólidos fundamentos biológicos entre ellas tenemos:

Las evaluaciones del control del entrenamiento carecen de interpretaciones de carácter metabólico, a pesar de emplearse pruebas indirectas factibles al mismo.

Para determinar las dificultades de los practicantes, generalmente se emplea la observación del desempeño de estos en el entrenamiento sin tener en cuenta la capacidad de movilidad aspectos muy fundamentales en el Taekwondo Pocas veces se tienen en cuenta las fortalezas del docente para la proyección de las acciones dirigidas a perfeccionar estas capacidades en este deporte de combate.

En los trabajos metodológicos se diseñan las acciones que consideran responden a necesidades generales del deporte, por lo que al llevarlas a la práctica no se tiene en cuenta la diversidad factores que determinan el rendimiento deportivo especialmente en el deporte de base.

De manera, general es pobre el conocimiento que se poseen de los elementos teóricos y prácticos necesarios para realizar una correcta planificación y control pedagógico de las capacidades coordinativas Movilidad en el entrenamiento en la iniciación, hacen que se infieran en las contradicciones fundamental al momento de ejecutar acciones de combate y la necesidad de alcanzar niveles superiores de calidad en el entrenamiento y la pobre utilización de ejercicios dirigidos al trabajo con esas capacidades en las áreas de nuestro municipio he aquí aspectos problemáticos que durante mucho tiempo hemos enfrentado para el desarrollo de las capacidades coordinativas esenciales para nuestros practicantes de taekwondo.

La problemática descrita condujo al planteamiento del siguiente **Problema científico**:
¿Cómo perfeccionar el trabajo para la movilidad que permitan un mayor desarrollo de

las capacidades coordinativas en los practicantes de Taekwondo categoría 11-12 del municipio La Sierpe?

Objeto de estudio: Capacidades físicas en los practicantes de taekwondo del municipio La Sierpe.

Campo de acción: La capacidad coordinativa, movilidad en los practicantes de taekwondo

Objetivo General:

Diseñar una propuesta de ejercicios de movilidad para aplicar a los practicantes de taekwondo de la categoría 11-12 del municipio La Sierpe.

Objetivos Específicos:

1 Diagnosticar el estado actual de la preparación de las capacidades coordinativas principalmente la movilidad de los practicantes de taekwondo categoría 11-12 años del municipio La Sierpe.

3. Proponer un sistema de ejercicios para desarrollar la movilidad en los practicantes de taekwondo de la categoría 11-12 del municipio La Sierpe.

Preguntas científicas

1- ¿Cuáles son los fundamentos que sustentan el Programa de preparación en el Taekwondo?, específicamente sobre las capacidades coordinativas?

2- Cuál es el estado actual de la capacidad física movilidad en los alumnos de Taekwondo en la iniciación deportiva?

3- Qué ejercicios utilizar para mejorar la capacidad coordinativa movilidad en los practicantes de Taekwondo en la iniciación deportiva?

Para dar respuesta a todas estas interrogantes, se propone llevar a cabo las siguientes **Tareas de Investigación:**

1. Revisión bibliográfica y de documentos sobre las definiciones, clasificación y formas de la evaluación técnica programa de Taekwondo, así como de las tendencias actuales del entrenamiento deportivo y las capacidades físicas y coordinativas con el objetivo de sentar un basamento teórico a nuestra investigación.
2. Explicar el estado actual de la capacidad coordinativa movilidad de los practicantes de taekwondo en la iniciación al Karate Do.
3. Proponer el sistema de ejercicios para desarrollar la movilidad en los practicantes de taekwondo de la categoría 11-12 del municipio La Sierpe.
4. Elaboración del informe final.

Conceptos claves de la investigación.

Para mejor comprensión de la presente investigación hacemos una agrupación conceptual de las principales definiciones utilizadas.

Taekwondo: es un Arte Marcial, el cual se practica solamente con el uso de pies y manos, sin la utilización de ningún tipo de armas. Tae significa pies, Kwon significa manos y Do camino, Filosofía, actitud, por lo que podemos decir que es la filosofía del combate con los pies y manos. El Taekwondo se rige por un reglamento de competencia, el cual fue confeccionado por la WTF y el mismo ha sufrido numerosas modificaciones durante los últimos años, con el objetivo de brindar una mayor protección a los atletas y a la vez la incesante búsqueda de un escenario colmado de brillante espectacularidad para continuar sumando a este milenario arte no solo practicantes, sino también motivar y aumentar el número de practicantes y aficionados a este deporte.

Capacidades coordinativas: Capacidades determinadas en primer lugar por procesos de organización, control y regulación de los movimientos, capacidad de adaptación y elaboración de las informaciones por parte de los analizadores implicados en el movimiento y la formación de habilidades motoras. Son también

aquellas que permiten organizar y regular el movimiento. Se interrelacionan con las habilidades motrices, tanto básicas como deportivas, y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas.

La movilidad: Harre (1973), plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”.

En el trabajo se hace referencia a los métodos de investigación, los cuales son los Métodos del Nivel Teórico están el Histórico Lógico y el Analítico- sintético, dentro del nivel empírico se encuentran la observación, la encuesta y el Análisis documental, y dentro de los métodos estadísticos se encuentran el Cálculo Porcentual y sumatoria que permiten evaluar los valores que se arrojan y facilitan la conversión cuantitativa en cualitativa.

La investigación responde al proyecto de Indicación deportiva escolar “No solo Medallas”

DESARROLLO



1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

La labor realizada por nuestros profesores deportivos desde las áreas de base hasta los C.E.A.R Nacionales ha crecido con el tiempo y se ha visto premiada con resultados deportivos internacionales destacados, incluso a nivel mundial. El vertiginoso desarrollo alcanzado por el taekwondo en el mundo, en el último cuarto de siglo, alcanzó su punto culminante con la inclusión del mismo en el programa oficial olímpico para Sídney/2000. Este hecho constituye un reto técnico-metodológico para el movimiento deportivo cubano por el interés y la preocupación de que será objeto este deporte en el futuro, a tenor con su condición olímpica.

La creación del programa de preparación del deportista para el taekwondo, es una necesidad imperiosa para el desarrollo futuro de este deporte, en su aspiración de estabilizar los resultados logrados hasta el presente y alcanzar metas superiores. Se intenta por perfeccionar la labor que se ha realizado, convencidos que sólo significa, el inicio de un movimiento pedagógico que movilizará a todos los especialistas del país en el afán por lograr cada día una obra mejor.

El taekwondo es un arte marcial devenido en deporte de combate. Propone tres niveles de enseñanza que armonizan los objetivos pedagógicos marciales y deportivos, de manera dialéctica e independientemente de las categorías por edades que establece.

El taekwondo es el arte marcial de origen coreano, devenido en el más novedoso deporte de combate, con reconocimiento olímpico.

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

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

Cinturón Blanco (10mo kup y 9no kup)

BÁSICO:

Cinturón Amarillo (8vo kup y 7mo kup)

Cinturón Verde (6to kup y 5to kup)

MEDIO:

Cinturón Azul (4to kup y 3er kup)

Cinturón Rojo (2do. kup y 1er kup)

AVANZADO: Cinturón Negro (1er. dan y 1er poom.)

Los niveles están ordenados jerárquicamente, por lo que sólo el vencimiento de los objetivos pedagógicos, del inferior permiten pasar al superior.

Las categorías de edades convocadas son las siguientes:

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

CATEGORÍA PIONERIL Competitiva 11 y 12 años

Esta categoría (7 a 11 años) se considera la época idónea para iniciar el proceso de aprendizaje. Este período de la vida se caracteriza por:

- Una gran capacidad de aprendizaje.
- Rapidez para captar nuevos movimientos, incluso movimientos complejos.
- Muestra de valentía en condiciones nuevas y desacostumbradas
- Afán de aprender.
- Placer por competir y medir fuerzas y habilidades.

Sin embargo, el objetivo de nuestro trabajo no puede ser la obtención inmediata de resultados y mucho menos ignorando sus costos.

La atención debe estar concentrada en la calidad del proceso de enseñanza, en la seguridad de que las habilidades técnicas se adquieren como hábitos motores eficientes y racionales y que el desarrollo de las capacidades físicas se realiza teniendo en cuenta las características particulares de estas edades.

Objetivos de la categoría pioneril

1. Iniciar el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de los objetivos pedagógicos del Taekwondo.
2. Educar en la disciplina y ética propias de la actividad.
3. Despertar el interés por la práctica del Taekwondo.
4. Promover la salud de los practicantes a través de cargas, cuyos estímulos estén acordes con sus particularidades morfofuncionales.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

1. Establecer una frecuencia de 3 veces por semana, preferentemente en días alternos.
2. Ampliar la frecuencia a 4 ó 5 veces por semana con motivo de la preparación para competencia, exámenes o exhibiciones.
3. El horario de entrenamiento debe de terminar antes de las 6 p.m.
4. El tiempo máximo de la unidad de entrenamiento para 9 – 10 años es de 90 minutos y para 11 – 12 años es de 120 minutos.
5. El objetivo del entrenamiento es establecer los fundamentos de la condición física, es decir, se introducen casi todas las capacidades motrices en forma de ejemplos y se entrena casi sin especialización.
6. La movilidad es la única capacidad que se entrena de forma creciente y normal, exceptuándose de la recomendación anterior.

11 – 12 años

Masc. Fem.

Movilidad X XXX

Entrenamiento de las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas (sinónimo: agilidad) son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento (Hirtz, 1981, 348). Habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e

imprevistas (adaptación), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad (Frey, 1977, 356).

Las capacidades coordinativas deben distinguirse de las destrezas: estas últimas se refieren a acciones motoras concretas y consolidadas, en parte automatizadas, mientras que las capacidades coordinativas son condiciones del rendimiento humano consolidadas, aunque generalizadas, esto es, básicas para toda una serie de acciones motoras (cf. Hirtz, 1981, 349).

Tipos de capacidades coordinativas

Distinguimos las capacidades coordinativas generales de las específicas. Las capacidades coordinativas generales son el resultado de un trabajo motor múltiple en diferentes modalidades. Se manifiestan en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana y del deporte para solucionar de forma racional y creativa las tareas que requieren movimiento (cf. también Harre/Deltow/Ritter, citado en Raeder, 1970, 69).

Por el contrario, las capacidades coordinativas específicas se desarrollan más en el marco de la disciplina de competición correspondiente y se caracterizan, según Osolin (1952, 164), por la capacidad para variar la técnica propia de la modalidad. Una característica de las capacidades

1.1. Las capacidades coordinativas y el Taekwondo.

El Taekwondo constituye uno de los deportes que ha levantado y llamado la atención de muchos investigadores, de aquí su importancia por ser uno de los deportes más jóvenes existentes. Durante observaciones detenidas y en competencias e incluso en investigaciones realizadas, causa interés el comportamiento de las técnicas o combinaciones a efectuar durante la actividad competitiva compartiéndose estas acciones en simples o combinadas.

Especialistas y técnicos, entre ellos, metodólogos provinciales, plantean que los practicantes se sienten más seguros con técnicas simples, ya que al no dominar las combinaciones más complejas no se atreven a ejecutarlas, la mayoría es de la opinión que solo se logran la realización de técnicas combinadas complejas con un

alto nivel de destreza y un desarrollo de las capacidades coordinativas tanto generales como especiales.

Las técnicas combinadas no resultan ser tan efectivas debido al poco dominio pues en la mayoría de los casos, los practicantes se caen al efectuarlas o para realizar estas combinaciones en su mayoría en suspensión, no coordinan los elementos fundamentales que la componen en su ejecución como la orientación espacio – tiempo y el equilibrio.

Se considera por especialistas e instructores deportivos que una de la causa principales de los bajos resultados obtenidos en la actualidad es que la preparación física tanto general y especial no se vinculan lo necesario con las capacidades coordinativas que son la vía fundamental para el logro de una técnica y táctica exitosa.

El Taekwondo al igual que los demás deportes, trabaja para que sus practicantes alcancen una alta maestría deportiva, la cual no es posible, si no se cumple con las diferentes orientaciones dirigidas al desarrollo de cualidades físicas, habilidades técnico tácticas, adecuado estado psicológico, además de poseer amplios conocimientos teóricos, aspectos importantes en la preparación de los taekwondokas y conduce al logro de un estado competitivo óptimo.

La preparación física del practicante juega un papel importante y es la base del desarrollo de los otros aspectos que intervienen durante las diferentes etapas por las que pasa los mismos, además de incidir directamente en el rendimiento y la adquisición de la forma óptima, contribuyendo a que durante la celebración de los combates de ellos puedan mantener un ritmo de pelea que permita efectuar sus acciones técnica táctica con mayor fuerza, rapidez de movimientos y reacción, amplitud y facilidad de movimientos (flexibilidad), gran persistencia ante las exigencias de los contrarios y con ella la prolongación de los combates, sin disminuir el rendimiento y con ella la efectividad con la resistencia especial, así como el mantenimiento de una adecuada coordinación.

Las capacidades coordinativas son aquellas que permiten organizar y regular el movimiento. Se interrelacionan con las Habilidades Motrices Básicas y las destrezas

deportivas y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas.

Es necesario ampliar el conocimiento sobre estas capacidades coordinativas, con miras a conocer la especificidad de cada una. Esto implica para el profesor deportivo, poder orientar los medios y métodos específicos, y a su vez, establecer la relación con el resto de los componentes de la preparación del deportista. Estas, necesitan, de un desarrollo independiente, sin perder la perspectiva de elementos conformadores del sistema.

Las capacidades coordinativas dependen del funcionamiento del sistema nervioso central, de la participación de los analizadores motores, pudiendo catalogarlas como capacidades sensomotrices. Para definir la metodología a utilizar, es importante valorar el nivel de aptitud física y técnico deportivo de los practicantes. En la medida que posean mayor grado de experiencia motriz, mejores serán las posibilidades de asimilar nuevos movimientos y transformarlos según la situación presentada.

En la valoración de las capacidades coordinativas, el tiempo invertido en la asimilación o en la transformación de nuevas acciones motrices, es elemento importante a tener en cuenta para lograr la exactitud del movimiento y el perfeccionamiento deportivo. Está demostrado que, en la formación y desarrollo de talentos, se debe emplear una metodología que garantice la preparación multilateral y multifacético, sin obviar el carácter de la disciplina deportiva escogida. Las capacidades coordinativas obligatoriamente tienen que responder a los requerimientos de cada deporte.

Las manifestaciones de la coordinación difieren según el deporte, los de arte competitivo trabajan fundamentalmente para incluir paulatinamente ejercicios técnicamente más complejos. Sin embargo, los juegos deportivos y deportes de combate, radican en la posibilidad de transformar rápida y racionalmente las acciones motrices que se desenvuelven en el contexto de la competencia. También, existen diferencias entre los ejercicios cíclicos y acíclicos.

Entonces, el pedagogo debe tener en cuenta la necesidad de utilizar ejercicios generales y especiales, en función de la modalidad deportiva, además, cuando aplica las cargas de entrenamiento, estas se van haciendo habituales, entiéndase

adaptación, necesitando incrementar la complejidad coordinativa del ejercicio para mejorar la capacidad de trabajo y perfeccionamiento técnico-táctico. La composición de los medios debe diferenciarse por el dinamismo especial de renovar constantemente, en la medida que transcurra el entrenamiento deportivo.

El grado de renovación posible de formas de coordinación de los movimientos en la modalidad deportiva elegida, depende de la variedad de la técnica y la táctica que le son propias, utilizando ejercicios de preparación especial y competitiva, pero no desecha en ningún momento los ejercicios de preparación general, lo que sucede es que la preparación general, en cierto modo, adquiere rasgos de la especialización.

En el taekwondo se ponen de manifiesto numerosos elementos para el desarrollo de un combate y dentro de cada uno de ellos se ponen de manifiesto algunas de estas capacidades sin dejar de tener en cuenta que una capacidad depende de otra. Los elementos técnicos específicos del deporte están presentes en toda la preparación del practicante para su competencia fundamental. Uno de los factores más importantes es la preparación técnico-táctica dentro de esta se encuentra:

Elementos técnicos.

Acciones de ataque.

Acciones al contraataque.

Situaciones problémicas.

Escuelas de combate.

Arte Marcial.

Para solo poner un ejemplo de la importancia de las capacidades coordinativas dentro de estos niveles específicos del deporte tomaremos a las acciones de ataque.

1.2. Definición de las acciones de ataque.

Acción de Ataque: Se considera como toda acción ofensiva de iniciativa, verdadera o falsa, que atente contra la integridad del oponente o tenga la intención de desencadenar una respuesta defensiva o contraofensiva en el adversario.

Ataque Directo (AD): Acción ofensiva inicial que se ejecuta exclusivamente con una técnica de pierna o brazo en posición adelantada o atrasada, simple o compleja.

Ataque Combinado (AC): Acción ofensiva inicial cuya estructura la conforman combinaciones de golpes diferentes con una pierna o iguales con ambas piernas y/ o manos, simples o complejas, cambios de guardia, desplazamiento de combates, que se ejecutan de forma continua en una acción única.

Ataque Indirecto (AI): Acción ofensiva que antepone maniobras agresivas de engaños (acciones con doble sentido, cambios de dirección brusco, ademanes) que se ejecutan de forma consecutiva e ininterrumpida a la acción fundamental, el golpeo real, tomando por sorpresa o por confusión (se aprovecha la distracción del adversario para atacar antes de que se dé cuenta y reaccione con una respuesta) la iniciativa antes que la del adversario.

1.3. Capacidades físicas que se manifiestan en las acciones de ataque.

Ataque Directo Aislado (AD)

Rapidez de un movimiento aislado.

Fuerza velocidad.

Rapidez de reacción simple

Orientación espacial, anticipación, equilibrio, dirección del movimiento, regulación.

Ataque Combinado (AC)

Rapidez de movimientos combinados

Fuerza velocidad

Rapidez de reacción simple.

Acoplamiento, Orientación espacial, dirección del movimiento, regulación.

Acciones de ataque Indirecto

Rapidez s de movimiento aislado y combinado

Fuerza velocidad.

Rapidez de reacción simple y compleja

Diferenciación del tiempo y el espacio, cambios bruscos de la dirección del movimiento, regulación.

En la mayoría de los aspectos se ponen de manifiesto alguna capacidad coordinativa, estas últimas tan importantes para el enriquecimiento de los recursos técnico-tácticos, necesarios para el futuro de estos practicantes de este milenario deporte.

En el ejemplo, anterior se demostró que en cada una de las variantes de las acciones de ataque están presentes las capacidades coordinativas y en su mayoría la que son objeto de estudio en la presente investigación. En las observaciones realizadas en las diferentes competencias se analizó que, si es real que los practicantes presentan problemas con esta capacidad, no solo al ataque sino en los demás elementos técnicos que componen las preparaciones técnico-táctica de estos niños, pues no solo se caen, o se salen de la línea límite del área de competencia, o se les dificulta acciones combinadas, o le son incómodas las combinaciones donde una de las técnicas sean en giro, etc.

Sino que al ellos tener dificultades en estas capacidades coordinativas van a arrastrar estas deficiencias en todos los elementos o acciones a realizar en cualquier actividad del entrenamiento deportivo referente al deporte estudiado.

En los llamados deportes de combate, las estrategias o combates de cuerpo a cuerpo, se pueden analizar desde el punto de vista coordinativo. El enigma de la coordinación dentro de la preparación física, nos plantea que se observa en primer lugar la activación completa del sistema propioceptivo o perceptivo. En especial los analizadores, visual y táctil, conjuntamente con la capacidad de movilidad, capacidad de regulación de la fuerza, capacidad de equilibrio (semi-estático) y capacidad de anticipación (ante el oponente).

1.4. Análisis Conceptual sobre las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas, en su esencia, marcan diferencias con las condicionales y el aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, pero a su vez están tan estrechamente relacionadas, que determinan el desarrollo exitoso de la preparación física y técnica deportiva.

Matveev (1983), “expresa: El término aptitudes de coordinación hay que interpretarlo, en primer lugar, como la aptitud de organizar (formar, subordinar, enlazar en un todo único) actos motores integrales y, en segundo lugar, la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de una a otras conforme a las exigencias de las condiciones variables”.

Por tanto, este autor, hace énfasis en los elementos de integración y de modificación del cual es capaz, el atleta, en el proceso de entrenamiento y competencia en la aplicación de las capacidades coordinativas.

Según Matveev (1983), “El deportista, al asimilar nuevos ejercicios, no sólo complementa cuantitativamente su experiencia motriz, sino también ejercita su capacidad de entrenamiento como facultad de constituir nuevas formas de coordinación de los movimientos”.

Por lo que, para el autor, la formación técnica y las capacidades de coordinación de los movimientos constituyen aspectos paralelos y más que todo, de integración y complementación mutua.

Según Matveev Numerosas literaturas plantean que “existen definiciones y aplicaciones de la coordinación general, debido a que se hace difícil definir el término o por cada vez que el ser humano está en movimiento en el espacio y en el tiempo, la coordinación juega un papel más o menos importante”.

Al hacer referencia al tema abordado, K. Meinel dice que: “La coordinación dinámica es una buena motricidad general de todo el cuerpo, una buena organización de los gestos motores”.

Otro autor, Le Boulch expresa: “La coordinación dinámica es la interacción, el buen funcionamiento entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética en el

movimiento. Dicho de otra manera, es una acción coordinada entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura fásica y tónica. Es un dominio global del cuerpo, un ajuste dinámico continuo a lo dinámico o el medio”.

Este autor pone hincapié en el carácter rector del sistema nervioso sobre las capacidades coordinativas, como regulador de las mismas.

Ruiz A. (1985), plantea que las capacidades coordinativas están organizadas y estructuradas en tres grupos, generales o básicas, especiales y complejas.

Generales o básicas.

Especiales.

Complejas.

En la investigación la propuesta de ejercicios está basada fundamentalmente en las capacidades movilidad, por lo que se hace necesario realizar una definición conceptual de la misma, considerando lo reflejado por diversos autores y teóricos del entrenamiento deportivo, para con ello tener una mayor claridad de la problemática abordada.

La movilidad

Harre (1973), plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”.

La movilidad depende de propiedades morfológicas y funcionales, de la estructura de las articulaciones, la elasticidad de los músculos, cartílagos y ligamentos. Sus índices pueden estar limitados por estas particularidades; sin descartar el papel del sistema nervioso central.

Es preciso aclarar que su desarrollo es más factible en las edades tempranas, aspecto de suma importancia para la labor a emprender con los posibles talentos.

La movilidad puede ser trasladada al contexto general de la vida del hombre en la sociedad, pues al poseer buenos índices, representan el vigor y la fortaleza propia de la vida, una señal clara de envejecimiento, aunque sea prematuro, es el grado de manifestación de la misma.

La movilidad es determinante en el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la rapidez, las capacidades coordinativas y también en el aprendizaje de las acciones motrices. Al estar influenciada por las particularidades musculares, en muchas ocasiones se ha planteado su contradicción con el resultado de la fuerza, pero dosificando adecuadamente, se pueden lograr resultados satisfactorios. Sin ella es imposible alcanzar niveles apropiados en la preparación física y el desarrollo técnico deportivo.

Se trabaja de forma general y especial, teniendo en cuenta la relación con el deporte seleccionado, pues las manifestaciones deportivas, presentan diferencias que lo caracterizan. La necesidad de movilidad del gimnasta, del corredor de velocidad o del baloncestista, difiere en el ejercicio competitivo y por lo tanto en el desarrollo de esta capacidad. De lo expuesto se desprenden dos factores elementales en la preparación del deportista a largo plazo, en primera instancia basarla en el deporte específico y en segunda, conservar sus índices en el nivel óptimo.

No se trata de lograr índices extremos en su desarrollo, ya que provocaría efectos negativos en el resto de los componentes de la preparación del deportista. Otro aspecto a mencionar, se refiere a que cuando no adquiere sus valores óptimos puede ser causa de traumas y lesiones. La movilidad puede aplicarse en cualquier parte de la sesión de entrenamiento, según los propósitos planificados.

En la actualidad, es frecuente que se produzcan lesiones en el transcurso de la competencia y una de las causas fundamentales se debe a la realización incorrecta del calentamiento, donde la movilidad es un aspecto determinante.

El profesor, en la planificación del desarrollo de la movilidad, tiene que considerar las condiciones externas para su realización: el clima, si es una sala techada, la hora del día, etc.

Harre (1973), expresa que existen dos tipos de movilidad: la pasiva y la activa, “Por movilidad pasiva se entiende, la movilidad máxima posible en una articulación, que el practicante puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, propio cuerpo) y la movilidad activa máxima posible en una articulación, es la que el niño puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de sus músculos”.

Los valores de la movilidad activa son menores que los de la movilidad pasiva y se necesita alternarlas adecuadamente para obtener resultados satisfactorios. Para ambas se utiliza el trabajo en condiciones estáticas y dinámicas.

Algunas consideraciones metodológicas para el desarrollo de la movilidad:

- 1.- La mejor etapa de desarrollo es en la infancia y adolescencia, a partir de ésta, la labor fundamental está encaminada a mantenerla o estabilizarla.
- 2.- Lograr la dosificación adecuada entre la activa y la pasiva, en los regímenes de trabajo estático y dinámico.
- 3.- Laborar en condiciones generales, que permitan la formación multilateral.
- 4.- La selección de ejercicios depende de la especialidad deportiva.
- 5.- Se trata en cualquier parte de la clase, fundamentalmente al final de la parte inicial y principal.
- 6.- Para su ejecución necesita previamente un calentamiento.
- 7.- El método más utilizado es el ejercicio repetido.
- 8.- Puede emplearse varias veces al día, si se pretende mantener y estabilizar, tal vez con una sesión se resuelva el problema. Si es para buscar progresión, necesita más.
- 9.- Los practicantes, según las orientaciones del profesor, pueden realizarla a través del trabajo independiente, es decir, en clases extras.
- 10.- Comúnmente se realizan de 2 a 4 series, con no menos de 8 a 12 repeticiones.

- 11.- En el descanso inter series, se aconseja utilizar ejercicios de relajación.
- 12.- Cuando se utilizan ejercicios donde es necesario mantener la posición, se recomienda una duración de 10 seg. a 1 min.
- 13.- Observar la posible aparición de sensaciones dolorosas o agotamiento, que impidan la realización del ejercicio.
- 14.- Los ejercicios se realizan con implementos, aparatos o a manos libres.
- 15.- Comprobar regularmente el nivel de desarrollo.
- 16.- En la medida que avance la edad, decrecen sus valores.
- 17.- Se recomienda trabajar después de ejercicios de fuerza máxima y fuerza explosiva.

1.5. La Iniciación Deportiva y su orientación al Taekwondo

El estudio del proceso de iniciación deportiva corresponde a un periodo comprendido entre los seis-siete y catorce-quince años aproximadamente, si bien se pueden dar modificaciones dependiendo del desarrollo individual de la experiencia previa que haya tenido cada practicante. Es innegable que dentro de estas edades existen periodos más sensibles que otros para el aprendizaje deportivo.

En el desarrollo deportivo existe una estrecha relación entre el proceso evolutivo-madurativo y la capacidad de adquisición del movimiento, con el aprendizaje de los diferentes elementos técnico-tácticos individuales y colectivos (habilidades específicas de cada deporte) y con las destrezas o competencias motoras que inciden de manera evidente en el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento deportivo de una o varias especialidades deportivas.

Estos tres últimos términos, aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento, son los que dan pie, desde una perspectiva tradicionalista, al establecimiento en tres fases en el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- 1ª. Fase de iniciación / familiarización / preparación / presentación global / educación de inicio o básica / cognitiva.
- 2ª. Fase de desarrollo / intermedia / formación / configuración / instauración / aprendizaje específico / asociativa.

3ª. Fase de perfeccionamiento / entrenamiento / competición / consolidación de aprendizajes / aprendizaje especializado / final / automática

A pesar de que no existe un consenso en la nomenclatura de las fases del proceso de enseñanza-aprendizaje, si estudiamos en profundidad las aportaciones de todos los autores se evidencian algunos puntos en común en cuanto al contenido de las mismas, tales como:

- 1) La existencia de una primera fase orientada al perfeccionamiento Psicomotor y la Educación Física de Base. Que sirva de «sostén» o base psicomotriz (desarrollo motor genérico) desde una perspectiva constructivista para la adquisición, asimilación y asentamiento de los posteriores aprendizajes específicos (LasierraAguilá y Lavega Burgués, 1993; Contreras Jordán y col., 2001).
- 2) El paso evolutivo a un segundo estadio, en el que se enseñan y aprenden a grandes rasgos (fundamentos) los elementos constitutivos de uno o varios deportes (dependiendo de si el modelo de enseñanza es horizontal o vertical), orientando dicho proceso especialmente hacia los movimientos técnico-tácticos de ese o esos deportes (entre otros: DevísDevís y PeiróVelert, 1992; Contreras Jordán y col., 2001).
- 3) Para culminar el proceso de iniciación deportiva se pasa a otro estadio, en el cual se pretende consolidar los aprendizajes ya asimilados anteriormente y perfeccionar o automatizar los ya mencionados movimientos técnico-tácticos específicos. Es decir, una fase orientada a la preparación de la especialización deportiva.
- 4) Una vez finalizado el proceso de iniciación deportiva, comienza otra etapa destinada a la especialización y en algunas ocasiones al medio/ alto rendimiento deportivo (dependiendo de la especialidad deportiva seleccionada), en el que se incluyen entrenamientos con distintas orientaciones para mejorar la eficacia en competición, así como la posibilidad de sumar ciertos hábitos destinados a la «performance».

En un artículo publicado en esta Enciclopedia habíamos nombrado y advertido sobre los riesgos de dirigir a los niños/as a una *“Especialización Deportiva precoz”* y la

responsabilidad que posee un Profesor deportivo de Taekwondo en desarrollar una Iniciación deportiva respetando los tiempos madurativos de dichos niños/as.

Comencemos por definir qué es la Iniciación deportiva. Hay tantos autores como definiciones de esta, sin embargo, exponer una de ellas nos puede orientar sobre de qué estamos hablando:

“la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global”. Romero Granados (2001).

Esta definición nos ayuda a reflexionar e interpretar a otros especialistas como Le Boulch (1991) cuando afirma que la supuesta iniciación dirigida a niños de 6 a 9 años es solo una caricatura de la actividad adulta, expresada a veces como un condicionamiento gestual precoz. Pensamos que muchos profesores de Taekwondo por la presión que les imponen desde distintos ámbitos (federativos, gubernamentales, la sociedad en general) anticipan los tiempos de la Especialización Deportiva a edades muy tempranas poniendo en riesgo aspectos pedagógicos y biológicos de los niños en búsqueda de resultados cuantitativos (cantidad de medallas).

Existe un imaginario popular que afirma que, si alguien se inicia en un deporte específico antes o después de cierta edad, los rendimientos futuros no alcanzarán un nivel excepcional (Durand, 1988). Reafirmamos la idea de que el aprendizaje, no solo deportivo sino en cualquier ámbito escolar, disciplinas y ciencias, el sujeto, debe poseer la madurez suficiente para adquirir dicho aprendizaje. ¿Podría un niño/a, al ingresar a la escuela primaria, aprender trigonometría o analizar oraciones gramaticalmente? Imposible, porque no tiene la madurez cognitiva para poder comprender y aplicar ese conocimiento, por más esfuerzo e insistencia que haga el Maestro. En la enseñanza del deporte y al Taekwondo deportivo esto tampoco le escapa.

Sabemos que algunos profesores deportivos exponen a sus alumnos de ocho años a altas intensidades de cargas de entrenamiento en el entrenamiento específico de la fuerza cuando en realidad no han tenido aún su despegue hormonal. También, la falta de propuestas de muchos profesores de Taekwondo genera que el único contenido en la clase, en especial en las clases de los niños pequeños, sea la iniciación específica del deporte de combate ya que tampoco pueden enseñar los Poomsae (formas) a esa población de alumnos por falta de desarrollo madurativo. Diem (1979) afirma que la iniciación en edades tempranas se produce naturalmente, no con la práctica directa del deporte, sino a través de actividades facilitadoras para la posterior práctica deportiva, siempre y cuando vayan dirigidas o tengan repercusión en esas actividades.

Por lo dicho anteriormente, llegamos a un elemento clave en la iniciación general porque aparece una herramienta natural pedagógica que es el juego, resistida por muchos profesores de nuestro Deporte Olímpico, ya que algunos afirman que, en la clase de Taekwondo *“no se juega, se hace Taekwondo”*. Debemos recordar que *“el jugar”* forma parte de la naturaleza del hombre y en el caso de los niños, el fin de sus vidas es jugar y quienes educamos a través del deporte no podemos desconocer ese aspecto y tampoco ignorar su alto valor formativo

La estimulación motora es fundamental en los niños y cuanto más temprano se tome contacto con la actividad física mejor, ya que creará una base motriz que facilitará el aprendizaje de la futura Especialización Deportiva. Crear esas condiciones forma parte de la planificación del profesor. En muchos casos, los Entrenadores prefieren enseñar las técnicas específicas del Taekwondo antes de afianzar las habilidades motoras básicas y sus combinaciones.

De lo anterior lo podemos comprobar perfectamente al recibir un deportista para formar parte de una Selección Nacional, y que éste no pueda responder a las consignas básicas, poseer fallas en su coordinación motora, además de una gran carencia de la técnica básica, implica un alto desconocimiento de la ejecución de ejercicios elementales de la preparación de cualquier individuo que se considere

atleta. Estos, no son aspectos para desarrollar en la etapa de alto rendimiento ya que, se supone, cuando el entrenador de esta fase recibe al deportista, éste ya pasó o debería haber pasado anteriormente por una gran cantidad de ejercicios motores en sus fases de Iniciación y Especialización.

¿Por qué es importante planificar nuestras clases de Taekwondo de ID e incluir juegos en ella?, por varios factores:

- En el juego, el adversario puede cambiar todo el tiempo, al igual que cuando comience a realizar combates de Taekwondo y derivado por las gráficas, tener que enfrentarse con niños que no conoce y percibir las distintas expresiones motrices de cada practicante.
- Cambio de roles o funciones en el juego. Esto es transferirles a los combates de Taekwondo cuando a veces se está ganando y a veces perdiendo.
- El espacio, límites, dimensiones de un juego. Desarrollar actividades donde los niños (jóvenes y adultos también) deban adaptarse al espacio físico similar a un área de combate.
- Tamaño, formas, límites y dimensiones del espacio a patear. Que el niño perciba con sus pies y/o manos las distintas áreas donde deba impactar a través de juegos adaptados. Es recomendable no incluir el contacto pleno a la cara o a la cabeza dada la falta de maduración del hueso del cráneo en los niños/as.
- Habilidades motoras. Este punto es clave. Desarrollar juegos y actividades donde los iniciantes en el deporte puedan experimentar con distintos grados de complejidad, según los periodos y momentos madurativos, acciones relacionadas con el manejo de su propio cuerpo.
- Tiempos de juego. El profesor de Taekwondo podría generar juegos donde los tiempos no sean siempre los mismos y actuar según las propuestas del mismo.

Las reglas de los juegos varían permanentemente. En la ID las reglas se adaptan para que todos puedan participar de manera facilitada. Las podemos cambiar sabiendo que las reglas formales del deporte son para algunas categorías y edades específicas. De esa forma se lleva al alumno a practicar con reglas sencillas y con el tiempo el Entrenador las irá complejizando según los distintos estadios evolutivos.

Para Contreras Jordan (1998) existen dos extremos posibles en los ambientes deportivos, los cuales son el marco recreativo (espontáneo o poco organizado, divertido, no agonístico, orientado al proceso, la ejecución no es fundamental y ocupación del tiempo libre) y el marco competitivo (fuertemente organizado y sistematizado, agonístico, orientado al resultado, búsqueda de la ejecución más perfecta, relevancia económica o profesional y ocupación de la mayor parte del tiempo), permaneciendo el marco educativo en una línea imaginaria intermedia entre esos polos opuestos, seleccionando de cada uno de ellos lo más útil para cada momento del proceso formativo.

Sabemos que muchos profesores creen tener en sus academias o clubes a un futuro Campeón Olímpico y comienzan a trabajar sobre ese niño como si fuera un adulto, olvidando los principios básicos de la evolución de un deportista y exponiéndolo a tensiones tanto físicas como psíquicas absurdas y nocivas.

El Alto Rendimiento es la parte más pequeña y más lejana de la base de una pirámide, que debe ser construida por diferentes “*arquitectos*” e “*ingenieros*” y como toda gigantesca pirámide, no puede hacerse de un día para el otro, sabiendo que, para poder lograr la mejor terminación en su cima, debe tener, ante todo, una correcta construcción de toda su base.

2. DISEÑO TEORÍCO METODOLÓGICO

2.1. Población y Muestra

Estratos	Población	Muestra	Por ciento
----------	-----------	---------	------------

Atletas femeninos	8	8	100%
Atletas masculinos	8	8	100%
Entrenadores	1	1	100%
TOTAL	17	17	100%

En la presente investigación se tomó como parte de la muestra un total de 16 practicantes de Taekwondo del área deportiva de ellos 8 varones y 8 hembras. El muestreo fue el aleatorio estratificado. Estos niños tienen, aproximadamente, 2 años de vida deportiva, lo que les da un aceptable nivel competitivo, es válido señalar que estos atletas en su mayoría terminan la categoría en el presente curso escolar, por lo que les da una edad promedio de 12 años, el nivel físico es calificado de bien, el estado psicológico y funcional es igualmente, bueno. El muestreo fue el aleatorio estratificado. Se tuvo en cuenta la participación en la investigación un total de 12 profesores, de 15 que existen en la provincia hoy en día, lo que la muestra representa el 80%. De los profesores encuestados, 8 son licenciados en Cultura Física y 4 son técnicos medio, 2 con 7 años de experiencia, 1 con 13, 1 con 11, 7 profesores con 3 y 1 profesor con 5 años de experiencia como educadores en el sector del deporte.

2.2. Métodos y Técnicas de investigación utilizados:

Métodos del Nivel Teórico:

Histórico Lógico: En la investigación se emplea en el estudio de la problemática de las capacidades coordinativas, especialmente la orientación y el equilibrio en los atletas de 11-12 años del municipio de La Sierpe, lo cual nos permitió definir los principales antecedentes, las causas y condiciones históricas en que surgió el problema, uno de los de mayor significación metodológica del entrenamiento en general y del taekwondo en particular. Por tanto, este método nos permite profundizar en las generalidades y cualidades del objeto de estudio y en su devenir histórico.

Analítico- sintético: En la investigación se realiza un análisis de las capacidades de orientación y equilibrio, las que se encuentran clasificadas como especiales y se valora el comportamiento de estas en el Taekwondo, específicamente en la categoría 11-12 años y se analiza la influencia de su desarrollo en los elementos técnicos en condiciones competitivas, comprendiendo y revelando la relación entre las variables analizadas. La síntesis permite una mejor comprensión del problema estudiado y una valoración con mayor objetividad.

Métodos del Nivel Empírico:

Observación: En el estudio se utiliza para diagnosticar mediante una guía de observación el estado y el dominio de las capacidades coordinativas, objeto del trabajo, especialmente el número de salidas del área y las caídas de los practicantes. En ambos casos expresados en las técnicas de giro, acciones simples y complejas.

Encuesta: Se les realizó a los profesores deportivos para conocer sus criterios acerca de la importancia, planificación, control y utilización de ejercicios para el desarrollo de las capacidades de orientación y equilibrio en el proceso de formación deportiva de los niños.

Análisis documental: Permite precisar los aspectos bibliográficos más actualizados sobre revisión del programa de preparación del deportista del deporte de taekwondo y la valoración crítica de sus principales componentes, especificando el análisis en lo concerniente a las capacidades de orientación y equilibrio dentro del espectro de las coordinativas.

Métodos Estadísticos: Cálculo Porcentual y sumatoria. En la investigación se realizó ambos cálculos de la estadística descriptiva para valorar la encuesta aplicada a los profesores, la guía de observación y sacar los correspondientes análisis y conclusiones, luego de la necesaria tabulación de preguntas.

3. Propuestas de ejercicios de movilidad.

3.1. Ejercicios de movilidad para el taekwondo.

Título: Propuesta de ejercicios de movilidad.

Objetivo: Desarrollar las capacidades coordinativas fundamentalmente la movilidad en los practicantes de la categoría 11-12 años del municipio de La Sierpe.

Fundamentación de la propuesta.

La presente propuesta de ejercicios, está encaminada al mejoramiento de las capacidades coordinativas en el taekwondo, en tus manos puede ser una herramienta útil en el proceso de formación deportiva de tus practicantes, estos te ayudarán a los fines que te propongas en cuanto a lo concerniente a las capacidades de movilidad. La misma es de fácil ejecución, preparan a estos niños para la categoría siguiente ya que servirá de base para el aprendizaje de nuevas acciones de ataque y de defensa, habilidades motrices, así como les permitirá dar solución efectiva a nuevas y cambiantes situaciones técnico-tácticas y combinativas a la hora de realizar cualquier actividad que requiera de la utilización de las capacidades coordinativas en función de la actividad específica en el Taekwondo. En el caso de las Capacidades coordinativas estas están determinadas en primer lugar por procesos de organización, control y regulación de los movimientos, capacidad de adaptación y elaboración de las informaciones por parte de los analizadores implicados en el movimiento y la formación de habilidades motoras.

Sistema a tener en cuenta para el desarrollo de los ejercicios de las capacidades coordinativas de la presente propuesta.

Dirección funcional: Aeróbico

- Recuperación entre ejercicios: 1-3 minutos o más.
- Carga: moderada, 50-75 %
- Métodos: Repeticiones, condiciones variadas y juegos.
- Intensidad: Escala 3:
- Potencia: moderada.
- Sesiones: 3-5 semanales.

- Acento según etapa: Preparación general: generales, especial: especiales y competitiva: Complejas.
- Frecuencia cardiaca: 130—150 p/m
- Frecuencia test: Entre un mes y medio y dos meses.
- Volumen diario máximo: 180-300 segundos
- Volumen semanal máximo: 540 segundos y 1500 segundos.
- Volumen mensual: 2060- 6000 segundos
- Métodos fundamentales: De repetición estándar y de juegos.
- Formas de valoración de la frecuencia cardiaca: En reposo. La máxima. La de esfuerzo. La de recuperación.

Ejercicios.

Propuesta para la utilización de la Movilidad en las clases.

Movilidad general.

1. Realizar los ejercicios en el lugar con los ojos cerrado y abiertos. Aeróbico.
2. Realizar los ejercicios avanzando con los ojos abiertos y cerrados. Aeróbico.
3. Realizar los ejercicios avanzando en líneas dibujadas en el suelo, con ojos abiertos y cerrados. Aeróbico.
4. Realizar los ejercicios en el lugar, pero a una altura que aumente gradualmente y en una superficie no muy estrecha, con ojos abiertos y cerrados. Aeróbico.
5. Igual que el anterior, pero con traslado. Aeróbico.
6. Realizar los ejercicios en el lugar aumentando gradualmente la altura con reducción del área de apoyo paulatinamente hasta la mínima expresión posible con los ojos cerrados y abiertos. Aeróbico.

Ejemplo de ejercicios para lograr la movilidad en el lugar.

1. Giros en el lugar, 90, 180, 270, 360 grados y mantenerse después en media punta sobre un pie y sobre los dos. Aeróbico.
2. Avanzando con y sin líneas en el suelo con balanceos. Aeróbico.
3. Caminar en media punta de frente, de espalda y lateral, con un objeto sobre la cabeza. Aeróbico.

4. De pie apoyando un solo pie y el otro en suspensión en diferentes posiciones (lateral, de frente y atrás) a la voz de mando del profesor. Aeróbico.
5. Igual al anterior, pero aumentando la velocidad según mandato del profesor

Movilidad especial.

1. Realizar pateo de bandall chagui avanzando sobre una línea sin la utilización de los brazos y manos. Aeróbico.
2. Realizar frecuencia de pateo de bandall chagui sin apoyar el pie de pateo a las tres zonas de pateo. Aeróbico.
3. Igual pero según se vaya mejorando la actividad o equilibrio por parte de los atletas se realizará primero con apoyo y después sin este. Aeróbico.
4. Sobre un banco a una altura leve realizar pateo de bandall chagui sin la utilización de los brazos y manos. Aeróbico.
5. Realizar desde la posición de pie con los brazos en la cintura, ejecutar pateo ap. chagui avanzando. Aeróbico.
6. Igual pero con los brazos laterales. Aeróbico.
7. De pie en la postura de combate realizar con un pie en el suelo y en otro suspendido técnicas al frente (ap chagui), lateral (bandall o yop chagui), atrás (duit chagui). Sin apoyo del pie de pateo, primero con apoyo de las manos y después sin apoyo. Aeróbico.
8. Desde la postura de combate con ambos pies en le metatarso o en media punta realizar acciones con brazos y manos con objeto en la cabeza sin que este se le caiga. (Estas acciones pueden ser golpes o bloqueos de brazos). Aeróbico.
9. Giros en el lugar de 90 grados en media punta y después ejecutar pateo de bandall chagui. Aeróbico.

Juegos para lograr Movilidad en los atletas

1. Juego a la gallinita ciega.
2. Colocar a un niño en el centro de un círculo compuesto por los demás compañeros, el que se encuentra en centro observará la posición de los que están en el círculo, cerrará los ojos y a la voz de mando del profesor que nombrará el

nombre de uno de los niños miembro del círculo, el niño del centro caminará con los ojos cerrados hasta la posición del atleta mencionado o nombrado. Este ejercicio se realizará primero caminando, trotando o en carreras moderadas según el desarrollo de la actividad. Aeróbico.

3. El profesor colocará a los practicantes en fila frontal a otro compañerito que tendrá los ojos cerrados o vendados, este se tendrá que trasladar corriendo hasta la voz que estará escuchando hasta que llegue al lugar del otro compañero. Este ejercicio se realizará hasta que el niño haya tocado a todos sus compañeros que se encontrarán de frente a él. Anaeróbico. (Según el tipo de traslado ya sea trotando, caminando o corriendo entonces se determinará el sistema energético).

4. Colocar implementos de entrenamientos dispersos en un área, escoger un alumno que observará el lugar donde estará ubicado cada implemento, cerrará los ojos o se los vendarán para que se traslade corriendo hacia los objetos hasta un lugar escogido. Anaeróbico.

5. Lo mismo que el ejercicio anterior pero el niño se irá poniendo en su cuerpo con los ojos cerrados, los objetos encontrados, en el menor tiempo posible. Anaeróbico.

Ejercicios de movilidad especial en el taekwondo

1. Realizar varios giros en el lugar y al estímulo (orden) comenzar a patear sobre una línea avanzando. Anaeróbico.

2. Realizar avanzando giros por la espalda al frente, saltando a la vertical y chocar en el aire las palmas de las manos con los compañeros que se encuentran frente (orientación y equilibrio). Aeróbico.

3. Colocar al alumno que va a desarrollar el ejercicio de espalda, a tres atletas con números diferentes y ordenar el ataque con bandall o dollyo al número deseado. Realizar el giro por la derecha e izquierda, repetir el ejercicio cambiando el número de los atletas postes al igual que las posiciones de estos. Anaeróbico.

4. Ubicar a los practicantes en tríos, el que ejecutará la acción se sentará en el centro de los dos restantes, el profesor nombrará el color del peto al que el niño debe patear o desarrollar alguna técnica, este, al escuchar la voz de mando de inmediato, se pondrá de pie y realizará una técnica. Este ejercicio se desarrolla cada vez que el

entrenador nombra el color del peto, donde hay que realizar la acción, ya sea el peto de color rojo, o el peto de color azul. Anaeróbico.

Es de suma importancia aclarar que las acciones o técnicas a realizar no deben ser de media o alta complejidad, atendiendo a las edades y a las deficiencias de los practicantes.

CONCLUSIONES



CONCLUSIONES

1- Se diagnóstico que sí existe la problemática abordada, ya que tanto en las encuestas, en el análisis documental de programa de preparación del deportista, como en la guía de observación se pone de manifiesto que no hay una propuesta de ejercicios específica para trabajar en las unidades de entrenamiento, no está recogido en ningún documento, ni se consideran los sistemas energéticos para su desarrollo y se observa que existen situaciones técnico-tácticas que confirman lo expresado (técnicas de giro, acciones complejas e intercambios, 1.03 de índice en los combates), sin embargo los entrenadores valoran que son esenciales para el desarrollo físico, técnico-táctico y combinativo de los practicantes.

2- Ha quedado diseñado una propuesta de ejercicios de movilidad ordenados de forma lógica y considerando la importancia práctica y científica de su aplicación en el taekwondo especialmente desde las edades tempranas.

RECOMENDACIONES



RECOMENDACIONES

- 1- Se recomienda que el presente trabajo que aquí presentamos hoy, sea tomado en cuenta como inspiración para otros investigadores a que realicen otros trabajos relacionados con esta capacidad vinculada al taekwondo.
- 2- Que sirva de fuente bibliográfica para todos los entrenadores del resto de la provincia.

BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez Bedolla A., Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores. – Tesis de Maestría en Entrenamiento Deportivo, La Habana, ISCF “Manuel Fajardo” 2002.-- 127 h.
- Alvarez Bedolla, A. Caracterización de algunos métodos del entrenamiento deportivo de forma especial teniendo como indicador la frecuencia cardiaca en Taekwondistas de la ESPA provincial Manuel Permuy / A. Alvarez Bedolla. -- Trabajo de Diplomado. Fundamentos Biológicos de Entrenamiento Deportivo, La Habana, ISCF Manuel Fajardo; 1999. -- 53 h.
- Bernal, M. (2019). Evaluación Funcional Deportiva. Bogota. Obtenido de <http://mariobernalfuncional.blogspot.com/2019/03/capacidades-fisicas.html>
- Campi, F. (2018). La importancia de las capacidades coordinativas en la técnica. YouCoach, 1. <https://www.youcoach.it/es/articulo/la-importancia-de-las-capacidades-coordinativas-en-la-técnica> Cañizares y colectivo de autores de la disciplina Psicología del ISCF Manuel
- Fajardo (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del desarrollo. CD. Universalización. ISCF Manuel Fajardo.
- Cueva, A. A. (2019). El desarrollo de la fuerza resistencia en deportista de combate de la universidad de Sonora. Hermosillo, Sonora: Universidad de Sonora.
- Domínguez García, L. (2003). Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
- Elisa Sánchez Acosta y Matilde González García, “psicología General y del Desarrollo, (2004).
- Fajardo, O., & López, J. A. (2019). Pliometría para desarrollar la potencia muscular en taekwandistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma . OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma.
- Fargas, Ireneo, TAEKWONDO, Alta competición. / Ireneo Fargas. -- España Ed. Comité Olímpico Español; 1993. -- 371 p.
- Fernández Fonseca, Roberto. Metodología para la enseñanza por estructura de las Pumse. ISCF (CH); 2003.
- Fernández Fonseca Roberto. Definición de concepto de las Habilidades competitivas del TKD en Cuba. – Ciudad de la Habana, ISCF. Material mimeografiado, 1998.
- Fernández Fonseca, Roberto. Clasificación de las Acciones Tácticas del Taekwondo / ISCF (CH); .2000.-- 30 h.
- Fernández Fonseca, Roberto. Fundamentos del Taekwondo / ISCF (CH); . 2003.- - 117 h.
- Forteza de la Rosa Armando. Entrenar para ganar. Metodología de Entrenamiento Deportivo./ A Forteza. -- Madrid: Ed. Pila Teleña 1997.-- 139 p.

- Forteza de la Rosa Armando. Entrenamiento Deportivo. Ciencia e Innovación Tecnológica. / A Forteza. -- La Habana: Ed. Científico-Técnica. 2001.-- 134 p.
- Forteza de la Rosa Armando. Direcciones del Entrenamiento Deportivo.
- Metodología de la Preparación del Deportista. / A Forteza. -- La Habana: Ed. Científico-Técnica. 1999.-- 87 p.
- García Manso, J. y Otros. Planificación del Entrenamiento Deportivo. / J. García Manso. -- España Ed. Gymnos, 1996. -- p.
- Grosser, Manfred. Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, Métodos y Programas. / Manfred, Grosser.-- Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1992. -- 240 p.
- Harre, D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. – Habana: Científico – técnica, 1983.
- Lagos, D. G., & Hugo, M. M. (2018). "Efectos de un programa de entrenamiento de fuerza y pliometría sobre la técnica Yop Chagui en seleccionados masculinos Taekwondo Ñuble". UNIVERSIDAD MAYOR FACULTAD DE EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSTGRADOS
- López, R. (2019). EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN LOS INDICADORES DE POTENCIA DE LA BANDAL CHAGUI DE LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA. Ambato
- MasTekwondo. (2019). ¿Qué es el Taekwondo? MasTaekwondo. <http://mastkd.com/2009/03/que-es-el-taekwondo/>
- Metodología por estructuras para la enseñanza de las Pumses en el taekwondo Tesis de Maestría, M.Sc Roberto Fernández Fonseca.
- Metodología por estructuras para la enseñanza de las Pumses en el taekwondo, Sierra Negret, Roberto Osiris. Tesis de diploma, 2000.
- Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas, Carlos Rafael Núñez Tesis de Doctorado (Ciencias de la Cultura Física). 2001.
- Poaquiza de la Cruz, K. G. y Sánchez Cañizares. C. M. (2021). Juegos pre deportivos y la iniciación deportiva. Informe final de Graduación o Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la educación, mención Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Ambato – Ecuador.
- Ranzola Ribas, Alfredo y Barrios Recio, Joaquin. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo / Alfredo Ranzola Ribas; Joaquin Barrios Recio.—La Habana: Ed. Deporte, 1999.-- 140 p.
- Sistema de acciones para el tratamiento individual en la dirigida al aumento del rendimiento psicológico de los atletas masculinos de la selección nacional de Taekwondo. Yamil Pavón Flores, 2007.
- Verjoshanski Iurig V. Entrenamiento deportivo: Planificación y programación. / V. Iurig Verjoshanski. -- Barcelona: Ed. Martínez Roca. 1990. -- 166 p.

ANEXOS



ANEXO 1
GUIA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Diagnosticar el estado actual de la movilidad en la categoría en estudio

Combates observados	Situación competitiva	Elementos técnicos	Asalto 1	Asalto 2	Asalto 3	Total	Acciones Combat es
Combates	CAÍDAS	Técnicas de giro					
		Acciones simples					
Total E		Acciones complejas					
		Intercambios					
		Desplazamientos					
Porcentaje	SALIDAS DEL AREA	Técnicas de giro					
		Acciones simples					
		Acciones complejas					
		Intercambios					
		Desplazamientos					

ANEXO 2**TESTS PEDAGÓGICOS DE LA CATEGORÍA 11 – 12 AÑOS**

	CATEGORÍA 11 – 12 AÑOS			
años	11		12	
sexo	M	F	M	F
RESIST. (metros)	1000	800	1000	800
VELOC. (metros)	30	30	30	30
FUERZA (PIERNA)	1) Salto Largo sin Impulso 2) Salto Vertical		1) Salto Largo sin Impulso 2) Salto Vertical	
FUERZA (BRAZO)	Planchas (repet. máximas)		Planchas (repet. máximas)	
MOVIL.	1) Flexión Ventral 2) Split		1) Flexión Ventral 2) Split	
ABDOM.	Piernas (repet. máx.)		Piernas (repet. máx.)	
FUERZA DE ESPALD.	Piernas (repet. máx.)		Piernas (repet. máx.)	