



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

TEMA: Comportamiento en la ejecución técnica de las Poomsaes en el Taekwondo de Cienfuegos.

Autor: Cesar C Castellanos Curbelo

Tutor: MsC Pedro Faustino Fonseca Calderón.

Cienfuegos. 2021

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mi Universidad "Carlos Rafael Rodríguez" por haberme permitido formarme y en ella gracias a todas las personas que fueron partícipes de este proceso, ya sea de manera directa o indirecta, gracias a todos ustedes que fueron los responsables de realizar su pequeño aporte que el día de hoy se vería reflejado en la culminación de mi paso por la universidad. Gracias a mis padres que fueron mis mayores promotores durante este proceso. Este momento es muy especial que espero perdure en el tiempo, no solo en la mente de las personas a quienes agradecí sino también a quienes invirtieron su tiempo en este proyecto de tesis a ellos así mismo les agradezco con todo mi ser.

Pensamiento

No te des por vencido no es momento de dejar aquello que tanto trabajo te costo lograr, ni mucho menos pienses en rendirte. La derrota no es fracaso, es una enseñanza

Proverbio Ruso

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I REFERENTES TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS DEL PROCESO DE PREPARACIÓN TÉCNICA DEL TAEKWONDO PARA LAS POOMSAES TRADICIONALES O RECONOCIDAS

- 1.1 El proceso de enseñanza aprendizaje de las Poomsaes del Taekwondo
- 1.2. La enseñanza general, deportiva y en el Taekwondo, sus particularidades.
- 1.3. La enseñanza de la Poomsaes
- 1.4. Las técnicas del Taekwondo para las Poomsaes tradicionales o reconocidas
- 1.5 Características de la técnica del taekwondo deportivo.
- 1.6 Tipos de Poomsaes
- 1.7 Las Poomsaes competitivas
- 1.8. **Característica de los niños 13-15 años**

CAPITULO II: ANÁLISIS DEL RESULTADO

II.1. Diagnóstico de la ejecución técnica de los Poomsaes Tradicionales o reconocidas en los taekwondistas 13-15 años de la EIDE Provincial de Cienfuegos.

II.1.1 Diagnóstico inicial

II.1.2 Resultados de la encuesta realizada a los especialistas de Taekwondo en Cienfuegos

II.1.3 Resultados del análisis documental

Conclusiones

Recomendaciones

Referencias bibliográficas Anexos

INTRODUCCIÓN.

El Taekwondo es un arte marcial de origen coreano. Se destaca por la variedad y espectacularidad de las técnicas de patada, y actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Esta disciplina deportiva bajo el lema olímpico de “más rápido, más alto, y más fuerte” orienta a los competidores a mejorar el nivel de la capacidad humana y es una forma de educación por el aprendizaje de habilidades de pelea reglamentadas que buscan cuidar la integridad de los competidores.

Briñones y Benítez (2006), referencian que, a pesar de que los taekwondistas cubanos en la pasada década, tuvieron un excelente desempeño internacional, estos resultados han mermado paulatinamente, manifestándose una problemática que llama la atención en el desarrollo de la técnica individual al trabajar en los Poomsaes y que incide en su rendimiento competitivo, ellos afrontan dificultades en su actuación.

Los autores plantean además que hoy en día, específicamente en los niños taekwondistas, se aprecia un insuficiente desarrollo en el dominio de los elementos técnicos y específicamente en las básicas, los cuales naturalmente configuran los Poomsaes, como lo puede ser la Yop Chagui (patada lateral) o la Ap Chagui (patada al frente), así como ineptitudes de su técnica.

Teniendo en cuenta que el objetivo fundamental de los Poomsaes está dirigido al perfeccionamiento técnico, esto influye negativamente en el óptimo desarrollo de la actividad competitiva de dicha modalidad.

Las Poomsaes o Pumses son formas tradicionales, contienen ejercicios realizados en solitario, que representan un combate anticipado, donde el practicante busca perfeccionar sus técnicas de combate más utilizadas por él. Además,

constituyen combinaciones de movimientos que representan ataques y defensas ejecutados en un orden concreto o línea de movimientos. Simulan ataques y defensas contra uno o varios atacantes imaginarios.

Briñones (2006) plantea que "...las formas tradicionales de la preparación técnica y su planificación han perdido cierta efectividad en los modos de la preparación del taekwondista, lo que trae consigo una merma en la competición individual de los niños que se forman en la base de la pirámide deportiva...". La modalidad de Poomsaes es una síntesis de la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo en cada nivel de especialización.

Sierra, (2003 p 20), Fernández, (2006 p 70), Fernández, (2008 p 21), Fernández, (2012 p 78), Bonilla (2015), Durán e Íñiguez (2016) Roca (2016) Cada uno de estos autores que abordan el tema de la Metodología para la enseñanza de las Poomsaes, lo hacen mediante el análisis de Lompscher, citado por Klingberg (1990), para operaciones analítico-sintéticas. No se aprecia una solución alternativa, con fines técnicos-competitivos, adecuada a la realidad actual del deportista cubano. No obstante, a partir de los aportes de dichos autores y de sus estudios realizados, es que se confecciona este trabajo.

Haramboure (2004), Sánchez (2010), Guillén (2014), Morales (2014a) y Guillen, Ale y Coral (2017), coinciden en que los deportes de oposición se develan hoy como las disciplinas que presentan mayores deficiencias metodológicas debido al antagonismo que algunos especialistas constatan entre concepciones tradicionales y modernas, como resultado de la resistencia al cambio.

En el contexto internacional diversos autores, entre ellos: Álvarez-Ruiz, (2002), Fernández (2004), Pérez (2008), Rodríguez-Castellón (2010), Sánchez (2010), Copello, Alverdi y Fuentes (2012), Cuenca (2013), Mesa y Mayor (2013), Guillén y Bueno (2016), Guillen et al. (2017); concuerdan en múltiples criterios sobre el tema de la génesis de las

limitaciones e insuficiencias que se presentan en el orden teórico, metodológico y práctico en los deportes de combate en relación con el proceso de enseñanza -aprendizaje.

Problema científico

¿Cómo perfeccionar las técnicas del Taekwondo para los Poomsaes tradicionales en atletas de 13-15 años?

Objeto de estudio: el proceso de enseñanza de los Poomsaes tradicionales en el Taekwondo.

Objetivo general

Describir la ejecución de las técnicas del Taekwondo para los Poomsaes tradicionales en la categoría 13- 15 años

Objetivos específicos

1. Determinar los referentes teóricos y metodológicos del proceso de preparación técnica del taekwondo.
2. Diagnosticar la ejecución técnica de los Poomsaes Tradicionales en los taekwondistas 13-15 años de la EIDE Provincial de Cienfuegos.

Campo de investigación: las técnicas del Taekwondo para los Poomsaes tradicionales en atletas de 13-15 años de la EIDE Provincial de Cienfuegos.

En el desarrollo de la investigación se emplearon los siguientes métodos

Del nivel teórico

- Analítico- sintético: a partir del análisis de lo que históricamente se ha realizado en el tratamiento práctico del objeto, se podrá estudiar la información compilada, formalizando una valoración del comportamiento técnico, en cada una de sus partes, que proporcionaría plasmar una valoración metodológica general del objeto de estudio.
- Inductivo-deductivo: partiendo de un análisis de lo general a lo particular se pudo organizar la instrumentación, estableciendo las generalidades en el tratamiento de los componentes técnicos de cada Poomsae y concebir la alternativa para el perfeccionamiento de la técnica en esta edad.
- Histórico-lógico: el método histórico está vinculado al conocimiento de las distintas etapas de los objetos en su sucesión cronológica, para el análisis de las tendencias histórico sociales en el proceso de enseñanza aprendizaje en cuanto a Poomsaes Tradicionales. El método histórico caracteriza al objeto en sus aspectos más externos, más fenomenológicos.
- Hipotético-Deductivo: ayudó en la construcción de los elementos propuestos por la investigación, partiendo de la hipótesis y utilizando la deducción se realizaron conclusiones y predicciones empíricas, acerca de los resultados de la alternativa.

Del nivel empírico

Observación: se aplicó este método permitiendo hacer una valoración en cuanto a las características de la enseñanza de los Poomsaes, por parte de los entrenadores cienfuegueros. El objetivo de este método centro su atención a partir de las deficiencias técnicas de los taekwondistas durante la ejecución de la Poomsae y la metodología empleada por los entrenadores.

Encuesta: fue utilizada con el objetivo de conocer con veracidad el conocimiento que poseen los entrenadores, acerca de metodologías para la enseñanza de los Poomsaes Tradicionales.

Análisis documental: permitió realizar un estudio en torno a los conceptos y teorías existentes en relación con el tema, así como la fundamentación del problema, con la intención de tener la información real de los antecedentes del tratamiento metodológico para la enseñanza de los Poomsaes y conocer que modelos son utilizados por los entrenadores para la enseñanza de los Poomsaes en Cuba y el mundo.

Criterio de especialistas: permitió la determinación de algunos elementos necesarios para confirmar y trabajar con la alternativa metodológica propuesta.

Se utilizaron procesamientos estadísticos mediante la estadística descriptiva y la prueba de Wilcoxon para verificar los cambios ocurridos en la situación preexperimental. Los datos fueron procesados por el paquete estadístico SPSS.

Del nivel Estadístico- matemático

Para la recogida, tabulación y procesamiento de la información obtenida durante la aplicación de los instrumentos y los métodos utilizados.

Distribución Empírica de Frecuencia: proporcionó procesar y determinar los porcentajes obtenidos como resultado de las respuestas logradas en las encuestas aplicadas.

Variables relevantes

Indicadores de la competencia

CAPÍTULO I REFERENTES TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS DEL PROCESO DE PREPARACIÓN TÉCNICA DEL TAEKWONDO PARA LAS POOMSAES TRADICIONALES

1.1 El proceso de enseñanza aprendizaje de las Poomsaes del Taekwondo

En este capítulo se fundamenta el proceso de enseñanza aprendizaje de manera general, se ven las relaciones existentes con el deporte y el Taekwondo de manera particular, como han evolucionado las maneras de enseñar y perfeccionar este deporte y específicamente las Poomsaes.

Las características de esta actividad, los principales elementos que debe tener presente el entrenador, la conceptualización de la técnica deportiva, en el Taekwondo, sus características, los aspectos que influyen en su evolución, así como los tipos de Poomsaes y sus particularidades.

Se culmina con las características de los niños de 13-15 años que son objeto de este estudio y como el entrenador debe velar por ellas y aprovecharlas de igual manera en el proceso de perfeccionamiento de la técnica de las Poomsaes Tradicionales del Taekwondo.

1.2. La enseñanza general, deportiva y en el Taekwondo, sus particularidades

El proceso de enseñanza-aprendizaje se concibe como el espacio en el cual el principal protagonista es el alumno y el profesor cumple con una función de facilitador de los procesos de aprendizaje. Son los alumnos quienes construyen el conocimiento a partir de leer, de aportar sus experiencias y reflexionar sobre ellas, de intercambiar sus puntos de vista con sus compañeros y el profesor. En este espacio, se pretende que el alumno disfrute el aprendizaje y se comprometa con él de por vida.

El mismo ocurre en diferentes contextos, por lo que debe ser diferenciado el que ocurre en la escuela, la familia o ámbito comunitario. Se plantea que, es la educación crítica, liberadora que aspira a conquistar la hegemonía mediante el consenso, mediante prácticas efectivas, y no mediante la coacción ideológica. Debe abarcar todas las disciplinas escolares, desde las Ciencias Exactas hasta la Educación Física, superando las relaciones fundadas en la economía del intercambio en aras de una economía solidaria, cuya base sea la cooperación. (Betto 2015, p.12).

El proceso de enseñanza-aprendizaje conforma una unidad que tiene como propósito y fin contribuir a la formación integral de la personalidad del futuro profesional, aunque lo sigue dirigiendo el docente, para favorecer el aprendizaje de los diferentes saberes: conocimiento, habilidades y valores; el tipo de intervención que este tenga está sujeta al paradigma con el que se identifica.

Además, se plantea que es la relación sistémica de los componentes didácticos hacia una interacción dinámica de manera creadora, reflexiva y crítica de los sujetos con el objeto de aprendizaje y de los sujetos entre sí, que integre acciones dirigidas a la instrucción, al desarrollo y a la educación del estudiante. (Silvestre 2000, p. 20).

Partiendo de las consideraciones generales, se comparten los criterios plasmados y se asume que el proceso de enseñanza-aprendizaje es: sistémico, dirigido a la formación integral, donde juega un papel importante la comunicación, participan el alumno y el profesor, para dar salida a los contenidos. Entonces sería bueno ver cómo se manifiesta según un grupo de autores este proceso en el ámbito deportivo o de actividad física.

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte, el entrenador es el encargado de mediar en el aprendizaje, por lo que deberá tomar decisiones sobre cómo controlar una serie de elementos que configuran este proceso (Alarcón y col., 2010).

El proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte sin dudas constituye un proceso pedagógico que varía poco de los fundamentos y principios generales de esta actividad, el cual ha venido transitando por diferentes modelos de enseñanza, en aras de mejorar el proceso y adaptarlo a las variaciones del deporte (Stable, 2016).

La práctica del deporte bien encauzada puede constituir un valioso elemento en la formación de las personas, que ofrece unas grandes posibilidades de realización personal. La práctica del deporte puede ser beneficiosa si se desarrolla sobre premisas adecuadas, en que la enseñanza formal del deporte y entrenamiento orientado hacia la alta competición juegan un importante papel (Ruibal, 2015).

El sentimiento de satisfacción y de escaso aburrimiento produce con mayores probabilidades la implicación enérgica y la adhesión a la práctica deportiva. La diversión se experimenta cuando se percibe la mejora personal con sensación de competencia y toma de conciencia de la progresión en el aprendizaje (Cecchini, et al., 2005); (Monteagudo, 2000).

Por su parte Giménez y Castillo (2001) plantean cuatro elementos que influyen en la enseñanza deportiva, fáciles de entender y de aplicar con los alumnos: el tipo de deporte que se practica; la relación de este deporte con los mecanismos de percepción, decisión y ejecución; la importancia que va a tener la técnica y la táctica en función de la relación anterior y, por último, la forma de enseñar que se plantea en función de los tres elementos enumerados.

El método de enseñanza es de vital importancia en la adquisición y desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas, no solo como un ente pasivo, sino de forma consciente y creadora. Aquí juega un papel preponderante la actividad dirigente del maestro o profesor y la asimilación activa consciente y creadora de los alumnos o atletas (EcuRed, 2021).

En toda la bibliografía se pueden observar el criterio tecnocrático de la enseñanza. La misma aparece de antemano predeterminada por los encargados de acercar el saber. Es decir, antes de enseñar, se debe saber previamente como se “apropian del saber los aprendices”.

Para trabajar con este “modelo” el monitor/entrenador no necesita tener muchos conocimientos y gran experiencia antes de iniciar un proceso de enseñanza-aprendizaje, solo entusiasmo y voluntad de hacer las cosas lo mejor posible. (Horst Wein: 1995) citado por Giles, et al., 2009).

La enseñanza del deporte es un contenido importante sobre el cual se discute constantemente en esta área de conocimiento. Dentro de él son numerosos los tópicos que continuamente son abordados por profesionales de prestigio, pero también son abundantes las discrepancias (Giménez, Abad y Robles, 2009).

A partir de los criterios anteriores, se asume que: el alumno es el responsable de su aprendizaje y el profesor es el mediador de este, a través de la enseñanza, los postulados no varían de lo general a la actividad deportiva, puesto que esta última es también un proceso pedagógico, pero sería necesario analizar cómo se materializa este proceso en el Taekwondo, como deporte objeto de análisis.

Las investigaciones realizadas por los diferentes especialistas en el ámbito deportivo, las cuales se consolidan cada vez más a raíz de estos estudios y específicamente los relacionados con la enseñanza y el aprendizaje, el perfeccionamiento y el entrenamiento competitivo, así como las experiencias pedagógicas obtenidas en el curso de la actividad práctica con deportistas de Taekwondo permite considerarlo como una de las actividades complejas y exigentes en la actividad deportiva contemporánea para este deporte. (Col., 2016)

Estos mismos autores; Guillén, et al., (2018), aseguran que el Taekwondo, es uno de los deportes que requiere de la realización de investigaciones sobre la etapa de la formación básica de los niños que se inician en su práctica a edades tempranas, las cuales contengan enfoques metodológicos y de aplicación para la práctica deportiva, que satisfagan las exigencias de la preparación deportiva actual.

El Taekwondo presenta un amplio conjunto de características y componentes específicos, propios de su forma de preparación y de competición. Por lo que es considerado por muchos como uno de los deportes más exigentes, dentro de los de combate, que se practican actualmente en el mundo. Por esta razón, resulta necesario contar con un adecuado dominio técnico desde edades tempranas – sobre todo de la ejecución de técnicas de golpeo de puño y fundamentalmente con las piernas, así como el desarrollo de la potencialidad de sus capacidades físicas y psíquicas.

Esto hace que se les dé una mirada a los modelos de enseñanza deportiva y especial, a los más utilizados en el Taekwondo para su enseñanza, dado que en realidad la enseñanza de manera general no presenta cambios sustanciales desde lo general, el deporte y este en particular.

En los inicios de la enseñanza del Taekwondo en las academias y gimnasios de la región las clases eran presenciales, estaban dirigidas hacia el público adolescentes-adulto masculino bajo las características de un modelo pedagógico Tradicional-positivista, para luego, unos años después, darle espacio a los niños y mujeres copiando un modelo de enseñanza y entrenamiento similar al adulto varón, pero menos intenso.

La enseñanza del Taekwondo a través del modelo educativo tradicional fue claramente una corriente que fue adquirida por cuestiones culturales heredadas de Oriente y del ámbito marcial hacia la población en general. Sin embargo, en la escuela convencional y formal, el modelo tradicional le había dado paso en 1920 a la Escuela Nueva, pasando después

por la Tecnocrática, Cognitivista y Crítica, sin embargo, el Taekwondo siguió con el primer modelo. Cuando se refiere a modelo tradicional se debe diferenciar de aquellos contenidos que provienen de los orígenes del Taekwondo.

Esa Escuela o modelo pedagógico, comparte el nombre “tradicional” pero son dos cosas diferentes a las que todo docente debe distinguir. Entonces ese modelo tenía las siguientes características:

- El Maestro de Taekwondo era la única fuente del saber e incuestionable.
- El Maestro era el protagonista total de la clase y debía ser la única copia de cada gesto a imitar.
- El alumno era entendido como un sujeto pasivo. Sin necesidad de pensar o reflexionar sino de ejecutar las órdenes impartidas por el Maestro o Instructor.
- El alumno debía ser un mero reproductor de todas las consignas y órdenes dadas por el Maestro.
- El programa de examen estaba basado en ejecuciones técnicas con miembros superiores e inferiores, Poomsae y combate siendo el mejor alumno el que se acercara al modelo perfecto.
- Un modelo de enseñanza basado en los contenidos.
- Los alumnos eran concebidos bajo la idea de igualdad y se los evaluaba a todos de la misma manera bajo rigurosos e intensos ejercicios solicitados.
- Se evaluaba el producto final en un único momento: el examen de cinta.
- Se partía del modelo de la comparación del mejor practicante de la clase, deportista de alto rendimiento o un maestro de Kukkiwon más allá de las características propias del sujeto de aprendizaje.
- El Maestro resaltaba mayoritariamente los errores y aspectos negativos en la evaluación para que no volvieran a cometerse.

- Era un modelo pedagógico que buscaba personas que pudieran sostener la intensidad de las clases entendiendo que el fin era la búsqueda de hombre fuerte física y mentalmente.
- El liderazgo de la clase se sostenía a través de un estilo autoritario y la disciplina a través del castigo físico. Akilian, (2020)
- Aparece entonces un modelo de enseñanza y evaluación volcado hacia lo activo-crítico y humanista que convivió de todas maneras y durante mucho tiempo con el modelo positivista y tradicional. A partir de ello se podrían visibilizar estas nuevas características:
 - El alumno reproduce técnicas de una manera más consciente.
 - Los alumnos no son todos iguales y se les evalúa de acuerdo a las características de cada uno.
 - Se establece una comunicación bidireccional docente-alumno de Taekwondo escuchando qué piensa y siente el alumno o deportista.
 - Se toman en cuenta las fases evolutivas y sensibles de los sujetos.
 - Aparece con más énfasis el juego motor en la clase de Taekwondo.
 - Se evalúa el proceso. El examen de cinturón es el cierre de dicho proceso.
 - Se tiene en cuenta la formación motora de base como contenidos en niños.
 - Se optaría por la evaluación formativa teniendo al alumno como a un sujeto al que hay que ayudar a que aprenda.

Una evaluación que no se centre en la calificación sino en aquellos aprendizajes significativos que adquieren los alumnos y que se propone enseñar el maestro/instructor.

Al respecto Copello (2013) señala que la actuación de los profesores en este grupo de deportes excede los modelos teóricos vigentes; destaca que, al cambiar la base teórica metodológica, como resultado del vertiginoso desarrollo que

muestra el deporte mediante la implementación de nuevos y novedosos instrumentos a favor del entorno del espectáculo, se genera la necesidad de actualizar las metodologías y el soporte que las sustentan.

Otros autores Blázquez, 1999; Delgado, 1991; Contreras y otros, (2001), plantean que la enseñanza con el modelo tradicional se aleja de los intereses de los niños en edad escolar, ellos requieren de una motivación en la tarea, que mediante la repetición fraccionada de determinados gestos es difícil de lograr. Además, la respuesta eficaz en cuanto a la asimilación de destrezas deportivas queda entredicho, pues el niño accede al conocimiento por organización progresiva de estructuras y la interacción con el medio, va proporcionando las bases para la creación de una estructura global Blázquez (1995).

Hernández (1998) en cuanto a la corriente pedagógica tradicional expone que; “tiene como idea central el análisis de los elementos y su descomposición en partes, con lo que el deporte que se pretende enseñar se secuencializa y divide en parte que son enseñadas al individuo, primero por parte que se van agrupando o uniendo entre sí a medida que el individuo progresa en su aprendizaje”.

Las limitaciones apuntan hacia la necesidad del redimensionamiento de las metodologías actuantes en los deportes de combate para enfrentar de mejor manera el proceso de enseñanza-aprendizaje con un enfoque técnico-táctico (González, et al., 2011; Copello, 2013; Morales-Cuellar, 2014b; Guillén, 2015; Gómez, et al., 2016; Guillén y Bueno, 2016).

Aún con todos estos criterios, que son válidos para casi todos los deportes y sus modalidades, es necesario adentrarse en las características de las Poomsaes y en especial las Tradicionales, así se podrá definir cuál modelo de enseñanza es el más idóneo, para conducir la enseñanza de ellas.

Pero cabe destacar que las Poomsaes, es una modalidad netamente técnica y por tanto es necesario fraccionar, repetir, secuencial cada movimiento de la manera más fiel posible, para obtener una evaluación elevada y luego poder progresar en las propias Poomsaes de mayor complejidad y los combates.

I. 3. La enseñanza de la Poomsaes

En las artes marciales los ejercicios que se organizan en coreografías para simular un combate contra varios adversarios imaginarios son conocidos como “Formas”. Cada arte marcial tiene su propio nombre y en el caso del Taekwondo organizado en la Federación Mundial de este deporte (WTF) se nombra “Poomsae”, cuyo nombre proviene de la combinación de dos palabras: “Poom” significa carácter y forma del movimiento; “Sae”, apariencia y estilo. Fernández (2006)

El mismo autor plantea que las Poomsae, en su concepción general, abarcan dos grupos de ejercicios fundamentales: las “Taeguk” como formas básicas y las “Poomsae” como formas superiores. Para ambos casos se puede definir que son complejos de ejercicios organizados coreográficamente que simulan un combate imaginario contra más de un adversario. (Ver anexo 1)

Estos ejercicios están conformados por combinaciones de técnicas clásicas de ataques y defensas, que se entrelazan unas con otras, componiendo una estructura con un orden lógico que tiene bien definido el inicio, desarrollo y final del ejercicio. Visto así, se puede resumir que la composición general de la Poomsae es el resultado de la unión sucesiva y coordinada de cada uno de sus elementos, que se agrupan en bloques técnicos que se ejecutan en diferentes segmentos de direcciones. Las líneas imaginarias que representan gráficamente la dirección general de estos movimientos se denomina trigramas: figura formada por la superposición de tres líneas.

Los ejercicios de la modalidad de las Poomsae requieren de un alto nivel de realización; esto es, el desempeño exitoso de sus movimientos depende de la ejecución correcta, armónica y precisa de todos y cada uno de sus componentes; “dentro de la Poomsae todo es técnica”. Por esa razón se cree necesario reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con la metodología de la enseñanza en la actividad física y su aplicación en esta modalidad del Taekwondo. Se comenzará por el método como categoría didáctica fundamental de la metodología de la enseñanza. Al respecto Klingberg 1990 (2, 267) plantea:

“...La característica esencial del método es que va dirigido a un objetivo. Los métodos son los medios que utilizan los hombres para lograr los objetivos que tienen trazados. La categoría método tiene pues: a) la función de servir como medio, y b) carácter final. Método significa, primeramente, reflexionar acerca de la vía que se tiene que emprender para lograr un objetivo”.

Asumiendo lo planteado por Klingberg y citado por Fernández (2006), resulta provechoso tener en cuenta en la metodología de la enseñanza de las Poomsae que el objetivo del proceder metódico esté encaminado, en primera instancia, a la profundización de los detalles técnicos más simples. Lo anterior disminuiría la extrapolación de hábitos motores no deseados hacia las técnicas de mayor complejidad; por ejemplo, de no corregirse a tiempo alguna deficiencia en la flexión de la pierna con el pateo de Ap chagui a la zona Momtong (abdomen), esta dificultad se multiplicaría al ejecutarse esta misma técnica a la zona Olgul (cabeza), debido a la complejidad del movimiento producto del aumento de la altura, así como de la exigencia de un mayor equilibrio y control de los movimientos.

Se debe resaltar que el objetivo de la acción del método de enseñanza en esta modalidad es lograr la excelencia técnica y armónica de un complejo de ejercicios con altos dotes estéticos.

Con relación a la lógica de la estructura de la acción del método, la metodología de la enseñanza de las Poomsae debe contemplar la sucesión ordenada de pasos metodológicos que recorran esta estructura, teniendo en cuenta los niveles de profundidad y sistematicidad durante el proceso de aprendizaje; todo esto respaldado por procedimientos y métodos que respondan de forma significativa al cumplimiento de cada paso metodológico establecido.

Así mismo, la creación óptima de condiciones para llevar a cabo la acción del método es absolutamente imprescindible para el éxito de su aplicación; por ejemplo, cuando un entrenador se empeña en enseñar a un atleta la técnica de pateo Dollyo chagui a la zona Olgul, sin un desarrollo previo de la capacidad de flexibilidad, seguramente la propia acción del movimiento a través de la repetición le da la flexibilidad necesaria a su alumno para ejecutar dicha técnica, pero esto ocurriría en un tiempo mucho mayor con relación a un atleta que ya posea un desarrollo adecuado de la flexibilidad.

Esto se debe a que aunque el atleta del primer caso consiga con la propia técnica un desarrollo de la flexibilidad (amén de las posibles lesiones producto del esfuerzo a realizar), el atleta que ya posee un desarrollo previo de esta capacidad está en mejores condiciones para asimilar el aprendizaje de la técnica con mayor facilidad, debido a que como ya tiene la amplitud articular necesaria, su mayor esfuerzo se concentra en el aprendizaje de la estructura del movimiento técnico, donde su capacidad de flexibilidad no es un obstáculo sino un complemento.

Los métodos de enseñanza en la actividad deportiva casi nunca se manifiestan de forma pura. Siempre que se utiliza un método principal para la enseñanza de alguna acción es necesario acudir a otros que complementen el proceso. De ahí la importancia de la selección correcta de los métodos a utilizar en la elaboración de la metodología para la enseñanza de las Poomsae.

Como ya fue planteado en la introducción, se hace referencia a Lompscher, citado por Klingberg (2,104) nombra las siguientes operaciones analítico- sintéticas:

- 1.Descomposición de un objeto en sus partes o la división de determinadas partes de un objeto y la reunión de partes en un nuevo todo, al igual que la relación de determinadas partes entre sí (comprensión de las relaciones entre parte y todo).
- 2.La separación de las propiedades en un objeto y la comprensión de las relaciones entre distintas propiedades de ese objeto, así como la comprensión de las relaciones entre cosa y propiedad.
- 3.La comprensión de las diferencias entre objetos que se comparan con respecto a determinadas propiedades y la comprensión de semejanzas entre ellos. (Diferenciación y generalización- comparación).
- 4.La comprensión o elaboración de una serie ascendente o descendente de objetos respecto a una o varias características (ordenamiento).
- 5.La comprensión o realce de las características o componentes esenciales de un objeto o problema concreto y el prescindir de las características no importantes (abstracción).
- 6.La comprensión de una serie de objetos o fenómenos de características comunes y la formación de clases (generalización).
- 7.La transmisión y aplicación de lo general a lo especial e individual (concreción)".

Comprendiendo las operaciones analítico- sintéticas de Lompscher, se asume que éstas fundamentan la concepción del método analítico – asociativo – sintético, el cual debe tener presencia en cualquier propuesta metodológica para la enseñanza de las Poomsae, donde sus pasos deben ir de una forma u otra por estos procesos, no descomponiendo la estructura de la Poomsae en sus elementos técnicos de forma independiente para un aprendizaje reproductivo, sino buscando a través de la sistematización de las partes del ejercicio que el atleta:

1. Comprenda el sentido de sus partes y la relación de toda la composición como un complejo de ejercicios.
2. Comprenda a través de aplicaciones prácticas de ataque y defensa, las propiedades y las características de cada combinación técnica en cuanto a su función, así como la necesidad de aplicarla con la capacidad física óptima para la cual fue concebida.
3. Diferencie las características de las técnicas semejantes durante ejecuciones con sentidos diferentes en la Poomsae, a través de la comprensión de su aplicación práctica.
4. Concientice las partes más complejas del ejercicio en aras de evitar que alguna de ellas afecte la calidad de todo el conjunto.
5. Comprenda con la abstracción mental que está representando un combate real con fuertes concepciones filosóficas que exigen la máxima estética marcial.

Teniendo en cuenta estos elementos se asume entonces los pasos propuestos por Fernández (2006) en la conformación de la metodología de la enseñanza de las Poomsae:

1. La metodología debe guiarse por el cumplimiento sistemático y gradual de la ejecución de las acciones motrices, hacia el desarrollo de nuevos hábitos en sus primeras etapas, sistematizando en los contenidos de base a través de ejercicios que permitan una comprensión clara de la función técnica y táctica de las Poomsae.
2. Los pasos metodológicos deben tener en cuenta la estructura temporal y técnica de las Poomsae y sus complejidades, además de estar diseñados y ordenados para actuar de forma lógica, sistemática y progresiva, a través de las diferentes etapas de la enseñanza.

3. Los procedimientos metodológicos deben responder a la situación concreta de la enseñanza, así como estar diseñados y organizados para actuar de forma planificada y sistemática en el cumplimiento de lo planteado por la metodología empleada, teniendo en cuenta las características psico-físicas del grupo de alumnos en cuestión y acudiendo a las individualidades pedagógicas siempre que sea necesario (Ruiz, López y Dorta) (3, 114).

4. La metodología debe contar con indicaciones metodológicas y de control que enfatizan en la erradicación de errores comunes durante la realización de los ejercicios u otras consideraciones necesarias de carácter pedagógico.

También Bonilla, et al., (2015) aseguran que en el diseño metodológico se debe tener en cuenta el carácter integral que debe poseer el mismo, pues el movimiento se concibe como un todo Pérez (2005), estableciéndose como tendencia mundial en el entrenamiento deportivo actual Calero (2013) y manifestándose en el diseño e implementación de investigaciones como las establecidas por Flores, et al., (2014a, 2014b).

Teniendo en cuenta el análisis de la enseñanza del Taekwondo, los modelos más utilizados en la práctica de este deporte y las sugerencias emitidas por especialistas, para la enseñanza de la Poomsaes, esta investigación está en condiciones de mostrar los elementos técnicos que se enseñan para esta especialidad y las diferencias entre los diferentes estilos de Poomsaes.

Se asume que para la enseñanza y el perfeccionamiento de las Poomsaes Tradicionales se hacen necesarios los métodos analíticos – asociativo – sintético y el repetitivo, utilizando como base el modelo tradicional, aunque con algunas características contemporáneas en el accionar del profesor.

1.4. Las técnicas del Taekwondo para las Poomsaes tradicionales o reconocidas

La técnica deportiva es el procedimiento racional, “es decir”, adecuado y económico para la obtención de un alto resultado deportivo Meinel (1979). La técnica, como uno de los factores determinantes del rendimiento deportivo, engloba toda una serie de procedimientos racionales para la solución de las tareas motrices que conducen al deportista a obtener resultados óptimos de manera funcional y económica. **(Anexo 1)**

La enseñanza de las técnicas en el entrenamiento deportivo tiene las siguientes definiciones de algunos autores como:

- Fetts (1964) la definió como estadía de cognoscitivo, asociativo y de automatización.
- Adams (1971) como estadía verbal y estadía motor.
- Gentile (1972) como fase de exploración y fase de fijación y diferenciación.
- Poillard (1987) como fase de elaboración de la solución al problema planteado y fase de automatización de esta solución.
- El autor Rudik (1974) en el libro Psicología del deporte, expresa que para aprender se ponen de manifiesto diferentes procesos psíquicos como son: la percepción, la atención, la memoria, la imaginación, el pensamiento y el lenguaje.
Citados por Col (2016)

Algunos principios metodológicos generales a tener en cuenta en el aprendizaje técnico son los siguientes: González (2004) y Fernández (2008)

- El proceso de aprendizaje es de carácter fasético y cada una de estas fases debe culminar alcanzando el objetivo de la misma, es decir, que cada etapa tiene su propio “modelo ideal” adecuado a las posibilidades actuales del deportista.
- El entrenamiento técnico y condicional debe estar estrechamente ligados en el proceso de entrenamiento, ya que las cualidades motoras constituyen el basamento sobre el cual se elaboran las técnicas deportivas.

- La adquisición de una técnica deportiva requiere de información, la que puede ser de tipo auditiva, visual, etc.
- El éxito del aprendizaje puede entenderse como la adquisición (veloz) de secuencias de movimientos, para ello es de fundamental importancia que el deportista posea un amplio acervo de movimientos puesto que esto favorece la incorporación de nuevas destrezas de movimientos.
- La frecuencia de entrenamiento también es un elemento importante para acelerar el proceso de aprendizaje.

La enseñanza de la técnica deportiva en el Taekwondo que inicia su práctica, cobra cada día mayor importancia, pues sirve de base para el proceso de entrenamiento posterior. Esta responsabilidad recae fundamentalmente en los preparadores de la base, los cuales poseen por lo general, limitados conocimientos en torno a la metodología para enseñar, como una de las vías para asegurar una mejor disposición y eficiencia de los futuros taekwondistas para enfrentar la lucha competitiva.

Según Rodríguez, Camejo y Martínez (2020) la teoría y práctica del perfeccionamiento deportivo de los atletas de Taekwondo, es distinguido este deporte por los diferentes eslabones de enseñanza que debe pasar el practicante, atendiendo a la estructura de las diferentes técnicas que lo componen (posturas, defensas, desplazamientos, técnicas con el puño, con el pie y la táctica), constituyendo un principio indispensable en ese eslabón didáctico-pedagógico deportivo, estos principios le apoyará para poder enfrentar el proceso de enseñanza y perfeccionamiento y entrenamiento competitivo, ya que en la reducción del tiempo de este proceso, puede ir concentrando la atención y los esfuerzos en los eslabones más importantes en el reforzamiento de los más débiles durante la preparación técnica.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, los principiantes que practican Taekwondo, comienzan a diferenciar gradualmente los elementos y a ejecutar toda acción motora en determinadas ocasiones con una sucesión lógica, sobre cuya base posteriormente se forma el estereotipo dinámico del movimiento técnico correcto.

1.5 Características de la técnica del taekwondo deportivo.

1. Se determina a partir de la estructura funcional modelo.

2. Solo puede ser aplicada por el atleta.

3. La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.

4. Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.

5. La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.

6. Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo (Gimnasia, Nado sincronizado, Patinaje artístico, etc.), ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor.

7. Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

8. Aspectos que influyen en la evolución de la técnica

- Establecen como aspectos que influyen en la técnica los siguientes:
- Eficacia: se trata de obtener la mayor similitud entre el proyecto y la ejecución.
- Economía: alcanzaría el mayor resultado con el menor gasto posible.
- Condición física: permitirá mantener la estabilidad técnica frente al cansancio.
- Adquisición de automatismos, para ganar en eficacia, economía y por tanto en el resultado.

- Una buena disposición psíquica, que permita hacer frente a todos los problemas a resolver.
- Toma de decisiones constante, por la presencia de la oposición inteligente.
- Otros aspectos como la coordinación segmentaria, concepción espacio-temporal, lateralidad, fluidez, etcétera.

Las Poomsaes (figuras), estas no consisten simplemente en realizar movimientos de defensa y ataque a un contrincante imaginario, tienen un significado y representan un elemento de la naturaleza (cielo, lago, fuego, trueno, viento, agua, montaña y tierra), en su ejecución hay mucha estética y su expresión corporal debe transmitir comprensión del elemento. Martínez, Tocarruncho y Ávila (2018)

1.6 Tipos de Poomsaes

Poomsaes creativas con música: presentan un alto nivel de las técnicas de piernas en Taekwondo, por ejemplo: saltar pegando patada lateral (Tuio Yop Chagui), número de patadas en un salto frontal (Tuio Ap Chagui) tres, cuatro y cinco veces en el aire. Grados de giros en una patada a 360, 540 y 720 grados y más, nivel de representación de las patadas consecutivas de combate, realización de patadas con acciones acrobáticas, que casi nunca o nunca se ven en un combate. Todo esto acompañado de música.

Poomsaes creativas personales: los movimientos de cada forma han sido desarrollados por los maestros, para enseñar a sus estudiantes, los métodos más efectivos para abordar los ataques de todas las direcciones posibles, con particular énfasis en el desarrollo simétrico de ambos lados del cuerpo, sin descuidar las defensas, para ello es necesaria la creatividad de los practicantes, a partir de las habilidades personales.

Poomsaes Estilo libre: contiene ejercicios acrobáticos que son técnicas complejas netamente de un gimnasta y que generalmente se aprenden desde las edades tempranas.

Poomsaes Tradicional: son las que se dividen en básicas y superiores, que necesitan de un nivel técnico depurado y menos espectacularidad, basadas en las filosofías tradicionales del Taekwondo.

Poomsaes básicas: son un grupo que posibilitan el aprendizaje de las técnicas del taekwondo. Entre estas Poomsaes se pueden encontrar Kukkiwon 1 (básico de brazos) cruz universal, kibon cuadrado, kibon uno, kibon dos, kibon tres. Cabe aclarar que estas Poomsaes varían mucho a nivel mundial teniendo en cuenta, las necesidades que cree un maestro que debe suplir en sus estudiantes, por lo tanto, las Poomsaes básicas son diversas y contextualizadas, de algún modo en el Taekwondo WTF se han universalizado las Poomsaes Palgwe y Taeguk y superiores.

1.7 Las Poomsaes competitivas

Poomsaes creativas con música (Freestyle)

Poomsaes creativas personales (Freestyle)

Poomsaes Tradicional

En las edades tempranas se inicia este proceso, que debería consolidarse en la etapa del motivo de estudio de la investigación. Se forman las bases para obtener al final todo ese conocimiento, basado en el respeto y la confianza en uno mismo y en el equipo. La constancia y la disciplina son sus dos puntos clave, todas pueden ayudarte a mejorar las condiciones físicas, a la vez que ayudan a forjar el carácter, enseñan a relajarse y a mantener la concentración y el dominio sobre uno mismo.

1.8 Característica de los niños 13-15 años

Aunque se haya hablado de enseñanza aprendizaje, este trabajo integra este proceso y el de perfeccionamiento, pues es en estas edades donde los alumnos comienzan a competir en las Poomsaes, por tanto, se perfecciona mediante el entrenamiento de alto rendimiento la técnica ya adquirida en categorías anteriores y se enseñan nuevas acrobacias mediante las coreografías.

Aunque se puede incursionar en los tipos de Poomsaes antes mencionados, es recomendado por especialistas el inicio por las tradicionales, en busca de perfeccionar las técnicas que serán aplicadas en otras variantes o en el combate de Taekwondo, por ello se selecciona la categoría de 13-15 años que es la que en Cuba comienzan a competir, relacionándose el alto rendimiento con la enseñanza y el aprendizaje.

Primeramente, se debe apuntar que los niños de 13-15 años se encuentran en la primera etapa de la pubertad, la adolescencia supone la conclusión del desarrollo que media entre niño y adulto. Se caracteriza por un debilitamiento de todos los parámetros de crecimiento y desarrollo. Cambios Morfológicos: La primera etapa puberal es el tiempo en el cual las características físicas y sexuales de un niño maduran y se presenta debido a cambios hormonales.

Contreras (2018) la edad exacta en la cual un niño ingresa a la pubertad depende de muchos factores diferentes, como los genes, la nutrición y el sexo de la persona. Durante la pubertad, las glándulas endocrinas producen hormonas que causan cambios corporales y el desarrollo de las características sexuales secundarias.

Cambios en los hombres: ensanchamiento de hombros, cuerpo más musculoso, voz más profunda, cambios en la piel, aumento de la estatura, mayor sudor por la maduración de las glándulas sudoríparas, cabello y piel más grasosa debido a la maduración de las glándulas sebáceas, cambios en los genitales: pene más alargado y con mayor grosor, aumento del tamaño de los testículos, la próstata y las vesículas seminales maduran y secretan semen. Crece el bello en: axilas,

región púbica y alrededor de los genitales, umbilical, cara, pecho, piernas y brazos. Crecen aproximadamente 157 cm a 176 cm y llegan a pesar 45 kg a 66kg Contreras (2018).

Cambios en la mujer: ensanchamiento y aumento de la profundidad de la pelvis, cambio de voz, en la piel, mayor sudor por la maduración de las glándulas sudoríparas, cabello y piel más grasosa debido a la maduración de las glándulas sebáceas. Adquieren una mayor curvatura corporal, aumento de la estatura, de la grasa corporal en mamas y zona púbica (monte de Venus).

La misma autora asegura, presencia de menstruación, cambios en los genitales: mayor longitud y mayor elasticidad de la vagina, las glándulas vestibulares comienzan a secretar fluidos lubricadores, los labios mayores, menores y clítoris se agrandan, el monte de Venus es más prominente, el útero duplica su tamaño. Crece el bello en: axilas, región púbica y alrededor de los genitales, piernas y brazos, crecimiento mamario. Se elevan hasta aproximadamente 157 cm a 163 cm y llegan a pesar 46 kg a 55 kg.

Es necesario que los entrenadores conozcan estos cambios morfofisiológicos en estos niños atletas, pues sin dudas influye en el proceso de entrenamiento y rendimiento de los atletas, pues los niños comienzan a tener otros intereses, deseos y el entrenador debe estar consciente, para mantener una motivación alta.

Desarrollo Psicosocial: La adolescencia es la época más complicada de todo el ciclo vital, los adolescentes creen estar seguros, de que todo el mundo los observan y su cuerpo continuamente los traiciona solo sabemos que la maduración, está determinada por ciertos factores biológicos estos ayudan de una manera u otra a crear responsabilidad en cada joven, lo que hace temprana o tardíamente que este obtenga una maduración intelectual que le hará abrir la memoria y pensar mejor las cosas antes de actuar. (Admin 2016)

Atendiendo estos elementos, el entrenador debe convertirse en alguien muy confiable, estimulador, comprensivo; pero a su vez intencional la independencia y creatividad en las actividades que realiza, se necesita de sesiones de entrenamiento que exijan un accionar responsable de esos alumnos, para que aprendan y rindan en cada elemento nuevo o en perfeccionamiento que se les facilite.

Desde el punto de vista motriz hay aumento acentuado de: la velocidad, la capacidad de salto de longitud y de altura y los lanzamientos. En las niñas solo se puede observar un ascenso muy paulatino de la fuerza máxima, la fuerza rápida y en especial la fuerza resistencia mejora muy poco. El desarrollo de la velocidad alcanza valores cercanos a los adultos al final de la pubertad.

Obtienen mayor desarrollo de la coordinación y equilibrio. La velocidad es necesario ampliar el potencial de velocidad empleando ejercitaciones y juegos de carreras cortas, a máxima intensidad y con largas pausas compensadoras. Las distancias aconsejables para la etapa oscilan alrededor de los 20 metros de máximo, con intensidad del 100%. Estimular la fuerza con la presentación de cargas de escaso volumen o intensidad para vencer. El propio peso del cuerpo, en muchos casos, es obstáculo más que suficiente para lograr el objetivo. La fuerza, como los elementos de la etapa, debe ser desarrollada naturalmente, dentro de los porcentajes que se establecen y concomitantemente con los otros factores de desarrollo.

La resistencia por la baja capacidad de absorción de oxígeno establece que los esfuerzos prolongados, aun de mediana y baja intensidad, se tornen anaeróbicos y como este tipo de actividad no es aconsejable en la etapa, el desarrollo de la cualidad es preferible postergarlo para etapas siguientes. La flexibilidad, es necesario dedicar un mínimo de seis minutos al comenzar y seis al terminar para los ejercicios de flexibilidad y realizarlos con máxima intensidad, buscando ángulos articulares óptimos.

Estos elementos de la parte motriz deben ser aprovechados al máximo por los entrenadores de Taekwondo, pues la rapidez, flexibilidad, equilibrio y coordinación, son capacidades muy importantes para la práctica de este deporte y específicamente de la Poomsaes.

La Junta de Andalucía expone tres factores imprescindibles con respecto al rato de estos chicos, que también se hace extensibles a toda la etapa adolescente; estos factores son: disciplina, estímulo y protección.

Por todos los motivos antes expuestos y atendiendo a las características de los niños y el deporte en cuestión, se debe dominar la tabla que se expone a continuación y asume también la investigación.

Tabla # 1. Etapas sensibles para la preparación de las capacidades. (Hanh 1988, Grosser 1990)

Capacidades	Edades (Varones).							
	5 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	20
Flexibilidad.	X	XX	XX	XXX				
Velocidad de reacción.		X	X	XX	XX	XXX		
Resistencia aeróbica.		X	X	XX	XX	XXX		
Velocidad acíclica.		X	X	X	XX	XXX		
Velocidad cíclica.				X	XX	XXX		
Velocidad en fuerza.				X	XX	XXX		
Fuerza máxima.					X	XX	XXX	
Resistencia de fuerza.					X	XX	XXX	
Resistencia anaeróbica.					X	XX	XXX	

Referencias:

Comienzo cuidadoso: X (1 – 2 veces por semana).

Trabajo progresivo: XX (2 - 3 veces por semana).

Entrenamiento – rendimiento: XXX (trabajo diario).

CAPITULO II: ANALISIS DEL RESULTADO.

En este capítulo se mostrarán los resultados de los métodos empíricos y estadísticos matemáticos, se muestra el estado actual de los atletas en el desempeño técnico para la Poomsaes tradicionales, así como, el tratamiento metodológico que le brindan los entrenadores a este componente de la preparación.

Además, se justifica y presenta la alternativa metodológica cómo elemento que significa el aporte práctico de la investigación, por último, se plasman los resultados de la aplicación de dicho aporte en la práctica y se valoran los mismos, para ver la significación que existe por su introducción en los entrenamientos.

II.1. Diagnóstico de la ejecución técnica de los Poomsaes Tradicionales o reconocidas en los taekwondistas 13-15 años de la EIDE Provincial de Cienfuegos.

Para realizar un diagnóstico integral es necesario atender a los objetivos formativos del nivel para compararlos con el grado real de desarrollo de los atletas, de forma particular en relación con los contenidos motivos de estudio de la categoría, lo que le permite al entrenador asumir una posición activa y creadora en la dirección del proceso de enseñanza – aprendizaje o perfeccionamiento.

El diagnóstico inicial para determinar las insuficiencias que desde el punto de vista técnico presentan los atletas de Taekwondo de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) Provincial de Cienfuegos, fue determinado a partir de los resultados competitivos en los Juegos Nacionales Escolares para el Alto Rendimiento del 2018. Las calificaciones otorgadas por los jueces de la competencia, permitieron evaluar cualitativa y cuantitativamente la calidad de las ejecuciones de los atletas, resultado de todo un proceso de preparación en el año que concluyó.

La siguiente tabla muestra dichos resultados: **Anexo (2)**

II.1.1 Diagnóstico inicial

Para el diagnóstico inicial se realizó un análisis estadístico de los datos, utilizando las Tablas de Frecuencia por Intervalo, las mismas permitieron analizar el número de veces que aparecen repetidos los datos en un intervalo, así como, el comportamiento porcentualmente. Se establecieron tres intervalos. Las variables en estudio fueron medidas en dos campeonatos nacionales de los taekwondistas de la categoría 13-15 de Cienfuegos.

En la tabla # 2 (anexo 3) se muestran los resultados de la variable exactitud, para su evaluación se tienen en cuenta dos indicadores (exactitud de los movimientos básicos y precisión de cada detalle de la Poomsae y equilibrio):

- Exactitud de los movimientos básicos en el primer momento en los intervalos de 1,33-1,89 y 1,89-2,45, se encuentra (1) taekwondista, lo que representa (16,7%) respectivamente y entre 2,45-3,01 se ubican (4) de ellos, para el (66,7%).
- Precisión de cada detalle de la Poomsae y equilibrio, en el primer momento en cada uno de los intervalos establecidos (2,02-2,36; 2,36-2,7 y 2,7-3,04) se encuentran dos taekwondista, lo que representa el (33,3%) en cada caso.

En la tabla # 3 (anexo 4) se muestran los resultados de la variable presentación en el primer momento, para su evaluación se tienen en cuenta tres indicadores (velocidad y potencia; fuerza, velocidad y ritmo; expresión de la energía).

- Indicador velocidad y potencia: en el intervalo 2,22-3,5, se encuentran (2) taekwondista, para el (33,3%) y (4) de ellos, más de 3,78 (66,7%).
- Indicador fuerza, velocidad y ritmo: en el intervalo 3,40-3,61, se encuentran (3) atletas, para el (50%), (2) de ellos, para el (33,3%) entre 3,61-3,82 y solo (1), en el intervalo 3,82-4,03, (16,7%).
- Indicador expresión de la energía: 1 taekwondista, en el intervalo 2,30-2,80 para el (16,7%), entre 2,80-3,46, se encuentran (2) de ellos, con el (33,3%) y (3) de los atletas, para el (50%) con +3,46.

Teniendo en cuenta los valores, fue necesario aplicar las medidas descriptivas de posición (media aritmética) así como, las de dispersión (desviación típica estándar), para analizar el comportamiento de los datos recopilados.

En la tabla # 4 (anexo 5) se muestra un análisis descriptivo de los dos indicadores de la variable exactitud en el primer momento: en el indicador exactitud de los movimientos básicos, los valores oscilan alrededor de 2,3, con una dispersión de 0,5. En el indicador precisión de cada detalle de la Poomsae y equilibrio, se encuentran alrededor de 2,5 con una dispersión de 0,3.

En la misma tabla se muestra el análisis descriptivo de los tres indicadores de la variable presentación en el primer momento: en el indicador velocidad y potencia, los valores oscilan alrededor de 3,7, con una dispersión de 0,3. En el indicador fuerza, velocidad y ritmo, se encuentran alrededor de 3,6 con una dispersión de 0,2. En el indicador expresión de la energía, los valores oscilan alrededor de 3,4, con una dispersión de 0,6.

Al comparar los resultados de las variables en estudio, con las puntuaciones que establecen en el Reglamento de Taekwondo (10 puntos), se puede inferir que los taekwondista de la categoría 13-15 años, presentan dificultades en la ejecución de las Poomsaes.

Sin la necesidad de realizar un profundo análisis estadístico, se puede apreciar la dispersión individual y colectiva del equipo de Poomsaes de Cienfuegos con respecto a la puntuación total a obtener en cada indicador, variable y su conjunto para llegar al perfeccionamiento.

II.1.2 Resultados de la encuesta realizada a los especialistas de Taekwondo en Cienfuegos.

La encuesta le fue aplicada a 15 entrenadores de Taekwondo de la provincia con las siguientes particularidades:

1. Ser Licenciado en la carrera de Cultura física y deportes.
2. Tener el grado superior de nivel técnico en el Taekwondo u otra arte afín, aun no siendo Licenciado en Cultura física.
3. Tener gran experiencia en la docencia práctica deportiva.
4. Experiencia suficiente en la actividad deportiva y competitiva.

El análisis general de las respuestas de los entrenadores arrojó los siguientes elementos:

- El 100% considera que las Poomsaes primitivas o tradicionales, pueden clasificarse como Taekwondo.
- El 100 % de los encuestados consideran inexistentes las orientaciones metodológicas que brinda el PPID sobre la enseñanza y entrenamiento para la modalidad de Poomsaes Tradicionales; expresan, además, que se apoyan, básicamente, en sus experiencias personales.
- El 86% de los especialistas consideran que las Poomsaes pueden utilizarse como preparación o entrenamiento no solo para la modalidad tradicional, también en otras modalidades, incluyendo el Kyorugi o modalidad de combate en su etapa preparatoria, ya que sin dudas perfecciona la técnica.
- El 40 % no tiene definidos los conceptos y aplicación de lo que son: metodologías, procedimientos metodológicos y los medios, para la enseñanza de las Poomsaes Tradicionales.
- El 100% de los especialistas pueden definir con claridad las diferencias entre las Poomsaes Tradicionales y las nuevas formas de Poomsaes competitivas.
- El 100 % de los encuestados aboga por que no se pierdan los modelos tradicionales que sirvieron de fuentes de creación, aprendizaje y entrenamiento de los primeros gestos técnicos y formas de movimientos, que dieron paso a las nuevas Poomsaes y que no están presentes en el PPID, que muestran una clara tendencia a priorizar el aspecto combativo, en detrimento del aspecto técnico de las Poomsaes, que en realidad es el origen del Kyorugi (combate).

- El 100 % de los encuestados coincide en plantear que sería muy provechosa una herramienta metodológica estructurada por medios, métodos, procedimientos y orientaciones metodológicas precisas, que permitan la solución de tareas técnicas en condiciones similares a la competencia. (Anexo 6)

1.4 Resultados del análisis documental

- Permitió ver las limitaciones y precisiones metodológicas que presentan los documentos oficiales existentes, Programa Integral de Preparación del taekwondista cubano (PIPTC) y los planes de entrenamiento, sobre la temática.
- En los planes de clase no se definen ni establecen acciones metodológicas para su tratamiento en la unidad de entrenamiento.
- A partir de esto se define que el aspecto marcial que da el carácter a la Poomsae tradicional, no es motivo de estudio para con este programa.
- Los documentos vistos no aportan soluciones precisas que apoyen la enseñanza técnica de la modalidad.
- Se dedica más tiempo a la preparación física que a los elementos técnicos que serán evaluados en la competencia.
- Se planifican las coreografías como un todo, sin la descomposición por elementos y omitiendo técnicas de relajación, respiración y concentración contempladas en las tradiciones de los antiguos orientales

Conclusiones

1- Los principales referentes teóricos y metodológicos de la preparación técnica de taekwondo son: Los modelos de enseñanza, los elementos técnicos del Taekwondo, los tipos de Poomsaes.

2- El estado actual que presentan los elementos técnicos en las Poomsaes Tradicionales son dificultades en todos las variables e indicadores evaluados durante la competencia. También existen insuficientes orientaciones metodológicas para su trabajo.

Recomendaciones

1. Determinar criterios de evaluación para los indicadores propuestos en la guía .de observación.
2. Realizar estudios cuasiexperimentales para comprobar que los cambios observados sean debido a la aplicación de la alternativa metodológica y no a la participación de variables ajenas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Afanasiev. (1963.) *Fundamento de los conocimientos filosóficos*. Editora Política.
2. Águila Soto, C. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar: Paradigmas contemporáneos para la selección de los métodos de enseñanza deportiva. *Revista digital Buenos Aires*, 5(20). <http://www.efdeportes.com/>
3. Akilian, F. y. (2009). Taekwondo: la práctica de un buen profesor. *Revista Digital - Buenos Aires* (135). <https://www.efdeportes.com/efd135/taekwondo-la-practica-de-un-buen-profesor.htm>
4. Álamo Mendoza, J. M. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Educación Física y Deportes*, (104), pp. 95.
5. Aliaga Quiala, R., Tejeda Piñeiro, M., & Ramírez Pompa, J. D. (agosto de 2014.). Fundamentación teórica de una metodología alternativa para potenciar el proceso de identificación de potencialidades deportivas. *Revista Digital. Buenos Aires*, (195). <http://www.efdeportes.com>
6. Betto, F. (2015). *Educación crítica y protagonismo cooperativo*.
7. Bonilla. C. (2015). Metodología integral para la enseñanza de las Poomsaes Taeguk. *EFDeportes.com*. <http://www.efdeportes.com>
8. Briñones Fernández. Andrés, (2013). Metodología para la enseñanza de la técnica yop., *Revista Digital. Buenos Aires*, (186). [EFDeportes.com http://www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com)
9. Buswell, R. (2017). *The Formation of Ch'an Ideology in China and Korea* Princeton Legacy Library.

10. C., S. (2010). *Classificazione tecnica delle specialità sportive*. En C. Scotton (Ed.), (pp. 37). Genova.
<http://sds.coniliguria.it>
11. Cecchini, J. G. (2004). *Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas*.
12. Cisneros-Coureaux, J. L. (2019). Enseñanza de la Poomsae estilo libre en el nivel básico del taekwondo cubano. (*Revista Acción*), 15 (15) UCCFD <http://accion.uccfd.cu/>
13. Contreras González, C. (2003). *Dificultades lingüísticas en los trastornos del lenguaje frente a la desventaja medioambiental*. (Tesis doctoral) Universidad de Granada, Facultad de Psicología.
14. Copello, M. y. (2018). Metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos. *Retos*, (34). doi:10.47197/retos.v0i34.58752
15. Díaz Valdés, I., López Valdés, Á. D., & Reyes Torres, C. (2012). Una alternativa metodológica como vía efectiva de la investigación científica. *Revista Científico Pedagógica "Mendive"*, 10(40), 7. <https://www.google.com>
16. Domínguez García, L. (2003). *Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas*. Félix Varela.
17. Dzhamgarov, T. y. (1990.) *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. Editorial Pueblo y Educación.
18. Estévez Cullell, M., Arroyo Mendoza, M., & González Terry, C. (2006). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. Deportes.

19. Fassio, A. (2018). *Reflexiones acerca de la metodología cualitativa para el estudio de las organizaciones*. Ciencias Administrativas. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/67787>
20. Fernández Fonseca R. (2020). Las Direcciones del entrenamiento de las Poomsaes para el alto rendimiento. *Efdeportes*, 11. <http://www.efdeportes.com/>
21. Fernández Fonseca, R. (2008). *Fundamentos Técnicos del Taekwondo*.
22. Fernández Fonseca, R. (2012). *La enseñanza de las Poomsae básicas del Taekwondo*. Científico Técnica.
23. Fernández Fonseca, R. (2019). *Metodología de nuevo tipo para la enseñanza de la Poomsae Taeguk il Jang*. Científico Técnica.
24. Fernández Fonseca. R. (2016). *Programa Integral de Preparación del Taekwondista cubano*. Deportes. <http://accion.uccfd.cu>
25. Forteza, A. (1999.) *Direcciones del entrenamiento deportivo – Metodología de la preparación del deportista*. Científico Técnica.
26. Forteza, F. (1998.) *Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Científico-Técnico.
27. Fuentes-Guerra, G. J. (2001). La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. *Revista Digital - Buenos Aires*, 6(31). <http://www.efdeportes.com/>
28. G., O. N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Editorial Científico-Técnica.

29. García- García, H. G.-C.-P. (2016). Alternativa metodológica para la enseñanza del estilo libre en nadadores de la academia “ciudadela universitaria” de manta. *Revista Deportiva*, 13(29). www.deportiva.holguin.cu, deportiva.uho.edu.cu
30. García Pérez, A. (1992). *Estadística aplicada: Conceptos básicos*. 401. 9788436255638
31. González Núñez, A. M. (2016). *Teoría y Metodología del Entrenamiento del Taekwondo*. Editorial Académica Universitaria (Edacun).
32. Grosser, M., (2003). Test de condición física. *Revista motricidad*, (141).
33. Grosser, M., (1986). *Técnicas de entrenamiento: teoría y practica de los deportes*. MARTINEZ ROCA.
34. Guillen Pereira, L., Copello Janjaque, M., Gutiérrez Cruz, M., & Guerra Santiesteban, J. R. (2018). Metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos en los deportes de combate. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física Deportes y Recreación*, (34), pp. 33-39. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58752>
35. Guillén Pereira, L. y. (febrero de 2017). Alternativa metodológica con un enfoque técnico táctico para el proceso de enseñanza aprendizaje del taekwondo. *Revista Digital. Buenos Aires* (225). <http://www.efdeportes.com/>
36. Guillén, P. L. (2017). Alternativa metodológica con un enfoque técnico táctico para el proceso de enseñanza aprendizaje del taekwondo. vol. 225, *Revista Digital- Buenos Aires*. [http:// www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)
37. Harre, D. (1987). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Científico-Técnica. 8.
38. Hernández Rojas. (2013). *Una mirada a la pedagogía tradicional y humanista: El paradigma humanista en la educación*. Presencia Universitaria.

39. Herrera, C. A. (2017). La infraestructura y el equipamiento en la práctica del deporte competitivo de los atletas de las ligas de combate en Nariño, Colombia. *Revista PODIUM*, 12(3), 227-241.
40. J., R. A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. EDICIONES DEPORTIVA LATINOAMERICANAS.
41. JG., G. G. (1981.) *Elementos de Filosofía Marxista*. Editorial Gente Nueva.
42. Klingberg, L. (1990). *Introducción a la Didáctica General*. Editorial Pueblo y Educación.
43. KOCH, K. (s.f.) *Hacia una ciencia del deporte*. Editorial Kapelusz S.A.
44. López Pérez. R. (2009). *Alternativa metodológica para la preparación táctica del luchador juvenil del estilo grecorromano*. (Tesis para optar por el título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo), Universidad de Santa Clara.
45. LUGO RODRÍGUEZ, L. (2009). *Alternativa metodológica para la programación de la dinámica competitiva actual en los planes de enseñanza del deporte de Boxeo*. (Trabajo Final en opción Al Título Académico de Especialista), Pinar del Río.
46. Martin, D. N. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Paidotribo.
47. Martin, D. N. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Paidotribo. <http://www.paidotribo.com/>
48. Matveev, L. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento deportivo*. Editorial Rádruga.

49. Meinel, K. (1977). *Didáctica del movimiento*. Edit. Orbe y Instituto Cubano del Libro.
50. MEINEL, K. (1977). *Didáctica del movimiento*. Pueblo y educación.
51. Meinel, K. (s.f.) *Teoría del movimiento. Motricidad deportiva*. Stadium.
52. Meinel, K. (1988). *El test motor deportivo como método de control de investigación*. Editorial Stadium.
53. Moliner García, M. O., (2008). La evaluación psicopedagógica del alumnado con altas capacidades intelectuales. (*Revista de Educación Exclusiva*), 1(1), pp. 103-117.
55. Musashi, M. (1645). *Los cinco anillos*. Tauro. <http://www.LibrosTauro.com.ar>
56. Park, Y. H. (2017). Technical forms in teaching karate and taekwondo. *Journal of Combat Sports*, pp. 197.
57. Quintero Martí, C. (2013). Alternativa metodológica para fortalecer el proceso enseñanza aprendizaje de Morfofisiología I en la carrera Enfermería. (*Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*), 17 (6).
59. R., F. F. (2004). Nueva metodología para la enseñanza de las técnicas de pateos en la práctica del taekwondo (WTF). *Revista Digital - Buenos Aires* (75). <http://www.efdeportes.com/>
60. Ricardo González, J. L. (2016). Alternativa metodológica para favorecer el trabajo independiente. (*Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*), 4(3), pp. 16. wendyvirgilotres@gmail.com
61. Ruiz Aguilera, A. L. (1989). *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física*. Pueblo y Educación.
62. S., L. P. (2019). Aportes de la morfología funcional a las ciencias del deporte en Cuba. (*Revista Acción*), 15(15) <http://accion.uccfd.cu/>

63. Scott Wilson, W. (2012). *The Unfettered Mind*. Amazon.com.
65. Stable, Y. (2016). *Tratamiento metodológico de la táctica defensiva del fútbol en las edades de 10-11 años: una propuesta constructivista*. (Tesis Doctoral) Universidad de Cienfuegos.
66. Stable, Y. (2019). Tendencias contemporáneas de la enseñanza-aprendizaje y el entrenamiento táctico del fútbol. (Revista Digital. Buenos Aires), 1(1), pp. 194 <http://www.efdeportes.com/>

ANEXOS

Anexo 1



Anexo 2

Nombre y apellidos	Exactitud 4.0	S. Total	Presentación 6-0	S. Total	Total			
	E. M. B.	P y E		V y P	F. V. R.	E. e		
Yisel Calderin	1.90	2.67	2.285	3.97	3.46	2.48	3.303	5.588
Inmarai Cantero	2.75	2.13	2.44	4.09	3.88	3.87	3.946	6.386
Aylin Rodríguez	2.18	2.40	2.29	3.30	3.68	4.14	3.706	5.996
Darío Riquelme	3.12	2.76	2.94	4.16	4.04	4.15	4.116	7.056
Cristian Santamaría	2.84	3.04	2.94	3.80	3.66	3.37	3.61	6.55
Leodanis Pedraza	2.57	2.91	2.74	3.36	3.55	3.21	3.373	6.113
Subtotales	2.56	2.651	2.605	3.78	3.711	3.536	3.634	6.239

Leyenda.

E. M. B.: Exactitud de los movimientos básicos.

P y E.: Precisión de cada detalle de la Poomsae y equilibrio.

V y P.: Velocidad y potencia

F. V. R.: Fuerza, velocidad y ritmo.

E. e.: Expresión de la energía

Anexo 3

Variable exactitud			
Exactitud de los movimientos básicos	1,33-189	1,89-2,45	2,45-3,01
	1(16,7%)	1(16,7%)	(66,7%)
Precisión de cada detalle de la Poomsae y equilibrio	2,02-2,36	2,36-2,7	2,7-3,04
	2(33,3%)	2(33,3%)	2(33,3%)

Anexo 4

Variable presentación			
Velocidad y potencia	2,22-3,5	3,5-3,78	+3,78
	2(33,3%)	-	4(66,7%)
Fuerza, velocidad y ritmo	3,40-3,61	3,61-3,82	3,82-4,03
	3(50%)	2(33,3%)	1(16,7%)
Expresión de la energía	2,30-2,80	2,80-3,46	+3,46
	1(16,7%)	2(33,3%)	3(50%)

Anexo 5

Estadísticos					
	Exactitud de los movimientos básicos primero	Precisión de cada detalle de la Poomsae y equilibrio primero	Velocidad y potencia primero	Fuerza, velocidad y ritmo primero	Expresión de la energía primero
Media	2,3633	2,5567	3,7017	3,6650	3,4917
Desviación estándar	,58970	,35892	,35969	,21797	,67095

Anexo 6

Encuesta a especialistas

Objetivo: Conocer el nivel de conocimiento que se tiene, acerca de alguna metodología establecida, para la enseñanza y entrenamiento de las Poomsaes como modalidad competitiva.

Tipo de encuesta: Directa o personal.

Cuestionarios: Entrevista personal.

Formato del cuestionario: Preguntas cerradas.

Tipos de preguntas: Según su contenido: de opinión.

Cargo:

Provincia:

Años de experiencia como deportista-

Años de experiencia como entrenador-

Grado técnico

Cuestionario:

1- Pudiera definirse la Poomsae primitiva como Taekwondo. Si. No.

2- ¿Significaban entonces, a su criterio, una forma de preparación? Si No.

3- Pudiera resumir la diferencia entre la Poomsae tradicional y la Poomsae como modalidad competitiva.

4- Observa alguna ventaja de una forma de Poomsae sobre otra. Si No.

5- Conoce de alguna metodología establecido oficialmente para la enseñanza y entrenamiento de las Poomsaes? Sí No.

6- Cree usted posible la elaboración de una metodología para la enseñanza de las Poomsaes, donde lo tradicional se una a lo contemporáneo. Sí No