

Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

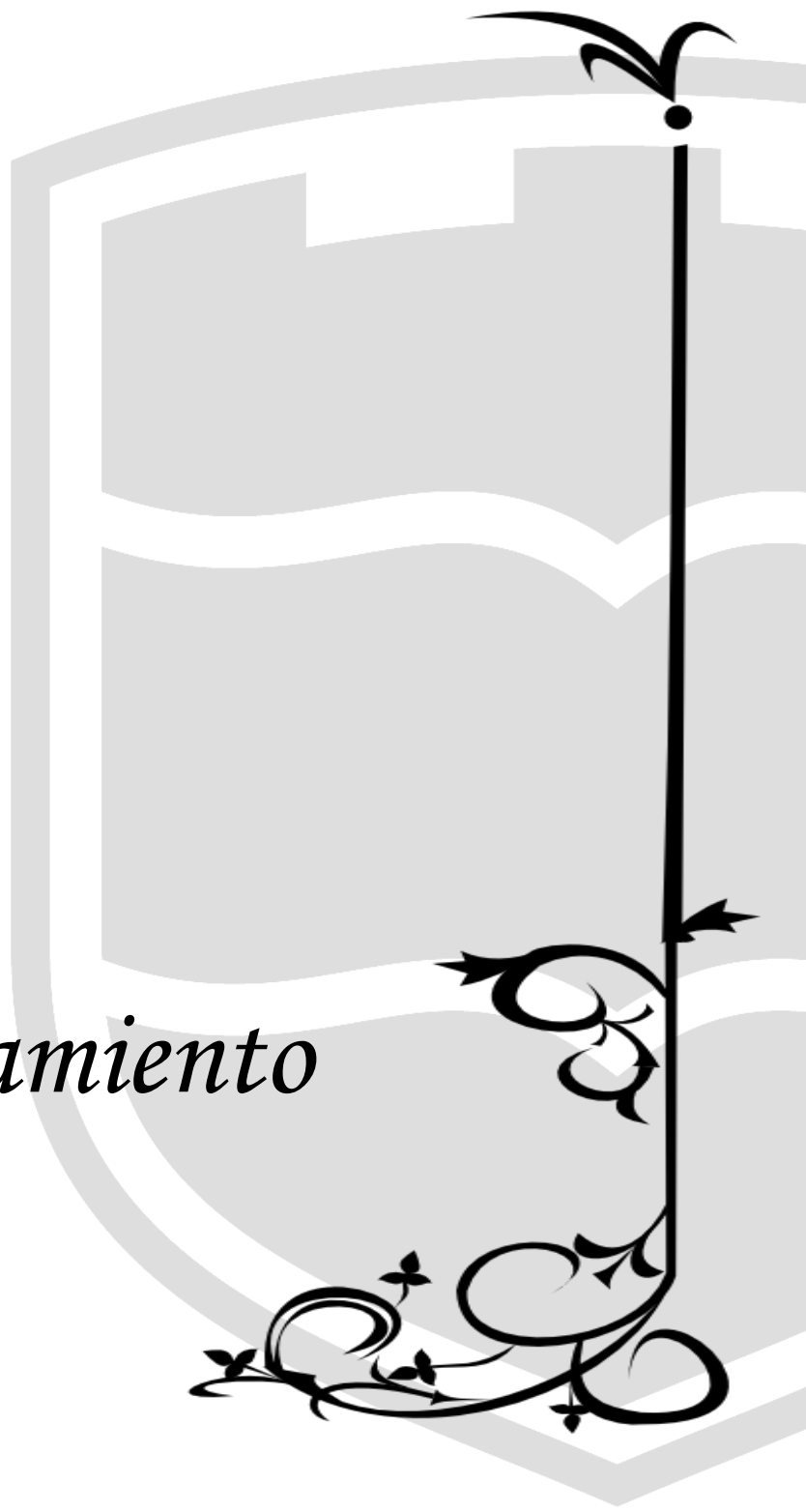
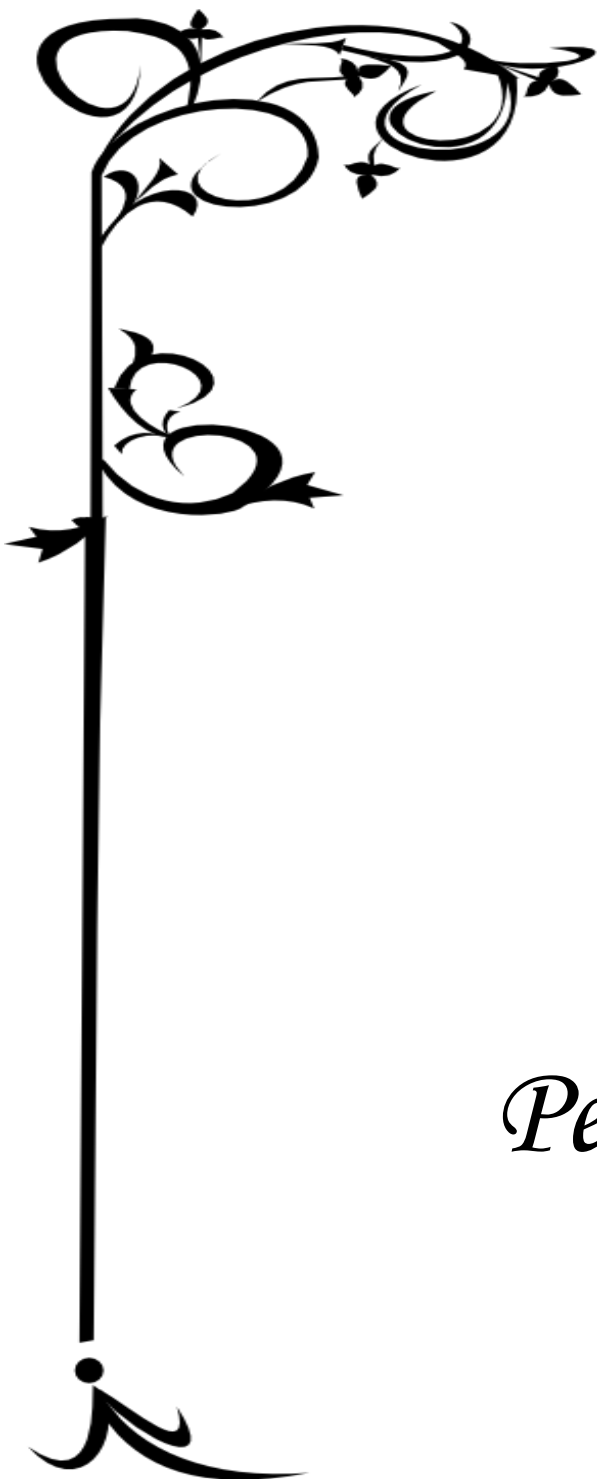
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

*Juegos pre-deportivos para mejorar los desplazamientos en
taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva*

*Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en
Ciencias de la Cultura Física y el Deporte*

Autor: Leandro Fernández leandro

Tutora: M. Sc. Aliuská Suárez Calderón

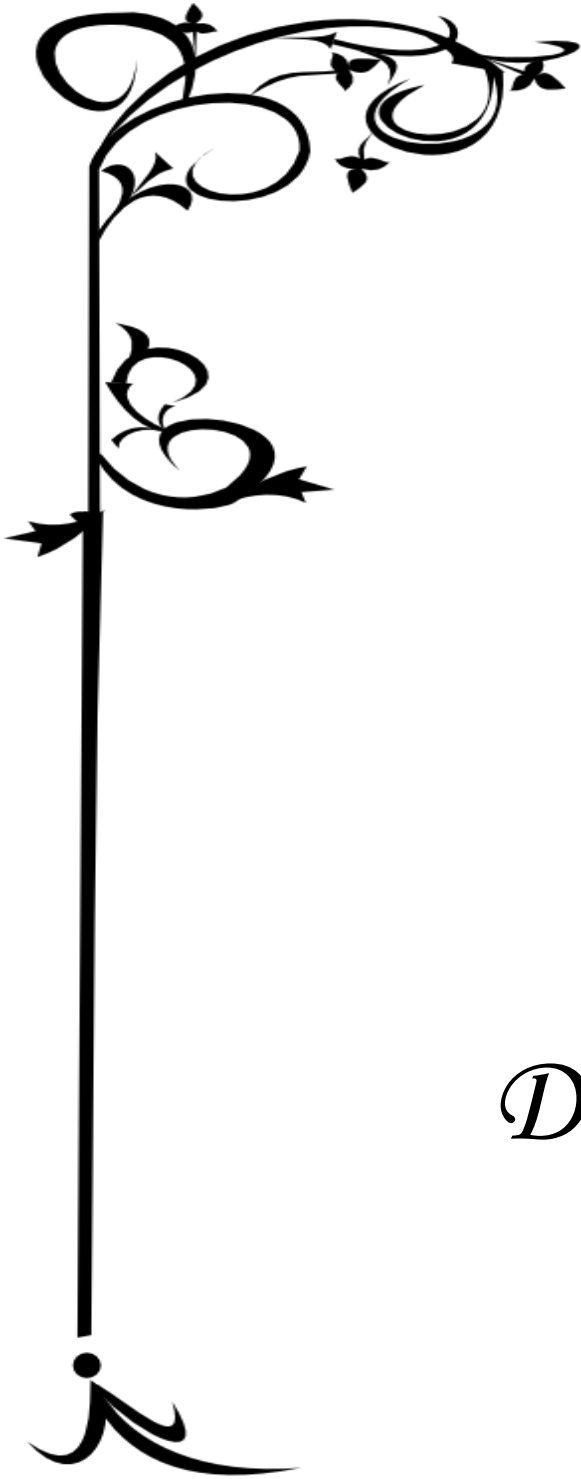


Pensamiento

Pensamiento

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.”

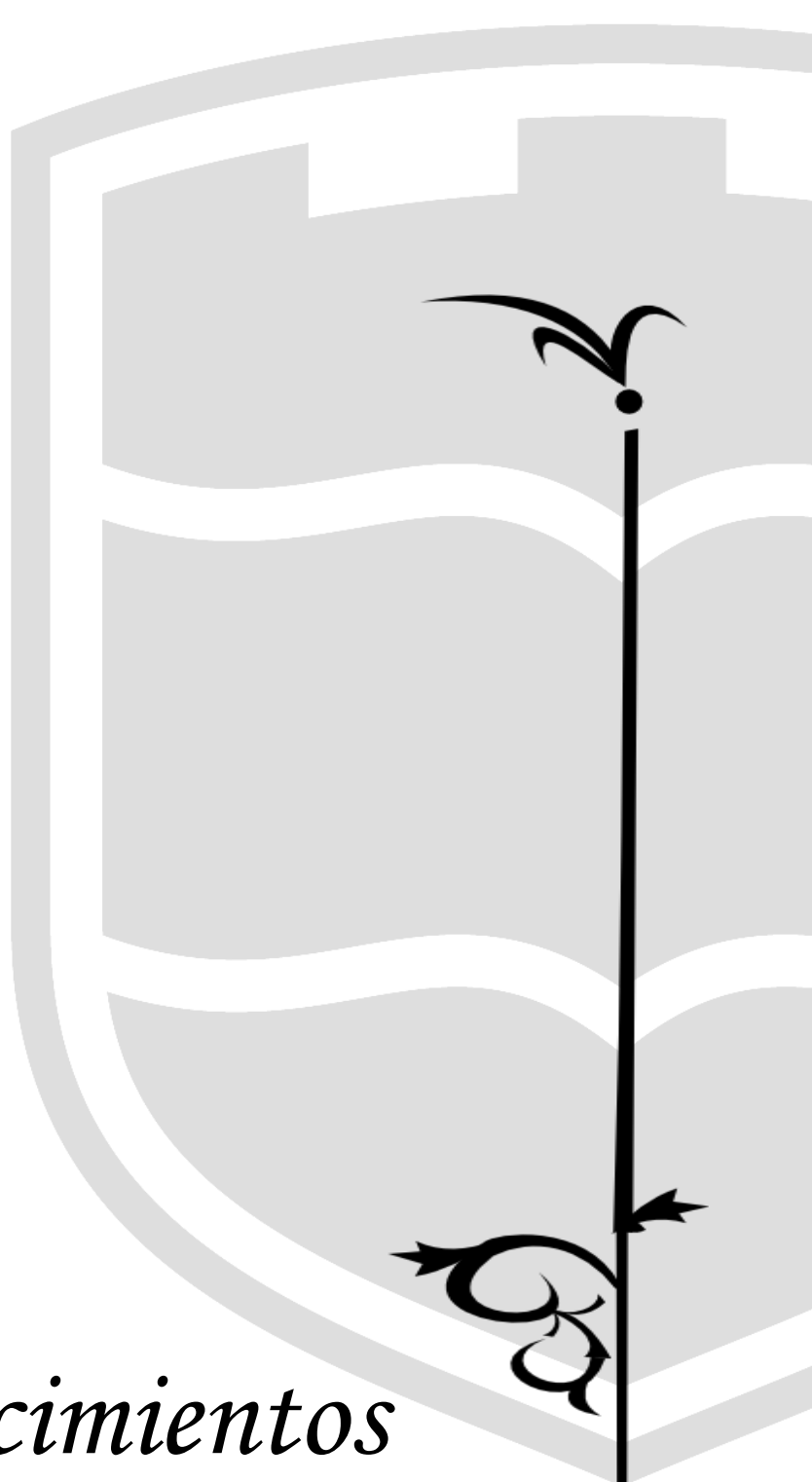
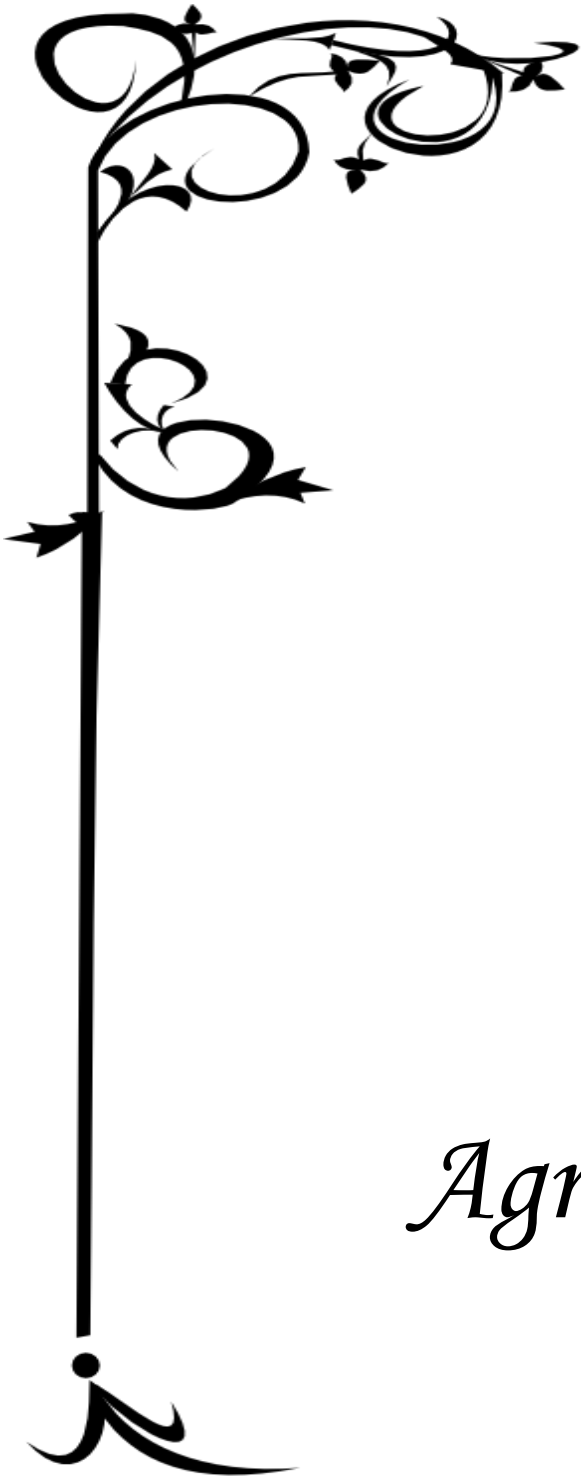
Mahatma Gandhi



Dedicatoria

Dedicatoria

-  *Le dedico este trabajo de diploma a mi familia, pero en especial a mi amigo y maestro Luis Gonzales Ulloa, a mis padres, por ser mi mayor inspiración en la confección de este trabajo.*
-  *A mis profesores que han seguido mi trayectoria como estudiante.*
-  *A todas aquellas personas que de una forma u otra han colaborado en la confección de este Trabajo de Diploma, brindando preocupación y conocimientos en la culminación de mis años de estudio.*

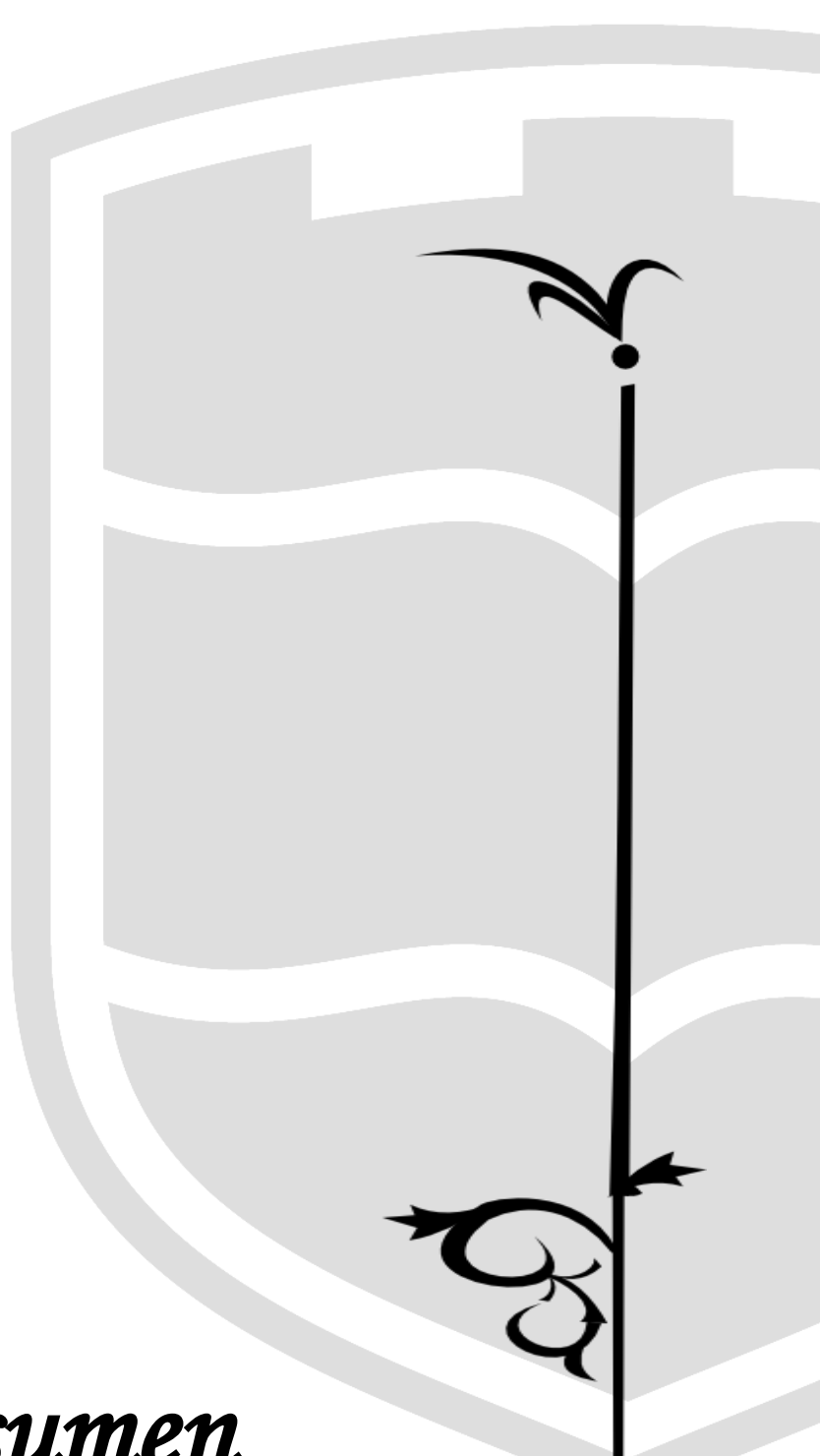
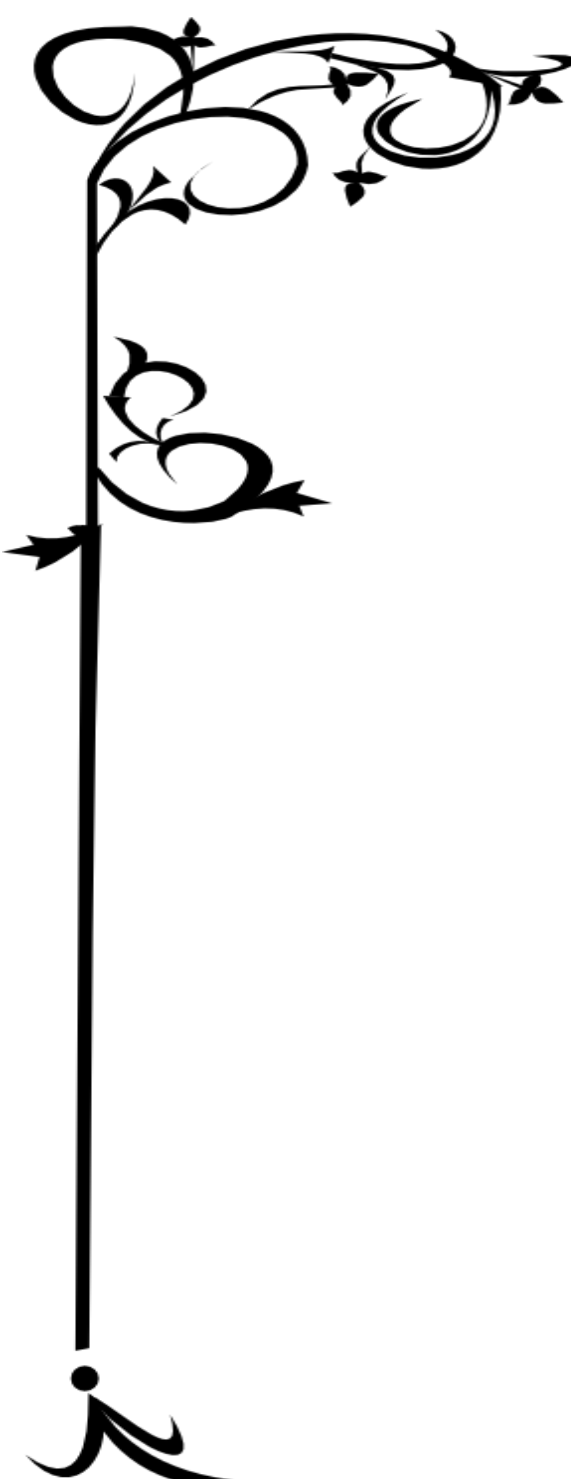


Agradecimientos



Agradecimientos

- + Agradezco a mi tutora M. Sc. Aliuská Suárez Calderón por su esfuerzo en la confección de este trabajo.*
- + A los profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, por su constante preocupación. Resaltando la presencia en esta tesis de los profesores, M. Sc. Pedro Faustino Fonseca Calderón y Luis Gonzales Ulloa, por no rendirse, ocuparse y preocuparse en la culminación satisfactoria de este Trabajo de Diploma.*
- + A mis compañeros de aula por compartir momentos inolvidables.*
- + A mi familia que me ha apoyado en todo el desempeño de este arduo camino para lograr mi sueño.*
- + A todos los que de múltiples formas han aportado para el desarrollo de este trabajo y mi formación profesional.*
- + Gracias a Dios y a la vida por no rendirme dándome fe y constancia.*
- + Les agradeceré eternamente, Gracias.*



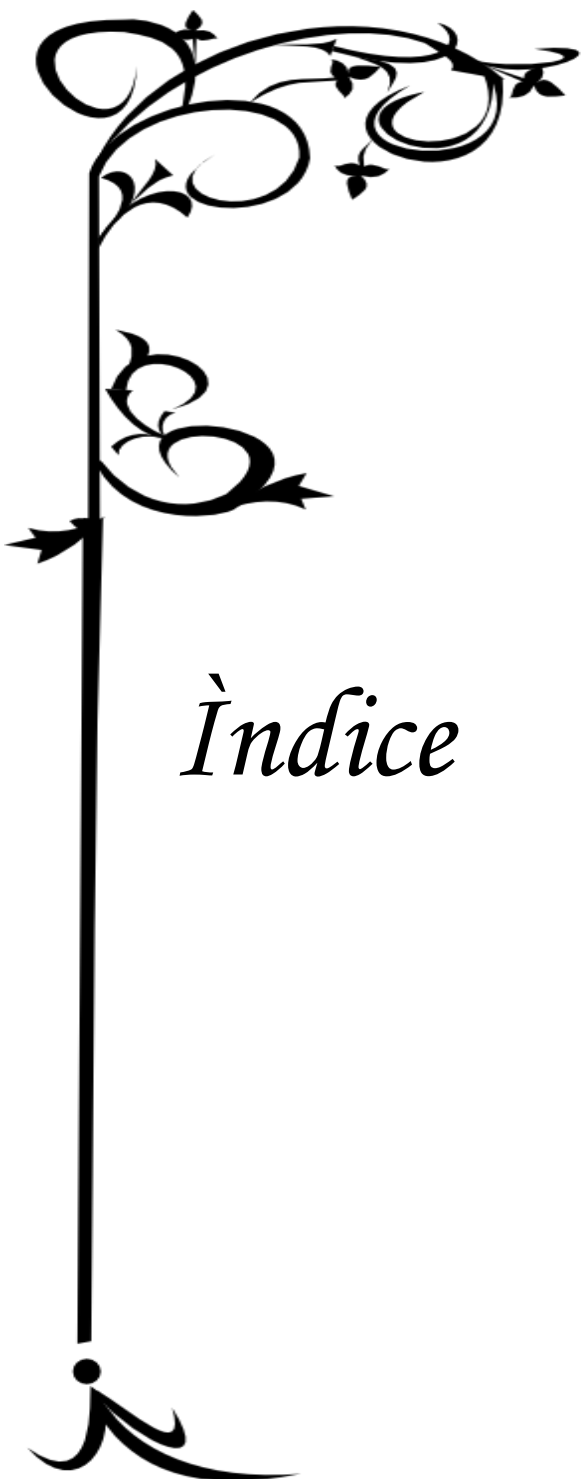
Resumen

Resumen

Los desplazamientos deben estar bien concebido estructuralmente que simulen una ejecución técnica, con el objetivo de engañar al oponente. Los mismos deben ser variados en trayectoria, sentido y velocidad para no predecir el destino de los movimientos. Esta investigación, tiene como propósito diagnosticar el comportamiento de los desplazamientos desde la actividad competitiva. La población estuvo integrada por los taekwondistas 11- 12 años de Cienfuegos. Para la recopilación de los resultados se utilizaron varios métodos, tales como, el histórico lógico, analítico-sintético, el inductivo-deductivo, la revisión de documentos, la observación y el estadístico-matemático (distribución empírica de frecuencia). Con los análisis emanados de la aplicación de los métodos se pudo corroborar que los desplazamientos que deben dominar los taekwondistas 11- 12 años son los plazos directos y plazos con cambio de guardia. Además, se identifica con mayores dificultades los pasos directos se encuentran: desplazamientos hacia los laterales y diagonales y en los pasos con cambio de guardia: desplazamiento por detrás de la figura hacia atrás y a los diagonales. Se seleccionaron juegos pre-deportivos y adicionalmente se efectuó un pre-experimento de control mínimo, donde se observaron cambios significativos entre las mediciones realizadas.

Summary

The movements must be well conceived structurally that simulate a technical execution, with the aim of deceiving the opponent. They must be varied in trajectory, direction and speed so as not to predict the destination of the movements. The purpose of this research is to diagnose the behavior of travel from competitive activity. The population was made up of taekwondo players 11-12 years old from Cienfuegos. To compile the results, several methods were used, such as historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive, document review, observation and statistical-mathematical (empirical frequency distribution). With the analyzes emanating from the application of the methods, it was possible to corroborate that the movements that taekwondo players 11-12 years old must master are direct periods and periods with changing of the guard. In addition, direct steps are identified with greater difficulties: movements towards the sides and diagonals and in the steps with a change of guard: movement behind the figure backwards and towards the diagonals. Pre-sports games were selected and additionally a minimal control pre-experiment was carried out, where significant changes were observed between the measurements carried out.



Índice

Índice

Introducción.....	1
Estructura de la Tesis.....	7
Desarrollo: Fundamentación Teórica.....	8
Características de los taekwondistas de 11-12 años.....	20
Transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo.....	21
Características psicológicas.....	22
Fundamentación Metodológica.....	27
Materiales y/o métodos.....	27
Análisis de los Resultados.....	30
Conclusiones.....	35
Recomendaciones.....	36
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

El Taekwondo es un deporte de combate, de contacto, sin cooperación y con oposición del contrario; de enfrentamiento directo entre dos contendientes, de acuerdo con la clasificación de Puni (1969), Riera (1995), Parlebas (1988), Russell (1997), Hernández (1994), Bouet y Blázquez (1968), citados por Amador Ramírez (1995), donde cada uno de los competidores trata de conseguir la victoria.

Es también un deporte individual, de lucha Parlebas (1981), de blanco humano, Bunker y Thorpe (1982) citado por Morales (2014), sujeto a reglas codificadas en forma de competición, con carácter institucional Parlebas (1988), un deporte táctico, siguiendo los criterios de Ozolin (1983), Matveev (1983), Harre (1983), Platonov (1988) y Yáñez (1996), que requiere que el taekwondista muestre un adecuado nivel de preparación con el fin de responder de manera efectiva a las exigencias cada vez mayores del entorno deportivo actual.

Dadas sus propias características es considerado un deporte altamente competitivo y complejo, Núñez (2001), en el cual el éxito en los combates depende de la combinación de múltiples factores: físicos (Lee, 1997; Pieter y Heijmans, 1997), técnicos (Serina y Lieu, 1991), tácticos y psicológicos, Hardy, Jones & Gould (1996). Es un deporte de habilidades abiertas, con multitud de complejos técnico-tácticos que requieren elevada coordinación, eficacia y efectividad.

Las técnicas en el Taekwondo, Caizatoa (2016), son un conjunto de cualidades que se desarrolla a través de ejercicios sistematizados de ataque y contraataque, compuesto por una múltiple cantidad de técnicas, siendo estas determinadas por una secuencia especial de movimientos, posiciones y actitudes basadas en la biomecánica, por lo que el rendimiento del Taekwondo va a estar cimentado sobre la coordinación de los movimientos y la intensidad mediante la cual la misma se realiza.

Al respecto Salom-Freixas, et al. (2017), plantea que, en este deporte, se le presta una especial atención a la preparación técnica para que los taekwondistas en las edades pioneriles alcancen un mayor dominio de las mismas, ya que las deficiencias en el proceso de preparación técnico-táctico en estas edades de iniciación repercutirán en toda su vida deportiva.

Con esto aclarado, los deportistas a largo plazo se desenvolverán en su medio deportivo de manera táctica como menciona (González, et al., 2011) “La acción táctica es la aplicación inteligente de la acción técnica en el combate; se trata de un proceso de decisión, en el que interviene la voluntad de aplicar, o no, una acción técnica” siempre y cuando hayan tenido una buena formación en la etapa de iniciación a través de una correcta metodología.

Las principales acciones técnicas en la modalidad de competición son: los de pateos (patadas, con recorrido y ejecución particulares), los desplazamientos, las fintas y los bloqueos (Lee, 1997 & González, 2011;).

En esta investigación se profundiza en los desplazamientos, los cuales juegan un papel determinante en la estructuración de los elementos técnicos en el taekwondo, propician al competidor una actitud positiva para manejar el combate pues sus habilidades permitirán maniobrar con destreza tanto a la ofensiva como a la defensiva, los mismos deberán partir de una adecuada posición de combate, Gonzáles (2009), citado por Ruales (2010).

Al respecto Caizatoa (2016), considera que los desplazamientos son traslaciones corporales que se hacen hacia determinadas direcciones, para realizar unas acciones concretas en el combate, o provocar ciertas reacciones en el adversario. Deben ser variados en trayectoria, sentido y velocidad para no predecir el destino de nuestros movimientos.

En el Taekwondo en los últimos años se han efectuado estudios relacionados con la preparación técnica, tal es el caso de:

- ✚ Villalba (2015): Analiza las técnicas fundamentales de taekwondo que influyen en el rendimiento deportivo.
- ✚ Pallo (2016): demuestra la influencia de los juegos predeportivos en la preparación teórica y técnico-táctica de taekwondistas infantiles.
- ✚ Caizatoa (2016): determina cómo incide las técnicas de patadas de Tae Kwon Do en el rendimiento físico
- ✚ Salomn-Freixas, et al., (2017): proponen ejercicios específicos encaminados a mejorar la ejecución de la técnica de pierna de Dollio Chagui.

- ✚ González y Pedroso (2016): ofrecen aspectos fundamentales para el estudio y apreciación del Taekwondo, analizan con efectividad factores del entrenamiento como su respectiva planificación, los desplazamientos, técnicas de pateo, preparación táctica, capacidades imprescindibles que debe desarrollar el atleta para obtener mejores resultados competitivos.
- ✚ Cárdenas y Suárez: analizan las técnicas de pateo en el Taekwondo.
- ✚ Alba (2021): determina la incidencia de la postura corporal en la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo durante las clases de Educación Física.
- ✚ Pérez et al. (2022): analizan las diferencias biomecánicas entre deportistas profesionales y amateurs de taekwondo en la realización de la patada Chigo-Chagüi con pierna delantera.
- ✚ Malla-Salazar y García-Herrera (2022): evalúa la ejecución de los fundamentos técnicos del Taekwondo modalidad Poomsae.
- ✚ Pérez (2022): diagnostica el comportamiento de la técnica de los desplazamiento ofensivo y defensivo. La población estuvo integrada por los taekwondistas 11- 12 años.

El Programa Integral de Preparación del Deportista de Taekwondo, Fernández Fonseca (2020-2024), se observa que en las orientaciones que se brindan se prioriza el tratamiento de la preparación técnica y la preparación física, aunque son insuficientes. Además, existen carencias teóricas que repercuten de manera negativa en el accionar pedagógico-didáctico del profesor de Taekwondo para concebir la preparación técnica de los taekwondistas. Existe limitada cantidad y variedad de acciones ofensivas y defensivas, y no se muestra un desempeño técnico dinámico y efectivo, entre otros aspectos

Teniendo en cuenta los criterios de los autores antes mencionados, se observa que existe insuficiencias en los desplazamientos de los taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos.

Problema científico

¿Cómo mejorar los desplazamientos de los taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos?

Objeto de estudio: proceso de preparación técnica en el Taekwondo

Campo de acción: los desplazamientos de los taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos.

Objetivo general

Proponer juegos pre-deportivos para los desplazamientos de los taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos.

Objetivos específicos

1. Determinar los referentes teóricos de la preparación técnica en el Taekwondo.
2. Diagnosticar el comportamiento de los desplazamientos de los taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos.
3. Seleccionar juegos pre-deportivos para el mejoramiento de los desplazamientos de los taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos.
4. Aplicar los juegos pre-deportivos seleccionados para el mejoramiento de los desplazamientos de los taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos.

Hipótesis Científica

Si se seleccionan juegos pre-deportivos, teniendo en cuenta las características de la actividad competitiva, mejorarán los desplazamientos de los taekwondistas 11- 12 años de Cienfuegos.

Operacionalización de las variables relevantes

Variable independiente: juegos pre-deportivos

Variable dependiente: desplazamientos desde la actividad competitiva

Tabla 1

Dimensión	Indicadores	Categorías		
		B(0 errores)	R (1-3 errores)	M (+3 errores)
	Pasos directos			
	Paso hacia adelante			
	Paso hacia atrás			
	Hacia los laterales			
	A los diagonales			

Desplazamientos desde la actividad competitiva	Pasos con cambio de guardia			
	Por delante de la figura hacia adelante			
	Por detrás de la figura hacia atrás			
	Por detrás de la figura hacia los diagonales			

Estructura de la Tesis

La tesis se estructuró en tres epígrafes, uno inicial para contextualizar todo lo referido a la preparación técnica en el Taekwondo, así como, los desplazamientos desde la actividad competitiva. El dos, contiene las consideraciones metodológicas para el desarrollo de la investigación. El epígrafe tres se dedicó al análisis de los resultados. En el trabajo se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía consultada y los anexos que complementan toda la información presentada.

Desarrollo

1.1. Fundamentación Teórica

Etimológicamente la palabra Tae Kwon-Do significa: Tae =piernas. Kwon = Puño. Do = Camino. Literalmente denominado “arte del pie y el puño”, presenta dos grandes grupos como clasificación más general, las formas o Pumse, que se identifica como combates imaginarios contra uno o más oponentes; y el combate oficial, instituido como forma oficial de competencia de juegos regionales, campeonatos mundiales, copas del mundo y Juegos Olímpicos (Silva, 2011).

El Taekwondo, a pesar de las apariencias, no desarrolla la agresividad, sino, que pone en orden y control a la misma. Además, de aprender una técnica de defensa personal, que permite actuar con ventaja ante un peligro, fortalece el carácter y otorga mayor seguridad y confianza.

Es alto el grado de aceptación que tiene este deporte, estimulada constantemente por su amplia divulgación en los medios de comunicación, por su espectacularidad en las acciones, por una parte, hacen del Taekwondo una realidad social que no pueda ser ignorada.

En Cuba este deporte es de los más noveles, ya que su introducción fue en el año 1987, sin embargo, se insertó en las instituciones deportivas progresivamente y obligó a los directivos y entrenadores a dirigir la preparación de las taekwondista con las experiencias de otros deporte, por lo que las teorías y fundamentos de la planificación del Taekwondo se fue escribiendo y aplicando sobre la marcha y con la experiencia práctica de Cuba, sin asesoramiento de Corea que es el mayor exponente internacionalmente , ni de otros países fuertes en el área y con muchos más años de experiencias.

Sin embargo, se han obtenido relevantes logros competitivos, nacionales e internacionales como medallistas centroamericanos, panamericanos, mundiales, copa del mundo y medallistas olímpicos en las tres versiones en las que el Taekwondo ha participado.

La técnica juega su papel fundamental en las exigencias reales que la competencia le impone a las taekwondista, por lo que se hace necesario realizar un análisis teórico de la misma.

En esta línea Ozolin (1983), define la técnica como el "modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios". Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución.

Grosser (1986), define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva". Induce a la transformación de un movimiento natural, espontáneo, en un determinado modelo preestablecido, creado gracias a estudios pertinentes bajo la incidencia de varias ciencias, que de esta forma garantizan una fiabilidad como modelo válido ideal, por tanto, muy difícilmente alcanzable.

Implica la práctica continuada de ciertos movimientos para lograr alcanzar una ejecución semejante al modelo ideal. De estas definiciones se desprende que el deportista para rendir en su deporte, debe disponer de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas, que le permitirán realizar acciones precisas con el objetivo de perfeccionarse en su propia práctica motriz.

Cuando el sujeto dispone de tal o cual movimiento dentro de su repertorio motor, se dice que dispone de la habilidad tal o cual, por eso, al conjunto de movimientos de las distintas especialidades deportivas, se les llama habilidades técnicas deportivas.

Como consecuencia de ello, Harre (1987), un deportista dispondrá de buena habilidad técnica cuanto mejor ajuste su movimiento al modelo ideal, así como, tanto lo pueda controlar para sacar de él su máximo rendimiento en la práctica real. La aptitud de un sujeto para adquirir estas habilidades, se entiende por capacidad.

De esta forma, como la técnica debe ser aprendida, el individuo que tenga mejor capacidad de aprendizaje, tendrá posibilidades de disponer de un mayor número de habilidades técnicas para aplicarlas en el acto deportivo, (Hortz y Weineck, 1988).

Mientras que Seirul-lo Vargas (2003), plantea: "la concepción de la técnica como conjunto de procedimiento y recursos de que se sirve una actividad, ciencia, o arte, que

tienden con su aplicación a perfeccionar el objeto de la actividad, puede considerarse como la base sobre la que se determinan desde una aproximación inicial la técnica en los deportes.

Por otra parte, Morales (2004), plantea que la técnica está presente los elementos de contenido y de forma. El contenido se refiere a las posiciones, movimientos y acciones del deporte en cuestión y la forma se vincula a las características de la ejecución de la técnica.

Claro está, no solo el contenido depende del deporte sino también la forma. En algunos deportes es imprescindible mostrar una alta estabilidad de la ejecución de acuerdo con los modelos establecidos (deportes de apreciación y arte competitivo), en otros se requiere, por las condiciones y exigencias que imponen las situaciones competitivas, de alta capacidad para la variabilidad de las ejecuciones.

Esta observación es importante porque a menudo se observa este tipo de vía para la preparación técnica de los noveles. Es de suponer que lo que se está planteando no significa en ningún momento que no se deba realizar, sino por el contrario, que se realice, pero de manera orientada, planificada como han de ser las observaciones en este tipo de situación de aprendizaje.

En otro momento Morales (2004), plantea "La preparación técnica como todo tipo de preparación durante su desarrollo transcurre por etapas y estadios entre los cuales existe relación. En este caso es necesario ver las etapas como el "qué hacemos" y los estadios como el "qué ocurre".

Tabla 2: etapas de la preparación técnica

Etapas	
Estudio inicial	Formación de la representación del (Enseñanza) Formación de la representación movimiento
Formación del movimiento inicial (Primario).	Completa formación del hábito
Estudio profundo (Fortalecimiento)	Completa formación del hábito

Obtención de la variabilidad del hábito	Perfeccionamiento
---	-------------------

Los elementos descritos anteriormente caracterizan el elemento técnico, los cuales dependen de las específicas de cada deporte. Por otra parte, es lógico señalar que en la estructura de la técnica también se destacan los movimientos complementarios, condicionantes y determinantes, (Carrión et al., 2010).

Factores que inciden en la técnica

Para estructurar el entrenamiento de la técnica se debe conocer cuáles son los factores que inciden en ella y realizando un compendio de la opinión de diferentes autores Arellano (1990) y Castañón (1996), se tienen los siguientes factores:

Edad: Para mejorar la técnica se requiere concentración y atención al trabajo que se está realizando; por lo tanto, en edades jóvenes, va a ser importante lograr la atención del taekwondista, para que se pueda conseguir un dominio básico de la técnica. Arellano (1990 y Sánchez (1995), citado por Zuña (2019).

Constitución: la talla, envergadura, masa muscular, también va influir en la técnica.

Control de la acción: Para controlar una acción hay que conocerla, y por lo tanto habrá que informar al taekwondista de la técnica que se busca, y los motivos (principio de la actividad consciente), Castelo (1996), citado por Zuña, (2019).

Condición física: El nivel de resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad influirán sobre la técnica.

Sistema neuromuscular: El cansancio de este sistema influye negativamente en la consecución de objetivos técnicos.

Crecimiento: Sobre todo en edades de crecimiento grande en cortos periodos de tiempo (pubertad), el esquema corporal varía y por lo tanto será más difícil aprender o estabilizar movimientos, (Arellano, 1990).

Posición: La posición natural del ser humano es la vertical, la cual permite observar los movimientos (referencia visual).

Briñones (2000), citado por Pallo (2016), afirma que, las técnicas en el Taekwondo se dan como procedimientos, formas o vías para dar solución a una tarea determinada, ya

sea simple o compleja; los movimientos propios del arte como tal, deben ser aprendidos y ensayados en la práctica cotidiana y conducidos por el preparador lo más funcional posible, siempre atendiendo a las características somáticas individuales del practicante. La conducción del proceso enseñanza - aprendizaje debe ser racional y dirigido a la obtención de un alto rendimiento deportivo dentro del marco de las reglas competitivas.

Según Gómez (2004), la técnica deportiva en el Taekwondo es el conjunto de acciones y procedimientos que garantizan la mayor eficacia de los objetivos motores condicionados por las especificidades del deporte en cuestión, así como, las características de competencia y la disciplina del mismo.

Por su parte Hernández, Hernández Rodríguez y Ochoa Arbella (2010), plantean que la técnica en el Taekwondo está formada por acciones conscientes en función de un conjunto de movimientos armónicos, que se aplican según el nivel de dominio.

Continúan explicando que conocer verdaderamente la lógica interna del Taekwondo, supone un cambio importante para el estudio de la calidad de los movimientos, diferenciando la visión de los practicantes, es decir, por un lado, una observación ingenua o superficial típica de cualquier persona y por otro lado una observación detallada y profunda típica de un profesional que actúa directamente como pedagogo.

Los autores citados anteriormente analizan, dentro de la concepción de la técnica, en mayor o menor medida, las habilidades de los movimientos como acciones conscientes que se han ido formando a través de la ejercitación, logrando la habilidad de movimiento como resultado de la lógica interna y estructura del propio movimiento.

- ✚ Elemento técnico): componente que está dentro de la clasificación de la técnica de un deporte.
- ✚ Movimiento: Parte del elemento técnico definido a partir de la acción biomecánica que desde la praxeología defiende la lógica interna y estructura del elemento técnico.
- ✚ En los elementos técnicos del Taekwondo, los movimientos que intervienen no presentan el mismo peso, Hernández, Arbella & Carrión, 2010, definen tres categorías para su clasificación.

- ✚ Complementario (C): Movimientos básicos (Posturas, posición de combate) del elemento técnico.
- ✚ Condicionante (Co): Movimientos que direccionan al elemento técnico.
- ✚ Determinante (D): Movimientos que identifica al elemento técnico.

Es por lo antes planteado que se reconoce la importancia de las exigencias determinadas en el perfil ya que se brindan por fases para la enseñanza, pero, además, para poder detectar los errores fundamentales, ponderarlo en función de la evaluación por criterio de medida.

Nivel de dominio (ND): Es adquirido durante el entrenamiento deportivo con la repetición del elemento técnica, formando los enlaces temporales a nivel de corteza cerebral que en su integración forman el estereotipo dinámico, según su asimilación en el proceso de enseñanza y aprendizaje se clasifican en:

- ✚ Habilidad motora; acción insuficientemente aprendida.
- ✚ Hábito motor; acción correctamente aprendida.
- ✚ Destreza; Maestría deportiva.

La preparación técnica y física son la suma que va dar ideales para poder aumentar la capacidad de realización de diferentes gestos, en un aspecto más específico se puede decir que la técnica de taekwondo es la suma de movimientos necesarios para manejar exitosamente el combate. Estos movimientos corresponden a una acción eficaz y racional que permitan al taekwondista manejarse bajo los parámetros del reglamento de competencia en diversas acciones (Gómez, 2004).

Según Gómez (2004), las técnicas dentro del taekwondo resultan medios ofensivos y defensivos, que resultado del trabajo continuo llegan a ser hábitos del competidor. Existen aspectos a ser considerados dentro de las técnicas de taekwondo:

- ✚ Destreza de desplazamiento
- ✚ Dominio en las acciones ofensivas
- ✚ Dominio en el correcto uso de medios ofensivos
- ✚ Dominio de acciones de defensivas

Según Abad (2012), la peculiaridad más destacada es en este caso la existencia de un amplio abanico de acciones motoras que exigen un alto nivel de desarrollo de la

capacidad de manifestar esfuerzos explosivos de los cuales se requiere en deportes como el Taekwondo que poseen una determinada versatilidad de adaptación a las condiciones volubles en una competición, así, en cuanto a calidad de la técnica en el Taekwondo estará determinada en gran medida por el nivel de desarrollo de la resistencia a la velocidad.

Plantea Pallo (2016), que son importantes e imprescindibles dentro de la estructura funcional de la acción técnica que interrelacionados con el entrenamiento forman una base técnica sólida para que la aplicación de la misma sea exitosa.

Los elementos técnicos son:

Caída: acción en la fase final del segmento utilizado (pierna, puño) está descendiendo.

Control: es el dominio de un taekwondista sobre otro mediante la acción de los brazos y las piernas utilizando la distancia y el contacto.

Desplazamiento: Es un movimiento de locomoción en una determinada dirección y sentido.

Distancia: Es el área de vulnerabilidad de un competidor, espacio existente entre dos competidores.

Impacto: Es el contacto con el oponente que se realiza en determinada acción.

Postura: Es la actitud técnica y establecida del cuerpo de un taekwondista en relación con la interacción y variación de sus segmentos corporales.

Posición: Es la forma de colocar el cuerpo de forma natural, para facilitar la interacción del cuerpo con el entorno, (González de Prado, 2011).

Es el producto de la realización del gesto deportivo, donde el tomar decisiones no depende de la acción que realice el adversario sino al contrario, el mismo deportista es quien la ejecuta, la acción técnica tiene un modelo base, pero es adaptable a cada situación que se presente.

En combate o en el entrenamiento se pueden ejecutar variedad de acciones técnicas de patadas y puños, pero para su ejecución se requiere de elementos técnicos como el desplazamiento, la postura y la combinación.

Los desplazamientos son las traslaciones corporales que se hacen hacia determinadas direcciones, para realizar unas acciones concretas en el combate o provocar ciertas

reacciones en el adversario. Deben ser variados en trayectorias, sentidos y velocidad para no predecir el destino de nuestros movimientos, Fargas (1993).

González (2009), citado por Ruales (2010), señala que los desplazamientos juegan un papel determinante en la estructuración de los elementos técnicos en el taekwondo, propician al competidor una actitud positiva para manejar el combate pues sus habilidades le permitirán maniobrar con destreza tanto a la ofensiva como a la defensiva, los mismos deberán partir de una adecuada posición de combate.

Los desplazamientos deben estar bien concebido estructuralmente que simulen una ejecución técnica, con el objetivo de engañar al oponente, puede desestabilizar su accionar táctico, estos desplazamientos deben ser bien coordinados para que pueda lograr maniobrar con destreza una acción ofensiva bien ejecutada. Son series de movimientos coordinados, la encadenación de técnicas de taekwondo realizadas en una secuencia establecida con repeticiones y perfeccionamiento se entrenan la técnica y la concentración.

Para González y Pedroso (2016), que el entrenamiento de los desplazamientos influye sustancialmente en la correcta estructuración de las técnicas de pateos (Chagui).

Según González Núñez y Pedroso (2016), los desplazamientos se clasifican:

Desplazamiento con paso hacia adelante: Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior pasa en línea recta hacia adelante. Simultáneamente todo el cuerpo gira un total de 180 grados, con relación a la línea de ataque y termina en la posición de combate, pero más adelante del espacio de inicio.

Desplazamiento con paso hacia atrás: Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte anterior se atrasa en una línea recta. Simultáneamente gira el cuerpo un total de 180 grados, acompañando el movimiento y termina en la posición de combate, pero más atrás del espacio de inicio.

- 🚦 Desplazamiento con cambio de posición: Desde la posición de combate, se hace un cambio, sustituyendo el pie de adelante por el de atrás y girando el cuerpo 180 grados. Ubicándose en el mismo espacio inicial, terminando en la posición de combate.

- ✚ Desplazamiento hacia adelante con cruce por adelante: Desde la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior avanza en línea recta, cruzando por adelante de la pierna anterior, sin hacer ningún giro del tronco. Luego la pierna que está en la parte posterior avanza, quedando en la posición inicial, pero más adelante del espacio de inicio.
- ✚ Desplazamiento hacia adelante con elevación de rodilla de adelante: Desde la posición de combate, se eleva la pierna anterior y simultáneamente se desliza el pie posterior hacia adelante en la línea de ataque, cayendo en la posición inicial, pero más adelante del espacio de inicio.
- ✚ Desplazamiento con deslizamiento adelante: Desde la posición de combate, se deslizan simultáneamente los dos pies hacia adelante sin perder la posición inicial.
- ✚ Desplazamiento con deslizamiento atrás: Desde la posición de combate, se deslizan simultáneamente los dos pies hacia atrás sin perder la posición inicial.
- ✚ Desplazamiento hacia atrás con paso por adelante
- ✚ Desde la posición de combate, el pie de adelante pasa hacia atrás, haciendo un giro de todo el cuerpo de 180 grados por el frente, terminando en la línea de ataque en la posición de combate, pero más atrás del espacio de inicio.
- ✚ Desplazamiento hacia adelante con giro: Desde la posición de combate, el pie posterior se desplaza hacia adelante en la línea de ataque por la espalda, girando el cuerpo totalmente 180 grados, terminando en la posición de combate y ganando un espacio adelante del espacio de inicio.
- ✚ Desplazamiento lateral hacia adelante: Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior pasa en línea recta hacia adelante, todo el cuerpo gira un total de 180 grados con relación a la línea de ataque. Luego desliza el pie que ha quedado atrás a un ángulo de 45 grados con el cuerpo, para quedar en una posición lateral de la línea de ataque y en posición de combate.
- ✚ Desplazamiento lateral a la espalda: Desde la posición de combate, se desliza el pie anterior hacia atrás, en un ángulo de 90 grados de la línea de ataque, y la pierna posterior pasa al frente, terminando en un ángulo de 45 grados de la línea de ataque.

Cada uno de los desplazamientos nos servirá para tres acciones diferentes que serán:

- ✚ Atacar, al contrario.
- ✚ Esquivar los ataques del contrario.
- ✚ Provocar al contrario para que se equivoque y poder hacer un contraataque.

Las fintas forman parte del grupo de los desplazamientos, cualquier desplazamiento bien concebido estructuralmente puede utilizarse como una finta. ¿Que son las fintas en el taekwondo? No son más que movimientos estructurales que simulan una ejecución técnica con el objetivo de engañar al oponente y desestabilizar su accionar táctico. Las fintas las podemos clasificar en técnicas y ajenas, las primeras son aquellas que llevan implícito un movimiento propio de los elementos del taekwondo y las ajenas son aquellas que no incluyen elementos técnicos del deporte, ejemplo movimientos con la cabeza, movimientos de brazos etc.

Características de los taekwondistas de 11-12 años.

La etapa de desarrollo entre los 11-12 años, representa el paso de una etapa de la vida a otra, ya que está en presencia de un periodo donde comienza la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores consideran a este periodo como difícil y crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en el desarrollo. Es una etapa distinta por sus características biológica, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas; sin menospreciar, por supuesto a coexistencias de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que acentúan los rasgos adultos.

Transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo

Los niños entre los 11 y 12 años, entrados en la adolescencia, pueden tener un desarrollo físico exterior robusto, pero con conducta de niño, sometido a un proceso de cambios anatomo fisiológicos que tienen que atenderse en nuestra labor educativa porque rompen bruscamente con un estadio de la niñez rico en intercambio gaseoso a nivel celular que trae como consecuencia la aparición frecuente de la fatiga durante la enseñanza-aprendizaje y la competición.

En estas edades aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica. Ello puede acompañarse de alteraciones en su estructura, si existe un trabajo muscular pesado y una tensión muscular excesiva.

Al respecto Rubio (2015), plantea que, entre los 10 hasta los 12 años, existe un incremento de la fuerza producto a la coordinación inter e intramuscular, pero aún no hay hipertrofia muscular, a partir de los 12-13 años, aparece el desarrollo de la fuerza muscular unido al comienzo de secreción hormonal, con producción de testosterona.

Continúa explicando este autor que, en los niños comprendidos entre los 11 y 12 años, ocurren cambios en su desarrollo biológico. En las niñas surge la menarquía (menstruación) y en los varones aparece la primera eyaculación espontánea; se pueden observar las vellosidades púbicas y axilares. En las hembras las caderas se comienzan a transformar, la masa muscular comienza a aumentar más en los varones que en las hembras. En estas edades es propia la aparición de la rapidez, en particular la frecuencia de los pasos, también se incrementan las habilidades motrices individuales y colectivas, logran adaptarse a los cambios bioquímicos y fisiológicos que han comenzado a iniciarse y que afectan su cuerpo, (Rubio, 2015).

El proceso de cambios anatómo fisiológicos que ocurren en las edades de 11-12 años debe tenerse en cuenta en la preparación de los taekwondistas; por cuanto presentan una limitada coordinación y fluidez en los movimientos, elementos que los hacen torpes, irritados y sensibles a la fatiga que va en detrimento del afecto, motivación y la entrega con responsabilidad a las actividades físicas que se le proponen.

Características psicológicas

Los niños que se encuentran en las edades de 11-12 años pasan por una etapa de tránsito hacia una mayor estabilidad en el funcionamiento de los procesos y formaciones de la personalidad.

La capacidad de pensamiento abstracto lógico se desarrolla y perfecciona en la edad correspondiente. El lenguaje y la capacidad del alumno deportista adquieren gran importancia. En estas edades el atleta debe lograr el desempeño intelectual de un

conjunto de procedimientos y estrategias generales y específicas para actuar de forma independiente en actividades de aprendizaje, en la que se exija, entre otras cosas, observar, comparar, describir, clasificar, caracterizar, definir y realizar el control valorativo de su actividad. Explica este autor que los niños de estas edades deben alcanzar un nivel de consolidación y estabilidad que les permitan enfrentar exigencias superiores en la educación general mediante la solución táctica que se haya elaborado en el proceso de entrenamiento.

La etapa en estudio se caracteriza por una su fluidez, ya que ocurren varios cambios morfológicos y emocionales que se producen en el sistema nervioso central, sujeto a variaciones individuales. Por ejemplo: un niño puede tener 10 años, puede comportarse como uno de 12 años y viceversa. Con esto se quiere señalar que la edad cronológica del niño es posible que no coincida con las características psicológicas que le pertenece, así como, ocurre con las diferencias entre la edad cronológica y la edad biológica. Señala que entre algunas características esenciales en estas edades están:

1. Las experiencias motrices no cesan, se enriquecen continuamente por vía del mecanismo de formación de los reflejos condicionados adquiridos durante la infancia y establecidos en este período.
2. Extraordinaria capacidad de aprendizaje y poder de imitación.
3. Desarrollo potenciado y rápido del pensamiento lógico.
4. Rápido y fácil aprendizaje de las habilidades.
5. La competición no causa una gran emoción psicológica pues se admite como un juego más.
6. La esfera de la atención sufre cambios notables, lográndose establecer una mayor estabilidad e intensidad de la misma.
7. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al atleta requerimientos elevados que demanden sentido de responsabilidad, por lo que el entrenador debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero por la otra, mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

8. Su capacidad de rendimiento motor queda determinada por el nivel de las cualidades motrices implicadas.
9. Presencia de buenas cualidades de coordinación que permiten adquirir nuevas habilidades motrices y utilizar su repertorio de movimientos para crear nuevas variantes de ejecución frente a una situación inesperada.
10. Se aprecia en el cuerpo una serie de transformaciones anatómo fisiológicas, se arriban a nuevas cualidades cognoscitivas, a una mayor definición y estabilidad de los componentes de la esfera moral y a un nivel superior en el desarrollo de la autoconciencia, formación psicológica central en esta edad.
11. Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total.
12. Su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

Este compendio de formaciones físicas y psicológicas indican las potencialidades que guarda esta edad para el aprendizaje de la habilidad táctica en un deporte de combate como el Taekwondo.

En estas edades, Rubio (2015), se alcanzan los conceptos morales, valores y actitudes propias de la vida en sociedad. Por tanto, se puede hacer una reflexión sobre las características que deben tener los entrenamientos y dentro de ellos las actividades dirigidas a la formación del valor identidad deportiva, de manera tal que se ajusten a los aspectos condicionantes de la identidad en los practicantes de Taekwondo, de la categoría referida anteriormente. De aquí, que resulta necesario la precisión de las características psicológicas de estos practicantes con el objetivo de fundamentar la pertinencia de las actividades físico-educativas compatibles con sus expectativas por tal motivo se precian las características siguientes:

- ✚ Desarrollo de la memoria y atención voluntaria.
- ✚ El volumen de la atención abarca de 4 a 5 objetos.
- ✚ La percepción es detallada y analítica.

-
- ✚ Aumenta la capacidad de análisis mental.
 - ✚ Se desarrolla la capacidad de vivir en compañías.
 - ✚ La delación es algo deshonrosa.
 - ✚ Búsqueda de inclinaciones individuales.
 - ✚ Solidaridad muy fuerte.

El campo y las posibilidades de acción social en los niños de 11-12 años, se han ampliado considerablemente en relación con los practicantes de la categoría inferior, pues han dejado de ser, en gran medida, perceptores del área deportiva y la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social. Se manifiestan las posibilidades de autocontrol y autorregulación de la conducta criterio de importancia para la dirección de las actividades deportivas y físico-educativas, (Rubio, 2015).

1.2. Fundamentación Metodológica

La investigación se realizó en el municipio de Cienfuegos con los taekwondistas de la categoría 11-12 años, los cuales debían de cumplir con los siguientes criterios de selección:

1. Taekwondistas con dos años o más de experiencia en el deporte.
2. Que hayan participado en el campeonato municipal o provincial

De esta forma la población quedó integrada por 60 taekwondistas que cumplieron con los requisitos establecidos. En ambos sexos se seleccionaron (30), respectivamente, lo que representa el (50%) del total. Se observa que hay 28 taekwondistas con dos años de experiencia, lo que representa el (47%), con tres, 23 taekwondistas, para el (38%) y con cuatro años de experiencia nueve, representando el (15%).

Se utilizó una segunda población integrada por profesores que fungieron como observadores, los cuales tenían que cumplir los siguientes criterios:

- ✚ Estar de acuerdo en participar como observadores.
- ✚ Tener experiencia con el control y la evaluación en el Taekwondo
- ✚ Ser graduados de la Educación Superior
- ✚ Tener más de 10 años vinculados al deporte en estudio.
- ✚ Tiempo y deseo de participar en la investigación
- ✚ Estar familiarizados con el objetivo de las observaciones para determinar las deficiencias en los desplazamientos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos.

Se determina entonces que tres serán los observadores, de ellos uno es máster en el entrenamiento deportivo con más de 30 años de experiencia como entrenador de Taekwondo y más de 6 años trabajando con taekwondistas de la categoría 11-12 años. Los otros dos seleccionados, son Licenciados en Cultura Física y cuentan con más de 15 años de experiencia con el trabajo en la categoría en estudio, por lo que dominan todos los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años.

Tipo de estudio: explicativo.

Tipo de diseño: Cuasi-experimento

Materiales y/o métodos

Métodos del nivel teórico

Histórico-Lógico: Se empleó para constatar los antecedentes del proceso de preparación técnica el Taekwondo.

Analítico-Sintético: Permitió la descomposición de los fenómenos y procesos que se estudian en los principales elementos que lo conforman, para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis, se integran, permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Inductivo-Deductivo: Se empleó con el objetivo de establecer inferencias de las concepciones analizadas y elaborar generalizaciones acerca del material acopiado con relación al abordaje de la preparación técnica el Taekwondo.

Hipotético-deductivo: este método se empleó con el objetivo de explicar la ocurrencia de los diferentes fenómenos y comprobarlo en la práctica.

Métodos del nivel empírico

Análisis documental: Se analizaron los documentos rectores para el movimiento deportivo cubano PIPD en la categoría 11-12 años y los programas de enseñanza, con el siguiente objetivo:

- ✚ Obtener información acerca los desplazamientos e indagar cuáles de ellos son los más utilizados.

Observaciones indirectas: para el desarrollo de las observaciones (indirecta) se utilizó la guía de observaciones aplicada por (Pérez., 2022), (anexo 1). Estas observaciones fueron realizadas por tres especialistas en Taekwondo que cumplieron con los requisitos de selección para que puedan fungir como observadores.

A los observadores antes seleccionados se les realizó un entrenamiento para alcanzar las competencias que les permita realizar una interpretación de las observaciones, minimizando los sesgos para garantizar la calidad del dato. El entrenamiento tuvo una duración de 2 semanas, repartido en 14 sesiones de trabajo, divididas en dos partes: teórico y práctico.

El entrenamiento teórico consistió en brindarles información sobre la investigación y la importancia del entrenamiento, al cual serán sometidos para llegar a una confiabilidad necesaria para la validez de los datos. Se realizó lo siguiente:

- ✚ Presentación de los aspectos a observar, así como, sus respectivas categorías en hojas impresas, donde se recogerán dichos datos para su análisis.
- ✚ Se realizó un análisis de las categorías a observar
- ✚ Se realizó un estudio y discusión de las categorías observadas

El entrenamiento práctico consistió en la visualización de los videos, realizando diferentes paradas y rebobinando el mismo para un mejor análisis de los aspectos observados, además, se realizaron diversas paradas para unificar criterios entre los observadores. El mismo se llevó a cabo en 4 sesiones de observaciones iniciales (lunes a sábado en las siguientes fechas del 23 al 28 de mayo del 2023), para decidir las cuestiones referentes al registro, al muestreo, el número de sesiones necesarias a codificar para el análisis posterior, así como, para optimizar el sistema de categorías.

Una vez terminado el entrenamiento, se realizaron 120 observaciones a los 60 taekwondistas de la categoría 11-12 años pertenecientes a los equipos de los entrenadores que cumplieron con los requisitos de selección.

Las observaciones se efectuaron en las unidades de entrenamiento, topes y competencias, con el objetivo diagnosticar el comportamiento de los desplazamientos ofensivos y defensivos en taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos.

Estadístico-matemático

Para el procesamiento de los datos recopilados en los métodos empíricos se utilizó el paquete estadístico Spss 27.00, aplicando la técnica estadística Tablas de Frecuencia por categoría, la misma permitió analizar el número de veces que se repetían los datos, así como, el porcentaje de los mismos. Se aplicaron las Medidas Descriptivas de Posición (moda) para ver el comportamiento de los datos. También se aplicó la prueba de hipótesis no paramétrica de los Signos, la misma permite determinar si los cambios entre los momentos de observación son significativos.

1.3. Análisis de los resultados

Después de haber explicado los pormenores de los procedimientos metodológicos para diagnosticar el comportamiento de los desplazamientos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos, corresponde examinar en detalle cada uno de los resultados encontrados para dar cumplimiento a los objetivos.

Resultados del Análisis documental

Se revisó el Programa de Preparación del Taekwondo (PPD), en su versión de 2020-2024 en el mismo se observa que:

- ✚ Los taekwondistas de 11-12 años comienza el proceso paulatino hacia la alta especialización.
- ✚ Las orientaciones que se brindan se prioriza el tratamiento de la preparación técnica y la preparación física, aunque son insuficientes.
- ✚ Existen carencias teóricas que repercuten de manera negativa en el accionar pedagógico-didáctico del profesor de Taekwondo para concebir la preparación técnica de los taekwondistas.
- ✚ Limitada cantidad y variedad de acciones ofensivas y defensivas, y no se muestra un desempeño técnico dinámico y efectivo, entre otros aspectos.
- ✚ Se plantea que todos los elementos técnicos se realizarán desde la postura de combate.

En el análisis de los programas de enseñanza del Taekwondo se pudo determinar qué:

- ✚ Constituyen parte de los documentos oficiales que organizan la actividad de los entrenadores deportivos. En ellos se concibe la formación y preparación de los karatecas, guiado por las orientaciones que establecen el PIPDK para la categoría.
- ✚ Se observa la planificación de los desplazamientos, tanto a la ofensiva como a la defensiva. Sin embargo, estos no reflejan juegos para la enseñanza de este elemento técnico, se basan en la enseñanza tradicional.

Tanto en el PIPD, como en los Programas de Enseñanza se observa que, los desplazamientos que deben dominar los taekwondistas 11-12 años son:

Tabla 2: desplazamientos de los taekwondistas 11-12 años

Desplazamientos
Pasos directo comenzando el movimiento con el pie adelantado o atrasado sin cambiar la guardia
Paso hacia adelante
Paso hacia atrás
Hacia los laterales
A los diagonales
Pasos con cambio de guardia
Por delante de la figura hacia adelante
Por detrás de la figura hacia atrás
Por detrás de la figura hacia los diagonales

Resultados de la primera observación indirecta

En la tabla 3 se muestran los resultados de las observaciones indirectas efectuadas a los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos en los pasos directos, las mismas arrojaron que (anexo 2):

- ✚ Paso hacia adelante: 24 taekwondistas se evaluaron de regular, con el (40%) y de mal 36, lo que representa (60%).
- ✚ Pasos hacia atrás: 28 taekwondistas fueron evaluados de regular (46,7%), y de mal 32, lo que representa (53,3%).
- ✚ Desplazamiento hacia los laterales: 7 taekwondista se evaluaron de bien representando el (11,7%), de regular 22 para el (36,7%) y 31 de mal, para el (51,7%).
- ✚ Desplazamientos diagonales: 12 atletas se evaluaron de mal, para el (20%), y 48 de regular para el (80%).

Mientras que los pasos con cambio de guardia se comportan de la siguiente manera (tabla 3):

- ✚ Desplazamiento por delante de la figura hacia adelante: se evaluaron 22 taekwondistas de regular con el (36,7%) y 38 de mal, lo que representa (63,3%).
- ✚ Desplazamientos por detrás de la figura hacia atrás: 26 taekwondistas se para el (43,3%) evaluaron de regular y de mal 34 para el (56,7%).

- Desplazamientos por detrás de la figura hacia los diagonales: 6 taekwondistas se evaluaron de regular, para el (3,3%), y de mal 58, representando el (96,7%).

Teniendo en cuenta las deficiencias encontradas en las posiciones básicas de las atletas de 11-12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos, se presentan los juegos pre-deportivos:

Juegos pre-deportivos para el mejoramiento de la técnica de los desplazamientos ofensivo y defensivo en taekwondistas 11- 12 años desde la actividad competitiva en Cienfuegos

Juego No. 1

Nombre del juego: Para donde voy.

Objetivo: Realizar el desplazamiento al frente y atrás.

Organización: Se forman a los niños en una fila, detrás de una línea marcada en el terreno, con el pie derecho adelantado.

Desarrollo

A la voz de mando del profesor, (al frente o atrás), los participantes realizarán los desplazamientos según sea el caso. Se cambiará de pierna adelantada y se repetirá el juego.

Observaciones

1. Para ejecutar el desplazamiento se debe de comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.
2. Se realizarán cinco repeticiones por cada pierna adelantada.

Reglas del juego

1. Dará las voces de mando, el niño que después de las diez repeticiones (cinco por cada pierna) haya cometido más infracciones de las que se muestran a continuación:
2. Realice de último la acción.
3. Equivoque el sentido del desplazamiento.
4. No logre sobrepasar la línea al desplazamiento.
5. 2-Gana el niño que menos infracciones haya cometido.

Diagrama



Variante: Cambiar el pie adelantado al realizar el desplazamiento.

Juego No. 2

Nombre del juego: El primero en llegar

Objetivo: Realizar los desplazamientos al frente y atrás

Materiales: Banderas

Organización

Se forman hileras, y se ubica una bandera a cinco metros del primer competidor, los primeros niños parados con el pie adelantado.

Desarrollo

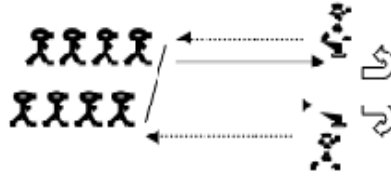
A la voz de mando del profesor, los primeros niños realizarán desplazamientos hacia el frente hasta llegar a la bandera a la que voltearán y regresarán con desplazamientos hacia atrás hasta incorporarse a la formación, en la que serán los últimos.

Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas

1. Se cambiará la pierna adelantada y se realizará la misma cantidad de repeticiones por ambos lados.
2. Se tendrá que comenzar desde donde se cometió la infracción cuando al realizar los desplazamientos el niño:
 - 🏳️ Salte
 - 🏳️ Corra
 - 🏳️ Coloque el pie que debe mantenerse atrasado por delante del que debe mantenerse adelantado
3. Gana el equipo en el que hayan ganado más niños o en el que terminen primero todos sus competidores.

Diagrama



Juego No. 3

Nombre del juego: El perseguidor

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia al frente y atrás.

Organización

Se forma el grupo en parejas, parados uno frente al otro, a un metro de separación, con el pie derecho adelantado, se coloca una banderita a cinco metros de distancia de las parejas.

Desarrollo

A la señal del profesor salen las parejas, los niños que quedan de frente a la bandera se desplazan hacia el frente para intentar alcanzar al compañero que tratará de llegar primero a la bandera desplazándose hacia atrás, al llegar a la bandera, de la misma forma, regresarán al lugar de donde salieron, pero se invierten los papeles, el niño al que tratan de alcanzar ahora tratará de alcanzar a su compañero.

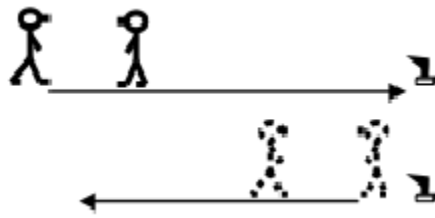
Observaciones

Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas

1. Los desplazamientos se realizarán sin saltar
2. Se cambiará el adelantado y se repetirá
3. Los desplazamientos se realizarán moviendo primero el pie más cercano al lugar hacia donde se van a desplazar
4. Ganará el niño que llegue a su destino sin ser alcanzado.

Diagrama



Variante: Se puede cambiar de pie adelantado al llegar a la banderita

Juego No. 4

Nombre del juego: Línea de fuego.

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales

Materiales: Tiza

Organización

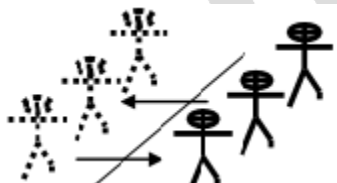
Se forman los niños en una hilera, los niños se ubicarán al lado derecho de la línea previamente trazada en el suelo, con el pie derecho adelantado.

Desarrollo: A la voz de mando (fuego) se realizarán los desplazamientos hacia el otro lado de la línea.

Observaciones

1. Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.
2. Al desplazarse hacia los laterales deben de pasar al otro lado de la línea.
3. Cambiar de pie adelantado para repetir el juego, cinco repeticiones por cada pierna adelantada.
4. Regla: Gana el niño que menos infracciones haya cometido.

Diagrama



Variante

A la voz de mando (fuego) se realizarán los desplazamientos según sea el caso, cambiando el pie adelantado cada vez que se pase al otro lado de la línea. Si estas al lado derecho de la línea deberás tener el pie derecho adelantado y viceversa.

Juego No. 5

Nombre: La permuta

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales cambiando de pie.

Materiales: Tiza

Organización

Se pintarán en el suelo dos cuadrados (casitas) uno al lado del otro, los niños se ubicarán en el de la derecha, parados con la pierna derecha al frente.

Desarrollo

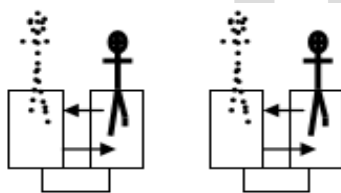
A la voz de mando “Permuta”, los niños deben pasar hacia el otro cuadrado, pero al terminar el desplazamiento deben tener el otro pie adelantado.

Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas

1. El pie adelantado debe ser siempre el más cercano a la casa de la próxima permuta
2. Al desplazarse deben pasar a la otra casa
3. Gana el niño que más rápido realice la permuta

Diagrama



Variante

Organización

Pintar varios cuadrados (casitas) uno al lado del otro, (siempre debe de pintarse un cuadrado más que la cantidad de niño que participe), comenzando por el cuadrado de la derecha los niños se ubicarán uno al lado del otro, con la pierna derecha al frente (el ultimo cuadrado a la derecha debe quedar vacío).

Desarrollo

A la voz de mando “Permuta”, los niños deben pasar hacia el cuadrado a la derecha, pero al terminar el desplazamiento deben tener el pie izquierdo adelantado. A la nueva voz de mando los niños regresarán desplazándose hacia el cuadrado de donde provienen.

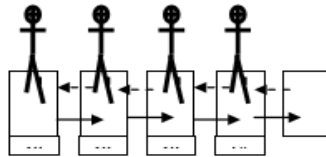
Observaciones

Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas:

1. El pie adelantado debe ser siempre el más cercano a la casa de la próxima permuta.
2. Al desplazarse deben pasar a la otra casa.
3. Gana el niño que más rápido realice la permuta.

Diagrama



Juego No. 6

Nombre del juego: La pelota o Tú

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales

Materiales: Pelota

Organización

Se formarán grupos de tres. Dos niños, uno frente a otro, separados a tres metros de distancia, y el tercero ubicado entre ellos parado con la pierna derecha adelantada y de frente al niño que tiene la pelota.

Desarrollo

Los niños de los extremos se pasarán la pelota rodándola y tratando de tocar al niño que se encuentra en el centro, el niño del centro tratará de esquivarse realizando desplazamientos hacia los laterales.

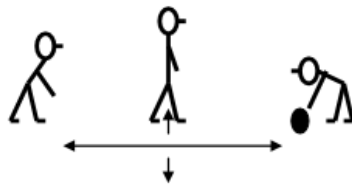
Observaciones

Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas

1. El niño del centro siempre se colocará de frente al niño que tenga la pelota.
2. Se contará como punto en contra cada vez que salte para desplazarse o sea tocado por la pelota.
3. Cada niño pasará por el centro y le tirarán 10 -15 veces la pelota.
4. Gana el niño al que menos lo haya tocado la pelota.

Diagrama



Variante: Se cambia el pie para desplazarse

Juego No. 7

Nombre del juego: El primero en el puesto

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales

Materiales: Tiza

Organización

Se forman parejas, se traza un círculo en el suelo de aproximadamente dos metros de diámetro, se realizan dos marcas en la mitad del arco del círculo trazado en la que se colocará a los niños, parados por fuera del círculo con el pie derecho adelantado, tocando con el pie adelantado la línea que limita al círculo.

Desarrollo

A la señal del profesor, los niños le darán la vuelta al círculo por el lado derecho tratando de llegar primero a la posición donde se encuentra su compañero. A la nueva señal del profesor, realizarán el desplazamiento hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida.

Observación

Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas

1. Para llegar al punto deseado se debe bordear el círculo manteniendo el pie adelantado cerca de la línea.
2. Repetir el juego cambiando el pie adelantado.
3. Gana el que primero llegue a su destino.

Diagrama



Variante: Se le dará la vuelta completa al círculo

Juego No. 8

Nombre del juego: Alcánzame si puedes

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales.

Organización

Se forma el grupo en parejas, parados uno frente al otro con un mismo pie adelantado (derecho o izquierdo) y cada uno estará con los pies paralelos y en forma de paso.

Desarrollo: A la señal del profesor, los niños se desplazarán continuamente un paso hacia ambos laterales comenzando por el mismo lado (derecho o izquierdo) de cada uno acordado previamente, desplazándose tan rápido como sea posible para tratar de coincidir con el compañero en el lado para el cual se haya desplazado.

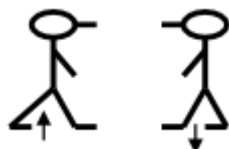
Observaciones

1. Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.
2. Los niños en la pareja deben tener el mismo pie adelantado (derecho o izquierdo).

Reglas

1. Gana el niño que logre coincidir en el mismo lado en el que se encuentra su compañero.

Diagrama



Juego No. 9

Nombre: Juego de colores.

Objetivo

1. Realizar los desplazamientos hacia los lados, el frente y atrás.

Organización

Los participantes estarán dispersos en el área y parados con los pies paralelos y un pie adelantado (en forma de paso).

Desarrollo

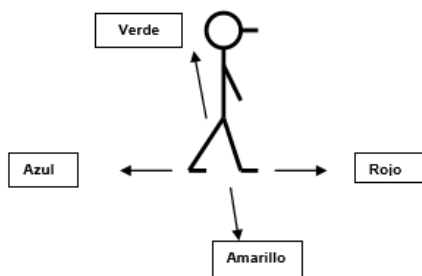
A la voz de mando del profesor, que mencionará los colores rojos (al frente), azul (atrás), verde (derecha) amarillo (izquierda), los participantes realizarán los desplazamientos según sea el caso.

Observaciones

1. Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.
2. Realizar el juego la misma cantidad de repeticiones por cada pierna adelantada.

Reglas

1. Se debe cambiar de pie adelantado para repetir y realizar la misma cantidad de reparticiones por cada posición.
2. Gana el niño más rápido y que menos se equivoque.
3. Diagrama:



Resultados de la segunda observación (Ver tabla 4, anexo 3)

Impuestos a resolver las insuficiencias detectadas en los desplazamientos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva, se procedió a aplicar los juegos

pre-deportivos seleccionados y luego se efectúa una segunda observación, obteniendo los siguientes resultados:

- ✚ Paso hacia adelante: se observaron 34 taekwondistas evaluados de bien, representando el (56,7%), de regular se evaluaron de regular, con el (40%) y de mal 36, lo que representa (60%).
- ✚ Pasos hacia atrás: 28 taekwondistas fueron evaluados de regular (46,7%), y de mal 32, lo que representa (53,3%).
- ✚ Desplazamiento hacia los laterales: 7 taekwondista se evaluaron de bien representando el (11,7%), de regular 22 para el (36,7%) y 31 de mal, para el (51,7%).
- ✚ Desplazamientos diagonales: 12 atletas se evaluaron de mal, para el (20%), y 48 de regular para el (80%).

Mientras que los pasos con cambio de guardia se comportan de la siguiente manera:

- ✚ Desplazamiento por delante de la figura hacia adelante: se evaluaron 22 taekwondistas de regular con el (36,7%) y 38 de mal, lo que representa (63,3%).
- ✚ Desplazamientos por detrás de la figura hacia atrás: 26 taekwondistas se para el (43,3%) evaluaron de regular y de mal 34 para el (56,7%).
- ✚ Desplazamientos por detrás de la figura hacia los diagonales: 6 taekwondistas se evaluaron de regular, para el (3,3%), y de mal 58, representando el (96,7%).

En la tabla 5 se muestra que con la aplicación de los juegos pre-deportivos se evidencian cambios entre la primera y segunda observación. Para apreciar si estos cambios son significativos se aplicaron también las pruebas de hipótesis no paramétricas (Prueba de los signos), pues las variables en estudio tienen como características el ser discretas ordinales de rango estrecho. Además, el nivel de significación, es decir, la probabilidad de cometer un error es de 0,05.

Con la aplicación de esta prueba no paramétrica, se demuestra que existieron cambios significativos en las variables, entre la observación del primer y del segundo momento, ya que el resultado que arrojó la prueba es de (0,000) y el estadígrafo establecido es de (0,05)., (anexo 4)

Conclusiones

1. Con la aplicación de los métodos se pudo constatar que los taekwondistas 11- 12 años de Cienfuegos presentaban dificultades en los desplazamientos desde la actividad competitiva. Las mayores dificultades se encuentran en los desplazamientos diagonales.
2. Se seleccionaron juegos pre-deportivos teniendo en cuenta las deficiencias encontradas en el diagnóstico realizado a los taekwondistas 11- 12 años de Cienfuegos.
3. La aplicación de los juegos pre-deportivos a los taekwondistas 11- 12 años de Cienfuegos, produjo cambios significativos entre un momento y otro, mejorando la ejecución de los desplazamientos.

Recomendaciones

Continuar la investigación diagnosticando el comportamiento de otros elementos técnico los taekwondistas 11- 12 años de Cienfuegos.



Bibliografías

- Cárdenas, J. H., & Suárez, J. J. (2018). *Modelación matemática computacional en la ejecución de técnicas de pateo en el Taekwondo (Dollyo Chagui)*. Revista Latinoamericana de Etnomatemática, 11(1), 234-249.
- Abad, F. (2012). *TAEKWONDO, Lafuerza del poder y la mente*. LEA.
- Alba Paredes, E. E. (2021). *La postura corporal en la enseñanza de las técnicas básicas del Taekwondo en las clases de educación física*. Informe final del trabajo de Integración Curricular. Universidad Técnica de Ambato.
- Amador Ramírez, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. En: D Blázquez y otros. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE.
- Arellano, R. (1990). *El entrenamiento técnico, in Natación, F.E.D. Natación*. Comité Olímpico Español.
- Caizatoa Espinoza, W. R. (2016). *Estudio de las técnicas de patadas del Taekwondo y su incidencia en el rendimiento físico en la categoría pre juvenil de las Escuelas Filiales de la Liga Deportiva Cantonal de Cayambe en el primer semestre del año 2015 – Propuesta Alternativa*. (Trabajo de Grado). Universidad Técnica del Norte.
- Carrión, S. P., Rodríguez, M. H., Núñez, R. P., & Arbella, R. O. (2010). *Control informático de los objetivos pedagógicos del taekwondo. una mirada desde el perfil de exigencia*. Centro de estudio Nacional de Deportes de Combate.
- Castañón, J. (1996). *Planificación del entrenamiento de la técnica*. XVI Congreso Internacional de la asociación Española de Técnicos de Natación.
- Fargas, I. (1993). *Taekwondo. Alta competición*. Comité Olímpico Español.
- Fernández Fonseca, R. (2016). *Programa integral de Preparación del Deportista*. Federación cubana de Taekwondo.
- Gómez Castañeda, P. E. (2004). Planificación y programación del entrenamiento deportivo en Taekwondo. *EFDeportes*, 10 (73). <http://www.efdeportes.com/efd73/tkwd.htm>.
- González de Prado, C. (2011). *Caracterización técnico-táctica de la competición de combate de alto nivel en Taekwondo. Efectividad de las acciones tácticas*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona.

- González Núñez , A., & Pedroso Martínez, C. (2017). *teoría y Metodología del entrenamiento del taekwondo*. Académica Universitaria.
- Grosser, S. (1986). *Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deporte*. Martínez Roca.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Underestanding psychological preparation for sport*. New York: John Wiley and Sons.
- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Científico-Técnica.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Científico - Técnica.
- Hernández Rodríguez, M., & Ochoa Arbella, R. (2010). Alternativa metodológica para la preparación técnica de los taekwondistas escolares. *Olimpiada del Deporte Cubano*.
- Hernández, J. (1994). Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo. INDE.
- Hortz , A., & Weineck, J. (1988). *optimales Bewegungslernen, anatomichphysiologishe und bewegungspsychologischeGrundlagnaspekte desTechiktraining*. 2da ed. Perimed Fachbuch-Verlagsges.
- Lee, K. H. (1997). *A study to verify changes in blood component levels due to Taekwondo competition* . In: ICH- PERS.SD 40th World Congress Proceedings.
- Malla-Salazar , E., & García-Herrera, D. G. (2022). Análisis de los Fundamentos Técnicos del Taekwondo Modalidad Poomsae en la Etapa de Iniciación. *Revista Latinoamericana de Etnomatemática*, 11(1), 234-249.
- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Raduga.
- Morales Águila, A. (2004). El reloj detenido en el tiempo. *EFDeportes*, 10(79).
- Morales Cuellar, Y. (2014). *sistema didáctico para la actuación competente del taekwondista escolar desde la preparación técnico-táctica*. (Tesis doctoral). Universidad de Ciencias de la Habana.
- Núñez, C. R. (2001). *Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Ciencias de la Habana.
- Ozolin, N. G. (1983). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Científico-Técnica.

- Pallo Padilla, D. C. (2016). *Fundamentos técnicos de Taekwondo en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T.* Tesis titulación. Universidad Técnica de Ambato.
- Parlebas, P. (1981). *Contribucion á un lexique commenté en science de l'action motrice.* Insep.
- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Unisport.
- Pérez Villafuerte, J. S., Santos Chauca, M. M., & Quintanilla Ayala, L. X. (2022). *Deficiencias biomecánicas en la patada Chigo-Cagui con oierna delantera entre taekwondokas principiantes y avanzados.* PODIUM. 17(1), 224-239.
- Pieter , W., & Heijmans, J. (1997). *Scientific coaching for olympic Taekwondo.* Aachen, Mayer & Mayer.
- Platonov, N. V. (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología.* Paidotribo.
- Puni, A. Z. (1969). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas.* Fisicultura y Deportes.
- Riera, J. (1995). Análisis de la táctica deportiva. *Apunts.* (40), 47-60.
- Ruales , H. (2010). *Análisis de la fuerza explosiva en el rendimiento físico del equipo de taekwondo de la ESPE.*
- Rubio Pérez, D. (2015). Material teórico - metodológico para la selección de talentos en el Karate – Do, categoría 11 – 12 años. (Tesis de grado). I Universidad de Ciencias de la Habana.
- Russell González, L., Portuondo Silva, J., & Martínez Rangel, O. (1997). *Características psicológicas de los grupos deportivos.* Material docente.
- Salom-Freixas, Y., Gonzalez- Escalante, Y., & González-Ríos, A. (2017). La biomecánica en la aplicación de ejercicios específicos para mejorar la ejecución de la técnica de pierna dollio chagui en el Taekwondo. *OLIMPIA.* 14(45).
- Seiru-lo Vargas, F. (2003). *Sistemas dinámico y rendimiento en deportes de equipo.* 1st Meeting of complex and sport.
- Serina, E., & Lieu, D. (1991). *Thoracic injury potential of basic competition Taekwondo kicks.* Journal of Biomechanics, 24(10), 951-960.

-
- Silva Periche, R. (2011). *Metodología para los ajustes de contenidos en la planificación de la dirección técnica de las taekwondistas en la categoría 13 – 15 años*. Tesis Maestría. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
- Villalba Garzón, G. A. (2015). *Las técnicas fundamentales de Taekwondo en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Taekwondo de federación deportiva de Tungurahua*. (Tesis de Grado). Universidad Técnica de Ambato.
- Yáñez, J. A. (1996). *Fundamentos fisiológicos del entrenamiento deportivo*,. Material mimeografiado.
- Zuñiga Mora, J. A. (2019). Fundamentos sobre la preparación técnica en el proceso del entrenamiento deportivo de los nadadores. *OLIMPIA*. 6(53).

Anexos

Anexo 1: Guía de observación a entrenamientos y competencias

Objetivo: Conocer el comportamiento de la técnica de los desplazamientos ofensivos y defensivos en taekwondistas 11- 12 años de la ENU “José Mateo Fonseca.

Día: _____ Fecha: _____ Hora: _____

Duración de la observación: _____

Observadores: _____

Equipo: _____ Sexo: _____

Entrenador: _____

Tabla # 6: la técnica de los desplazamientos ofensivos y defensivos

Dimensión	Indicadores	Categorías		
		B	R	M
Desplazamientos	Pasos directos			
	Paso hacia adelante			
	Paso hacia atrás			
	Hacia los laterales			
	A los diagonales			
	Pasos con cambio de guardia			
	Por delante de la figura hacia adelante			
	Por detrás de la figura hacia atrás			
	Por detrás de la figura hacia los diagonales			

Anexo 2: resultado de la primera observación indirecta

Tabla 3: Observación indirecta de los desplazamientos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva en el primer momento

	Indicadores			
Desplazamientos		B	R	M
	Pasos directos			
	Paso hacia adelante		24(40%)	36(60%)
	Paso hacia atrás		28(46,7%)	32(53,3%)
	Hacia los laterales	7(11,7%)	22 (36,7%)	31 (51,7%)
	A los diagonales		12(20,0%)	48 (80,0%)
	Pasos con cambio de guardia			
	Por delante de la figura hacia adelante		22 (36,7%)	38 (63,3%)
	Por detrás de la figura hacia atrás		26 (43,3%)	34(56,7%)
	Por detrás de la figura hacia los diagonales		2 (3,3%)	58 (96,7%)

Anexo 3: Resultado de la segunda observación indirecta

Tabla 4: Observación de los desplazamientos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva en el segundo momento

Dimensiones	Indicadores			
Desplazamientos		B	R	M
	Pasos directo			
	Paso hacia adelante	34(56,7%)	15(25,0%)	11(18,3%)
	Paso hacia atrás	37(61,7%)	13 (21,7%)	10(16,7%)
	Hacia los laterales	42(70,0%)	14(23,3%)	4(%)
	A los diagonales	33(55,0%)	15(25,0%)	12(6,7%)
	Pasos con cambio de guardia			
	Por delante de la figura hacia adelante	45 (75,0%)	11(18,3%)	4 (6,7%)
	Por detrás de la figura hacia atrás	49 (81,7%)	7 (11,7%)	4 (6,7%)
	Por detrás de la figura hacia los diagonales	27 (45,0%)	12 (20,0%)	21(35,0%)

