

*Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”*

*Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte*

*Comportamiento de los elementos técnico-tácticos desde la actividad competitiva de los taekwondistas 11-12 años en Cienfuegos*

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



*Autor: Giamby Ernesto Pacheco Maya*

*Tutora: M. Sc. Aliuska Suárez Calderón*

*Cienfuegos 2024*



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS  
CIENCIAS DE LA CULTURA  
FÍSICA Y EL DEPORTE



# *Pensamiento*

*Cienfuegos 2024*



*"La estrategia sin tácticas es la ruta más lenta hacia la victoria. Las tácticas sin estrategia son el ruido antes de la derrota"*

*(Sun Tzu)*



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS  
CIENCIAS DE LA CULTURA  
FÍSICA Y EL DEPORTE



# *Dedicatoria*



## *Dedicatoria*

*Le dedico este trabajo de diploma a mis abuelos, mis padres, mis tías, mis hermanas y en especial a mi novia Chabely Katherine Lavín Lorenzo, que me han ayudado a desarrollarme como profesional y siempre han creído en mí.*

*✚ A mis alumnos mi constante razón de ser en mi trabajo y me han convertido en esclavo del deber.*

*✚ A la memoria de unas personas maravillosas que supieron quererme y guiarme siempre por el camino correcto:*

*Mis abuelos: Regla Acea Córdoba*

*Jesús Antonio Pacheco*



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS  
CIENCIAS DE LA CULTURA  
FÍSICA Y EL DEPORTE



# *Agradecimientos*

*Cienfuegos 2024*



## *Agradecimientos*

- ✓ *Dejo constancia de mi más sincero agradecimiento a mi tutora: Aliuska Suárez Calderón por su constante e incansable ayuda, consejos y la transmisión de experiencias que tan útiles me han sido.*
- ✓ *A mi novia Chabely Katherine Lavín Lorenzo quien ha sido mi mayor motivación.*
- ✓ *A mi abuelo José Manuel Maya y mi abuela María de los Ángeles por ser un ejemplo de que las cosas se pueden lograr con dedicación, humildad y sacrificio.*
- ✓ *A mi padre Yohannet Pacheco Castro que ha fomentado en mí el deseo de superación.*
- ✓ *A mis suegros Yaité y Yander por el apoyo en este largo camino de formación profesional.*
- ✓ *A los abuelos de mi novia Augusto y Ángela quienes han creído en mí siempre dándome ejemplo de superación.*
- ✓ *A mi Tío Yoandy y mi tía Eliney quienes han estado siempre pendientes*
- ✓ *A los profesores de la Facultad de Cultura Física que me apoyaron durante todo este tiempo.*



# *Resumen*

## RESUMEN

El perfeccionamiento de los elementos técnicos y más específico de los elementos técnico-tácticos es esencial en los deportes para mejorar el proceso de planificación del entrenamiento deportivo. El taekwondo al ser un deporte de contacto y oposición directa dedica mucho tiempo de la preparación para fijar los hábitos motrices específicos del deporte y más aún para perfeccionar la efectividad en los ataques al oponente. En tal sentido, se ha planteado como propósito de la investigación valorar el comportamiento elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años de Cienfuegos desde la actividad competitiva, a partir de las opiniones emitidas en la encuesta. Para la recopilación de los resultados se utilizaron varios métodos, tales como, la revisión de documentos, en cuenta, observación indirecta y el método estadístico-matemático. Con el análisis de los resultados emanados de la aplicación de los instrumentos, se identifica como una de las conclusiones principales que los elementos técnicos-tácticos que más utilizan los taekwondistas 11-12 años de Cienfuegos desde la actividad competitiva son la bandal, Dollyo chagui y Yop chaqui. El más efectivo y frecuente es la bandal.

Palabras clave: técnico-tácticos de los taekwondistas , entrenamiento deportivo, actividad competitiva



## SUMMARY

The improvement of technical elements and more specific technical-tactical elements is essential in sports to improve the sports training planning process. Taekwondo, being a contact and direct opposition sport, dedicates a lot of preparation time to establish the specific motor habits of the sport and even more to perfect the effectiveness of attacks on the opponent. In this sense, the purpose of the research has been to assess the behavior of technical-tactical elements of taekwondo players 11-12 years old from Cienfuegos from the competitive activity, based on the opinions expressed in the survey. To compile the results, several methods were used, such as document review, accounting, indirect observation and the statistical-mathematical method. With the analysis of the results emanating from the application of the instruments, one of the main conclusions is identified that the technical-tactical elements most used by taekwondo players 11-12 years old from Cienfuegos from competitive activity are the bandal, Dollyo chagui and Yop chaqui. The most effective and frequent is the bandal.

Keywords: taekwondo tactical techcina, sports training, competitive activity



# *Índice*





## Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>DESARROLLO</b> .....	<b>6</b>
1.1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS SOBRE LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA EN EL TAEKWONDO.....	6
1.1.1. Concepciones actuales sobre la preparación técnico-táctica del taekwondista de iniciación deportiva .....	8
1.2. Elementos técnico-tácticos en el taekwondo.....	11
1.2.1. Fundamentos técnicos defensivos .....	11
1.2.2. Fundamentos técnicos ofensivos .....	13
1.2.3. Elementos técnico-tácticos .....	17
1.2.4. Cambios en el reglamento del taekwondo .....	19
1.2.5. Características de los taekwondistas de 11-12 años. Transformaciones fisiológicas y psicológicas ..	21
1.3. Fundamentación Metodológica .....	25
<b>Análisis de los resultados</b> .....	<b>27</b>
2.1. Resultados de la revisión de documentos oficiales y personales.....	27
2.2. Resultados de la encuesta a los profesores .....	28
2.3. Resultados de la observación a la actividad competitiva de los taekwondistas 11-12 años .....	29
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>32</b>
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	<b>33</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>34</b>
<b>ANEXOS</b>	

## **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 (1995), donde cada uno de los competidores trata de conseguir la victoria.

Es también un deporte individual, de lucha Parlebas (1981), de blanco humano, 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 Yánez (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); González (2011), 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 et al. 1996).

Es un deporte de habilidades abiertas, con multitud de complejos técnico-tácticos que requieren elevada coordinación, eficacia y efectividad. El taekwondista ha de vencer determinadas dificultades, superar al otro individuo en relación con unas ejecuciones técnicas, unas intenciones tácticas definidas, y el predominio de los factores de percepción, decisión y ejecución (González, 2011).

Su aplicación, dadas estas características, se realiza en función del movimiento, que viene determinado por el espacio, el tiempo y el adversario. En el combate solo está permitido realizar técnicas de pierna impactando con el pie (patadas: chaguis) y técnicas de brazo que golpean con el puño (puñetazos: kwon). (Gonzalo, 2010).

El factor clave del taekwondo, como deporte de combate, presente en toda situación, es la noción de incertidumbre, (Amador, 1995). El perfil de exigencias competitivas del taekwondo, planteado por Núñez (2001), evidencia las exigencias y características deportivo-competitivas que lo hacen ser un deporte altamente complejo.

El taekwondo competitivo contemporáneo ha experimentado grandes cambios en su caracterización desde su establecimiento como deporte en 1973. Los estudios de Fargas (1993); García (1997); Álvarez y Hernández (2001); Gómez (2002a, 2003, 2005a, b, c, d) y Peñaloza (2007), así lo confirman. De un pateo a la cara con marcado predominio de las acciones ofensivas, como elementos particulares del combate en los años 70 y parte de los 80; con mayor dinamismo en el combate, con predominio de técnicas dobles, patadas circulares al peto y la cara, patadas en giros al contraataque, a un pateo en los años 90 y principios del 2000, casi de manera exclusiva, al peto con muy escasa actividad competitiva (Gómez, 2005b).

Los cambios y transformaciones que han tenido lugar en el taekwondo actual, hacen que exista una mayor atención y preocupación por parte de los encargados en la preparación técnico-táctica de los taekwondistas de alta calificación, en aras de poder cumplir los propósitos competitivos y alcanzar el máximo desempeño en todos los eventos deportivos.

Las características y exigencias actuales evidencian la necesidad de una formación del taekwondista que lo prepare para el despliegue de un saber hacer saber actuar en contexto de manera compleja, estratégica, reflexiva, integrador de conocimientos, habilidades y actitudes, etc., utilizados eficazmente.

Sin embargo, autores como Fernández (2003); Gómez (2005b); Briñones (2006); González (2009); Álvarez (2009); González (2011) y Estevan (2009), entre otros, coinciden de una manera u otra que en la actualidad se presenta un sinnúmero de insuficiencias o brechas que obstaculizan que el taekwondista pueda expresar un rendimiento técnico-táctico superior. Estas insuficiencias se relacionan con:

- Son abundantes y sistemáticos los estudios respecto a la preparación técnico-táctica en los entrenamientos
- Se asumen criterios independientes para el tratamiento práctico de los elementos técnicos y tácticos de forma independiente
- Es común la utilización de concepciones tradicionales en la enseñanza del Taekwondo.

Aunque en las orientaciones que se brindan en el Programa Integral de Preparación del taekwondista (PIPD), en su versión de 2021-2024, se prioriza el tratamiento de la preparación técnica y la preparación física por sobre lo táctico, psicológico y teórico, respectivamente. Se

observa que las mismas son insuficientes para observar cómo se comportan los elementos técnico-tácticos en la categoría 11-12 años desde la actividad competitiva.

Las nuevas transformaciones y los cambios en el nuevo reglamento del taekwondo han evidenciado una serie de deficiencias que parten del insuficiente tratamiento de los elementos técnico-tácticos desde la actividad competitiva en el PIPD, que imposibilita su desarrollo en los taekwondistas. Esto constituye una de las causas del pobre desarrollo de algunos elementos técnico-tácticos en los combates, lo que evidencia la necesidad de emprender estudios que potencien el desarrollo de estas acciones desde la base hasta el alto rendimiento.

En este sentido, varios investigadores desde diferentes posiciones otorgan importancia a la preparación técnico-táctica en el taekwondo (a taekwondistas de iniciación deportiva y de categorías superiores), entre ellos se cita a:

- Villalba (2015): Analiza las técnicas fundamentales de taekwondo que influyen en el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo en las diferentes categorías de federación deportiva de Tungurahua.
- Pallo (2016): analizar los fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo, pero en la categoría juvenil.
- González y Pedroso (2016): analizan con efectividad factores del entrenamiento de taekwondo como su respectiva planificación, los desplazamientos, técnicas de pateo, preparación táctica, capacidades imprescindibles que debe desarrollar el atleta para obtener mejores resultados competitivos, entre ellas la fuerza y la flexibilidad, así como, los mecanismos energéticos que intervienen, entre otros.
- Macas Huacanes (2020): Potencia la efectividad de las técnicas de pateo en taekwondocas senior del Club Deportivo Especializado Formativo Yong Tiger.
- Malla-Salazar y García-Herrera (2022): evalúan la ejecución de los fundamentos técnicos del taekwondo modalidad poomsae, mediante fichas de observación para generar una base de datos y permitir construir a futuro una guía metodológica para el proceso enseñanza aprendizaje de los contenidos de la preparación técnica.
- Buendía (2024): Evalúa la relación existente entre las capacidades condicionales y los fundamentos técnicos en los taekwondistas del club UTN.

Los estudios antes citados ayudan a obtener información acerca del comportamiento de los taekwondistas desde el punto de vista técnico-táctico, pero carecen de información relacionada con el control de los elementos técnico-tácticos desde la actividad competitiva.

De manera general, la revisión bibliográfica efectuada ha permitido constatar que son varios los argumentos que develan las limitaciones existentes con respecto a los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva.

Es esta una realidad que debe ser transformada, por lo tanto, se precisa la **situación problemática** relacionada con deficiencias en los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva.

**Problema científico**

¿Cómo se comportan los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva?

**Objeto de estudio:** proceso de preparación técnico-táctica en el taekwondo

**Campo de acción:** los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva.

**Objetivo general**

Valorar el comportamiento de los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva

**Objetivos específicos**

1. Determinar los fundamentos teóricos de la preparación técnico-táctica en el taekwondo
2. Diagnosticar el comportamiento de los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva.

**Operacionalización de la variable: elementos técnico-tácticos**

**Tabla 1:** Operacionalización de la variable elementos técnico-tácticos

Elementos técnico-tácticos	Ataque		Defensa	
	E	NE	E	NE
Ofensiva				
Bandal				
Doble bandal				
Dollyo chagui				
Chico chagui				
Yop chaqui				
Bitro chagui				
Miro chagui				

Furiot chagui				
Duit chagui				
<b>Defensiva</b>				
Bandal				
Dollyo chagui				
Chico chagui				
Ap Chuk chagui				
Bitro chagui				
Yop chagui				
Furiot chagui				
Duit chagui				
Puño				

### **Estructura de la tesis**

La tesis se estructuró en tres epígrafes, uno inicial para contextualizar todo lo referido a la preparación técnico-táctica en el taekwondo, así como, los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años 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.FUNDAMENTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS SOBRE LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA EN EL TAEKWONDO**

El Taekwondo moderno ha evolucionado vertiginosamente. Del coreano (tae: “pie”; kwon: “puño”, y do: “camino”, es una mezcla de Karate, Kempo y Tae-kyon. Literalmente el concepto de Taekwondo se traduce como “El arte de patear y golpear”, el “Camino para golpear y patear”, entre otros. El término Taekwondo es polisémico, y constituye una actividad que rebasa el ámbito de los deportes de lucha. (Briñones, 2006)

Como arte marcial, intenta ser un sistema de entrenamiento que integra la mente, el cuerpo y el espíritu del practicante. El entrenamiento moderno se divide en tres modalidades, las que tienen formas particulares de expresarse según sus características. (Fernández, 2008):

1. Poomsaes (combate imaginario)
2. Kyukpa (rompimientos)
3. Kyoruguis (combate real)

En esta investigación se profundizará en la modalidad de Kyoruguis, que es donde el taekwondo se transforma en deporte puro, buscando la mejor forma psicofísica y técnico-táctica para conseguir los objetivos en el combate.

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

Dadas sus propias características es considerado un deporte altamente competitivo y complejo (Núñez, 2001; González, 2011), 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 et al., 1996).

Es un deporte de habilidades abiertas, con multitud de complejos técnico-tácticos que requieren elevada coordinación, eficacia y efectividad. El taekwondista ha de vencer determinadas dificultades, superar al otro individuo en relación con unas ejecuciones

técnicas, unas intenciones tácticas definidas, y el predominio de los factores de percepción, decisión y ejecución. (González, 2011)

Su aplicación, dadas estas características, se realiza en función del movimiento, que viene determinado por el espacio, el tiempo y el adversario. En el combate solo está permitido realizar técnicas de pierna impactando con el pie (patadas: chaguis) y técnicas de brazo que golpean con el puño (puñetazos: kwon). (Gonzalo, 2010)

El factor clave del taekwondo, como deporte de combate, presente en toda situación, es la noción de incertidumbre (Amador, 1995). El perfil de exigencias competitivas del taekwondo, planteado por Núñez (2001), evidencia las exigencias y características deportivo-competitivas que lo hacen ser un deporte altamente complejo.

El Taekwondo competitivo contemporáneo ha experimentado grandes cambios en su caracterización desde su establecimiento como deporte en 1973. Los estudios de Fargas (1993), García (1997), Álvarez y Hernández (2001), Gómez (2002a, 2003, 2005a, b, c, d); Peñaloza (2007), entre otros, así lo confirman.

De un pateo a la cara con marcado predominio de las acciones ofensivas, como elementos particulares del combate en los años 70 y parte de los 80; con mayor dinamismo en el combate, con predominio de técnicas dobles, patadas circulares al peto y la cara, patadas en giros al contraataque, a un pateo en los años 90 y principios del 2000, casi de manera exclusiva, al peto con muy escasa actividad competitiva. (Gómez, 2005b)

Gómez (2005b) ha constatado diferencias en el comportamiento técnico-táctico en diversos competidores a nivel mundial, específicamente entre el competidor asiático y el competidor latino.

Los cambios y transformaciones que han tenido lugar en el taekwondo actual, hacen que exista una mayor atención y preocupación por parte de los encargados en la preparación técnico-táctica de los taekwondistas desde la iniciación deportiva, en aras de poder cumplir los propósitos competitivos y alcanzar el máximo desempeño en todos los eventos deportivos. La presente investigación se dirige a desarrollar la actuación competente del taekwondista de iniciación deportiva desde la preparación técnico-táctica que posibilite la solución efectiva de las situaciones complejas a las que se enfrenta. A continuación, se realiza un análisis crítico

de la literatura sobre la preparación técnico-táctica en sentido general y en el taekwondo en particular, el cual posibilita constatar las limitaciones que en este sentido aún persisten.

### **1.1.1. Concepciones actuales sobre la preparación técnico-táctica del taekwondista de iniciación deportiva**

La preparación técnica y táctica del deportista constituye uno de los componentes esenciales para la maestría deportiva, específicamente para los deportes de combate. Harre (1983), considera que “con el surgimiento del desarrollo del deporte moderno, se aplicó también en las competiciones deportivas la táctica.

El comportamiento táctico de un deportista en la competición se ha convertido, con el alto nivel de desarrollo actual, en un factor determinante del rendimiento que puede ser importante para el triunfo o para la derrota”. Ozolin (1983) planteó que “en condiciones más o menos semejantes, la victoria en los grandes eventos internacionales está condicionada, en última instancia, por la madurez del arte táctico”

La preparación técnico-táctica constituye un proceso de carácter pedagógico esencial para el logro de los objetivos en el entrenamiento del Taekwondo, en el cual el taekwondista se apropia de forma gradual, activa, estratégica y reflexiva de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales relacionados con el comportamiento técnico-táctico tanto para los entrenamientos como para las competiciones, que se produce en espiral, así como construye los nuevos conocimientos sobre la base de los ya alcanzados, en estrecha relación con su experiencia anterior.

En este proceso la interacción, la colaboración y comunicación con el profesor deportivo y los demás compañeros constituyen un elemento esencial para su formación y desarrollo. En su conducción están presentes tres componentes fundamentales: la orientación, la ejecución y el control.

Navelo (2001), al referirse a la preparación técnico-táctica, siguiendo los criterios de Álvarez (1999), apunta que, como proceso: “Cumple con las dimensiones instructiva, desarrolladora y educativa, facilitando las relaciones entre el entrenador como guía en la ejecución del proceso y los jugadores como sujetos en la actividad de aprendizaje”.

Este proceso se sustenta, además, en la dimensión bioadaptativa, ya que el dominio y la aplicación de nuevas habilidades, capacidades, durante el entrenamiento y la competición, se realizan a través de la aplicación de cargas sistemáticas cada vez superiores. (Fung, 1999)

Como proceso formativo, la preparación técnico-táctica debe abordar de manera integradora todos los componentes del contenido para tributar de forma óptima a la formación integral del taekwondista desde la iniciación deportiva, en que se desplace la atención: “de dirección verticalista centrada en el desempeño del maestro (didáctica tradicional) hacia una didáctica cooperativa basada en la comunicación educativa centrada en el desempeño del alumno en la asimilación de la experiencia histórico-social”.

Un lugar primordial en la concepción que se asume en la investigación es el abordaje sobre el tratamiento de la técnica y la táctica en el proceso de preparación deportiva del taekwondo, aspectos que se desarrollan a continuación.

Matveev (1983) considera que la táctica es “el arte de conducir la lucha deportiva”. Navelo (2004), en relación con la técnica y la táctica, plantea que: “esa lucha deportiva se realiza por medio de la ejecución técnica, de ahí su carácter indisoluble”.

La técnica, según Riera (1996), “se corresponde con la ejecución, el objetivo puede ser estratégico y/o táctico, pero siempre ha de haber una ejecución. Porque la misma interactúa con las dimensiones físicas del entorno y porque tiene un carácter de eficacia”. También apunta que “según nuestra opinión las palabras que mejor nos aproximan a la noción técnica son: ejecución, interacción con la dimensión física del entorno y eficacia” (1996).

En la investigación se asume el criterio de Morales y Álvarez (2000) respecto al concepto de técnica deportiva; o sea, el conjunto de posiciones, movimientos y acciones propias del deporte, en este caso del taekwondo, que deben realizarse con calidad, eficacia, aspectos esenciales para alcanzar la maestría técnica entendida como las capacidades del atleta de utilizar eficazmente su potencial motor en las condiciones de entrenamiento y competición (Verjochanski, 2001), y una determinada intención; esto remite a la táctica deportiva.

El término de táctica (del griego *taktiká*, arte de disponer las tropas), proveniente del campo militar, ha sido uno de los vocablos más polémicos, complejos, multifactoriales utilizado en el deporte. Se ha definido de forma diferente y su conceptualización ha evolucionado (desde los clásicos del entrenamiento deportivo hasta los investigadores contemporáneos) en relación con la importancia y el lugar que se le otorga a este componente y su vinculación con la consecución de los resultados deportivos.

En la investigación se coincide con Álvarez (2009) cuando plantea que en el proceso de entrenamiento de los taekwondistas lo más complicado no es llegar a dominar las técnicas

de mayor o menor grado de complejidad, sino tener la capacidad para aplicarlas durante el combate con efectividad.

Se asume el término de táctica entendido como la capacidad que posee el taekwondista para resolver, de manera práctica, reflexiva, estratégica y efectiva, los diversos problemas y situaciones planteados en los contextos de entrenamiento y competición, así como la clasificación de táctica dada por Petrov (1977), en los deportes de lucha: táctica de ejecución de las acciones técnicas, táctica de conducción del combate, y táctica de participación en competencias.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje del taekwondo, lo técnico y lo táctico se relacionan de manera dialéctica, de tal forma que se realiza un tratamiento global de la acción técnico-táctica. Una acción puede ser analizada y desarrollada desde perspectivas diferentes, desde el punto de vista de la ejecución biomecánica del movimiento (perspectiva técnica) o de su intencionalidad (perspectiva táctica), o ambas; pero se sigue hablando de la misma acción técnico-táctica.

Se coincide con González (2009) en que el entrenamiento técnico-táctico del taekwondo en el alto rendimiento se debe desarrollar a partir del entrenamiento generalizado y el específico, y por direcciones técnico-tácticas (Gómez y Gato, 2003; González, 2009; Morales, 2010). El entrenamiento técnico-táctico generalizado se orienta a preparar al taekwondista para dar respuestas efectivas ante las diversas situaciones complejas que se presentan en la competición, las cuales dependen de una gama variada de soluciones ante respuestas y actitudes desconocidas de los contrarios (González, 2009). Se centra en prepararlo para enfrentar contrarios desconocidos.

El entrenamiento técnico-táctico específico: “Es aquel que va orientado hacia el accionar competitivo ante determinado atleta el cual ya conocemos con antelación y ha sido detalladamente caracterizado”. (González, 2009)

Se dirige a preparar al taekwondista para que conozca de antemano las características de su oponente: “pudiéndose preparar anticipadamente las respuestas durante la unidad de entrenamiento ante las casi inminentes situaciones que tendrá que solucionar en la competencia fundamental”. (González, 2009)

A través de experiencias, observaciones y resultados empíricos se ha constatado que el entrenamiento técnico-táctico generalizado del taekwondista de iniciación deportiva es

limitado y tradicional, centrado en lo motriz, en el saber hacer, en la solución de tareas, en ejercicios, y en actividades reproductivas y poco creativas.

En la investigación el entrenamiento técnico-táctico generalizado se concibe orientado no solo al desarrollo de capacidades y habilidades motrices, como es la tendencia actual, sino también al de capacidades y habilidades perceptivo-motrices, cognitivo-motrices, y a partir de competencias (aquellas capacidades necesarias para enfrentar de manera efectiva situaciones complejas) requeridas que garantizan que el taekwondista pueda solucionar estas situaciones.

## **1.2. Elementos técnico-tácticos en el taekwondo**

Los elementos técnico-tácticos en consisten en movimientos básicos que se realizan para mejorar las habilidades en la competencia del deportista, involucrando el proceso con el entrenador y dominios técnicos y de conocimiento sobre la disciplina. (Venegas, 2019)

En ese sentido Yang (2020) afirma que el taekwondo permite al ser humano mejorar la mente y el autocontrol en base de valores y disciplina, motivados por el combate con técnica y preparación física.

Por lo cual, un entrenador capacitado y actualizado, transmite a los alumnos y permite mejorar el rendimiento en la disciplina, mediante planes de entrenamiento adecuados a cada deportista y conseguir resultados adecuados en las competencias.

### **1.2.1. Fundamentos técnicos defensivos**

Según Corral (2021) los fundamentos técnico-tácticos defensivos consisten en las acciones y estrategias que toma el deportista al momento de verse vulnerado y acorralado por el contrincante, en ese sentido aplica técnicas para evitar perder el combate.

De acuerdo con lo mencionado con anterioridad, los elementos técnico-tácticos defensivos permiten contar con una oportunidad de ganar el combate, por lo cual, existen cuatro tipos que se detallan a continuación:

#### **Defensa baja**

Lee (2021) menciona que la defensa baja consiste en descender el brazo al mismo tiempo que girar la muñeca hacia fuera, al momento que el brazo baja, el cuerpo gira en 45° hacia afuera, además, se recomienda que el puño no debe sobresalir fuera del cuerpo y la distancia que se genera entre la muñeca y el vientre tiene un aproximado de 20 cm. (**figura 1**)



Figura 1. Defensa baja. Elaborada por el autor

La defensa baja es importante en el deporte, gracias al movimiento semi circular que se realiza desde el hombro hacia debajo de la cintura, permite impedir golpes, como su nombre lo domina en las zonas medias, bajas del cuerpo del taekwondista. Este elemento técnico-táctico está relacionado con la capacidad de fuerza, velocidad y resistencia para realizar movimientos precisos para la defensa.

### **Defensa media**

Para Aulestia (2021) la defensa media o montong maki, consiste en un movimiento que realiza el deportista con el antebrazo llevando desde el exterior al interior, donde el brazo debe estar en posición contraria de la pierna adelantada. (**figura 2**)



Figura 2. Defensa media. Elaborada por el autor

A través de la defensa media permite al taekwondista, defenderse la zona intermedia y alta del cuerpo, en ese sentido, puede realizar un contra ataque con el apoyo de los elementos técnico-tácticos ofensivos a su oponente y ganar el combate. Para lo cual, se debe contemplar la capacidad de fuerza y velocidad que permita realizar una acción rápida para defenderse.

### **Defensa alta**

Lee (2021) menciona que la defensa alta inicia con el brazo que se utilizará para bloquear en el abdomen, este debe estar sobre el cinturón y con el puño hacia arriba, asimismo la mano del otro brazo se debe colocar sobre el pecho nivelando los hombros hacia abajo y finalmente se lanza la mano hacia arriba. (**figura 3**)



Figura 3. Defensa alta. Elaborada por el autor

La defensa alta permite al deportista hacer frente y cuidarse en las áreas de rostro y tronco superior, y con ello contratacar, sea con un golpe de puño o patadas dirigidas a las zonas bajas para despistar al contrincante. Aplicando la capacidad de fuerza y velocidad que posibilite el contraataque.

### **Defensa lateral sonnal yop make**

Para Sesrovies (2021) la defensa lateral o conocida como sonnal yop make, inicia el movimiento por encima del hombro contrario de la mano, seguidamente se giran las dos manos en modo de cuchillo, bloqueando el ataque del contrincante. (figura 4)



Figura 4. Defensa lateral sonnal yop make. Elaborada por el autor

Este tipo de defensa es usado para bloquear el ataque a la altura de la cara que puede propiciar el contrincante y a su vez con las capacidades de la fuerza y velocidad aplicada el deportista puede contra atacar con elementos técnico-tácticos ofensivos.

### **1.2.2. Fundamentos técnicos ofensivos**

Corral (2021) afirma que los fundamentos técnicos ofensivos son las acciones o tácticas que realiza el deportista, con la finalidad de alcanzar un triunfo, buscando tomar la iniciativa para atacar al oponente mediante el pie o puño y a la vez mantenerse a la defensiva de un ataque. En relación con eso, el principal objetivo que tiene las técnicas ofensivas es mantener la guardia y atacar al contrincante, en el taekwondo se deben fijar las técnicas básicas y contundentes que se aplican con los pies y el puño, entre las principales se muestran a continuación:

### **Patada frontal ap chaqui**

Para Sánchez (2022) la patada frontal o ap chaqui, es una técnica que comienza con la elevación de la pierna posterior, la rodilla flexionada dirigiendo el movimiento hacia la parte media del tronco, seguidamente se extiende la pierna hacia delante, con un empuje en la cadera, golpeando la parte anterior de la planta del pie y la parte media del cuerpo, no se puede realizar el golpe a la cara debido que es ilegal en el deporte. En ese sentido, la pierna de apoyo estará flexionada de manera ligera, el pie con un ángulo de 45 a 55 grados en la línea de ataque y finalmente se flexiona la pierna cayendo hacia delante en la posición de combate. Según Soto (2023) se muestra la patada frontal en la figura 5:



Figura 5. Patada frontal ap chaqui. Elaborada por el autor

Por lo tanto, la patada se la efectúa con los pasos mencionados con anterioridad, se debe considerar la experiencia del deportista y en base a ello se pueden añadir otras variaciones de patada frontal como con salto o doble. Además de la aplicación de las capacidades como la fuerza, flexibilidad y velocidad para realizar estos movimientos.

### **Patada empeine**

Soto (2023) menciona que la patada de empeine o bandal changui, es un elemento técnico-táctico que se aplica de manera semicircular, iniciando con la posición de combate, seguidamente se eleva la pierna posterior de frente con la rodilla flexionada está debe estar a la altura del tronco, acompañado de la rotación de la cadera y con un empuje hacia adelante, luego se extiende la pierna hasta llegar donde el oponente, golpeando con el empeine el tronco del objetivo, finalmente, la pierna de la base va ir ligeramente flexionada y el ángulo será entre los 90 y 100 grados calculados desde la línea de ataque.

A continuación, Rodríguez (2023) detalla el movimiento de la patada en la figura 6:



Figura 6. Patada empeine. Elaborada por el autor

Este tipo de patada se caracteriza por ser la más usada por los deportistas, gracias a la efectividad que tiene frente al oponente y la rapidez y precisión que se puede ejecutar, esto dependerá de los niveles que se encuentre el taekwondista, la edad y el plan de entrenamiento. Asimismo, debe tener en cuenta la capacidad de la fuerza, flexibilidad y velocidad para precisar la acción.

### **Patada lateral yop chaqui**

Para Rodríguez (2023) la patada lateral o yop chagui, se inicia desde la posición del combate, donde se eleva la pierna posterior dirigida hacia delante y la rodilla flexionada a la altura del pecho, para lo cual, se gira de manera simultánea la cadera y el tronco a 180° de la línea de ataque, además el pie de base gira de igual manera a 180° con la finalidad que el cuerpo quede a un lado, seguidamente se extiende la pierna hacia adelante, se golpea con el borde externo del talón y la parte del pie a la parte media del cuerpo del oponente y para finalizar el golpe se flexiona la rodilla y se cae adelante en la posición de combate. En relación con eso Valdivia (2023) establece en la siguiente figura 7 la posición de la patada lateral.



Figura 7. Patada lateral yop chaqui. Elaborada por el autor

En otras palabras, la patada lateral resulta la más representativa del deporte, siendo algo común, donde la ejecución requiere de destreza y limpieza en técnica, por lo cual, debe ser transmitida por la practicidad que tiene al momento de aplicar al contrincante con el apoyo de las capacidades como la flexibilidad, fuerza y velocidad.

### **Patada de pico o changui**

De acuerdo con Valdivia (2023) la patada de pico o patada miro changui, se realiza de manera lineal iniciando desde la posición de combate, posteriormente se eleva la pierna posterior acompañado de la rodilla flexionada a la altura del pecho en forma de pico, seguidamente se extiende la pierna al frente, empujando con la planta del pie conjuntamente la cadera hacia adelante y finalmente la pierna base se encontrará de manera leve flexionada, para lo cual, el pie va girar entre los 55° a 45° desde la línea de ataque. A continuación, Rodríguez (2023) establece en la siguiente figura 8 la posición adecuada.



Figura 8. Patada pico o changui. Elaborada por el autor

Es decir, este tipo de patada es frontal, y rápida, permitiendo alejar de manera inmediata al oponente, por lo tanto, es importante que el deportista se entrene para perfeccionar la técnica con el apoyo de la capacidad de velocidad y fuerza.

### **Patada hacia atrás o tuit chagui**

Sánchez (2022) afirma la parada hacia atrás o patada tuit chagui es lineal y directa hacia atrás, en ese sentido se inicia con la posición de combate, el pie posterior se va a dirigir hacia el pie anterior, además se gira todo el cuerpo encaminando hacia la línea de ataque a 90° con la espalda al contrario y de manera inclinada y mirando por encima del hombro, para lo cual, se flexiona la rodilla que se recoge y se extiende la pierna y cadera hacia el contrario, con la finalidad de golpear con la parte posterior de la planta del pie y terminar en la posición de combate. Valdivia (2023) detalla la posición de la patada hacia atrás como se muestra a en la figura 9:



Figura 9. Patada hacia atrás o tuit chagui. Elaborada por el autor

Se considera una de las patadas más devastadoras para el oponente, siendo desprevenida y gracias a la fuerza que ejerce el deportista puede debilitar a su contrincante, no obstante, este elemento técnico-táctico requiere de entrenamiento y experiencia para poder aplicarla, además de contar con flexibilidad apropiada para realizar este movimiento de manera precisa.

### **Golpe de puño**

Marín (2023) afirma que recibe el nombre de jirugui, todas las técnicas de ataque que interviene el puño o nudos de los dedos, donde busca el deportista realizar un golpe contundente a través del brazo, en primera instancia se debe proyectar el ataque, luego compensar el movimiento a nivel de la cintura y finalmente de manera veloz impactar hacia el centro con potencia.

En otras palabras, el golpe de puño permite al deportista realizar un ataque contundente, es un principio básico del deporte y de acuerdo a la experiencia son movimientos certeros para el contrincante donde se debe aplicar la fuerza y velocidad, equivaliendo a una victoria si se apoyan con los otros elementos técnico-tácticos. A continuación, se detalla las formas básicas de jirugui. (figura 10)



Figura 10. Golpe de puño. Elaborada por el autor

### **1.2.3. Elementos técnico-tácticos**

De acuerdo con Pallo (2020) los elementos técnico-tácticos son la base para una adecuada para el rendimiento del deportista, detallando los siguientes elementos:

Tabla 2. Elementos técnico-tácticos

<b>Elementos técnico-tácticos</b>	<b>Conceptos</b>
Caída	Acción en la fase final del segmento utilizado (pierna, puño) está descendiendo.
Contacto	Acción y efecto de tocarse alguna de las partes del cuerpo de un taekwondista con las de otro taekwondista, conexión entre dos partes.

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.

Nota: Elementos técnicos. Obtenido de: (Pallo Diana, 2020)

La importancia de los elementos técnico-tácticos radica en crear habilidades que permita realizar una práctica adecuada del taekwondo, motivando al taekwondista a aumentar de rango y a su vez establecer un plan de entrenamiento adecuado.

### **Acción de los elementos técnico-tácticos**

Para Lee (2021) la acción de las técnicas en el taekwondo son los gestos para tomar decisiones al momento de ejecutar los movimientos frente al contrincante, debido que en el combate se debe aplicar varias acciones entre patadas y puños, analizar todos los elementos técnico-tácticos para aprovechar la fuerza, velocidad y resistencia. Bajo ese contexto existen tres fases:

Tabla 3: Acciones de los elementos técnico-tácticos

<b>Fases de la acción técnica</b>	<b>Concepto</b>
La fase preparatoria	Es la que crea las condiciones de realización económica y efectiva mediante los siguientes elementos técnicos: la distancia, el contacto (suelo), la posición y la postura.

La fase inicial	Consiste fundamentalmente en una acción de “arranque” ejercida mediante los siguientes elementos técnicos: el control, el desplazamiento, la posición, la postura, la distancia y el contacto.
La fase final	Se caracteriza por ser la “extinción” de la acción del taekwondista mediante la consecución de los siguientes elementos técnicos: el impacto, la caída, la posición, la postura, la distancia y el contacto. Esta se divide en sub-fase de impacto y sub-fase de caída.

Nota: Fases de la acción técnica. Obtenido de: (Lee, 2021)

Es decir, para aplicar una acción contra el contrincante se debe tener en cuenta tres fases, considerando los elementos técnico-tácticos, con la finalidad que el deportista realice movimientos adecuados en el combate y ganar el mismo.

#### **1.2.4. Cambios en el reglamento del taekwondo**

Las federaciones realizan cambios constantes en la reglamentación en aras de buscar una mayor atracción, (Bertón, 2018), con el objetivo de mantener la preferencia del espectador y su lugar en la agenda de los deportes olímpicos, lo que conlleva que cada día los entrenadores tengan que realizar ajustes y transformaciones en el proceso de entrenamiento y más aún cuando estos cambios en el taekwondo vienen aparejados con los avances tecnológicos. (Choi y Joo, 2016; Ji-peng, 2017; Yinglong, 2017)

Un ejemplo de las tecnologías implementadas en el taekwondo dentro de las modificaciones más recientes (como algo espectacular) está relacionado con la utilización de los petos electrónicos.

Los petos electrónicos dado (TK-Strike) funcionan con dos tipos de sensores en toda la zona de puntuación válida: Uno que detecta la proximidad de los sensores del protector de pie y otro que calcula la fuerza con la que se golpea al contrincante, siendo actualmente un elemento de consideración para apoyar las decisiones del arbitraje,

(Colque y Valencia, 2017) y la efectividad del proceso competitivo.

Es decir, si los sensores del protector de pie y del peto entran en correcto contacto y la fuerza (calculada en base a la velocidad y la potencia del golpe) es mayor al nivel establecido en el programa, el competidor obtendrá un punto. La información sobre el contacto y la fuerza la envía el transmisor colocado en el peto al receptor que está conectado al ordenador. Además, el sistema dado dispone de unos joysticks para los árbitros que son totalmente inalámbricos, ergonómicos y por lo tanto muy cómodos de utilizar.

Los petos electrónicos fueron la estrella del momento cuando se implementaron, y al mismo tiempo controversial, es mucho lo que se publica y se explica sobre este sistema, pero al mismo tiempo se siguen realizando las mismas preguntas sobre: ¿qué sistema es el oficial?; ¿las baterías se acaban muy rápido?; ¿se necesitan sensores en los pies y manos?; ¿Se incorporará casco con sensores?; ¿Qué marca es más acoplable al taekwondo?

**Con el objetivo de aumentar la espectacularidad y el dinamismo, se han introducido los siguientes cambios:**

1. Reducción del Área de Competición a 8 x 8 metros. Al reducir el espacio se aumentan los ataques.
2. Bonificación por patadas difíciles: A la cabeza: 3 puntos, con giro 4, al peto 2 puntos. Se trata de favorecer las patadas con más riesgo.
3. Sanción de actitudes defensivas, (1 Kamchon):
  - Inactividad más de 10 segundos.
  - El árbitro sancionará al competidor que no ataque después de un primer aviso a los 5 segundos.
  - Levantar la rodilla para bloquear o impedir combate.
4. Las amonestaciones suman 1 punto para el rival:
  - 1 Kamchon = + 1 punto.

Cuando un competidor recibe 1 kamchon, se le adiciona un punto al otro competidor, (ya no se restarán desde el marcador de quién marca la falta, sin que se adiciona un punto al marcador de quién recibió la falta kamchon).

Cuando se es penalizado por 5 puntos, se pierde en forma automática. Elevar la rodilla como protección o para detener la acción del oponente, será considerado una falta y se descontará medio punto (Kamchon).

Si hay pasividad por alrededor de 5 segundos para que el combate muestre alguna acción, se mostrara el gesto de "combatir", si luego de esto durante 10 segundos más no hay reacción de alguno de los competidores, se procederá a "kalyo" (detener) y se le descontará medio punto a aquel que esté retrocediendo o a los dos.

#### **1.2.5. Características de los taekwondistas de 11-12 años. Transformaciones fisiológicas y psicológicas**

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. (Sánchez y González, 2006)

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 anatómo 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. (Romero, et al., 1999).

Por su parte Sánchez (2006), expresa que 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. (Sánchez y González, 2006).

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 públicas 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 taekwodistas; 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, (Amador, et al., 1995),

La capacidad de pensamiento abstracto lógico se desarrolla y perfecciona en la edad correspondiente. El lenguaje y la capacidad del alumno deportista adquiere 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 anatomo-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).

### **1.3. Fundamentación Metodológica**

La presente investigación se realizó en Cienfuegos, con los taekwondistas de la categoría 11-12 años que participaron en el campeonato provincial de 2024, los cuales son un total de 25, lo que representa el (100%). De ellos (14) hembra, lo que representa el (56%) y (11) varones para el (44%). Estos atletas cuentan con (3) de experiencia en el deporte, con resultados satisfactorio.

Se utilizó una segunda población integrada por los entrenadores de taekwondo de la provincia de Cienfuegos, estos debían cumplir los siguientes requisitos de inclusión:

#### **Criterios de inclusión.**

- Trabajen en la base
- Que tengan más de 4 años de experiencia como entrenadores.
- Profesores que hayan practicado taekwondo y se desempeñen como entrenadores en la base.
- Profesores que tengan un nivel en taekwondo de 1<sup>er</sup> Dan o más.
- Profesores con dominio de la temática en la iniciación deportiva.
- Deseo y voluntad de participar en la investigación.

De esta forma la población quedó integrada por (12) entrenadores de taekwondo que trabajan en la iniciación deportiva y que cumplieron con los criterios de inclusión. De ellos (1) del sexo femenino para el (8,3%) y (11) masculino para el (91,7%). Licenciados en Cultura Física (10), para el (83,3%), y (2) técnico medio, para el (16,7%).

**Tipo de estudio:** descriptivo

**Tipo de diseño:** transeccional descriptivo

#### **Materiales y/o métodos**

##### **Métodos del nivel teórico**

**Histórico-lógico:** se utilizó para determinar los antecedentes de la investigación, para la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, para determinar el resultado histórico, su desarrollo, significación y su influencia en los resultados actuales.

**Analítico-sintético:** se empleó para valorar de forma aislada los distintos criterios acerca de los elementos técnico-tácticos y durante el proceso de consulta de la literatura especializada,

se define así las particularidades y mediante la síntesis, se integraron los mismos para descubrir sus relaciones y características generales. Además, permite establecer las características de los karatecas 11-12 años.

**Inductivo-deductivo:** se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; descubrir regularidades y relaciones entre los distintos componentes de la investigación y para lograr predicciones o hipótesis de trabajo.

### **Métodos del nivel empírico**

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

- ❖ Identificar los elementos técnico-tácticos que se orientan en el trabajo con las taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva.

**Encuesta estructurada:** para la aplicación de este método se utilizó la encuesta aplicada por (Rodríguez, 2021, (Ver anexo 1). Se les aplicó a los entrenadores que trabajan en la iniciación deportiva. En la encuesta se combinó preguntas abiertas y cerradas permitiendo expresar sus criterios, al mismo tiempo cumplir el objetivo de la investigación.

**Observación estructurada:** En el campeonato provincial del 2024 se realizaron observaciones a los taekwondistas 11-12 años de Cienfuegos, con el objetivo de obtener información acerca de los elementos técnico-tácticos e indagar los elementos que más se utilizan en esta categoría. (ver anexo 2)

La observación realizada puede ser clasificada como indirecta, ya se utilizaron video para su análisis.

**Método estadístico-matemático:** los datos obtenidos con la aplicación de los instrumentos se procesaron en el paquete estadístico SPSS. 27.0 (Stadistic Pakquet for Social Science), se utilizó la distribución empírica de frecuencia, permitió reducir y organizar los datos obtenidos con los métodos empíricos y determinar los por cientos.

## **Análisis de los resultados**

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

### **2.1. Resultados de la revisión de documentos oficiales y personales**

Al consultar el (PIPD, 2021-2024) se pudo constatar que los ejercicios se deben realizar en función de resolver situaciones problemáticas de combate teniendo en cuenta las situaciones especiales de competición (arriba y abajo en el marcador, con oponente pegado a la raya y pegado a la raya, entre otras propias del combate). Se orienta en este documento que se planifiquen:

Los ejercicios deben estar centrado en función de los elementos técnicos para este nivel, así como la incorporación de combinaciones técnicas, orientando la estructura de sus movimientos, bajo la dinámica del combate con tareas sencillas de ejecutar.

1. **Posturas de guardias** (cambios de guardia)
2. **Desplazamientos de combate** (deslizamientos, giros y pivot)
3. **Técnicas de Ataques ofensiva** (bandal, dollyo chagui, chico chagui, yop chaqui, Bitro chagui, miro chagui, furiot chagui y duit chagui)
4. **Técnicas de Ataques defensiva** (bandal, dollyo chagui, chico chagui, Ap Chuk chagui, Bitro chagui, Yop chagui, furiot chagui, duit chagui, y entrada puño)
5. **Fintas y maniobras** (al ataque, al contraataque, para enmascarar ataques, provocar ataques y contraatacarlos, engaños para materializar ataques, engaños para provocar contraataques y contraatacarlos)
6. **Combinaciones técnicas**
7. **El trabajo cuerpo a cuerpo (clinché)**

**Al ahondar en las acciones técnico-tácticas ofensivas se encuentra que se deben trabajar en los taekwondistas 11-12 años:**

- Ataque (ataque Indirecto: con fintas-golpeos)
- Contraataque (contraataque directo, contraataques combinados)

### **Acciones técnico-tácticas defensivas**

Alejamiento (desplazamiento de combate)

- Cierre de guardia
- Contención (bloqueo)
- Movimientos corporales de inclinaciones del tronco

En los programas de enseñanza se observa que los elementos técnico-tácticos que planifican los profesores de taekwondo en la categoría pioneril, tanto a la ofensiva, como a la defensiva son:

Tabla 4: elementos técnico-tácticos

<b>Ofensiva</b>	<b>Defensiva</b>
Bandal	Bandal
Doble bandal	Dollyo chagui
Dollyo chagui	Chico chagui
Chico chagui	Ap Chuk chagui
Yop chaqui	Bitro chagui
Bitro chagui	Yop chagui
Miro chagui	Furiot chagui
Furiot chagui	Duit chagui
Duit chagui	Puño

## 2.2. Resultados de la encuesta a los profesores

La pregunta # 1 está relacionada con el conocimiento que poseen los entrenadores acerca del comportamiento de los de los elementos técnico-tácticos desde la actividad competitiva, el (100%) de los entrenadores afirman conocer este comportamiento.

La pregunta # 2 refiere a cerca de la importancia de la formación de los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva, el (100%) de los entrenadores consideran importante este aspecto, además, son del criterio que con la formación de los elementos técnico-tácticos desde la actividad competitiva en esta categoría se logra:

- Preparar a los taekwondistas para categorías superiores.
- Alcanzar buenos resultados deportivos
- Trazar una táctica que permita al atleta competir
- Trabajar primero lo técnico y luego lo táctico.

Se observa en esta respuesta que los entrenadores no tienen en cuenta que con la formación de los elementos técnico-táctico desde la actividad competitiva forman taekwondistas

inteligente, analítico, creativo, independiente, con alto nivel técnico-táctico y de solución ante las situaciones variadas propias del enfrentamiento, acorde a las particularidades del taekwondo para el sistema de competición.

La pregunta # 3 está relacionada con los elementos técnico-tácticos que se pueden formar en los taekwondistas 11-12 años, desde la actividad competitiva, los 12 entrenadores, para el (100%), manifiestan que se rigen por lo establecido en el PIPD, por lo que los elementos técnico-tácticos planificados son:

- **Técnicas de Ataques ofensiva** (bandal, dollyo chagui, chico chagui, yop chaqui, Bitro chagui, miro chagui, furiot chagui y duit chagui)
- **Técnicas de Ataques defensiva** (bandal, dollyo chagui, chico chagui, Ap Chuk chagui, Bitro chagui, Yop chagui, furiot chagui, duit chagui, y entrada puño)

Tienen en cuenta en su planificación las posturas, desplazamientos, las fintas y maniobras.

La pregunta # 4 trata a cerca de las combinaciones que los entrenadores planifican con los elementos técnico-tácticos formados en los taekwondistas 11-12 desde la actividad competitiva, las más frecuentes fueron: bandal delantera- dollyo chagui tracera; Yop chagui delantera- bandal tracera; Yop chagui delantera- duit chagui tracera; paso por sustitución dollyo chagui delantera- bandal tracera; cambio de guardia Yop chagui delantera- dollyo chagui tracera; cambio de guardia Yop chagui delantera- dollyo chagui delantera con el mismo pie sin apoyo.

En la pregunta # 5 los entrenadores manifiestan cuáles son los elementos técnico-tácticos más usados por los taekwondistas 11-12 años en la actividad competitiva, coincidiendo el (100%) que tanto a la ofensiva como a la defensiva son: bandal, Dollyo chagui y Yop chaqui

### **2.3. Resultados de la observación a la actividad competitiva de los taekwondistas 11-12 años**

#### **Comportamiento de los elementos técnico-tácticas a la ofensiva. (Anexo 3, tabla 5)**

Los elementos técnico-tácticos en ataque, los taekwondistas en estudio lograron ejecutarlo (673) veces, de ellos (145) fueron efectivos para el (21,5%) y no efectivos se realizaron (528), lo que representa el (78,5%), estos datos se desglosan de la manera siguiente.

- Bandal: se ejecutaron 227 pateos, de ellos, (43) efectivos, para el (19%) y (184) no efectivos, representando el (81%).
- Doble bandal: se realizaron (6) pateos, de ellos, (2) efectivos, para el (33%) y (4) no efectivos, representando el (67%).

- Dollyo chagui: se ejecutaron (103) pateos, de ellos, (34) efectivos, para el (33%) y (69) no efectivos, representando el (67%).
- Chico chagui: se ejecutaron (81) pateos, de ellos, (16) efectivos, para el (20%) y (65) no efectivos, representando el (80%).
- Yop chaqui: se ejecutaron (184) pateos, de ellos, (35) efectivos, para el (19%) y (149) no efectivos, representando el (81%).
- Bitro chagui: se ejecutaron (7) pateos, de ellos ninguno efectivos, y (7) no efectivos, representando el (100%).
- Miro chagui: se ejecutaron (5) pateos, de ellos, (1) efectivos, para el (20%) y (4) no efectivos, representando el (80%).
- Furiot chagui: se realizaron (28) pateos, de ellos, (5) efectivos, para el (20%) y (23) no efectivos, representando el (80%).
- Duit chagui: se realizaron (32) pateos, de ellos, (9) efectivos, para el (28%) y (23) no efectivos, representando el (72%).

#### **Comportamiento de los elementos técnico-tácticas a la defensiva. (Anexo 4, tabla 6)**

Los elementos técnico-tácticos a la defensiva, los taekwondistas en estudio lograron ejecutarlo (462) veces, de ellos (97) fueron efectivos para el (21%) y no efectivos se realizaron (365), lo que representa el (79%), estos datos se desglosan de la manera siguiente.

- Bandal: se ejecutaron (192) pateos, de ellos, (38) efectivos, para el (20%) y (154) no efectivos, representando el (80%).
- Dollyo chagui: se ejecutaron (95) pateos, de ellos, (14) efectivos, para el (15%) y (81) no efectivos, representando el (85%).
- Chico chagui: se ejecutaron (42) pateos, de ellos, (5) efectivos, para el (12%) y (37) no efectivos, representando el (88%).
- Yop chaqui: se ejecutaron (79) pateos, de ellos, (26) efectivos, para el (33%) y (53) no efectivos, representando el (63%).
- Ap Chuk chagui y la Bitro chagui no fueron ejecutadas por los taekwondistas en estudio a la defensiva.
- Furiot chagui: se ejecutaron (17) pateos, de ellos, (3) efectivos, para el (18%) y (14) no efectivos, representando el (82%).

- Duit chagui: se realizaron (22) pateos, de ellos, (9) efectivos, para el (41%) y (13) no efectivos, representando el (59%).
- Puño: se realizaron (15) pateos, de ellos, (2) efectivos, para el (13%) y (13) no efectivos, representando el (87%).



## **CONCLUSIONES**

En las bibliografías consultadas se pudo observar que los elemento técnico-táctico que más se forman son a la defensiva y a la ofensiva. Se tiene en cuenta las posturas, desplazamientos y las fintas.

Con la aplicación de los métodos investigativos se pudo determinar que los elementos técnicos-tácticos que más utilizan los taekwondistas 11-12 años de Cienfuegos desde la actividad competitiva son la bandal, Dollyo chagui y Yop chaqui. El más efectivo y frecuente es la bandal.

## **RECOMENDACIONES**

Establecer indicadores y criterios de medidas para controlar y evaluar los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva.



## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Bedolla A. y Hernández Pérez, C. (2001). Caracterización de la actividad competitiva del Taekwondo teniendo en cuenta la tipología de las acciones técnico tácticas y los esfuerzos. (Trabajo de Diploma). ISCF "Manuel Fajardo".
- Álvarez Bedolla A. y Hernández Pérez, C. (2001). Caracterización de la actividad competitiva del Taekwondo teniendo en cuenta la tipología de las acciones técnico tácticas y los esfuerzos. (Trabajo de Diploma). ISCF "Manuel Fajardo".
- Alvarez Bedolla, A. (2009). El accionar táctico. Taekwondo. <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=2363>
- Amador Ramírez, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. En: D Blázquez y otros. La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE
- Aulestia J. (2021). Defensas maki. UTA.
- Bertón, J. N. (2018). Voleibol. La constante búsqueda de la espectacularidad: Una genealogía de sus lógicas a partir del análisis de los cambios en sus códigos reglamentarios. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de La Plata.
- Briñones Fernández, Andrés. (2006). Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Apchagui en niños que inician la práctica del Taekwondo. (Tesis de Doctoral). Universidad Islas de Las Palmas de Gran Canaria.
- Buendía Solano, S. E. (2024). Evaluación de las capacidades condicionales y su relación con los fundamentos técnicos del Taekwondo en el Club UTN. (Tesis de maestría). Universidad Técnica Del Norte.
- Choi, C. H., y Joo, H. J. (2016). Motion recognition technology based remote Taekwondo Poomsae evaluation system. Multimedia Tools and Applications, 75(21), pp. 13135-13148. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11042-015-2901-1>
- Colque Villa, M., y Valencia Tarqui, J. C. (2017). Diseño prototipo de chaleco electrónico para determinar la potencia y la certeza de los golpes de los deportistas de taekwondo. (Tesis de diploma). Universidad Mayor de San Andres.
- Corral L. (2021). Acciones tácticas avanzadas del combate. GEP.
- Estevan, I. (2009). Estudio sobre parámetros mecánicos y autoeficacia física percibida en la patada "Doliochagui" de taekwondo. (Tesis de Doctoral). Universitat de Valencia
- Fargas, I. (1993). Taekwondo, alta competición. Comité Olímpico Español.

- Fernández (2008). Fundamentos de la técnica del Taekwondo. Deportes.
- Fernández Fonseca, R. (2003). Reflexión teórica acerca de la finalidad de la práctica del Taekwondo. *EFDeportes*, 9 (66). <http://www.efdeportes.com/efd66/tkwd.htm>
- García Ucha, F. (1997). Psicología del deporte. Enfoque cubano. LYOC.
- Gómez Castañeda, P. E. (2001a). Importancia de la resistencia especial en el taekwondo. *EFDeportes*, 7 (41). <http://www.efdeportes.com/efd41/tkwd.htm>
- Gómez Castañeda, P. E. (2002a). Alcances obtenidos mediante la planificación y control del proceso de entrenamiento deportivo el taekwondo. (Estudio de casos). *EFDeportes*, 8 (51).  
<http://www.efdeportes.com/efd51/tkwd.htm>
- Gómez Castañeda, P. E. (2003). Dirección y control del proceso de entrenamiento en el taekwondo. *EFDeportes*, 9 (61).  
<http://www.efdeportes.com/efd61/tkd.htm>
- Gómez Castañeda, P. E. (2005a). *Análisis técnico-deportivo de taekwondo en el continente americano al marco de las tendencias mundiales*. Conferencia magistral curso de la Organización Deportiva Panamericana, dirigido a entrenadores nacionales de Taekwondo del Continente Americano. Comité Olímpico Mexicano.
- Gómez Castañeda, P. E. (2005b). Análisis técnico-táctico del taekwondo latino comparado con el competidor asiático. <http://www.efdeportes.com/efd91/taek.htm>
- Gómez Castañeda, P. E. (2005c). Perspectivas actuales del Taekwondo americano rumbo a Beijing 2008. Conferencia magistral curso de la Organización Deportiva Panamericana, dirigido a entrenadores nacionales de Taekwondo del Continente Americano. Comité Olímpico Mexicano.
- Gómez Castañeda, P. E. (2005d). Perspectivas del taekwondo del continente americano rumbo a Beijing (2008). *EFDeportes*, 10 (88).  
<http://www.efdeportes.com/efd88/taekwond.htm>
- Gómez Castañeda, P. E. y Gato Cruz, P. I. (2003). Tendencias actuales en el entrenamiento del taekwondo. *EFDeportes*, 9 (61). <http://www.efdeportes.com/efd61/taekw.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 de Doctoral). Universidad de Barcelona.

- González de Prado, C. (2011). Caracterización técnico-táctica de la competición de combate de alto nivel en Taekwondo. Efectividad de las acciones tácticas. (Tesis de Doctoral). Universidad de Barcelona.
- González Núñez, A. M. y Fernández Fonseca, R. (2009). Teoría y metodología del entrenamiento del Taekwondo (Algunas de sus consideraciones fundamentales). Deportes.
- González Núñez, A. M., y Pedroso Martínez, C. A. ( 2016 ). Teoría y Metodología del Entrenamiento del Taekwondo. Académica Universitaria (Edacun).
- Gonzalo Morales, J. L. (2010). Reglamento para el arbitraje de Taekwondo. Federación Española de Taekwondo. <http://www.taekwondo.net/pdf/a61dc8f28f017f8cf42b479bd8190b07.pdf>
- Gonzalo Morales, J. L. (2010). Reglamento para el arbitraje de Taekwondo. Federación Española de Taekwondo. <http://www.taekwondo.net/pdf/a61dc8f28f017f8cf42b479bd8190b07.pdf>
- Hardy, L., Jones, G. y Gould, D. (1996). Underestanding psychological preparation for sport. John Wiley and Sons.
- Hardy, L., Jones, G. y Gould, D. (1996). Underestanding psychological preparation for sport. John Wiley and Sons.
- Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Científico-Técnica.
- Hernández, J. (1994). Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo. INDE.
- Ji-peng, D. (2017). Tactics and its application in Taekwondo Competition-Take Olympic champion Wu Jing-yu as an example. Journal of Jiamusi Vocational Institute, 1(237). [http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTTotal-JMSJ201701237.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTTotal-JMSJ201701237.htm)
- Lee Bercades. (2021). Un análisis biomecánico. Revista de artes marciales, pp. 1-20.
- Lee, S. (1997). A study to verify changes in blood component levels due to Taekwondo competition. In: ICH- PERS.SD 40th World Congress Proceedings, pp. 264-266. Seoul, Kyunghee University.
- Macas Huacanes, J. N. (2020). Estrategia metodológica para potenciar la efectividad de las técnicas de pateo en. (Tesis de maestría). Universidad de Las Fuerzas Armadas.
- Marín R. (2023). Técnicas de ataque. Algete.

- Matveev, I. P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Raduga.
- Matveev, I. P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Raduga.
- Morales Águila, A. y Álvarez Prieto, M. E. (2000). Preparación del deportista. Dirección y rendimiento. Villa Clara. Facultad de Cultura Física.
- Morales Cuellar, Y. (2010a). Algoritmo para la proyección, organización y planificación del tratamiento didáctico de la preparación técnico-táctica de los taekwondistas de alto rendimiento. <http://www.sobretaekwondo.com/preparacion-tactica/135-algoritmo-para-laproyeccion-organizacion-y-planificacion-del-tratamiento-didactico-de-lapreparacion-tecnico-tactica-de-los-taekwondistas-de-altorendimiento#comments>
- Navelo Cabello, R. (2001). Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica del joven voleibolista. (Tesis de Doctoral). ISCF “Manuel Fajardo”.
- Navelo Cabello, R. (2004). El joven voleibolista. José Martí.
- Navin, N. G. (1983). Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Científico-Técnica
- Negreira, J. J. (2002). Desarrollando las bases del entrenamiento. 5 th. Degree Black Belt.
- Núñez Ramírez, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. En: D. Blázquez y otros. La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE.
- Núñez, C. R. (2001). Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas. (Tesis de Doctoral). ISCF “Manuel Fajardo”.
- Núñez, C. R. (2001). Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas. (Tesis de Doctoral). ISCF “Manuel Fajardo”.
- Pallo Diana. (2020). Fundamentos del Taekwondo. UTA.
- Pallo Padilla, D. C. (2016). “Fundamentos técnicos de taekwondo. Ambato-Ecuador. (Tesis de maestría). Facultad De Ciencias Humanas y de Educación.
- Parlebas, P. (1981). Contribution á un lexique commenté en science de l’action motrice. Insep.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Unisport.
- Peñaloza Méndez, R. (2007). Estudio y análisis del comportamiento visual de deportistas de Taekwondo con diferente nivel de pericia. (Tesis de Doctoral). Universidad Castilla La Mancha.
- Petrov, R. (1977). Principios de la lucha libre para niños y adolescentes. Federación Española de Lucha.

- Pieter, W. y 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.
- Riera, J. (1995). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y las tácticas deportivas. Barcelona, INDE.
- Rodríguez D. (2023). Patada en Taekwondo. Thecnical and tactical training of kickboxers. pp.1-10.
- Romero Ramudo, M. (1999). Una propuesta de diseño curricular de Historia Social de la comunidad para la escuela”. (Tesis de maestría). Universidad de la Habana.
- Rubio Pérez, D. (2015). Material teórico - metodológico para la selección de talentos en el Karate – Do, categoría 11 – 12 años. (Trabajo de diploma). Univesriadd de Holguín.
- Russell González, L., Portuondo Silva, J. y Martínez Rangel, O. (1997). Características psicológicas de los grupos deportivos. Material docente.
- Sánchez Acosta, M. E., & González García, M. (2006). Psicología general y del desarrollo. Deportes
- Sánchez Y. (2022). Guía taekwondo. Promedios.
- Serina, E. y Lieu, D. (1991). Thoracic injury potential of basic competition Taekwondo kicks. *Journal of Biomechanics*, 24, (10), pp. 951-960.
- Serina, E. y Lieu, D. (1991). Thoracic injury potential of basic competition Taekwondo kicks. *Journal of Biomechanics*, 24, (10), pp. 951-960.
- Sesrovies L. (2021). Taekwondo para cinturón verde. Rovires.
- Soto P. (2023). Fundamentos técnicos ofensivos. Deportes y artes marciales. pp. 1-3.
- Valdivia D. (2023). Yop chagi. Agentes de ohdokwan. Pp. 1-15.
- Venegas J. (2019). Entender la actividad física. Quito.
- Verjoshanski, V. I. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
- Villalba Garzón, G. A. (2015). “Las técnicas fundamentales de taekwondo en el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo de federación deportiva de Tungurahua”.

Ambato-Ecuador. (Tesis de maestría). Facultad De Ciencias Humanas y de la Educación

Yáñez, J. A. (1996). Fundamentos fisiológicos del entrenamiento deportivo. Material mimeografiado.

Yang L. (2020). Curso básico de taekwondo. Ripalme.

Yinglong, Z. (2017). Design of Taekwondo Teaching System Based on Android. Automation & Instrumentation, 5(89). [http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTotal-ZDYY201705089.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTotal-ZDYY201705089.htm)

## ANEXOS

### Anexo 1

#### Encuesta

Nos dirigimos a usted con el objetivo de obtener información sobre los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva

**Agradecemos su colaboración**

**Provincia:** \_\_\_\_\_ **Municipio:** \_\_\_\_\_

**Nivel escolar:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**Categoría con la que trabaja:** \_\_\_\_\_

**Nivel o grado que posee en el Taekwondo:** \_\_\_\_\_

#### **Años de experiencia**

\_\_\_\_ Como entrenador del eslabón de base

\_\_\_\_ Como deportista

1. Conoce usted cómo se comportan los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva. Si: \_\_\_ No\_\_\_
2. Consideras importante la formación de los elementos técnico-tácticos de los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva. Si: \_\_\_\_ No\_\_\_\_. Por qué
3. Menciones los elementos técnico-tácticos que se pueden formar en los taekwondistas 11-12 años desde la actividad competitiva.
4. Ponga ejemplos de las combinaciones usted planifica con los elementos técnico-tácticos formados en los taekwondistas 11-12 desde la actividad competitiva.
5. ¿Cuáles son los elementos técnico-tácticos más ejecutados por los taekwondistas 11-12 en la actividad competitiva?

## Anexo 2

### Guía de observación a los taekwondistas 11-12 años

**Tipo de observación:** De campo, **estructurada**, no participante

Centro \_\_\_\_\_ Entrenador \_\_\_\_\_ sexo de los atletas \_\_\_\_\_

#### Aspectos a observar:

Elementos técnico-tácticos	Ataque		Defensa	
	E	NE	E	NE
<b>Ofensiva</b>				
Bandal				
Doble bandal				
Dollyo chagui				
Chico chagui				
Yop chaqui				
Bitro chagui				
Miro chagui				
Furiot chagui				
Duit chagui				
<b>Defensiva</b>				
Bandal				
Dollyo chagui				
Chico chagui				
Ap Chuk chagui				
Bitro chagui				
Yop chagui				
Furiot chagui				
Duit chagui				
Puño				

#### Leyenda

**E**\_\_\_ (efectiva)

**NE**\_\_\_ (no efectiva)

### Anexo 3

Tabla 5. Comportamiento de los elementos técnico-tácticas a la ofensiva

Elementos técnico-tácticos	Total de técnico-tácticos ejecutados en la competencia	Total de efectivos	Total no efectivos
Bandal	227	43(19%)	184(81%)
Doble bandal	6	2(33%)	4(67%)
Dollyo chagui	103	34(33%)	69(67%)
Chico chagui	81	16(20%)	65(80%)
Yop chaqui	184	35(19%)	149(81%)
Bitro chagui	7	0	7(100%)
Miro chagui	5	1(20%)	4(80%)
Furiot chagui	28	5(18%)	23(82%)
Duit chagui	32	9(28%)	23(72%)
<b>Total</b>	<b>673(100%)</b>	<b>145(21,5%)</b>	<b>528(78,5%)</b>

## Anexo 4

**Tabla 6. Comportamiento de los elementos técnico-tácticas a la defensiva**

<b>Elementos técnico-tácticos</b>	<b>Total de técnico-tácticos ejecutados en la competencia</b>	<b>Total de efectivos</b>	<b>Total no efectivos</b>
Bandal	192	38(20%)	154(80%)
Dollyo chagui	95	14(15%)	81(85%)
Chico chagui	42	5(12%)	37(88%)
Ap Chuk chagui	0	0	0
Bitro chagui	0	0	0
Yop chagui	79	26(33%)	53(67%)
Furiot chagui	17	3(18%)	14(82%)
Duit chagui	22	9(41%)	13(59%)
Puño	15	2(13%)	13(87%)
<b>Total</b>	<b>462(100%)</b>	<b>97(21%)</b>	<b>365(79%)</b>