

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

**Propuesta metodológica para la enseñanza de las técnicas de piernas en
taekwondistas pioneriles**

Autor: Lisandra Aguilera Vidal

Tutor: Lic. José Luis González Ramírez.

Holguín 2021

SINTESIS

El trabajo titulado: Propuesta metodológica para la enseñanza de las técnicas de piernas en taekwondistas pioneriles en el Combinado deportivo de Cacocum en la zona de “Cristino Naranjo”.

Se realizó apoyado de una profunda revisión bibliográfica lo que nos posibilitó conocer aspectos sobre el proceso de enseñanza de los elementos técnicos de piernas en el Taekwondo, en el mismo se propone diseñar una metodología para la enseñanza-aprendizaje de las técnicas de piernas en niños de la categoría pioneril practicantes de dicho deporte, dándole cumplimiento a una serie de tareas, utilizando métodos teóricos como, modelación, sistémico estructural, en los métodos empíricos se utilizó la encuesta con el objetivo de valorar los criterios sobre la metodología de la enseñanza de las técnicas básicas del Taekwondo y en especial las de piernas y en los estadísticos se empleó la estadística descriptiva y dentro de ella la media aritmética, desviación típica, coeficiente de variación por lo que pudimos contactar que se detectó que los entrenadores en su mayoría con un nivel de técnico medio graduados en la Escuela de Profesores de Educación Física (EPEF) que no cuentan con una metodología que les permita la enseñanza de los elementos técnicos de piernas a los taekwondistas de esta categoría y se elabora esta propuesta metodológica, la que cuenta con los elementos necesarios para lograr la enseñanza de las técnicas de pierna de forma efectiva.

FUNDAMENTACION

El Taekwondo en nuestra provincia desde su inicio ha logrado excelentes resultados competitivos por su organización y planificación de cada una de las principales actividades, todo esto trajo aparejado que se ha mantenido hace hoy 21 años como una de las principales potencia del País, muestra de ello es la constante promoción a los Centro Nacionales del Alto Rendimiento, no solo en cantidad si no en calidad.

En la actualidad contamos con excelentes resultados en el ámbito internacional que van desde campeones Olímpicos, Mundiales, Panamericanos y Centro Americanos, estos en los pechos de nuestros principales exponentes como son Ángel Valodia Matos, Urbia de los Milagros Meléndez, Sonayis Mayan, Arturo Utria entre otros.

Los adelantos científicos técnicos respecto a la preparación de los deportistas para las competencias obligaron a los entrenadores a realizar una planificada, organizada y lógica elaboración de los planes aspectos que en lo adelante se ha ido perfeccionando, garantizando nuevos saltos cualitativos y cuantitativos del rendimiento de los taekwondistas holguineros que coadyuvó a la estabilización psicofísicas de los atletas durante la lucha competitiva, provocando una mayor movilización de los esfuerzos de los deportistas en búsqueda constante de la victoria.

Uno de los más significativos cambios que el mismo ha atravesado en este largo camino a sido la "invasión" científica que ha propiciado su perfeccionamiento en la planificación y dirección del proceso de enseñanza aprendizaje, ha recibido aportes de ciencias como, Fisiología, Pedagogía, Didáctica, Metodología del entrenamiento deportivo, Biomecánica, Bioquímica y Psicología entre otras.

Los aportes de las ciencias se han revertido en el proceso de preparación del deportista, como han demostrado todos los estudiosos de la materia. En este reviste singular importancia los referidos a la preparación técnica.

Es por eso que en la enseñanza actual de este deporte se presta especial atención a la asimilación de los contenidos sobre la preparación técnica para un mejor dominio de los practicantes máxime si quienes lo practican son niños los cuales se encuentran en desarrollo y crecimiento y las deficiencias en el proceso de preparación en estas edades de iniciación repercutirán en toda su vida deportiva y hasta en su salud, ya que

la utilización de métodos incorrectos en la enseñanza de la técnica puede provocar alteraciones en su estado de salud, como es el caso de lesiones que pueden frustrar a los niños y provocando que estos se retiren del deporte de forma prematura o crear estereotipos distorsionados sobre una técnica lo cual dificultara la efectividad de la técnica en el enfrentamiento deportivo.

No obstante a la importancia que refieren todos los autores que se dedican al estudio de la preparación del deportista (Forteza, Verjochanski, Harre, Ozolín, Matveev, García Manso), entre otros, en este deporte no se le presta toda la importancia que esto requiere tal es así que en el programa de preparación del deportista del taekwondista en su etapa inicial 9 y 10 años sólo se reflejan los elementos técnicos que deben aprender los atletas, sin explicación complementaria del contenido, orden metodológico para su impartición, situaciones pedagógicas para la enseñanza.

Los ejercicios tanto básicos como específicos que posibilitan una adecuada ejecución de los mismos por parte del taekwondista, lo que trae como consecuencia que los entrenadores que se encuentran trabajando en los municipios, el mayor por ciento son técnico medios por lo que desconocen de la metodología adecuada para la enseñanza de las técnicas de piernas, provocando dificultades en la asimilación del contenido por parte de los taekwondistas, lo que se refleja en el evento provincial de dicha categoría en el cumplimiento y evaluación de los objetivos pedagógicos, esta problemática se agrava más en el caso de las técnicas de pierna por la importancia que esta reviste en el deporte por ser las que más se ejecutan ya que el 90 por ciento de las acciones de los combates se utilizan las técnicas de piernas y son las que marcan la mayor cantidad de puntos dentro del combate a las acciones de este tipo. Por lo que se asume como problema científico.

Problema científico:

Insuficiente metodología para la enseñanza de las técnicas de piernas en la categoría pioneril en el deporte de Taekwondo en el área de Cristino Naranjo.

1.3. Fundamentación del problema.

El desarrollo científico - técnico dentro de la actividad física de forma general y en la práctica del taekwondo en el marco particular como parte del proceso de desarrollo dialéctico, ha traído aparejado que aspectos de la preparación que hace

sólo algunos años eran novedosos y se encontraban en puestos de avanzada, en estos momentos se pueden considerar como obsoletos y que es necesaria su revisión y búsqueda de nuevas alternativas que posibiliten sortear con éxito los numerosos obstáculos en materia de logro de superiores resultados competitivos y perfeccionamiento de la técnica en el Taekwondo.

En el caso específico de la técnica de taekwondo, a partir de su evolución histórica hasta el taekwondo moderno existen múltiples cambios que perfeccionaron la misma. En los últimos años, las bases técnicas son similares, determinándose las principales diferencias de acuerdo a las distintas áreas geográficas, pero en esencia la base técnica de partida es la misma, esto implica que los equipos o países que aspiran a marcar la pauta en el taekwondo contemporáneo deben asimilar y aplicar elementos novedosos que marquen la diferencia cualitativa.

En cuanto a la enseñanza de las técnicas de piernas en el Taekwondo, la metodología para su enseñanza y trabajo en Cuba se comenzó a diseñar en las preparaciones a partir del año 1987.

A partir de ese momento varios autores, especialistas en la disciplina, se han referido al tema pero siempre coincidiendo, con los que se pueden definir para el taekwondo cubano actual. Teniendo en cuenta que la metodología de la enseñanza y perfeccionamiento de los distintos elementos técnicos data de las fechas mencionadas se hace necesario la búsqueda de nuevos ejercicios que de forma aislada o funcionando como un sistema permitan dotar al personal técnico que labora con el taekwondo, sobre todo aquellos que lo hacen con atletas en edades tempranas o que inicien en el deporte, de alternativas metodológicas que hagan más racional y efectivo el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica en nuestro deporte, en este caso la metodología para las enseñanzas de las técnicas de piernas de la categoría 9-10 años.

Objetivo: Proponer una metodología para la enseñanza – aprendizaje de las técnicas de piernas en la categoría pioneril de Taekwondo del combinado deportivo de Cacocum de la zona de Cristino Naranjo.

Preguntas científicas:



1. Cuáles son los antecedentes de la enseñanza de las técnicas de piernas en el Taekwondo.
2. Qué elementos deben tenerse en cuenta durante la enseñanza de las técnicas de piernas en la categoría pioneril.
3. Qué elementos deben conformar una propuesta metodológica para la enseñanza de las técnicas de piernas de la categoría pioneril.

Tareas de la investigación.

1. Establecimiento del marco teórico conceptual.
2. Determinación de las formas que se utilizan para la enseñanza de las técnicas de piernas.
3. Elaboración de la propuesta metodológica para la enseñanza de las técnicas de piernas en el Taekwondo.

Métodos y técnicas utilizadas.

Teóricos: Analítico - Sintético, Histórico-lógico, Inductivo-deductivo

Empírico.

- Observación
- Análisis documental
- Entrevista

DISEÑO MUESTRAL

Para el desarrollo de la presente investigación se utiliza como población los 20 niños que practican el deporte de Taekwondo en la Escuela Primería Modesto Campo Portilla en el Consejo Popular Cristino Naranjo Municipio Cacocum, como muestra seleccionamos de forma intencional a los 10 niños que sus edades oscilan entre 9 y 10 años que representa el 50% de la población seleccionada; la intención está avalada por que a estas edades se inicia la práctica del deporte estudiado, así como los 6 entrenadores que laboran en las áreas deportivas del municipio, por lo que se considera que la muestra es representativa y confiable.



Fundamentación de la propuesta metodológica para la enseñanza de los elementos técnicos de piernas en taekwondistas pioneriles

La investigación parte del diagnóstico realizado en todas las áreas deportivas del municipio permitiendo determinar cómo los entrenadores enseñan las técnicas de pierna en la categoría objeto de estudio.

En la actualidad se comparte el criterio de que constituye un reto la enseñanza de la técnica deportiva desde las edades tempranas, por la diversidad de formas necesarias para lograr el avance de todos los niños con el mismo nivel y calidad. La experiencia de muchos especialistas del deporte y los resultados de diversas investigaciones científicas demuestran que los niños pueden iniciar la práctica de determinados deportes a los 7 años e incluso hay otros que, por sus características, se pueden iniciar con menos edades, tales como la Natación y la Gimnástica.

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante en la preparación del futuro deportista en los diferentes deportes. El papel de la técnica es amplio y variado. Pero en todos los deportes, la enseñanza se realiza siguiendo una metodología construida sobre las bases generales: la creación de representaciones sobre la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos apropiados, la valoración de los errores cometidos y su eliminación.

La preparación técnica es la parte del proceso de preparación del deportista dirigida a la obtención de la ejecución de dicha modalidad deportiva seleccionada por el principiante, además de tener en cuenta el dominio de la secuencia de todos los ejercicios especiales. Para los entrenadores del deporte el dominio de la técnica es una condición para alcanzar el éxito deportivo.

Para N. G. Ozolin (1983:115), *la preparación técnica es el modo de realización del ejercicio físico como un conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado el ejercicio físico deportivo, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de las acciones que se realiza durante un periodo prolongado de tiempo*".

Es obvio que para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere de una técnica deportiva perfeccionada, o sea, el modo más racional y efectiva posible en la realización del ejercicio físico deportivo.

En el proceso de enseñanza de la técnica deportiva, es necesario modificar el nivel de dominio de esta, a partir de la enseñanza elemental y simplificada de aquellos que se inician.

Muchos especialistas del deporte, consideran la técnica deportiva como una forma simple o como una forma de movimiento (carácter externo del movimiento).

La forma externa del movimiento y las acciones se expresan en determinados desplazamientos, interrelacionados y dirigidos, que realiza el practicante, en los que están presentes las traslaciones de los segmentos corporales. El movimiento exterior se caracteriza por la amplitud, la velocidad, el ritmo y por una determinada estructura del ejercicio especial, según el deporte de que se trate.

El contenido del ejercicio se caracteriza, ante todo, por la finalidad de la acción, por una determinada actividad del sistema nervioso central, por los esfuerzos volitivos, por la tensión y relajación de los músculos, por la capacidad para utilizar su elasticidad, fuerza de gravedad, inercia, etc.

En la práctica deportiva, frecuentemente se considera que solo puede enseñarse la forma del movimiento y que el dominio de la forma por sí mismo enseñará a los practicantes a desplegar los esfuerzos, a relajar los músculos. Es obvio que cuando el niño aprende la forma del movimiento despliega todo su esfuerzo, pero ello es aún insuficiente para mejorar o perfeccionar el movimiento técnico.

Respecto a lo tratado anteriormente, D. Donskoi (1962:69), expresó: *“La preparación técnica de los ejercicios deportivos deben ser examinados a la luz de la unidad entre el contenido y forma como una actividad total del hombre,*

como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior”.

La preparación técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del practicante, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de los esfuerzos volitivos y musculares, bajo la observación directa del entrenador, superando las condiciones del medio exterior.

Sin embargo, la técnica deportiva no siempre es accesible al practicante, debido a que no dispone de la suficiente preparación física, por lo que es necesario aplicarle otras variantes que estén a su alcance sin alterar el fundamento motor deportivo. En nuestro caso hemos escogido la posición de cúbito supino para iniciar la preparación técnica de ataque con el pie, por la poca complejidad con que inicia el aprendizaje el practicante.

Para V. M. Diackov (1967:11), *“... la preparación técnica es el proceso de transmisión y asimilación de la técnica deportiva”*. A su vez el propio autor, desde el punto de vista del aprendizaje, la subdivide en aprendizaje y perfeccionamiento técnico-deportivo dirigido a la formación consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como las acciones de movimientos.

Como observamos, el autor al referirse a la preparación técnica, no menciona otro proceso que la asimilación de los fundamentos técnicos del deporte elegido, sin entrar en el análisis de otros aspectos tan importante en este tipo de preparación como son: las cualidades volitivas, el desarrollo de la personalidad, la ética

A. F. Dorta Sasco (1984.93) asume la preparación técnica como: *“... la formación del deportista de los hábitos motores deportivos, implicando la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos, unido al desarrollo de las capacidades para la ejecución de los movimientos, acordes a las particularidades de la actividad físico-deportiva”*.



Este autor permite enfocar una forma más completa acerca de la preparación técnica en la cual tiene presente la formación del carácter y la personalidad, la ética deportiva, las convicciones morales del sujeto deportista, o sea, que este tipo de preparación es mucho más polifacética que las analizadas anteriormente, pues no solo prepara al individuo sobre la base del ejercicio físico para adquirir la técnica, sino que va más allá de las fronteras de la actividad deportiva: a la esfera social.

También K. Meinel y G. Schnabel (1977:355), expresan que la preparación técnica debe coincidir con la fase de la capacidad de aprendizaje, llamada la *edad de oro*, en la que los niños pueden percibir, almacenar, decodificar, coordinar, etc, por lo que proponen, para estabilizar la técnica deportiva, atender los aspectos siguientes:

- 1.- El ritmo del movimiento (transcurso espacio-temporal, dinámico, armónico y acentuado).
- 2.- Coordinación del movimiento (adecuación entre fases, momentos de frenados, elasticidad, etc.).
- 3.- Exactitud y precisión del movimiento (coincidencia de las cadenas fásicas, según el objetivo preestablecido y la fase final).

Estos aspectos, de hecho, tienen una gran importancia durante la preparación técnica, pero su descuido puede llevar a la pérdida de estímulo hacia el aprendizaje, como también su esmerada medida puede afectar los patrones técnicos preestablecidos para elevar la eficiencia de la técnica deportiva.

Para J. Kook (1998), la preparación técnica es una de las fases más importantes del atleta que se inicia en la práctica del Taekwondo en las edades tempranas. Además asevera que dicha preparación debe estar concebida como un proceso pedagógico complejo, dirigido hacia la formación de las habilidades técnicas del practicante en la etapa inicial. A pesar del que el autor no especifica la etapa o estadio en que debe iniciar la práctica del Taekwondo,

sí deja establecidas las premisas de la tarea que ocupa la enseñanza durante la preparación técnica.

Ruiz (1985) propone tres fases para la preparación técnica:

Primera fase: Esta comienza en la escuela con la Educación Física o en el área masiva. En esta fase no puede hablarse de un proceso de entrenamiento con todos los requerimientos que ello implica, ya que los contenidos están dirigidos fundamentalmente hacia la preparación multilateral y al desarrollo de la técnica y de las capacidades físicas que le permitan dominar los rendimientos del deporte elegido.

Segunda fase: En ella se introducen los elementos de especialización y las instituciones que se encargan de ello son: las áreas especiales deportivas y las EIDE (Escuela de Iniciación Deportiva Escolar). En esta fase continúan la preparación técnica, la preparación física general, el desarrollo de la personalidad y las cualidades volitivas, y se crean en los futuros atletas las premisas necesarias para lograr el desarrollo multilateral del organismo, así como la introducción de los elementos tácticos simples que permitan ir gradualmente aumentando el nivel de la maestría deportiva.

Tercera fase: Esta fase es la de alto rendimiento y parte fundamentalmente de la EIDE y ESPA (Escuela de Perfeccionamiento Atlético). Esta comprende los contenidos de la técnica y la táctica, con cargas físicas de volumen e intensidad en los periodos (Preparación General, Competitivo y Tránsito), que comprende el Plan del Entrenamiento Deportivo y que en las fases anteriores no estaban presentes.

Elementos técnicos de piernas en la categoría pioneril.

TÉCNICAS DE PATADAS

PATADA AP CHAGUI

Es una técnica lineal y frontal, donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco. Luego se extiende la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie, la parte media del cuerpo o a la cara. La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.



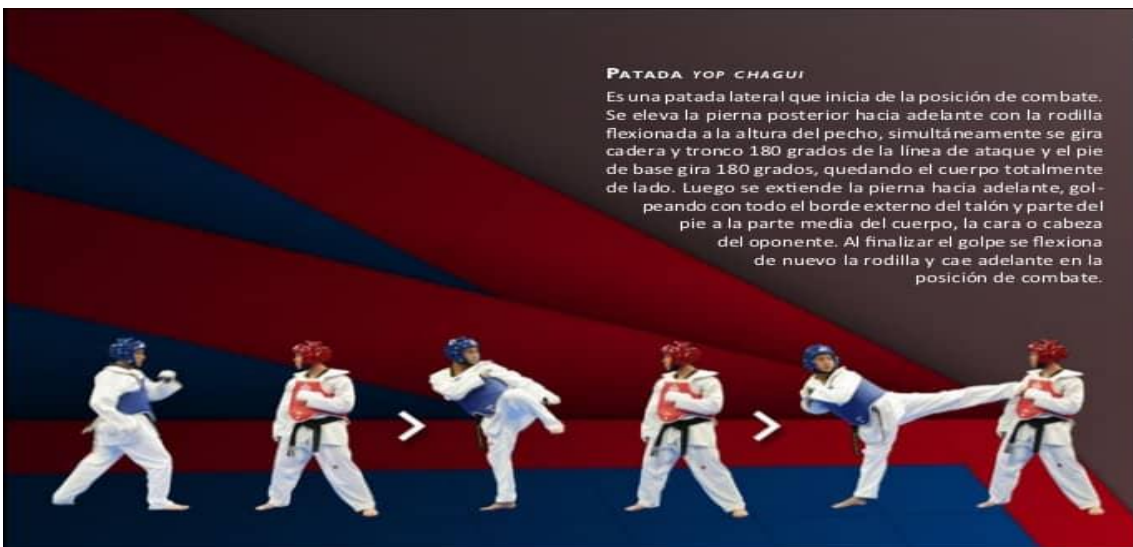
PATADA BANDAL CHAGUI

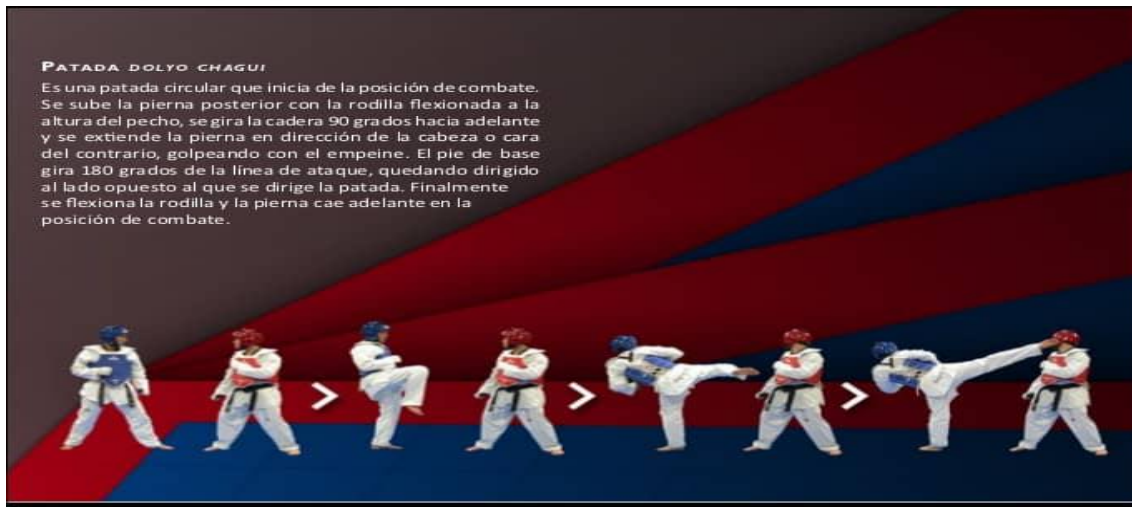
Es una técnica semicircular que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente, a la altura del tronco, se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque.



PATADA YOP CHAGUI

Es una patada lateral que inicia de la posición de combate. Se eleva la pierna posterior hacia adelante con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente. Al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y cae adelante en la posición de combate.





PROPUESTA METODOLÓGICA DE LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS DE LOS TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORÍA PIONERIL

Luego de determinar las formas utilizadas para la enseñanza de las técnicas se confeccionó la propuesta metodológica la cual está integrada por:

ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA METODOLOGÍA DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS.

- Objetivo general de la propuesta metodológica.
- Objetivo general de la propuesta metodológica para la categoría 9 – 10 años.
- Objetivos específicos a cumplir en la enseñanza de cada técnica de pierna.



- Sistema de contenido para la enseñanza de cada técnica de pierna.
- Sistema de conocimientos de cada técnica de pierna.
- Habilidades que se deben desarrollar en cada técnica de pierna.
- Indicaciones metodológicas para la enseñanza de las técnicas de pierna.
- Situaciones pedagógicas para la enseñanza de cada técnica de pierna.
- Sistema de control para la asimilación de los conocimientos referidos a los contenidos de la enseñanza.

- **OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA METODOLOGICA.**

Lograr la enseñanza – aprendizaje de las técnicas de piernas, a partir de la lógica interna del deporte para su mejor ejecución.

- **OBJETIVOS DE LA CATEGORIA 9- 10 AÑOS.**

- 1.- Aprovechar las influencias que brinda el taekwondo en los niños como actividad para su auto defensa, para desarrollar el interés de los mismos por la práctica de este deporte, a través de su disciplina, marcialidad y sentido de la responsabilidad.
- 2.- Lograr un desarrollo técnico - táctico acorde con la edad de los atletas, basada en las técnicas básicas y elementales del taekwondo.
- 3.- Desarrollar las capacidades físicas utilizando los juegos y la gimnasia, priorizando la Flexibilidad, rapidez y la coordinación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS A CUMPLIR EN LA ENSEÑANZA DE CADA TÉCNICA DE PIERNA.

- 1- Transferir habilidades generales de las de piernas al taekwondo.
- 2- Realizar las técnicas de pierna a un nivel grueso.
- 3- Ejecutar las técnicas de pierna con control de los golpes que evite el contacto excesivo.

- **SISTEMA DE CONTENIDO**

Temática.



1. Familiarización con las técnicas de pierna.
2. Orientación a la enseñanza de las técnicas de pierna.
 - Adaptación progresiva a las técnicas de pierna:
 - Ap Chagui.
 - Milo Chagui
 - Bandal Chagui.
 - Doliot Chagui.
 - Neryo Chagui.

- **SISTEMA DE CONOCIMIENTOS DE CADA TÉCNICA DE PIERNA**

1- Destrezas motrices básicas

- Las formas básicas de pateo.
- Las formas básicas de movimiento del cuerpo: desplazamientos, giros, penetración de la cadera.
- Partes principales de la técnica: salida, golpeo, recogida.
- La variedad de desplazamientos, saltos y giros.

2- Conductas tácticas básicas.

- Ejecutar la técnica con la acción adecuada (ataque o contraataque).
- Orientación de la distancia adecuada (corta, media, larga)
- Diferenciar la ejecución con desplazamiento o por directo
 - Realizar la técnica dirigida a la zona indicada. (Al peto o a la cabeza)
 - Controlar la guardia por donde se ejecuta la técnica (izquierda-derecha).

3- Reglas básicas. .

-Comportamiento prohibido:

- Técnicas que hacen contacto excesivo, teniendo en cuenta el área puntuable atacada, y técnicas que contactan la espina dorsal.
- Ataques a piernas, a la ingle, a las articulaciones

- **Habilidades que se deben desarrollar en cada técnica de pierna.**

ACCIONES	OPERACIONES	CAPACIDADES.
Salida de la pierna de golpeo.	Giro del pie de apoyo	Equilibrio, coordinación, fuerza.
	Recogida y elevación correcta de la rodilla.	Equilibrio, coordinación, Sincronización, fuerza.
	Movimiento de cadera.	Equilibrio, coordinación, movilidad articular.
Golpeo del objetivo.	Elevación máxima de la rodilla.	Equilibrio, coordinación, Sincronización, fuerza.
	Extensión directa de la pierna hacia la zona de ataque.	Equilibrio, coordinación, Sincronización, fuerza, rapidez, flexibilidad.
	Giro de la cadera.	Equilibrio, coordinación, Sincronización, movilidad articular, rapidez, fuerza.
	Penetración de la cadera.	Equilibrio, coordinación, Sincronización, movilidad articular, rapidez, percepción, fuerza.
	Contacto con el objetivo.	Equilibrio, coordinación, Sincronización, movilidad articular, rapidez, fuerza, percepción, orientación.
Recogida de la pierna de golpeo.	Recogida rápida de la pierna sin disminuir la elevación de la rodilla.	Equilibrio, coordinación, Sincronización, movilidad articular, rapidez, fuerza, orientación.
	Giro de la cadera atrás.	Equilibrio, coordinación, Sincronización, movilidad articular, rapidez, orientación.
	Incorporación a la posición inicial.	Equilibrio, coordinación.



INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.

1. Se debe atender siempre a la dirección de las piernas centrando el eje del cuerpo por lo que se debe evitar la rodilla de ataque fuera del pie de apoyo.
2. Se pueden ejecutar desde diferentes posiciones sin variar la posición de ataque.
3. En el momento de la ejecución no debe llevar la cadera hacia atrás.
4. Debe mantener la elevación correcta de la rodilla sin perder el equilibrio.
5. La cadera debe ir hacia delante en el momento del golpeo aumentando el recorrido de la pierna.
6. Se recogerá la pierna rápidamente pasando por el pie de apoyo incorporándose a la posición inicial.

PASOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS.

1. Descripción de la técnica: (Explicación y demostración de la técnica con eficacia por parte del profesor).
2. Dividir la técnica:(Fases para su ejecución).
3. Ejecución completa de la técnica.

INDICACIONES FUNDAMENTALES PARA LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS.

Realizar las técnicas pasando por las tres fases:

- Salida.
- Golpeo.
- Recogida.

Para la salida:

- Giro del pie de apoyo.
- Recogida y elevación correcta de la rodilla.
- Movimiento de cadera.

Para el golpeo:



1. Elevación máxima de la rodilla
2. Extensión directa de la pierna hacia la zona de ataque.
3. Giro de la cadera.
4. Penetración de la cadera.
5. Contacto

Para la recogida:

1. Recogida rápida de la pierna sin disminuir la elevación de la rodilla.
2. Giro de la cadera atrás.
3. Incorporación a la posición inicial.

*** Situaciones pedagógicas para la enseñanza de cada técnica de pierna.**

Situaciones pedagógicas para la salida.

Primera situación.

Objetivo: Permitir el estiramiento de los músculos de la pierna.

Ejercicio: Alzar la rodilla hasta el pecho aguantándola con los brazos.

Repeticiones: 5 a 6 veces en secciones de entrenamientos.

Frecuencia: en todas las secciones de entrenamiento.

Indicaciones metodológicas: el atleta en posición parado no puede doblar la cadera manteniendo la elevación correcta de la rodilla y no puede perder el equilibrio.

Segunda situación.

Objetivo: Lograr el dominio de la técnica a través de diferentes posiciones

Ejercicio: Acostado de cubito supino.

Repeticiones: 5 a 6 veces en secciones de entrenamientos.

Frecuencia: en 2 o 3 secciones de entrenamiento.

Indicaciones metodológicas: debe elevar la pierna a la altura del abdomen, los brazos al lado del cuerpo, extensión de la misma manteniendo la altura. El



atleta debe sacar correctamente la pierna que no sea por afuera, manteniendo la altura del abdomen.

Tercera situación.

Objetivo: Propiciar una mejor coordinación en la ejecución.

Ejercicio: Desde la posición de combate ejecutar por tiempo la salida.

Repeticiones: 6 a 7 veces en secciones de entrenamientos.

Frecuencia: En cada secciones de entrenamiento.

Indicaciones metodológicas: Elevar la rodilla a la altura del abdomen plegando el talón a la cara interna del muslo con el fin de que el pie al proyectarse al frente pasa por encima de la rodilla del pie de apoyo.

Situaciones pedagógicas para el golpeo.

Primera situación.

Objetivo: Lograr la efectividad de la técnica.

Ejercicio: Extensión completa de la pierna

Repeticiones: 3 a 4 veces en secciones de entrenamientos.

Frecuencia: en 2 o 3 secciones de entrenamiento.

Indicaciones metodológicas: Piernas al ancho de los hombros (Ap sogui) codos flexionados con puños a la altura de los hombros (Montong gecho magqui) elevar la rodilla talón plegado y extender la hacia el lugar de golpeo.

Segunda situación.

Objetivo: Lograr la efectividad de la técnica

Ejercicio: Extensión de las piernas

Repeticiones: 3 a 5 veces en secciones de entrenamientos.

Frecuencia: en 2 o 3 secciones de entrenamiento.

Indicaciones metodológicas: Extender la pierna desplazando la cadera hacia delante y el recorrido del pie es mayor aumentando la inercia del movimiento y



con ellos la fuerza, se debe extender el tobillo los dedos doblados hacia arriba para impactar con la base de ellos.

Situaciones pedagógicas para la recogida.

Primera situación.

Objetivo: Lograr la efectividad de la técnica.

Ejercicio: Elevación de la rodilla y recogida pasándola casi pegado a la pierna de apoyo

Repeticiones: 2 a 3 veces en secciones de entrenamientos.

Frecuencia: en 2 secciones de entrenamiento.

Indicaciones metodológicas: Se recoge la pierna rápidamente debe pasar recogida al pie de apoyo, atendiendo a la elevación de la rodilla y al recorrido de la extensión y golpeo.

Segunda situación.

Objetivo: ganar en la flexibilidad y estabilidad del atleta.

Ejercicio: Recogida de la pierna manteniendo la altura de la rodilla.

Repeticiones: 4 a 5 veces en secciones de entrenamientos.

Frecuencia: en 2 secciones de entrenamiento.

Indicaciones metodológicas: Piernas al ancho de los hombros (Ap sogui) codos flexionados con puños a la altura de los hombros (Montong gecho magqui) elevar la rodilla talón pegado al muslo.

Sistema de control para la asimilación de los conocimientos referidos a los contenidos de la enseñanza.

Criterios de evaluación del aprendizaje.

- Mantiene el control de la pierna durante su ejecución.
- Durante su ejecución pasa por las tres fases de la técnica.
- Sabe como se ejecuta la técnica en los combates practicados en clases.

- Tiene precisión hacia la zona que va dirigido el golpeo.
- Ante una opción clara del adversario, asume la responsabilidad de accionar en ataque o contraataque.
- Se orienta adecuadamente por la guardia que debe realizar la técnica
- Es capaz de realizar la técnica después de un desplazamiento o combinada con otra técnica.

Criterio para la evaluación.

Para la evaluación se utilizara la escala de 70 puntos, cada elementos podrá tener un valor de 10 puntos.

70 puntos es B (Bien).

Del 69 a 59 de R (Regular)

Menos de 59 es M (Mal).

RESULTADOS ESPERADOS

Con la aplicación de la metodología propuesta para los taekwondistas pioneriles del Combinado Deportivo Cacocum zona “Cristino Naranjo” se favorecerá a la enseñanza de los elementos técnicos de piernas y a su vez la enseñanza - aprendizaje de los elementos técnicos, incrementándose los resultados deportivos y logrando que estos promuevan hacia el alto rendimiento con una mejor preparación en los elementos técnicos del deporte.

Al realizar las diferentes técnicas según el programa de preparación del deportista los taekwondistas ejecutaran correctamente los pasos para una correcta ejecución de las diferentes técnicas por lo que existirá una mejor coordinación de las piernas y los brazos, facilitando la incorporación adecuada a la posición de en guardia para continuar los desplazamientos.

Estos elementos propuestos para la enseñanza de los elementos técnicos de piernas sirven de referencia a profesores para saber qué hacer y cómo, ante las limitaciones existentes en el programa de enseñanza donde son limitadas las acciones metodológicas y ejercicios para resolver esta problemática.

CONCLUSIONES

1. Los estudios bibliográficos realizados permitieron fundamentar teóricamente la utilización de la metodología propuesta para la enseñanza de los elementos técnicos de piernas en la categoría pioneril.
2. La metodología propuesta para la enseñanza de los elementos técnicos resultaran importantes para favorecer la correcta ejecución de las técnicas en las edades en estudio con una disminución del porcentaje de errores del estado actual en el que no poseían una metodología para su enseñanza.
3. Los profesores encuestados expresaron que la metodología propuesta para la enseñanza de los elementos técnicos de piernas en la categoría pioneril cumplen con las exigencias del deporte contemporáneo para su aplicación en el nivel de base.



BIBLIOGRAFIA

1. Álvarez Bedolla, Alain. Estrategia táctica y técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003.
2. Alexeev, A. P. A Superarse / A. P. Alexeev. -- La Habana: /s.n. /, 1991. -- 179 p.
3. Algunas cuestiones del desarrollo moral de la personalidad. -- Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1982. -- 89 p.
4. Briñones Fernández, A. (2006). Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Ap chagui en niños que inician la práctica del Taekwondo. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor. Doctorado Curricular: Cuba-España (Islas de las Palmas de Gran Canaria).
5. Comisión Técnica Nacional de Taekwondo. (2005) Programa de Preparación del Deportista, Ciudad de la Habana.
6. ¿Cómo hacer una encuesta? Disponible en: <http://www.rppnet.com.ar/comohacerunaencuesta.htm> (23/12/08)
7. Domínguez La Rosa, P. y Espeso Gayte, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3 (9) pp. 61-68 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artfuerza.htm>
8. Donskol, D.O. Biomecánica con fundamentos de técnica corporativa. La Habana: Pueblo y Educación, 198. 306 p.
9. Entrenamiento psicológico del deportista / F. García Ucha. -- Ciudad de La Habana: IMD, 1988. -- 22 h.
10. Federación mundial de Taekwondo. (2006) Reglamento internacional de regla y arbitraje, España.Ciudad de la Habana.
11. Forteza de la Rosa, A. Alta Metodología: Carga y estructuración del entrenamiento deportivo / A. Forteza de la Rosa. -- Ciudad de La Habana: ISCF, 1997. – 123 p



12. García, M. J. Planificación del entrenamiento deportivo / M. J. García, M. Navarro, A. J. Ruiz. -- Madrid: Ed. Gymnos, 1996. -- 144 p.
13. La Actividad en la psicología / A. N. Leontiev. -- Ciudad de La Habana :
14. Leontiev, A. N. Actividad conciencia y personalidad / Alexei N. Leontiev- - Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1982. --248 p.
15. Modernidad posmodernidad / Elsa Gutiérrez Baró... /et al. /. -- La Habana: Ed. de Ciencias Sociales, 1998. -- 180 p.}
16. Núñez Peña, Carlos Rafael. "Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwandistas". Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad Habana, 2001.
17. Ozolin, N. G. (1985). Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnico. Ciudad de La Habana. Cuba, p. 177.
18. Petrovski, A. A. Psicología general / A. Petrovski. -- Moscú: Progreso, 1980. -- 421 p.
19. Platonov, N. V. La Adaptación en el deporte / N. V. Platonov. -- Barcelona : Ed. -- 468 p.
20. Psicología del entrenamiento deportivo / F. García Ucha. -- Ciudad de La Habana: IMD, 1989. -- 5 h.
21. Pupo Pupo, Rigoberto. La Práctica y la filosofía marxista / Rigoberto Pupo Pupo. -- La Habana : Ed. de Ciencias Sociales, 1986. -- 188 p.
22. Pupo Pupo Rigoberto. La Actividad como categoría filosófica /. -- La Habana: Ed. de Ciencias Sociales, 1990. -- p.
23. Rubinstein, S. L. El Desarrollo de la psicología. Principios y métodos / S. L. Rubinstein. -- La Habana: Ed. Nacional de Cuba, 1964. -- 470 p.
24. Rubinstein. J. L. Principios de la psicología general. Ciudad de La Habana: Ed. Revolucionaria, 1981. -- 767 p.
25. Rudik, P. A. Psicología de la educación física y el deporte / P. A. Rudik. -- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1973. --62 p.
26. Russell González, Leonel. Algunas propiedades de los pequeños grupos y colectivos en la educación física y deporte / Leonel Russell González,



- Matilde González García. -- México: Comisión Nacional de Depórte, 1994.
-- 27 p.
27. Sánchez Acosta María Elisa. Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva editorial deportes 2005
 28. Sotolongo González, Pedro. El Desarrollo de las capacidades cognoscitivas / Pedro González Sotolongo. -- México: Comisión Nacional de Deportes, 1998. -- 28 p.
 29. Suhare, Marta. La Psicología soviética tal como yo la veo / Marta Suhare. -- Moscú: Ed. Progreso, 1990. -- 299 p.
 30. Teoría psicológica del colectivo / A. V. Petrovski. -- La Habana : Ed. de Ciencias Sociales, 1986. -- 326 p.
 31. Verjoshansky, Y. (2002b) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona. Editorial: Paidotribo. p.217