



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO**

**Título de trabajo de investigación previo a la obtención del título de  
licenciado en cultura física y entrenamiento deportivo.**

**“IMPACTO DE LA ENSEÑANZA DE LA TECNICA YOP CHAGUI  
Y SU INFLUENCIA EN EL ATAQUE DE ANTICIPACION DEL  
EQUIPO DETAE KWON DO DEL CLUB DE ARTES MARCIALES  
VITERI DEL CANTÓN RIOBAMBA DURANTE EL PERIODO  
DICIEMBRE 2015 – JUNIO 2016”.**

**AUTOR:**

Cristian Rene Bastidas Collaguazo

**Tutor:**

Mgs. Henry Gutiérrez

**Riobamba- Ecuador**

**2016**

## CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del Grado de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo con el tema: **IMPACTO DE LA ENSEÑANZA DE LA TECNICA YOP CHAGUI Y SU INFLUENCIA EN EL ATAQUE DE ANTICIPACION DEL EQUIPO DETAE KWON DO DEL CLUB DE ARTES MARCIALES VITERI DEL CANTÓN RIOBAMBA DURANTE EL PERIODO DICIEMBRE 2015 – JUNIO 2016.** Es de propiedad de Cristian Rene Bastidas Collaguazo. El mismo que ha sido revisado y analizado en un cien por ciento con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutor, por lo cual se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad



Mgs. Henry Gutiérrez

**TUTOR**

## CALIFICACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación de título “**IMPACTO DE LA ENSEÑANZA DE LA TECNICA YOP CHAGUI Y SU INFLUENCIA EN EL ATAQUE DE ANTICIPACION DEL EQUIPO DETAE KWON DO DEL CLUB DE ARTES MARCIALES VITERI DEL CANTÓN RIOBAMBA DURANTE EL PERIODO DICIEMBRE 2015 – JUNIO 2016.**” presentado por: Cristian Rene Bastidas Collaguazo y dirigida por: Mgs. Henry Gutiérrez obtendrá las siguientes calificaciones.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. David Mazón.  
Presidente del Tribunal

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a hand-drawn oval. The signature appears to read "David Mazón".

Firma

Mgs. Henry Gutiérrez.  
Miembro del Tribunal

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and strokes.

Firma

Dr. PhD. Esteban Loaiza.  
Miembro del Tribunal

Firma

**NOTA FINAL:** \_\_\_\_\_

## AUTORÍA

Yo, Cristian Rene Bastidas Collaguazo, con Cédula de Identidad N° 060424394-9 soy responsable de las ideas, doctrinas resultados y propuesta realizadas en la presente investigación y el patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Cristian Rene Bastidas Collaguazo

C.I. 060424394-9

## **DEDICATORIA**

Colmado de muchas bendiciones y amor quiero dedicar este trabajo investigativo en Primer Lugar a Dios Todo Poderoso por ser el eje fundamental en mi vida, a la persona que más amo Jennifer, a mi hijo amado Ian Nicolás, porque su llegada ha sido y será siempre el motivo más grande para cumplir todos mis objetivos y metas; a mis padres a mi hermano que los amo mucho, en si a mis familia quienes han sido un gran apoyo siempre, a la familia de mi esposa por brindarme su ayuda incondicional, por ser grandes personas.

**Cristian Rene Bastidas Collaguazo**

## **AGRADECIMIENTO**

Al finalizar un trabajo tan arduo y lleno de satisfacciones quiero expresar mi infinita gratitud a mi Suegro Msc. Vicente Parreño, a mi tutor Msc. Henry Gutiérrez por ser mis guías del presente trabajo de investigación, a la magna Universidad Nacional de Chimborazo por abrirme las puertas para formarme como verdadero profesional de la educación, debo agradecer de manera especial y sincera a todos los maestros quienes contribuyeron en mi formación humana y profesional.

**Cristian Rene Bastidas Collaguazo**

## INDICE

<b>TABLA DE CONTENIDOS</b>	<b>PAG.</b>
PORTADA	I
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	II
CALIFICACION DEL TRIBUNAL	III
AUTORIA	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
ÍNDICE GENERAL	VII
ÍNDICE DE CUADROS	XI
INDICE DE GRAFICOS	XII
RESUMEN	XIII
SUMMARY	XIV
INTRODUCCIÓN	XV

### **CAPÍTULO I**

<b>1</b>	<b>MARCO REFRENCIAL</b>	
1.1	PROBLEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	2
1.3	PROBLEMAS DERIVADOS.....	3
1.4	OBJETIVOS.....	3
1.4.1	Objetivo General.....	3
1.4.2	Objetivos Específicos.....	3
1.5	JUSTIFICACION.....	4

### **CAPÍTULO II**

<b>2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO</b>	
2.1	Antecedentes dela investigación.....	5
2.2	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
2.2.1	Tae kwon do.....	6
2.2.1.1	Historia del Tae kwon do.....	6
2.2.1.2	Evolución del Tae kwon do.....	6
2.2.1.3	El tae kwon do en la edad media.....	7

2.2.1.4	El Taekwondo en la edad moderna.....	7
2.2.1.5	El Taekwondo en la actualidad.....	8
2.2.1.6	Características de los diferentes estilos del taekwondo.....	10
2.2.1.7	Equipos necesarios para la practicar el taekwondo.....	11
2.2.1.8	El taekwondo y sus beneficios.....	15
2.2.1.8.1	Beneficios para los niños al practicar tae kwon do.....	15
2.2.1.9	Otros beneficios que puede obtener el tae kwon do.....	16
2.2.1.10	Técnica deportiva.....	18
2.2.1.11	La técnica en los distintos deportes.....	19
2.2.1.12	Principios de la enseñanza de la técnica.....	20
2.2.1.13	Técnica del Taekwondo.....	22
2.3	TÉCNICA YOP CHAGUI.....	23
2.3.1	Gesto técnico.....	23
2.3	Técnica marcial.....	23
2.3.3	Técnica deportiva.....	23
2.3.4	Teoría de la enseñanza de la Yop Chagui.....	24
2.3.4.1	Posturas correctas de la técnica.....	24
2.3.4.2	Errores comunes.....	25
2.4	Ataque.....	28
2.4.1	Tipos de ataques y contra ataques.....	28
2.5	Anticipación.....	29
2.6	Velocidad.....	30
2.6.1	Velocidad de reacción.....	30
2.6.2	Fases de la velocidad de reacción.....	30

### **CAPÍTULO III**

#### **3. MARCO METODOLÓGICO**

3.1	MÉTODO CIENTÍFICO.....	31
3.1.1	Método Inductivo – Deductivo.....	31
3.1.2	Documental.....	31
3.1.3	Método Hipotético – Deductivo.....	31
3.2	TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.2.1	Explicativa – Descriptiva.....	31



3.2.2	Investigación de Campo.....	31
3.2.3	Investigación Bibliográfica.....	32
3.3	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.3.1	No experimental.....	32
3.4	TIPO DE ESTUDIO.....	32
3.4.1	Correlacional .....	32
3.5	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	32
3.5.1	Población.....	32
3.5.2	Muestra.....	33
3.6	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	33
3.6.1	Técnicas.....	33
3.6.1.1	Observación.....	33
3.6.2	Instrumentos.....	33
3.6.2.1	Guía de Observación.....	34
3.7	TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	34
3.8	SISTEMA DE HIPÓTESIS.....	35
3.9	VARIABLES.....	35
3.9.1	Variable independiente.....	35
3.9.2	Variable dependiente.....	35
3.10	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	36

## **CAPÍTULO IV**

4.	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.</b>	
4.1	Resultados de la aplicación del pre – test del empleo de la técnica Yop Chagui.....	38
4.2	Resultados de la aplicación del post test del empleo de la técnica Yop Chagui.....	39
4.3	Resultados de la observación realizada de los ejercicios de pie por el número de patadas y en un tiempo promedio de 6”.....	40

4.4	Resultados de la observación realizada en la ejecución de los ejercicios en posición sentado por el número de patadas y en dos etapas promedio de 6” .....	42
-----	--	----

## **CAPÍTULO V**

<b>5.</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	45
5.1	CONCLUSIONES.....	45
5.2	RECOMENDACIONES.....	46

## **CAPITULO VI**

<b>6.</b>	<b>PROPUESTA</b>	
6.1	Datos Informativos.....	47
6.2	Antecedentes de la propuesta.....	48
6.3	Justificación.....	49
6.4	Objetivos de la propuesta.....	50
6.4.1	Objetivo General.....	50
6.4.2	Objetivos Específicos.....	50
6.5	Metodología de la enseñanza de la técnica Yop Chagui.....	51
6.6	Ejercicios de ataque de anticipación.....	55
6.7	Ejercicios de velocidad y rapidez de reacción.....	58
6.7.1	Salidas desde posiciones diversas.....	58
6.7.2	Reacción ante estímulos diversos.....	62
6.7.3	Reacción durante el movimiento.....	64
6.7.4	Reacción a un objeto en movimiento.....	66

<b>BIBLIOGRAFÍA</b>		68
---------------------	--	----

## **ANEXOS**

Anexo I	Aplicación de la Metodología de la técnica Yop chagui.....	73
Anexo II	Ficha de observación de la aplicación de la técnica Yop Chagui en posición de pie.....	74
Anexo III	Ficha de observación de la aplicación de la técnica Yop Chagui en posición sentado.....	75

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>LISTA</b>		<b>PAG.</b>
Tabla N° 1	Técnicas de posiciones (sogui).....	22
Tabla N° 2	Técnicas de defensa (maki).....	22
Tabla N° 3	Técnicas de golpes (chirugi).....	22
Tabla N° 4	Técnicas de patadas (chagui).....	22
Tabla N° 5	Tipos de ataques y contra ataques (directo).....	28
Tabla N° 6	Tipos de ataques y contra ataques (combinado).....	29
Tabla N° 7	Población.....	32
Tabla N° 8	Operacionalización de la variables (Independiente).....	36
Tabla N° 9	Operacionalización de la variables (Dependiente).....	37
Tabla N° 10	Resultado de la aplicación del pre – test del empleo de la técnica Yop Chagui.....	38
Tabla N° 11	Resultado de la aplicación del post – test del empleo de la técnica Yop Chagui.....	39
Tabla N° 12	Resultado de la observación realizada de los ejercicios de pie por número de patadas y en un tiempo promedio de 6”...	40
Tabla N° 13	Ejercicios de pie en un tiempo promedio de 6”.....	41
Tabla N° 14	Resultado de la observación realizada en la ejecución de los ejercicios de posición sentado por número de patadas y en dos etapas en un tiempo promedio de 6”.....	42
Tabla N° 15	Ejercicios de posición sentado por número de patadas en un tiempo promedio de 6”.....	43

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

LISTA		PAG.
Gráfico 1	Ejercicios de pie en un tiempo promedio de 6".....	41
Gráfico 2	Ejercicios en posición sentado en un tiempo promedio de 6"..	43



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### ESCUELA DE CULTURA FISICA

#### RESUMEN

La investigación denominada “Impacto de la enseñanza de la técnica yop chagui y su influencia en el ataque de anticipación del equipo de taekwon do del Club de Artes Marciales Viteri del cantón Riobamba durante el periodo diciembre 2015 – junio 2016, se realizó con el objetivo de determinar la importancia de la utilización de la metodología en la enseñanza de la técnica Yop chagui en el ataque de anticipación actual del equipo de taekwon do del Club antes indicado, además de conocer las técnicas Yop Chagui y el aprendizaje del fundamento técnico en base al análisis de teorías, principios y conceptualizaciones referente a la enseñanza de la técnica y finalmente se pretendió plantear una propuesta con alternativas referente a la enseñanza de la técnica para el ataque de anticipación del equipo, cabe mencionar que se fundamentó en un marco teórico referente a la a las dos variables en capítulos, subcapítulos, temas y subtemas, se indagó algunos ejercicios para llevar a cabo la práctica de este importante deporte que facilitaron el cumplimiento de estos objetivos. En este ámbito este trabajo corresponde a un diseño no experimental, porque se trató de investigar la importancia de la técnica Yop chagui en el ataque de anticipación, es de tipo descriptiva y explicativa en el sentido de que permitió visualizar la efectividad de la aplicación de las estrategias que ofrece la técnica en estudio, además es de campo y bibliográfica ya que el presente estudio se realizó en el lugar donde se dan los hechos y acontecimientos y fundamentado teóricamente en el tema de investigación, en relación a los métodos utilizados están los generales tales como el inductivo y el deductivo complementándose con el hipotético deductivo, la técnica fue la observación y los instrumentos fueron la ficha de observación o control de ejecución la técnica y el test de evaluación de la velocidad de ejecución de la técnica con diferentes piernas, sus resultados después de la aplicación del pre – test de la evaluación de la ejecución de la técnica Yop Chagui todos los deportistas se encuentran en un rango entre 80 y 89 equivalente a regular, en su post – test hay una mejora en un rango entre 90 y 99 equivalente a bueno. En la realización del primer pre – test en posición de pie de la velocidad de reacción el 60% de los atletas ejecutan 9 patadas con el pie derecho, el 53% realizan 8 patadas con el pie izquierdo, en el post – test se observa el desarrollo el 80% 12 patadas con el pie derecho y 73% ejecutan 11 patadas con el pie izquierdo. En el segundo pre – test en posición sentado de velocidad de reacción el 20% efectúan 3 patadas tanto con el pie derecho e izquierdo, en el post test el 53% 8 patadas con el pie derecho y el 40% 6 patadas con el pie izquierdo. Entre las conclusiones más importantes está la necesidad de aprender ejercicios para mejorar tanto la técnica Yop Chagui como el ataque de anticipación por lo tanto nos da posibilidades de mejorar su reacción en tiempo y en número de patadas, como la efectividad en el combate.



Libres por la Ciencia y el Saber

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

## CENTRO DE IDIOMAS

Exts. 1517 - 1518

### ABSTRACT

The research entitled "Impact of teaching the technique Yop Chagui and its influence on the attack in advance of the team tae kwon do of the Viteri Martial Arts Club in Riobamba during the period December 2015 - June 2016, was conducted with the objective to determine the importance of using the methodology in teaching technical Yop Chagui in the current advance attack of the team tae kwon do Club indicated above. In addition, of getting to know the techniques used in Tae Kwon do and learning technical foundations of the discipline based on the analysis of theories, principles and concepts concerning teaching technique and finally trying to make a proposal with alternatives concerning teaching technique for the attack in advance team. It is noteworthy that it was based on a reference framework for the two variables into chapters, subchapters, topics and subtopics; some exercise were investigated to carry out the practice of this important sport that facilitated the achievement of these objectives. In this area, this work corresponds to a non-experimental design, because it intended to investigate the importance of technical Yop Chagui in the attack in advance, it is descriptive and explanatory in the sense that it allowed to visualize the effectiveness of the implementation of the strategies offered in this technical study. This is also a field and bibliographical study since the present study was conducted at the site where the facts and events and developed. This study was founded in the theoretical framework regarding the research topic. The methods used are general such as the inductive and deductive complemented by hypothetical deductive. The technique used was observation and the instrument where the information was recorded was an observation or execution control sheet. The technique and evaluation test to measure the speed of the technique with different legs. Results showed after application of pre - test assessment the execution of technical Yop Chagui all athletes are in a range between 80 and 89 equivalent to fair, in their post - test there is an improvement in a range between 90 and 99 equivalent to good. In carrying out the first pre - test standing of the reaction rate 60% of the athletes run 9 kicks with the right foot, 53% made 8 kicks with their left foot, in the post - test is observed development 80% 12 kicks with their right foot and 73% run 11 kicks with their left foot. In the second pre - test in sitting position reaction rate 20% made 3 kicks with both the right and left foot, in the post test 53% 8 kicks with their right foot and 40% 6 kicks with their left foot . Among the most important findings is the need to learn exercises to improve both technical Yop Chagui as the attack in advance, therefore this gives opportunities to improve their reaction time and number of kicks, as the combat effectiveness.

Translation of the Abstract corrected by Mgs. Narcisca Fuertes



Teacher of Language Center in the Health and Sciences Faculty

**Campus Norte "Edison Rivera R."**  
Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano  
Teléfonos: (593-3) 37 30 880- ext. 3000

**Campus "La Dolorosa"**  
Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.  
Teléfonos: (593-3) 37 30 810 - ext. 3001

**Campus Centro**  
Duchicela 17-75 y Princesa Toa  
Teléfonos: (593-3) 37 30 880- ext. 3500

**Campus Guano**  
Parroquia La Matriz, Barrio San Roque  
vía a Asaco

## INTRODUCCIÓN

El Tae Kwon Do tiene sus orígenes en Corea siendo un arte marcial se destaca por la variedad y espectacularidad de las técnicas de patada, y actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Se basa fundamentalmente en: el kung fu, el wushu chino en las técnicas de mano abierta, en los golpes de mano cerrada, estructura y uniforme, cada día se ha visto la necesidad de ir investigando y mejorando la práctica deportiva con otras técnicas creativas en este caso la Yop chagui que por su efectividad se ha convertido en un alternativa para la anticipación en el combate.

En la realización del presente informe se evidencia cinco capítulos definidos de la siguiente forma:

En el Capítulo I está descrito el **Marco Referencial**, donde está el planteamiento del problema, la formulación del mismo, los objetivos tanto el general como los específicos, además se encuentra, la justificación donde se describe la importancia, el impacto, la necesidad y factibilidad en su realización.

En el Capítulo II se encuentra el **Marco Teórico** donde se describe conceptos, teorías, principios que fundamentan la importancia de metodologías, estrategias y recursos para la enseñanza de la técnica.

En el Capítulo III se encuentra el **Marco Metodológico** el mismo que demuestra en forma sistemática el diseño y el tipo de investigación que corresponde este trabajo, posteriormente se encuentra los métodos y técnicas que facilitaron la recolección de la información e interpretar los resultados obtenidos en la investigación.

El Capítulo IV, se refiere al **Análisis e interpretación de resultados** centrado en los datos obtenidos en la investigación de campo, es decir los resultados de la aplicación de la observación a los deportistas; con los cuales se estructuró cuadros

y gráficos estadísticos para determinar la incidencia de la enseñanza de la técnica yop chagui y su influencia en el ataque de anticipación.

El Capítulo V, contiene las **conclusiones y recomendaciones** a las que se arribó después de la determinación del análisis e interpretación de resultados de la observación de la práctica de la técnica yop chagui en el ataque de anticipación del equipo de taekwon do.

Finalmente el Capítulo VI, abarca la **propuesta**. Guía de ejercicios para mejorar la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación del equipo de taekwon do del club de artes marciales Viteri.



# **CAPITULO I**

## **1. MARCO REFERENCIAL**

### **1.1 PROBLEMATIZACION DEL PROBLEMA**

Hoy en día en la mayoría de los países afirman que el dominio de los elementos técnicos y específicamente en las básicas como lo puede ser la Yop Chagui no tiene un correcto desarrollo. Todas estas dificultades están dadas por la deficiente formación a nivel de maestría deportiva técnica básica. Evidentemente esto influye negativamente en el óptimo desarrollo de la actividad competitiva.

Por lo cual podría ser una causa para que el nivel técnico del taekwondoca dentro de la mayoría de países sea tan pobre, acelerando a que los tae kwon docas realice ejecuciones técnica sin antes tener una base bien cimentada que es lo más importante en el tae kwon do.

Algunos entrenadores del Ecuador argumentan que producto al peto electrónico todas las acciones que impactan por la espalda no marcan puntos ya que hasta ahí no llegó el sensor. Con el peto electrónico más que un fuerte impacto se busca un mayor dominio de la técnica para que el sensor del pie haga contacto con el sensor del peto. Con el peto electrónico las técnicas rectas juegan un papel primordial ya que estas son efectivas, bastante efectivas como la Yop chagui.

La mayoría de entrenadores no tienen metodología para la enseñanza de algunas técnicas como una de estas la Yop Chagui por tanto es necesario tener un correcto procedimiento, extensos métodos para el correcto aprendizaje de esta técnica ya que si no se la realiza una adecuada enseñanza a la larga el o las deportistas tendrán falencias y por ende no dará resultados competitivos.

La técnica Yop chagui es importante porque el tae kwon do ha ido evolucionando por la utilización de petos electrónicos por lo cual el taekwondoca debe adaptarse a este sistema por el motivo que este lo exige a ser más técnico, Como entrenador

del club de artes marciales Viteri he observado que esta técnica es una de las más efectivas al momento del combate, ya que en las competencias que hemos participado por no echarle énfasis y mucha importancia a esta por basarme en el tae kwon do antiguo los resultados no han sido los esperados.

Por este motivo se va a evaluar la selección del tae kwon do del club de artes marciales Viteri para poder determinar el nivel de ejecución y perfección de la técnica Yop chagui, para según estos resultados emitir un criterio en torno a la ejecución y desenvolvimiento adecuado en la competencia.

La enseñanza correcta de la Yop chagui en el entrenamiento es fundamental ya que su importancia ha incrementado en el tae kwon do moderno, por consiguiente el dominio exacto de la misma nos traerá buenos resultados durante la competencia. Existen entrenadores que no aceptan que deben cambiar su metodología tradicional para adaptarse a la competencia actual.

Por lo antes dicho se nota que el tae kwon do ha cambiado demasiado por ende sugiero a los monitores que apliquen un buen programa de entrenamiento para la buena preparación de la metodología de esta técnica ya que esta juega un papel muy decisivo dentro de la competencia.

La anticipación es el adelanto a una acción, por lo tanto al poder anticipar el movimiento o técnica que va a realizar su contendor, el podrá devolver con mayor rapidez y efectividad su respuesta. Por eso es muy importante que el entrenador sea muy metódico en la información que entrega a su atleta. Introduciendo todo tipo de variable competitiva, ataque, contra ataque, anticipación, etc.

## **1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿Cuál es el Impacto de la enseñanza de la técnica Yop chagui y su influencia en el ataque de anticipación del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri del cantón Riobamba durante el periodo Diciembre 2015 – Junio 2016?

### **1.3 PROBLEMAS DERIVADOS**

¿Qué procedimientos se aplican en la enseñanza de la técnica Yop Chagui en el Tae Kwon Do y en la competencia del equipo de tae kwon en el club de artes marciales Viteri del cantón Riobamba durante el periodo Diciembre 2015 – Junio 2016?

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la aplicación de la técnica Yop Chagui en el Tae Kwon Do y en la competencia del equipo de tae kwon en el club de artes marciales Viteri del cantón Riobamba.

¿Qué recursos son necesarios en la enseñanza de la técnica Yop Chagui en el Tae Kwon Do y en la competencia del equipo de tae kwon en el club de artes marciales Viteri?

### **1.4. OBJETIVOS**

#### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la importancia de la utilización de la metodología adecuada en la enseñanza de la técnica Yop chagui en el Ataque de Anticipación del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri

#### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Evaluar el nivel de ejecución de la técnica Yop Chagui en los deportistas del club de artes marciales Viteri.
- Determinar la capacidad de velocidad de ejecución de la técnica Yop Chagui antes del ataque de anticipación en los atletas del club de artes marciales Viteri.
- Interrelacionar los parámetros de la correcta ejecución técnica y la velocidad de reacción en el ataque de anticipación del equipo de tae kwon do.
- Plantear una propuesta con alternativas referente a la enseñanza de la técnica Yop chagui y en el Ataque de Anticipación del equipo de tae kwon do.

## 1.5 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene por objeto demostrar la importancia de la enseñanza de la técnica Yop chagui y su impacto en el Ataque de Anticipación en el Tae Kwon Do actual debido a que su perfeccionamiento constituye una parte importante en la preparación del futuro deportista del equipo de Tae Kwon Do actual del club de artes marciales Viteri.

Es necesario La enseñanza de la técnica Yop chagui 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.

Es novedoso La investigación científica persigue la búsqueda de nuevos conocimientos dentro del proceso metodológico de la técnica Yop Chagui debido a que esto nos servirá para mejorar en el nivel deportivo por consiguiente esto nos facilitara adaptarnos al nuevo sistema de competencia y poder obtener buenos resultados.

Es factible Es necesario el aprendizaje correcto de la técnica ya que en el tae kwon do actual las técnicas rectas como la yop chagui son muy decisivas en el momento de los resultados.

De la presente investigación los beneficios directos son los deportistas, puesto que conocerán la técnica y estrategias para tener un buen rendimiento en la práctica deportiva del tae –kwon –do, posteriormente los entrenadores ya que contarán con recursos metodológicos en las competencias de este deporte que por su accionar es importante en la formación complementaria en su proceso de desarrollo.

Se dio solución al problema mediante la práctica correcta de esta técnica con diferentes metodologías de enseñanza, que permitió mejorar la reacción en la patada Yop Chagui permitiendo un mejor ataque de anticipación en cada uno de los deportistas.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES ANTERIORES**

Al revisar la historia de la práctica deportiva de este deporte muchos estudios han expuesto que las personas que se adiestran regularmente en una disciplina deportiva, a lo largo de su vida, tienen menos riesgos de obesidad, desarrollo de enfermedades crónicas, drogadicción, entre otras condiciones que afectan la salud física, mental y emocional. Las investigaciones realizadas en adolescentes, muestran que la práctica continua del taekwondo como arte marcial, ayuda a mejorar la salud en general, y condiciona de forma apropiada los reflejos, mejorando el tiempo de reacción. (Real Academia Española, 2005)

Mediante una indagación en los archivos en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo no existe un tema similar al estudio a realizarse, además en el club de artes marciales Viteri no se ha realizado ningún tipo de investigación por lo que se considera un trabajo original y de impacto puesto que permitirá realizar este deporte en forma sistemática y programada.

Sin embargo en la Universidad Salesiana de la Ciudad de Cuenca Existe un trabajo titulado de la siguiente manera:

Metodología dirigida al desarrollo de la coordinación motriz en el Tae-kwon – do categoría infantil 8-12 años de la Provincia del Azuay. Perteneciente a Joffre Chango Sigüenza, la misma que se dirige hacia la coordinación motriz mediante el empleo de metodología en general y dirigida a una edad específica, diferenciándose con la presente investigación ya que está enfocada hacia la aplicación de la técnica yop –chagui y para todas las edades de los deportistas que asisten al Club de Artes marciales Viteri, sin embargo se utilizó como referencia y como un elemento de orientación y de consulta.

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.2.1 TAE KWON DO**

El taekwondo es un arte marcial de origen coreano. Se destaca por las técnicas de patada y actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Es un arte marcial moderno, con poco de más de 50 años de antigüedad. (Wikipedia, 2016)

La palabra taekwondo proviene de los caracteres Hanja跆拳道 que significan:

- TAE: Técnicas que impliquen el uso de los pies (patadas, rodillazos).
- KWON: Técnicas que impliquen el uso de los brazos (puño, hombro, mano, codo).
- DO: Camino de perfeccionamiento. (Wikipedia, 2016)

#### **2.2.1.1 Historia del tae kwon do**

El taekwondo (태권도; 跆拳道) es un arte marcial de origen coreano, desarrollado por el Gral. Choi Hong Hi. Es muy conocido y popular por la espectacularidad de sus técnicas de pie y actualmente es una de las artes marciales más populares del mundo, con millones de seguidores a través del orbe; su desarrollo se remonta a unos 2.000 años atrás, pero como taekwondo se le conoce desde hace unos 50 años (siendo anteriormente conocido como karate coreano). (Guía de la herencia cultural de Corea, 2011)

#### **2.2.1.2 Evolución del tae kwon do**

Fue el 11 de abril de 1955 cuando se propuso el nombre taekwondo para designar al arte marcial que se había desarrollado, y fue adoptado por varios maestros que apoyaron este nombre en sus escuelas. Entre las escuelas y corrientes que apoyaron este cambio estaban la ChungDoKwan, Han MooKwan, estas nueve escuelas originales del taekwondo establecieron lo que se conoció como la Asociación Coreana de Taekwondo, el 16 de septiembre de 1961.

El 25 de febrero de 1962 esta asociación se unió a la Asociación Coreana de Deportes Amateurs. El 9 de octubre de 1963, el taekwondo fue por primera vez un evento oficial en el 44° Encuentro Atlético Nacional en Corea.

El 22 de marzo de 1966, Choi Hong Hi, quien estudió karate estilo shotokan en Japón además de los estilos coreanos, fundó la Federación Internacional de Taekwon-Do (ITF), con sede en Corea del Sur. Posteriormente, en 1972, se trasladó a Toronto, Canadá.

La práctica del taekwondo se extendió por el mundo con la participación de 19 países en el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, en mayo de 1973. Fue durante este encuentro cuando se fundó la Federación Mundial de Taekwondo (WTF). (Do C. y., 2012)

### **2.2.1.3 El taekwondo en la edad media**

La dinastía Koryo, que reunificó la península coreana después de Shilla (A.D. 918 a 1392), hizo que el Tae Kwon Do se desarrollara más sistemáticamente y lo convirtió en tema obligatorio en los exámenes para la selección de cadetes militares.

Las técnicas y el poder del Tae Kwon Do evolucionó para convertirse en armas eficaces incluso para matar a seres humanos. En los militares, se introdujo un patrón de la práctica colectiva, llamado “obyong-subak-hui” (juego de Tae Kwon Do de 5 soldados), de modo que pudiera ser utilizado en una guerra de verdad.

En los días tempranos de la dinastía de Koryo, las habilidades en las artes marciales eran las únicas calificaciones requeridas para pertenecer a las fuerzas militares, porque el reino necesitaba las capacidades de defensa nacional después de conquistar la península. Cualquier soldado llano que dominara las técnicas de Tae Kwon Do era promovido a general y los jóvenes eran invitados a las competencias de Tae Kwon Do donde los expertos en el arte eran seleccionados para ser oficiales militares. (Taekwondo, 2013)

#### **2.2.1.4 El taekwondo en la edad moderna**

En los tiempos modernos de Corea, en la dinastía Chosun (1392 – 1910), la Corea imperial y la colonia japonesa gobernaron hasta 1945. Aquí el Taekwondo sufrió una eventual pérdida de apoyo oficial del gobierno central, ya que las armas se modernizaron para la defensa nacional, aunque el Tae Kwon Do aún era popular en los inicios de Chosun.

La dinastía Chosun se fundamentó en la ideología del Confucionismo, el cual resultó del rechazo del budismo y de darle más importancia a la literatura que a las artes marciales. No obstante, los anales de la dinastía Chosun cuentan sobre las competencias de Tae Kwon Do ordenadas por las autoridades locales, con el propósito de seleccionar soldados. (Deyber Cabieles, 2013)

#### **2.2.1.5 El taekwondo en la actualidad**

Los expertos en artes marciales comenzaron a abrir gimnasios de Taekwondo en todo el país y después del final de la guerra coreana [1950-1953] el Taekwondo se popularizó entre el grado Dan dentro del país, también enviando cerca de 2.000 maestros de Taekwondo a más de cien países.

Después de todo, el Taekwondo recibió el nombramiento de arte marcial nacional en 1971, el presente Kukkiwon fue fundado en 1972 para ser utilizado como la sede, así como el lugar de las diversas competencias de Taekwondo. Un año más tarde, en 1973, la Federación Mundial de Taekwondo fue establecida. En 1973, el campeonato bienal mundial de Taekwondo fue organizado.

En 1984, el Taekwondo fue admitido en los juegos asiáticos como evento oficial. En 1975, el Taekwondo fue aceptado como deporte oficial por la Unión Atlética de Aficionados de los E.E.U.U. [AAU por sus siglas en inglés] y también fue admitido a la Asociación General de las Federaciones Internacionales de Deportes [GAISF por sus siglas en inglés], en 1976 como evento deportivo oficial.



LA WTF se convirtió en una federación deportiva reconocida por el Comité Olímpico Internacional (IOC por sus siglas en inglés) en 1980, haciendo del Taekwondo un deporte olímpico. Así, la adopción del Taekwondo como evento oficial fue seguida por los Juegos Mundiales de 1981, los juegos Panamericanos en 1986, y finalmente por los Juegos Olímpicos del 2000 en Sídney en 1994, y posteriormente en los Juegos Olímpicos del 2004 en Atenas en el 2000. El 29 de noviembre de 2002, la 114a sesión del IOC también confirmó la inclusión del Taekwondo en los Juegos Olímpicos de Beijing en 2008.(TKD, 2013)

Hoy en día, específicamente en los niños taekwondocas, se aprecia un insuficiente desarrollo en el dominio de los elementos técnicos y específicamente en las básicas como lo puede ser la Yop Chagui, así como una pobre utilización de la técnica en las Poomsae, ya que solo se utilizan el desarrollo de estas técnicas básicas y no competitivas en las cuatro primeras Poomsae. Todas estas dificultades están dadas por el deficiente formación nivel de maestría deportiva técnica básica. Evidentemente esto influye negativamente en el óptimo desarrollo de la actividad competitiva tanto en combate como en la modalidad Poomsae.

Briñones (2006) plantea que “las formas tradicionales de la preparación técnica y su planificación han perdido cierta efectividad en los modos de la `preparación del taekwondoca, lo que trae consigo una merma en la competición individual de los niños que se forman en la base de la pirámide deportiva”. Esto constituye una realidad incuestionable en el taekwondo, lo que reflejan los resultados alcanzados en las categorías infantiles; evidenciándose la necesidad de buscar nuevas vías que permitan iniciar un camino para la solución de dichas dificultades.

**“SABEMOS, QUE GRACIAS A LA OBSERVACIÓN O RECOGIDA DE INFORMACIÓN A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS, Y CONCRETAMENTE DE LA VISTA, TACTO, OÍDO, PROFESORES, DEPORTISTAS HAN EXTRAÍDO DE SITUACIONES Y ACCIONES MOTRICES, DATOS RELEVANTES SOBRE EL DESARROLLO Y EJECUCIÓN DE LAS MISMAS, TANTO DATOS CUANTITATIVOS COMO CUALITATIVOS”. (MORENO Y PINO, 2000).**

La cita anterior constituye una referencia para hacer patente la importancia del estudio a documentos, la observación a clases y las entrevistas realizadas a profesores de Taekwondo.(Dr.C. Andrés Briñones Fernández, 2013).

### **2.2.1.6 Características de los diferentes estilos del taekwondo**

Se conforma de dos grandes estilos, cada uno asociado a las dos federaciones que existen actualmente a nivel mundial: el Taekwondo WTF (asociado a la World taekwondo federation o federación mundial de taekwondo) y el Taekwondo ITF (International taekwon-do federation o federación internacional de taekwon-do).

Las diferencias entre ambos estilos residen principalmente en la forma de practicar el arte marcial, los requisitos exigidos para la promoción de grados, las formas (poomsae o tules) y sobre todo el reglamento deportivo.

Las formas son secuencias de movimientos de defensa y ataque que simulan un combate imaginario con uno o varios adversarios. Se conocen como tules en el estilo ITF y como poomsae en el estilo WTF. Son el equivalente en Taekwondo a las katas en karate. Estas formas están relacionadas directamente con los grados (Kup o Dan), y se memorizan y repiten con objeto de incrementar el equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración y el dominio de los diferentes movimientos.

Los grados: Se dividen en KUP y DAN. Los grados KUP están asociados a cinturones de colores y siguen una numeración inversa y los grados DAN al cinturón negro. En cada uno existen 10 grados, debido a que el número 10 en la cultura coreana simboliza la perfección.

Para que un alumno pueda ascender a un grado superior, ha de realizar un examen en el que se evalúan sus habilidades.(beneficios, 2013)

### **2.2.1.7 Equipo necesario para practicar taekwondo**

#### **a) Uniforme**



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

Para la práctica del taekwondo es necesario un Dobok (traje de práctica compuesto por pantalón y chaqueta) y un Ti (cinturón que indica el grado del practicante).

Los Dobok para grados KUP son completamente blancos, normalmente con bordados en la espalda y algún logotipo en el pecho o brazo. Los Dobok para grados DAN (cinturones negros) tienen zonas negras (el cuello, los bordes de la chaqueta o líneas en el pantalón, dependiendo de la federación). (beneficios, 2013)

#### **b) Protecciones**



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.

Debido a la fuerza del **ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

contacto pleno, las medidas de protección para el combate son de carácter obligatorio. Ellas son: cabezal, protectores de antebrazos y tibias, protector inguinal, protector de torso (si bien cumple una función mayor a la de proteger que es la de marcar la zona de puntuación de las técnicas del oponente, que junto con la cabeza son las dos únicas zonas de contacto permitidas), protector bucal, guantes y empeineras, siendo estas tres últimas de reciente incorporación en las competencias.

Estas protecciones tienen como fin reducir al mínimo posible los trastornos producidos por las lesiones a las que están sometidos los competidores, protegiendo la salud de los mismos a largo plazo.

Por este motivo es recomendable contar con todos o algunos de estos elementos también en la práctica diaria del Taekwondo, a fin de llevar adelante un entrenamiento más seguro y evitar lesiones que nos mantengan alejados del gimnasio por tiempo indeterminado.

Para recapitular, acá van unas imágenes de los protectores y una pequeña descripción de las mismas...

### **c)Cabezal**



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.

De color azul **ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

tienen como función evitar cortes y raspaduras, y reducir al mínimo el daño causado por las técnicas de pie, ya que la cabeza se trata de una zona puntuable sólo con patadas.

#### **d) Protector bucal**

Para evitar cortes en la lengua y heridas en las encías y piezas dentarias. El modelo utilizado en Taekwondo es un bucal doble que posee unos orificios para poder respirar.

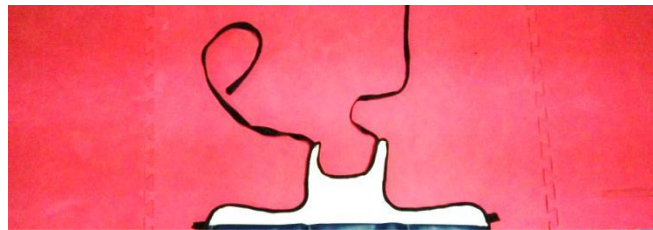


**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.

**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

#### **e) Protector de torso o pechera**

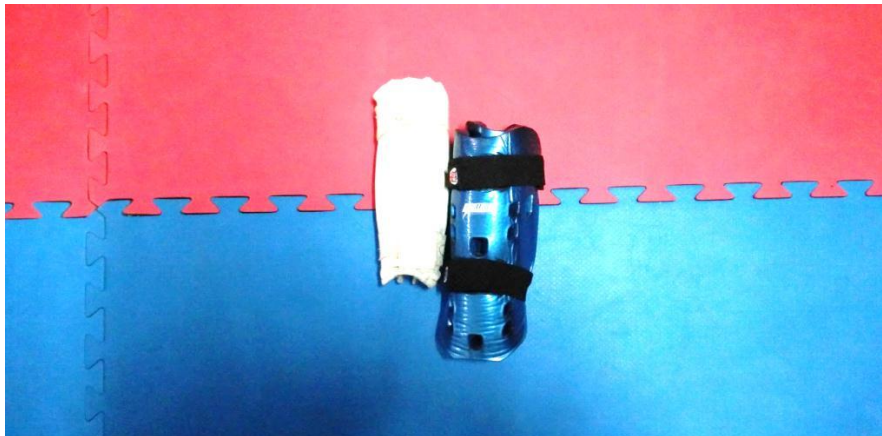
Protege el área de las costillas para evitar posibles fisuras o fracturas producto de técnicas de gran potencia. A su vez delimita la zona de puntuación, donde son aplicables técnicas de puño y pie. En la actualidad se busca reemplazar los viejos protectores de goma por protectores electrónicos que hagan más objetiva la puntuación a nivel competitivo.



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

#### **f) Protectores de antebrazos y tibias**

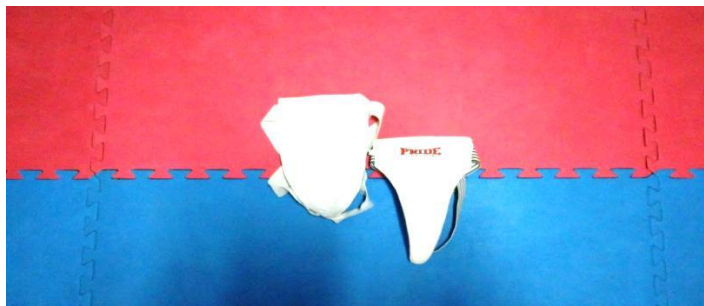
Poseen el mismo diseño salvo que varían en su longitud. Los antebrazos y tibias son utilizados para los bloqueos, por lo que se trata de áreas susceptibles de sufrir lesiones.



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

### **g) Protectores inguinales**

Con diseños para hombres y mujeres, previenen lesiones en el área genital.



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

### **h) Guantes**

De reciente incorporación buscan proteger las manos (sobre todo los dedos) las cuales están expuestas a dislocaciones y fracturas producto de las patadas.



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

### **i) Empeíneras**

También recientemente incorporadas, tienen como objetivo proteger los empeines, que son el área de contacto más común para el taekwondista y por lo tanto susceptible a múltiples lesiones que van desde hematomas hasta fracturas. Con la incorporación de esta protección se busca reducir una lesión muy común en el Taekwondo, y que se produce por impactar con los empeines áreas duras como los codos y los talones del oponente.(olimpico, 2014)



<http://taekwondoenmardelplata.blogspot.com/>

### **2.2.1.8 El taekwondo y sus beneficios**

Es "el arte de golpear con los pies y las manos", cuya filosofía se basa en cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable.

#### **2.2.1.8.1 Beneficios para los niños al practicar taekwondo**

No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo. Confucio.

Considerado ya como deporte olímpico, el taekwondo se ha convertido para quienes lo practican en serio, en una forma de vida, un instrumento para alcanzar el equilibrio físico y mental, dando como resultado personas felices, seguras y triunfadoras.

El taekwondo conjuga elementos que llevan a la realización del ser humano en todos los sentidos. Los principios en que éste arte marcial se basa, lo hacen una disciplina fascinante y muy benéfica que está al alcance de todos, sin importar su edad o sexo.

Mejorando su calidad de vida, día con día en jóvenes y niños lo practican dando como resultado personas con excelente condición física, seguras de sí mismas, auto disciplinadas y con elevada autoestima.



Existen cientos de casos de niños que al practicar este deporte, han mostrado cambios positivos en su conducta, tanto en la casa como en la escuela y en el medio en que habitualmente se desarrollan.

Esto se debe a que el taekwondo temple el carácter de los niños; para aquellos que son muy agresivos se vuelven más tranquilos y conscientes, mientras que para los niños introvertidos y muy tímidos les proporciona mayor confianza, iniciativa y los motiva a aprender a valorarse por sí solos.

### **2.2.1.9 Otros beneficios que puede obtener del taekwondo son**

#### **a) Beneficios físicos**

- Aumenta la resistencia cardiovascular.
- Mejora la resistencia y la fuerza muscular.
- Aumenta la flexibilidad.
- Potencia el conocimiento del propio cuerpo.
- Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.
- Aporta el control de un alto nivel de movimientos básicos que permitirán en el futuro realizar una forma óptima del trabajo técnico deportivo.

#### **b) Beneficios psicológicos y sociales**

- Su mente desarrollará las bases de la concentración.
- Los niños se vuelven más disciplinados.
- La seguridad en sí mismos que se obtiene con el taekwondo, es porque los niños se dan cuenta que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno, logrando también que su autoestima se eleve.
- A través de distintas tareas y variadas ejercitaciones, se inculca y fomenta en el niño el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la importancia de cada individuo dentro del grupo.
- Con la práctica del taekwondo se fomentan valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad, amor al prójimo.

- El niño obtiene enseñanzas culturales que les permitirán el conocimiento de costumbres, tradiciones y formas de pensar de otra raza, lo que los hace más tolerantes y solidarios.

### **c) Para padres**

- Los padres deben fomentar el deporte en casa, tomen conciencia de que si los niños no lo practican desde ahora, probablemente tampoco lo harán durante su vida adulta.
- El taekwondo se puede practicar a partir de los 4 años, incluso usted también puede inscribirse a las prácticas, ofrézcales a sus hijos modelos con los cuales se identifiquen y evitando así que su héroes sean personajes ficticios.
- Es muy importante que los padres, una vez que el niño comience a practicar este u otro deporte, le resalten la importancia de la disciplina, responsabilidad y honestidad con sus tareas habituales, pero sobre todo el que sea feliz con lo que haga y todo lo que le rodea, así pondrá todo su entusiasmo.
- Recuerden padres que la formación básica del taekwondo, es preferentemente para defenderse, no para atacar. Es un canalizador en el manejo de la agresividad para no ejercer la violencia. (beneficios, 2013)

#### **2.2.1.10 Técnica deportiva**

Parece evidente que ante el reto de hablar sobre cualquier cuestión por trivial que ésta parezca, se hace necesario definirla, cuanto más si tratamos de un concepto que tiene variadas aplicaciones y diversidad de contenidos como es la técnica de los deportes.

La concepción de la técnica como conjunto de procedimiento y recursos de que se sirve una actividad, ciencia, o arte, que tienden con su aplicación a perfeccionar el objeto de tal actividad, puede considerarse como la base sobre la que determinar una aproximación inicial a la técnica en los deportes. Pues en estas actividades, por ser el hombre con su participación motriz en ellas al mismo tiempo sujeto y

objeto del hecho, les confieren un rango diferenciador respecto a otras actividades técnicas humanas, en las que el conjunto de sus capacidades no se ven tan implicadas ni evaluadas de forma inmediata como lo son en el deporte. Por lo tanto esta propuesta inespecífica, propia de otros campos no deportivos, es un primer alcance que clarifica el hecho, pero que evidencia la necesidad de una aproximación conceptual más concreta.

En esta línea Ozolín (1970) define la técnica como el “modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios”. (Vargas, 2013)

“Es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas, todo ello enfocado en beneficio de la competencia.” (Romero, 2011)

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia. (Bedolla, 2011)

#### **2.2.1.11 La técnica en los distintos deportes**

El concepto de técnica no tiene el mismo significado en todos los deportes. Dependerá de las características de la práctica deportiva, que sea necesaria la concurrencia a mayor o menor nivel de unos u otros factores. (Lic. Omar Galdon, Doc. Patricio Gatica, Lic. Toni Gerona, Lic Javier Jorge, Doc Mario Lloret, Doc Fernando Lopez del Amo, Lic. Jose Luis Lopez del Amo, Lic. Gerard Moras, Ing. Josep Padulles, Diplomada Mireia Porta, Lic. Jose Manuel Quintana, Lic. Cesar S)

##### **a) Valoración de la técnica**

En la observación de la técnica se pueden apreciar dos tipos de valoraciones: la valoración formal y la valoración real.

#### **b) Valoración formal**

Es aquella que se hace analizando la semejanza de la ejecución realizada con el modelo ideal establecido. Se trata de una valoración objetiva, en la que se debe utilizar analizadores altamente fiables para percibir los posibles errores o desviaciones del modelo.

#### **c) Valoración real**

La valoración real (valoración indirecta de la técnica por el resultado obtenido) es el que se realiza sobre el resultado, prescindiendo de si la ejecución se aproximaba más o menos a un modelo ideal. Un deportista puede rendir marcando muchos goles, teniendo un modelo deficiente de ejecución técnica de lanzamiento a portería. Es, por lo tanto, una medición o valoración de la técnica indirecta. (Lic. Omar Galdon, Doc. Patricio Gatica, Lic. Toni Gerona, Lic. Javier Jorge, Doc. Mario Lloret, Doc. Fernando Lopez del Amo, Lic. Jose Luis Lopez del Amo, Lic. Gerard Moras, Ing. Josep Padullés, Diplomada Mireia Porta, Lic. Jose Manuel Quintana, Lic. Cesar S)

#### **2.2.1.12 Principios de enseñanza de la técnica**

Gracias al análisis de la técnica se obtiene el conocimiento de todos sus factores que se pueden enseñar para mejorar la habilidad técnica de un determinado deportista.

Para mejorar la técnica existen dos líneas metodológicas de trabajo. El método de trabajo global y el método de trabajo analítico. Según el sistema por el que uno se decante, existe una concepción diferente de las fases de adquisición de la técnica. (Lic. Omar Galdon, Doc. Patricio Gatica, Lic. Toni Gerona, Lic. Javier Jorge, Doc. Mario Lloret, Doc. Fernando Lopez del Amo, Lic. Jose Luis Lopez del

Amo, Lic. Gerard Moras, Ing. Josep Padulles, Diplomada Mireia Porta, Lic. Jose Manuel Quintana, Lic. Cesar S)

### **a) Método de trabajo global**

En el método global se trata de enseñar el gesto técnico en su totalidad, relacionándolo con los componentes en los que se desarrolla: el espacio, los elementos de decisión, las diferentes velocidades a las que se encontrara. En este trabajo se dan tres fases para la adquisición de la técnica: el ajuste global, la toma de conciencia y la estabilización.

- **El Ajuste Global:** En esta fase los individuos aprovechan su historial motor (Habilidades similares conocidas) para ir ajustando el aprendizaje.
- **La toma de conciencia:** Aquí ya se ajusta la finalidad y el modelo buscado. Se orienta al individuo a analizar la información recibida: modelos y respuestas posibles, ejecución propia.
- **La estabilización:** En esta fase busca la repetición y la automatización, Como en el modelo analítico, pero se realiza uniendo todos los elementos de la ejecución.(Lic. Omar Galdon, Doc. Patricio Gatica, Lic. Toni Gerona, Lic Javier Jorge, Doc Mario Lloret, Doc Fernando Lopez del Amo, Lic. Jose Luis Lopez del Amo, Lic. Gerard Moras, Ing. Josep Padulles, Diplomada Mireia Porta, Lic. Jose Manuel Quintana, Lic. Cesar S)

### **b) Método de trabajo analítico**

El método analítico descompone el ejercicio en partes, aislando la ejecución técnica del entorno competitivo, factores psicológicos, elementos decisionales, etc. El ejercicio es fraccionado y requiere un conocimiento detallado de su estructura y sus partes. En este método existen dos fases de aprendizaje: el entrenamiento de adquisición y el de aplicación.

- **El entrenamiento de adquisición**

Se busca aprender una habilidad técnica ideal valorada por parámetros externos biomecánicos. En esta fase, el aspecto principal es formar una imagen adecuada del movimiento que se va a aprender. Solamente cuando el sujeto tenga la imagen correcta de lo que debe realizar se podrá encontrar en condiciones de ejecutar correctamente la técnica requerida.

➤ **El entrenamiento de aplicación**

En este apartado del entrenamiento deportivo se aborda la automatización del gesto; en otras palabras, la repetición global o dividida del gesto que se debe aprender. Lo que se denomina repetición múltiple. El proceso es la repetición de cada una de las partes del gesto para posteriormente ir encadenándolas hasta llegar a la repetición del gesto técnico en su totalidad. (Lic. Omar Galdon, Doc. Patricio Gatica, Lic. Toni Gerona, Lic Javier Jorge, Doc Mario Lloret, Doc Fernando Lopez del Amo, Lic. Jose Luis Lopez del Amo, Lic. Gerard Moras, Ing. Josep Padulles, Diplomada Mireia Porta, Lic. Jose Manuel Quintana, Lic. Cesar S)

**2.2.1.13 Técnicas del taekwondo**

**a) Las técnicas, a nivel general, podrían clasificarse en:**

**TABLA N° 1**

TECNICAS DE POSICIONES(SOGUI)	
CHARIOT	Atención(pies juntos)
KYUN YET	Saludo (inclinación)
CHUMBÍ	Listos (pies separados)

**TABLA N° 2**

TECNICASDEDEFENSAS(MAKI)	
AREMAKI	DefensaBaja
MOMTONGMAKI	Defensa Media
OLGULMAKI	Defensa Alta

**TABLA N° 3**

TECNICASDEGOLPES(CHIRUGUI)	
ARECHIRUGUI	GolpeBajo
MOMTONGCHIRU	Golpe Medio
OLGUL	Golpe Alto

**TABLA N° 4**

TECNICADEPATADAS(CHAGUI)	
APCHAGUI	Patada defrente(metatarso)
FURIOCHAGUI	Patada deabanicoalexterior
MIROCHAGUI	Patade empujón (desequilibrante)
DOLIOCHAGUI	Semicircularfrontala lacara(empeine)
YOPCHAGUI	Patadalateralconeltalón
BANDAL CHAGUI	Semicircularfrontal al estómago (empeine)
USIGANCHA	Circular (empeine)
TUIT CHAGUI	Circular (Talón)
TUIT FURIGUI	Circular a la cara (Talón)

### 2.3 TECNICA YOP CHAGUI

**(Patada Lateral o patada de costado) YOP= Costado, CHAGUI=Patada.** La patada lateral se ejecuta hacia el costado del cuerpo en una posición totalmente lateral. La cadera y los hombros se encuentran alineados. La patada se impacta con el talón y la parte del filo externo del pie.

#### 2.3.1 Gesto técnico

Vamos a diferenciar la patada deportiva a la aplicación marcial de la misma.

### **2.3.2 Técnica Marcial**

Se debe comenzar el movimiento apuntando con la rodilla hacia donde se va a patear y el pie hacia el piso, desde ahí se eleva el talón y con la rotación de la pierna de base y un giro en tirabuzón de la cadera se ejecuta la técnica.

### **2.3.3 Técnica Deportiva**

Se debe comenzar el movimiento levantando el talón a la altura de la cintura en la dirección de la cadera, la cual debe estar alineada con la pierna de base, la potencia de la patada se logra extendiendo la flexión de la rodilla y agregando un desplazamiento del pie de base (no con la rotación). (Amione, 2013)

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. (Wikilibros, 2016)

Es una patada lateral que inicia desde la posición de combate, se eleva la pierna posterior hacia adelante con la rodilla flexionada hasta la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180° de la línea de ataque y el pie de base gira 180° 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 la cabeza del oponente al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y cae adelante en la posición de combate.

### **2.3.4 Teoría de la enseñanza de la yop chagui**



La patada Yop Chagui es una técnica esencial en el Tae Kwon Do y debería formar parte del arsenal de todo alumno. No es solo una gran arma ofensiva, sino que también es una defensa inestimable. Desgraciadamente, y aunque parece muy sencilla, probablemente es la técnica más maltratada y peor realizada de todas. Existen numerosas clases de patadas laterales, que se usan en diferentes situaciones. (Charles A. Stepan, 2002 )

#### 2.3.4.1 Postura correcta de la técnica

a) Al doblar la rodilla de la pierna de apoyo (en este caso la izquierda), la parte baja de la pierna esta hacia atrás y paralela al suelo, La cadera ladeada proyecta la pierna derecha con la fuerza del peso del cuerpo. (Charles A. Stepan, 2002 )



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

Ya sea como arma ofensiva o defensiva, la patada lateral es absolutamente esencial. Un rápido paso atrás le pone siempre a nuestra disposición. Recuerde que el canto exterior del pie es la zona de contacto. (Charles A. Stepan, 2002 )



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

#### **2.3.4.2. Errores comunes**

Cuando domine la patada lateral básica, la puede utilizar mientras se desliza, salta en el sitio, hacia adelante o hacia atrás. A la larga, aprenderán incluso como incorporar el vuelo. Sin embargo, antes de aprender y entender esos movimientos avanzados, el objetivo principal es dominar lo básico.(Charles A. Stepan, 2002 )

**A:** En vez de levantar rodilla y pie, como debería, el luchador eleva solo rodilla, dejando la parte baja de la pierna colgando. La patada resultante será arriba y hacia adentro, en vez de ser directamente hacia adentro. Esta técnica tan débil se bloquea con facilidad.(Charles A. Stepan, 2002 )



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

b) El movimiento es exagerado, el luchador se inclina hacia atrás y hacia el lado demasiado y puede perder el equilibrio. La rodilla esta descentrada y la patada no dará en el objetivo.(Charles A. Stepan, 2002 )



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

Lo bueno de una patada lateral ejecutada correctamente es que te permitirá echar hacia atrás a su atacante. Si sigue practicando la patada lateral, perfeccionará la técnica y, con ella, nadie podrá invadir su zona de seguridad. (Charles A. Stepan, 2002 )

Sin embargo tenga en cuenta que muchos luchadores cargarán con usted después de recibir la patada. Para contrarrestar esto, tendrá que aprender a recargar la patada lateral, bajando rápidamente el pulpejo del pie que da la patada al suelo para recuperar el equilibrio y el impulso, y lanzarla de nuevo. (Charles A. Stepan, 2002 )

La pierna (desde la rodilla al pie) tiene que estar siempre paralela al suelo, de modo que esté preparada para lanzarla de nuevo, y otra vez más, si fuera necesario. Las principales áreas objetivo de las patadas laterales son el cuello, el costado del tronco, el abdomen, las costillas y las corvas. Como con la mayoría de patadas, mire a su oponente al lanzar este ataque. No incline demasiado el tronco, ya que puede hacerle perder el equilibrio y disminuir la fuerza de la patada. Mantenga las manos en una posición de guardia así evitará que vuelen sin control. (Charles A. Stepan, 2002 )



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

## 2.4 Ataque

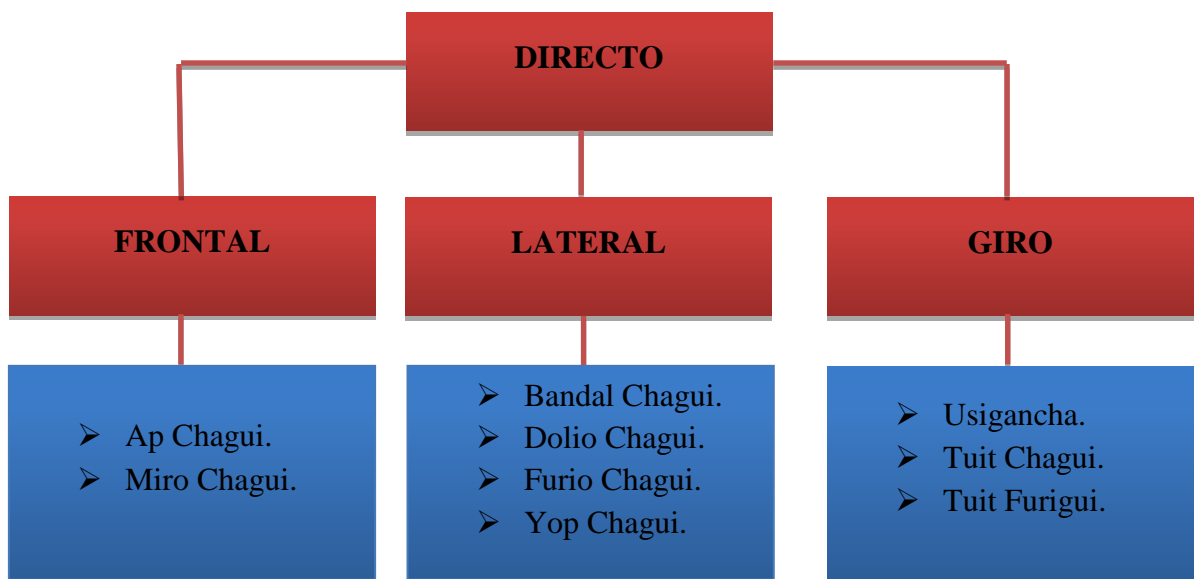
Ataque es la acción y efecto de atacar (acometer, embestir, emprender una ofensiva, destruir). El concepto suele utilizarse para nombrar a una hostilidad o agresión.(Juial Perez Porto, 2013)

Ataque proviene del italiano “attacare” y significa acometer. Se aplica a toda fuerza física o moral que se aplica sobre otro individuo o cosa, o que se origina en el mismo cuerpo. Es siempre violento y repentino.(DeConceptos, 2014)

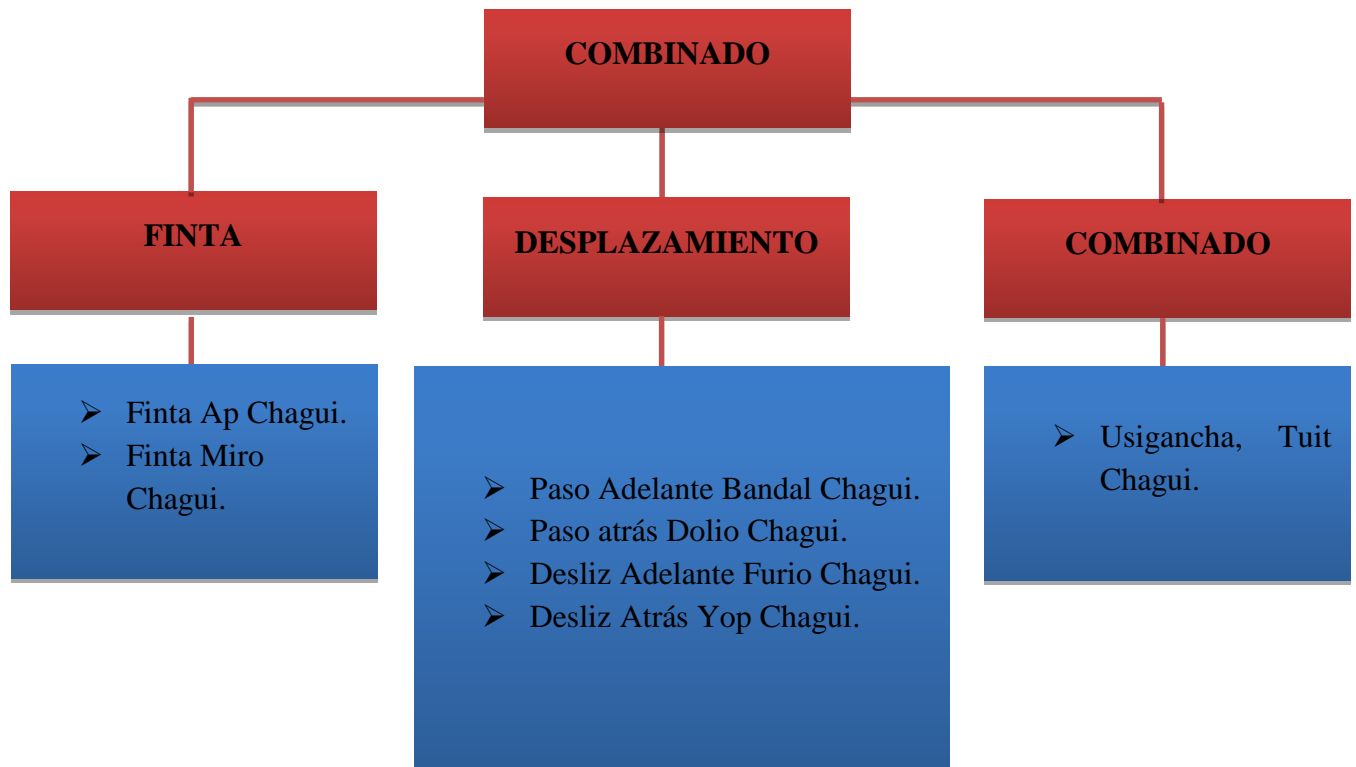
Se conoce como ataque a aquella acción que puede llevar a cabo una persona contra otra y que tiene la estricta finalidad de proferirle al otro un cierto daño que puede ser físico o moral.(Definicion ABC, 2012)

### 2.4.1 Tipos de ataques y Contra ataques

TABLA N° 5



**TABLA N° 6**



El taekwondo como ya sabemos es un arte marcial, para ello necesita técnicas, posiciones, ataques, Poomsae y movimientos especiales.(Do T. K., 2011)

### **2.5 Anticipación**

Anticipo o anticipación es la acción y efecto de anticipar o anticiparse (prever, anteponer, aventajar, adelantar, hacer que algo suceda antes del tiempo esperable).(Gardey, 2013)

Adelanto en el tiempo de un hecho o circunstancia que estaba previsto que sucediera con posterioridad.(Dictionary, 2011)

Acción de anticipar en el tiempo la ejecución de una cosa o anticiparse a una cosa. (Oxford University Press)

## **2.6 Velocidad**

La velocidad es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano, una pierna...) Además, gracias a la velocidad también podremos responder a cualquier estímulo que recibamos.

La velocidad es muy necesaria para la práctica de la mayoría de los deportes.(Crespo, 2014)

### **2.6.1 Velocidad de reacción**

Es la capacidad de responder lo más rápidamente posible a un estímulo. La necesidad de un TaeKwonDoista para patear muy rápido y de manera Eficaz anticipándose al ataque de su rival. (Crespo, Emilio., 1999)

Es la capacidad de responder lo más rápidamente posible a un estímulo. La necesita un corredor de velocidad para salir muy rápido una vez suena el disparo de inicio de la prueba. También es muy necesaria para que un portero de balonmano, o de fútbol sea capaz de lanzarse en centésimas de segundo hacia el lugar exacto dónde va el balón. (Crespo, Emilio., 1999)

Capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible a un estímulo. Por ejemplo: una salida de tacos.(Quijada, 2014)

### **2.6.2 Fases de la velocidad de reacción**

**a) Percepción**, con la aparición de una excitación en el receptor (ojo, oído, piel)

**b) Transmisión** de la excitación al SNC.

**c) Tratamiento de la información**, que sería el paso del estímulo al sistema nervioso y la formación de la respuesta (fase de decisión si fuera preciso).

**d) Llegada al músculo** de la señal del SNC.

**e) Estimulación del músculo** operada por el SNC y la aparición del movimiento.

(Control, 2011)

## **CAPÍTULO III**

### **3. MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 MÉTODO CIENTÍFICO**

##### **3.1.1 Método Inductivo – Deductivo**

Se utilizó el método el método Inductivo y Deductivo para analizar hechos generales y hechos particulares en el club de artes marciales Viteri sobre la aplicación de técnica yop – chagui para enfrentar el ataque en el tae – kwon –do.

##### **3.1.2 Documental**

Porque consultamos en libros, textos revistas he internet.

##### **3.1.3 Método Hipotético – Deductivo**

Porque permitió seguir un proceso lógico en la realización de la investigación partiendo de la observación, apoyados un marco teórico y el planteamiento de la hipótesis facilitó su comprobación.

#### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.2.1 Explicativa - Descriptiva**

En vista que mediante la observación se describió las causas y efectos que produce el dominio de la técnica Yop chagui en el rendimiento competitivo..

##### **3.2.2 Investigación de Campo**

Porque se realizó en el lugar de los acontecimientos es decir con los niños y niñas del equipo de tae kwon do del club de Artes Marciales Viteri del cantón Riobamba.



### **3.2.3 Investigación Bibliográfica**

La investigación tuvo fundamentación teórica de las dos variables como la Impacto de la técnica Yop chagui y el rendimiento competitivo del tae – kwon – do.

## **3.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

### **3.3.1 No experimental**

En vistas que se sometió a validación las diferentes actividades de la propuesta y verificar sus resultados.

## **3.4 TIPO DE ESTUDIO**

### **3.4.1 Correlacional**

Puesto que en todo el proceso investigativo estuvieron presentes las dos variables la una como Impacto (Yop Chagui) y la otra como efecto el rendimiento competitivo del tae – kwon –do.

## **3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.5.1 Población**

Este proyecto se desarrollara con los deportistas del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri del cantón Riobamba durante el año lectivo 2014-2015.

**TABLA N° 7**

Deportista	15
TOTAL	15

La población antes mencionada es pequeña y manejable por lo tanto se trabajó con lo total de la población

### 3.5.2 Muestra.

Tomando en consideración que el objeto de estudio es pequeño la muestra constituye el 100% es decir los 15 deportistas.

## 3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizará las siguientes técnicas:

### 3.6.1 Técnicas

#### 3.6.1.1 Observación:

Que permitió valorar impacto de la enseñanza de la técnica Yop chagui y su influencia en el rendimiento competitivo del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri del cantón Riobamba durante el año lectivo 2014- 2015.

### 3.6.2 INSTRUMENTOS.

**Instrumentos:** El instrumentos que se utilizará para la recolección de la información es el siguiente:

#### a) APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA DE LA TÉCNICA YOP CHAGUI

ATLETAS	INDICADORES	
	Realiza completo el giro de 180°.	Golpea con la planta completa del pie.
ATLETA 1		

Evaluación de la técnica Yop Chagui

Para la evaluación se utilizara la escala de 10 puntos, por cada elemento evaluado debe tener un valor de 10 puntos.

- 10 puntos se evalúa de E (Excelente).
- De 9 a 8 puntos se evalúa de B (Bien)
- De 7 a 6 puntos se evalúa de R (Regular)
- Menos de 5 puntos se evalúa de M (Mal)

**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

b) FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA YOP – CHAGUI EN POSICIÓN DE PIE POR NUMERO DE PATADAS Y EN UN TIEMPO PROMEDIO DE 6”

ATLETAS	Nº DE PATADAS				TIEMPO POR PATADA			
	PRE - TEST 1		POST – TEST		PRE - TEST 1		POST - TEST	
	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI
ATLETA I								
FRECUENCIA								

ELABORADO POR: Cristian Bastidas C.

c) FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA YOP – CHAGUI EN POSICIÓN SENTADO POR NUMERO DE PATADAS Y EN DOS ETAPAS EN UN TIEMPO PROMEDIO DE 6”

ATLETAS	Nº DE PATADAS				TIEMPO DE REACCIÓN AL SILBATO				TIEMPO DE EJECUCIÓN DE LA PATADA			
	PRE - TEST 1		POST - TEST		PRE - TEST 1		POST - TEST		PRE - TEST 1		POST - TEST	
	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI
ATLETA I												
FRECUENCIA												

ELABORADO POR: Cristian Bastidas C.

**3.6.2.1 Guía de observación:** Se utilizó siete indicadores relacionados a las dos variables.

### 3.7 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Una vez receptadas las encuestas, se procederá a la tabulación pregunta por pregunta, determinando sus frecuencias simples para luego transformarlas en porcentajes, incorporándoles sistema computable, para ubicarlos en cuadros estadísticos, pasteles o barras y realizar la respectiva interpretación.

### **3.8 SISTEMA DE HIPÓTESIS:**

La adecuada enseñanza de la técnica yop chagui influye en gran medida en el ataque de anticipación del equipo de tae kwon do del Club de Artes Marciales Viteri del cantón Riobamba durante el año lectivo 2014- 2015.

### **3.9 VARIABLES:**

#### **3.9.1 VARIABLE INDEPENDIENTE**

Técnica Yop Chagui

#### **3.9.2 VARIABLE DEPENDIENTE**

Ataque de Anticipación.

### 3.10 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

La enseñanza de la técnica yop chagui influye en gran medida en el ataque de anticipación del equipo de tae kwon do del Club de Artes Marciales Viteri del cantón Riobamba durante el año lectivo 2014- 2015.

**TABLA N° 8**

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<b>INDEPENDIENTE</b>  <b>TECNICA YOP CHAGUI</b>	Patada lateral o patada de costado  La patada se impacta con el talón y la parte del filo externo del pie.	Patada lateral de impacto.  Talón y filo externo del pie.	Controla  Ejecuta  Tiene precisión  No pierde el equilibrio	Observación  Ficha de observación  Test de Valoración

**Elaborado por:** Cristian Rene Bastidas C.

**TABLA N° 9**

<b>VARIABLE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍAS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICA E INSTRUMENTOS</b>
<b>DEPENDIENTE</b> Ataque Anticipación	Es el momento en que el oponente inicia cualquier acción de ataque y antes que la pueda comenzar se hace un contraataque.	Inicia acción de ataque.  Contraataque.	Tiempo de ejecución. Posición en la ejecución Número de patadas	Observación Ficha de observación Test de Valoración

**Elaborado por:** Cristian Rene Bastidas C.

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Resultados de la aplicación del pre - test del empleo de la técnica Yop Chagui

TABLA N° 10

ATLETAS	INDICADORES	
	Realiza completo el giro de 180°.	Golpea con la planta completa del pie.
ATLETA I	6	7
ATLETA II	6	7
ATLETA III	6	7
ATLETA IV	6	7
ATLETA V	6	7
ATLETA VI	6	7
ATLETA VII	6	7
ATLETA VIII	6	7
ATLETA IX	6	7
ATLETA X	6	7
ATLETA XI	6	7
ATLETA XII	6	7
ATLETA XIII	6	7
ATLETA XIV	6	7
ATLETA XV	6	7

**Fuente:** Deportistas del Club de Artes Marciales Vit  
**Elaborado por:** Cristian Bastidas C.

Mediante la explicación de la ejecución de la técnica Yop Chagui los resultados indican que los deportistas sin la práctica necesaria se encontraron en un rango entre 6 y 7 equivalente a regular en el dominio de este recurso, esto determina la importancia de la práctica y el corregimiento de los errores y dificultades en la aplicación de la técnica Yop Chagui.

## 4.2 Resultados de la aplicación del post - test del empleo de la técnica Yop Chagui

**TABLA N° 11**

ATLETAS	INDICADORES	
	Realiza completo el giro de 180°.	Golpea con la planta completa del pie.
ATLETA I	8	9
ATLETA II	8	9
ATLETA III	8	9
ATLETA IV	8	9
ATLETA V	8	9
ATLETA VI	8	9
ATLETA VII	8	9
ATLETA VIII	8	9
ATLETA IX	8	9
ATLETA X	8	9
ATLETA XI	8	9
ATLETA XII	8	9
ATLETA XIII	8	9
ATLETA XIV	8	9
ATLETA XV	8	9

**Fuente:** Deportistas del Club de Artes Marciales Vii

**Elaborado por:** Cristian Bastidas C.

Después de la práctica diaria, la corrección de errores y la permanente motivación a los deportistas, se puede manifestar que los deportistas lograron mejorar notablemente el dominio de la técnica Yop Chagui alcanzando un rango entre 8 y 9 equivalente a Bien, esto significa que la práctica, la constancia y perseverancia vence las dificultades, de esta forma se valora la importancia de esta técnica en la anticipación del combate del taekwondo.



**4.3 Resultados de la observación realizada de los ejercicios de pie por número de patadas y en un tiempo promedio de 6”**

**TABLA N° 12**

ATLETAS	No DE PATADAS				TIEMPO POR PATADA			
	PRE - TEST		POST - TEST		PRE - TEST		POST - TEST	
	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI
ATLETA I	10	9	13	12	0.030”	0.033”	0.023”	0.026”
ATLETA II	9	7	9	10	0.029”	0.032”	0.028”	0.027”
ATLETA III	9	9	11	11	0.035”	0.032”	0.032”	0.030”
ATLETA IV	9	9	12	12	0.030”	0.028”	0.028”	0.026”
ATLETA V	9	8	11	10	0.037”	0.053”	0.035”	0.048”
ATLETA VI	8	8	11	11	0.035”	0.035”	0.033”	0.032”
ATLETA VII	9	9	12	12	0.047”	0.047”	0.042”	0.043”
ATLETA VIII	8	7	10	9	0.052”	0.054”	0.047”	0.049”
ATLETA IX	8	7	10	9	0.033”	0.033”	0.027”	0.029”
ATLETA X	7	7	9	9	0.034”	0.035”	0.033”	0.034”
ATLETA XI	9	8	12	11	0.031”	0.033”	0.030”	0.033”
ATLETA XII	9	9	12	12	0.035”	0.035”	0.033”	0.033”
ATLETA XIII	8	8	11	11	0.038”	0.038”	0.035”	0.034”
ATLETA XIV	9	8	12	11	0.034”	0.035”	0.033”	0.034”
ATLETA XV	8	7	11	10	0.055”	0.059”	0.053”	0.055”
	<b>121</b>	<b>113</b>	<b>186</b>	<b>160</b>	<b>0,555”</b>	<b>0.582”</b>	<b>0.512”</b>	<b>0.543”</b>
<b>FRECUENCIA</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>0.037”</b>	<b>0.038”</b>	<b>0.034”</b>	<b>0.036”</b>
	<b>60%</b>	<b>53%</b>	<b>80%</b>	<b>73%</b>				

**Fuente:** Deportistas del Club de Artes Marciales Vit  
**Elaborado por:** Cristian Bastidas C.

**TABLA N° 13**

**EJERCICIOS DE PIE EN UN TIEMPO PROMEDIO DE 6"**

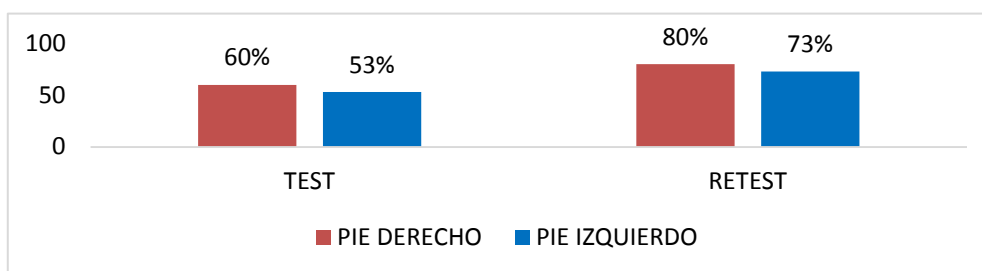
ALTERNATIVA	PIE DERECHO	PIE IZQUIERDO
	PORCENTAJE	PORCENTAJE
PRE - TEST	60%	53%
POST - TEST	80%	73%

**Fuente:** Deportistas del Club de Artes Marciales Viteri

**Elaborado por:** Cristian Bastidas C.

**Gráfico N° 1**

**EJERCICIOS DE PIE EN UN TIEMPO PROMEDIO DE 6"**



**Fuente:** Deportistas del Club de Artes Marciales Viteri

**Elaborado por:** Cristian Bastidas C.

**a) Análisis**

El 60% de los estudiantes aplicados el pre - test ejecutan 9 patadas en un tiempo aproximado de 6" con el pie derecho, y cada patada en un tiempo de 0,037 milésimas de segundo, con el pie izquierdo el 53% lo realizan 8 patadas en un tiempo de 0,038 milésimas de segundo, en el post – test, realiza el 80% 12 patadas con el pie derecho en un tiempo de 0, 034 milésimas, con el izquierdo el 73% de ellos ejecutan 11 patadas en 0,036" milésimas de segundo.

**b) Interpretación**

Como se puede percibir que antes del conocimiento de la técnica, los deportistas empleaban más tiempo y menos patadas en posición de pie, se daba por la falta de capacidad de la velocidad de reacción en el ataque de anticipación era menos productivo, esto demuestra la importancia del dominio de la técnica yop chagui y lo significativo que es la realización de ejercicios de velocidad de reacción, ejercicios que debe ser practicada por los deportistas en todas las edades, con el propósito de mejorar el combate en el menor tiempo y con mayor efectividad.

**4.4 Resultados de la observación realizada en la ejecución de los ejercicios en posición sentado por número de patadas y endos etapas en un tiempo promedio de 6"**

**TABLA N° 14**

ATLETAS	No DE PATADAS				TIEMPO DE REACCIÓN AL SILBATO				TIEMPO DE EJECUCIÓN DE LA PATADA			
	PRE - TEST 1		POST - TEST		PRE - TEST 1		POST - TEST		PRE - TEST 1		POST - TEST	
	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI
ATLETA I	4	4	7	7	1"	1,1"	0.56"	1"	0.035"	0.055"	0.030"	0.050"
ATLETA II	4	3	7	6	1,03"	1,08"	1"	1,2"	0.032"	0.036"	0.028"	0.029"
ATLETA III	2	3	4	5	1,4"	1,18"	1,1"	1.12"	0.037"	0.034"	0.033"	0.032"
ATLETA IV	3	3	6	6	1"	1"	0.55"	0.55"	0.033"	0.034"	0.027"	0.026"
ATLETA V	4	3	6	5	1,59"	1.34"	1.20"	1.12"	0.041"	0.060"	0.036"	0.053"
ATLETA VI	4	4	7	7	1.01"	1,18"	0.59"	1,5"	0.028"	0.028"	0.023"	0.031"
ATLETA VII	2	3	5	6	1.1"	1,2"	0.55"	0.56"	0.054"	0.054"	0.049"	0.049"
ATLETA VIII	3	3	5	5	1,5"	1,7"	1,3"	1,3"	0.058"	0.060"	0.054"	0.058"
ATLETA IX	3	2	5	4	1,5"	1,23"	1,2"	1,19"	0.038"	0.039"	0.037"	0.036"
ATLETA X	3	2	5	4	1,7"	1,27"	1,2"	1,11"	0.040"	0.043"	0.037"	0.039"
ATLETA XI	4	4	7	7	1"	1"	0.55"	0.56"	0.032"	0.033"	0.027"	0.027"
ATLETA XII	5	5	8	8	1,3"	1,3"	1.1"	1,2"	0.038"	0.038"	0.036"	0.036"
ATLETA XIII	3	2	6	5	1,4"	1,4"	1,2"	1,3	0.040"	0.040"	0.038"	0.038"
ATLETA XIV	4	4	7	7	1,2"	1,2"	1.1"	1,1"	0.035"	0.037"	0.033"	0.033"
ATLETA XV	4	3	7	6	1,5"	1,8"	1,3"	1,4"	0.060"	0.062"	0.058"	0.058"
	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>120</b>	<b>88</b>	<b>19.23</b>	<b>18.98</b>	<b>14,5</b>	<b>16.21</b>	<b>0.601"</b>	<b>0.653"</b>	<b>0.546"</b>	<b>0.595"</b>
<b>FRECUENCIA</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>1,28"</b>	<b>1,26"</b>	<b>0,966</b>	<b>1.080</b>	<b>0.040"</b>	<b>0.044"</b>	<b>0.036"</b>	<b>0.040"</b>
	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>53%</b>	<b>40%</b>								

**Fuente:** Deportistas del Club de Artes Marciales Vit

**Elaborado por:** Cristian Bastidas C.

**TABLA N° 15**

**EJERCICIOS EN POSICIÓN SENTADO POR NÚMERO DE PATADAS Y EN UN TIEMPO PROMEDIO DE 6”**

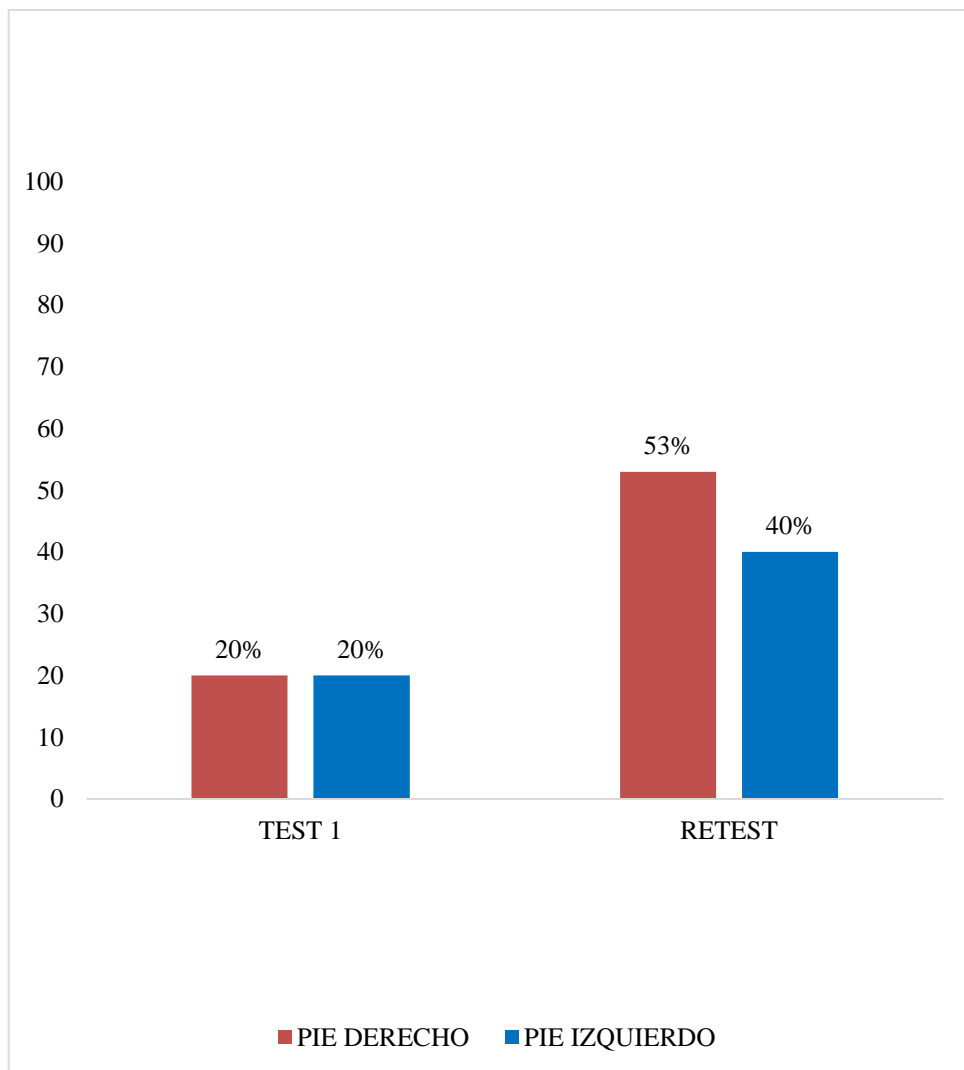
ALTERNATIVA	PIE DERECHO	PIE IZQUIERDO
	PORCENTAJE	PORCENTAJE
PRE – TEST	20	20
POST – TEST	53	40

**Fuente:** Deportistas del Club de Artes Marciales Viñ

**Elaborado por:** Cristian Bastidas C.

**Gráfico N° 2**

**EJERCICIOS SENTADO EN UN TIEMPO PROMEDIO DE 6”**



**Fuente:** Deportistas del Club de Artes Marciales Viñ

**Elaborado por:** Cristian Bastidas C.

### **a)Análisis**

El 20% de los deportistas que asisten al Club Viteri realizan 3 patadas en posición sentado, reacciona al silbato en 1,28” milésimas de segundo, y ejecuta el número de patadas en un tiempo de 0.040” con el pie derecho, con el izquierdo antes de la aplicación de la técnica se dieron 3 patadas en un tiempo al silbato de 1,26” milésimas de segundo, después de la realización de los ejercicios de velocidad de reacción, los deportistas ejecutan 8 patadas en un tiempo al silbato de 0,966 milésimas de tiempo y de 0,44” milésimas de segundo y en un tiempo de 0,036” milésimas de segundo en un tiempo de 0,040” milésimas de segundo.

### **b)Interpretación**

En consecuencia se puede anotar que la práctica constante de los ejercicios de la técnica facilitaron la mejora en la reacción y en el tiempo empleado en la ejecución de las patadas, en conclusión se ha demostrado que esta técnica fue de gran valía para utilizar en el combate.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 CONCLUSIONES

- En el diseño y la utilización de la adecuada metodología se constató su buen resultado ya que en la primera evaluación de la técnica Yop Chagui el nivel de los deportistas de club de artes marciales Viteri se calificó como Regular, después de la aplicación de los ejercicios en su post test su calificación subió a Bien, lo cual quiere decir que la guía de entrenamiento fue efectiva.
- El estudio de la capacidad de velocidad de reacción de los deportistas en el ataque de anticipación se pudo constatar un dominio de la pierna derecha en su 60% más que la pierna izquierda que sus datos fueron un 53%, resultados obtenidos en su pre – test, al aplicar, los ejercicios respectivos a esta capacidad los cuales están incluidos en la propuesta se observó una mejora notable con el pie derecho su efecto fue un 80% y en el izquierdo un 73% datos obtenidos en su post – test, en esta prueba subieron su número de patadas y disminuyendo su tiempo por técnica ejecutada.
- La ejecución de varios ejercicios para la enseñanza de la técnica yop-chagui, y ataque de anticipación permitió lograr una mejora tanto en lo técnico como en lo táctico permitiéndole al deportista ejecutar el combate con seguridad efectividad y certeza.
- Al culminar este trabajo de investigación se ha concluido que la metodología utilizada para la técnica Yop Chagui, los ejercicios de Ataque de Anticipación, los ejercicios de Velocidad de Reacción funcionaron ya que los datos así lo demuestran dando una valoración positiva a la Propuesta Planteada.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- Es recomendable la aplicación de la adecuada enseñanza de la técnica yop – chagui, ya que los deportistas no tienen una excelente ejecución de la misma y por ende carecen de dominio, se sugiere realizar su respectiva evaluación para ver las falencias y corregirlas, así el deportista tendrá posibilidades de disponer de un buen gesto técnico para el combate.
- Es aconsejable que tengamos bien claro lo importante que es la realización de un pre – test de velocidad de reacción ya que esto te brinda resultados exactos del nivel de los deportistas así podrá saber qué es lo que necesitan, que ejercicios deben aplicar, cuantas repeticiones, cuanto tiempo y así aplicarlos para constatar la mejora en la siguiente evaluación en este caso su post – test.
- Se propone realizar la práctica diaria de los diferentes ejercicios de la técnica yop – chagui en el ataque de anticipación, esto nos permitirá que el deportista domine la técnica controle la táctica solo así conseguirá mejores resultados en la competencia.
- Se invita a utilizar los respectivos ejercicios planteados en la propuesta para cada una de las necesidades del Taekwondoca ya sea de la técnica Yop Chagui o del Ataque de Anticipación una alternativa para mejorar de su nivel.

## **CAPITULO VI**

### **6. PROPUESTA**

Guía de ejercicios para mejorar la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri.

#### **5.3 Datos Informativos**

**Institución:** Club de Artes Marciales Viteri

**País:** Ecuador

**Ciudad:** Riobamba

**Provincia:** Chimborazo

**Ubicación:** Orozco y Puruha

**Sector:** Sur

**Autoría del Proyecto:** Cristian Bastidas C.

**Tutor del Proyecto:** Mgs. Henry Gutiérrez

**Población de Estudios:** Deportistas del Club de Artes Marciales Viteri



## **6.1 Antecedentes de la propuesta**

Luego de realizar la investigación acerca de la existencia de una guía de ejercicios para la mejora de la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación de los deportistas del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri se ha determinado que no hay otro trabajo investigativo que se asemeje al tema propuesto.

En conclusión es necesario implantar estos tipos de ejercicios ya que hay una falta de conocimiento muy amplio en lo referente a la importancia que brinda al deportista la participación de Guías de ejercicios para mejorar la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación impartida por personal capacitado que los guiara paso a paso las actividades a seguir diariamente a través de pre - test para analizar sus falencias y post – test para contemplar sus mejoras.

La presente propuesta para el diseño de la Guía de ejercicios para mejorar la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri del cantón Riobamba surge a raíz de la culminación del proceso investigativo que aspira ser una estrategia para fortalecer el dominio de la técnica y la eficacia en el ataque de anticipación en la competencia y así sirva para implantar en otros clubes que opten para la mejora de sus deportistas.

## **6.2 Justificación**

La presente propuesta de investigación se fundamenta en la importancia que debe darle los entrenadores a la enseñanza de la técnica Yop chagui y la mejora del Ataque de Anticipación ya que el tae kwon do al paso de los años ha ido evolucionando y uno de esos cambios ha sido la utilización del sistema electrónico.

Es habitual que los deportistas de este grupo no dominen dicha técnica ya que la mayoría de los entrenadores no le ponen énfasis en la enseñanza y mejora diaria de la misma por mantenerse en la metodología tradicional y no darle mucha importancia a las técnicas actuales como la Yop Chagui.

Creo que por tanto es beneficioso que este tipo de ejercicios al ser efectuados regularmente no tardaran en hacer conocer la importancia de la mejora de la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación en los demás clubes.

La información recolectada en este trabajo investigativo sentara algunas bases importantes para que se siga incrementando con mayor fuerza y llame la atención no solo a los clubes sino también para otras delegaciones como academias, ligas y federaciones.

### **6.3 Objetivos de la propuesta.**

#### **6.3.1 Objetivo General**

- Determinar la guía para mejorar la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri del cantón Riobamba durante el periodo Diciembre 2015 – Junio 2016.

#### **6.3.2 Objetivos Específicos**

- Socializar la guía para mejorar la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri.
- Aplicar la guía para mejorar la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri.
- Evaluar la guía para mejorar la técnica Yop Chagui y el Ataque de Anticipación del equipo de tae kwon do del club de artes marciales Viteri.

#### 6.4 Metodología para la enseñanza

Cabe recalcar que todos los ejercicios se realizan en secuencia y en el mismo sitio, es decir sin avanzar hasta tener un excelente dominio de la técnica.

a) En posición de combate se eleva la pierna de atrás totalmente flexionada a la altura de la cintura y regreso a posición de combate (realizar varias repeticiones).



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

b) Realiza el paso uno, cuando la pierna esta elevada y flexionada realiza un giro de 180° con el pie de base sin bajar la pierna elevada y regreso a posición de combate (realizar varias repeticiones).



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

c) Efectúa el paso uno y dos con la pierna elevada el giro de 180°, ahora estira la pierna flexiona nuevamente y regresa a posición de combate, en el momento de estirar la pierna realizo un leve golpe con empuje (realizar varias repeticiones).



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

d) Observo la ejecución completa de ejercicios y corrijo errores.

Lo errores más frecuentes son:

- No realizan el giro de 180° completo (repetir paso uno y dos, hasta corregir el error).
- No golpean ni empujan con la planta completa del pie solo lo hacen con los dedos o el talón. Frente a una pared realizo la técnica completa, al momento del impacto haciendo completamente la planta del pie de manera lenta sintiendo que eso sucedan (realizar varias repeticiones hasta corregir el error).



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

Una vez solucionados los problemas más frecuentes puedo realizar los siguientes ejercicios:

**a) Trabajo en el mismo sitio**

**Implemento: ninguno**

En parejas: Frente a frente el que va a recibir la técnica se pone de espaldas, el otro ejecuta la yop chagui empujándolo por la espalda (realizar varias repeticiones).



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

**b) Trabajo en el mismo sitio**

**Implemento: bolsa de potencia**

En parejas: Ejecuto la técnica yop chagui espalda (realizar varias repeticiones).



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

**c) Trabajo en el mismo sitio**

**Implemento: peto**

En parejas: Ejecuto la técnica yop chagui espalda (realizar varias repeticiones).



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

Una vez realizado estos ejercicios de manera correcta, ejecuto el literal c, pero esta vez con un trabajo en onda (realizar varias repeticiones).

- d)** Una vez dominando la técnica de manera estática y en onda, puedo realizar trabajos sin un punto fijo, si no en movimiento, también puedo incluir ya en mi planificación trabajos de ataque y contra ataque con yop chagui.

No hay que olvidar que todos los ejercicios se los realiza con ambos pies

**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas Collaguazo.

## 6.5 Ejercicio de ataque de anticipación

### a) A LA FINTA ANTICIPACION YOP CHAGUI



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

**Dosificación:** 3 Repeticiones

**Tiempo de trabajo:** 2 minutos

**Tiempo de descanso:** 1.30 minutos

### b) AL CAMBIO DE GUARDIA ANTICIPA CON YOP CHAGUI



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

**Dosificación:** 3 Repeticiones

**Tiempo de trabajo:** 2 minutos

**Tiempo de descanso:** 1.30 minutos



**c) AL PASO ADELANTE ANTICIPA CON YOP CHAGUI**



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.

**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

**Dosificación:** 3 Repeticiones

**Tiempo de trabajo:** 2 minutos

**Tiempo de descanso:** 1.30 minutos

#### d) ATAQUE DE BANDAL ANTICIPA CON YOP CHAGUI



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

**Dosificación:** 3 Repeticiones

**Tiempo de trabajo:** 2 minutos

**Tiempo de descanso:** 1.30 minutos

#### e)ATAQUE DE DOLIO ANTICIPA CON YOP CHAGUI



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

**Dosificación:** 3 Repeticiones

**Tiempo de trabajo:** 2 minutos

**Tiempo de descanso:** 1.30 minutos

## 6.6 Ejercicios de velocidad y rapidez de reacción

### 6.6.1 Salida desde posiciones diversas

#### Ejercicio N° 1

**Objetivo:** Velocidad de reacción. Salidas desde diversas posiciones.

**Descripción:**

De pie detrás de una línea. A la señal acústica (Palmada. Silbido o voz de ¡YA!, salir corriendo lo más rápidamente posible.

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

## Ejercicio N° 2

**Objetivo:** Velocidad de reacción. Salidas desde diversas posiciones.

**Descripción:**

Sobre tres apoyos (Dos pies y Una Mano) detrás de una línea. A la señal acústica (Palmada. Silbido o voz de ¡YA!, salir corriendo lo más rápidamente posible.

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

### Ejercicio N° 3

**Objetivo:** Velocidad de reacción. Salidas desde diversas posiciones.

**Descripción:**

Sobre cuatro apoyos (Salida de Velocidad de Atletismo) y detrás de una línea. A la señal acústica (Palmada. Silbido o voz de ¡YA!, salir corriendo lo más rápidamente posible.

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

## Ejercicio N° 4

**Objetivo:** Velocidad de reacción. Salidas desde diversas posiciones.

**Descripción:**

Sentado detrás de una línea en la dirección de la carrera. A la señal acústica (Palmada. Silbido o voz de ¡YA!, salir corriendo lo más rápidamente posible.

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

## 6.6.2 Reacción ante estímulos diversos

### Ejercicio N° 1

**Objetivo:** Rapidez de reacción. Reacción ante estímulos diversos.

**Descripción:**

En parejas: Uno suelta un pateador hacia el suelo y el compañero sale corriendo cuando el pateador cae en el mismo llega a su destino y realiza Yop Chagui al aire. Invertir las posiciones de ambos miembros de la pareja

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

## Ejercicio N° 2

**Objetivo:** Rapidez de reacción. Reacción ante estímulos diversos.

**Descripción:**

**En parejas:**

Uno detrás del otro. A la señal táctil (Toque de la mano en el hombro) conocida e imprevista del compañero salir corriendo lo más rápidamente posible llega a su destino y realiza Yop Chagui al aire. Invertir las posiciones de ambos miembros de la pareja.

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.



### 6.6.3 Reacción durante el movimiento

#### Ejercicio N° 1

**Objetivo:** Rapidez de reacción. Reacción durante el movimiento.

**Descripción:**

**En Tríos:**

Uno se desplaza en forma continuada en las cuatro direcciones ante las órdenes de un compañero. A la señal acústica ¡YA!, salir corriendo lo más rápidamente posible hacia adelante en donde el otro compañero le espera con sus respectivos pateadores al llegar a su destino realizar Yop Chagui directa. Invertir las posiciones.

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

## Ejercicio N° 2

**Objetivo:** Velocidad de reacción. Reacción durante el movimiento.

**Descripción:**

**En parejas:**

En carrera realizar un salto con giro completo de 360° y al recepcionar en el suelo salir corriendo con la mayor velocidad posible en donde un compañero le espera con sus respectivos pateadores al llegar a su destino realizar Yop Chagui directa. Invertir las posiciones.

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.

**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

#### 6.6.4 Reacción a un objeto en movimiento

##### Ejercicio N° 1

**Objetivo:** Rapidez de reacción. Reacción a un objeto en movimiento.

**Descripción:**

**En tríos:**

Uno de pie con un pateador; el otro sentado en el suelo delante. Recoger el pateador antes de que caiga al suelo al ser lanzado, soltar el pateador e inmediatamente realizar Yop Chagui directa y delantera con ambos pies. Invertir las posiciones.

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

## Ejercicio N° 2

**Objetivo:** Rapidez de reacción. Reacción a un objeto en movimiento.

**Descripción:**

**En tríos:**

Uno frente al otro. Lanzar el pateador por encima del compañero, que debe girar rápidamente y recogerlo antes de que caiga al suelo. Suelta el pateador e inmediatamente realizar Yop Chagui directa y delantera con ambos pies. Invertir las posiciones.

**Dosificación:** 3 Repeticiones.

**Tiempo de trabajo:** 6 segundos.

**Tiempo de descanso:** 1 a 2 minutos



**FUENTE:** Club de Artes Marciales Viteri.  
**ELABORADO POR:** Cristian Bastidas C.

## **Bibliografía**

Real Academia Española. (2005). «*taekwondo*».

*Guía de la Herencia Cultural de Corea*. (12 de Diciembre de 20013). Recuperado el 2015

*El taekwondo y sus beneficios*. (01 de OCTUBRE de 2009). Recuperado el 17 de JUNIO de 2016, de El taekwondo y sus beneficios: [http://www.peques.com.mx/el\\_taekwondo\\_y\\_sus\\_beneficios.htm](http://www.peques.com.mx/el_taekwondo_y_sus_beneficios.htm)

*El taekwondo y sus beneficios*. (01 de OCTUBRE de 2009). Recuperado el 17 de JUNIO de 2016, de El taekwondo y sus beneficios: [http://www.peques.com.mx/el\\_taekwondo\\_y\\_sus\\_beneficios.htm](http://www.peques.com.mx/el_taekwondo_y_sus_beneficios.htm)

*El taekwondo y sus beneficios*. (01 de OCTUBRE de 2009). Recuperado el 17 de JUNIO de 2016, de El taekwondo y sus beneficios: [http://www.peques.com.mx/el\\_taekwondo\\_y\\_sus\\_beneficios.htm](http://www.peques.com.mx/el_taekwondo_y_sus_beneficios.htm)

*TAEKWONDO - ARTE MARCIAL Y DEPORTE OLÍMPICO*. (4 de SEPTIEMBRE de 2009). Recuperado el 17 de JUNIO de 2016, de TAEKWONDO - ARTE MARCIAL Y DEPORTE OLÍMPICO: <http://taekwondoenmardelplata.blogspot.com/2008/05/protecciones-obligatorias-en-el.html>

*Dictionary*. (24 de 06 de 2011). Recuperado el 28 de 06 de 2016, de Dictionary: <http://es.thefreedictionary.com/anticipaci%C3%B3n>

*Definicion ABC*. (8 de 05 de 2012). Recuperado el 07 de 06 de 2016, de Definicion ABC: <http://www.definicionabc.com/general/ataque.php>

*DeConceptos*. (29 de 04 de 2014). Recuperado el 28 de 06 de 2016, de DeConceptos: <http://deconceptos.com/general/ataque>

*Guía infantil taekwondo*. (27 de Julio de 2014). Recuperado el 23 de Agosto de 2015, de Guía infantil.com: <http://www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm>

Álvarez, D. (2002). *La formación de valores en labor educativa*. S/C: Editorial Pueblo y Educación.

Amione, G. A. (09 de 02 de 2013). *G-SE*. Recuperado el 28 de 06 de 2016, de G-SE: <http://g-se.com/es/entrenamiento-deportes-combate/wiki/yop-chagui>

- AMIONE, L. G. (9 de Febrero de 2013). *Términos de Enciclopedia Deportes de Combate*. Recuperado el 2 de Septiembre de 2015, de <http://g-se.com/es/entrenamiento-deportes-combate/wiki/yop-chagui>
- Bassedas. (2002). *Aprender y enseñar en Educación infantil*. Barcelona : Graó.
- Bassedas, E. (2002). *Aprender y enseñar en Educación Infantil*. Bar.
- Bedolla, M. A. (28 de 03 de 2011). *efdeportes*. Recuperado el 28 de 06 de 2016, de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- beneficios, E. t. (10 de 08 de 2013). *Club planeta*. Recuperado el 28 de 07 de 2016, de Club planeta: [http://www.peques.com.mx/el\\_taekwondo\\_y\\_sus\\_beneficios.htm](http://www.peques.com.mx/el_taekwondo_y_sus_beneficios.htm)
- Blanco Nespereira, A. J. (2003). *1000 EJERCICIOS DE PREPARACION FISICA*. BARCELONA ESPAÑA: PAIDOTRIBO.
- Borzzone, M. d. (2002). *Lenfua I*. Buenos Aires : Ministerio de Educación de la república e Argentina.
- Charles A. Stepan. (2002 ). *TAE KWON DO GUIA BASICA PARA CONOCER ESTE ARTE MARCIAL*. Madrid España: EDIMAT LIBROS S.A.
- Clubplaneta. (2 de Octubre de 2014). *El taekwondo y sus beneficios* . Recuperado el 23 de Agosto de 2015, de El taekwondo y sus beneficios : [http://www.peques.com.mx/el\\_taekwondo\\_y\\_sus\\_beneficios.htm](http://www.peques.com.mx/el_taekwondo_y_sus_beneficios.htm)
- Control, F. y. (01 de 10 de 2011). *Fuerza y Control*. Recuperado el 07 de 06 de 2016, de Fuerza y Control: <http://www.fuerzaycontrol.com/la-velocidad-de-reaccion-la-velocidad-de-reaccion-en-el-contexto-de-la-velocidad/>
- Crespo, E. (09 de 07 de 2014). *Educacion Fisica*. Recuperado el 28 de 06 de 2016, de Educacion Fisica: <http://emilio-ecl.blogspot.com/2010/05/la-velocidad.html>
- Crespo, Emilio. (Mayo de 1999). *EDUCACIÓN FÍSICA*. Recuperado el 17 de Marzo de 2016, de EDUCACIÓN FÍSICA: <http://emilio-ecl.blogspot.com/2010/05/la-velocidad.html>
- Deyber Cabiels. (3 de Octubre de 2013). *Tae kwon do edad media y moderna*. Recuperado el 16 de Marzo de 2016, de Tae kwon do edad media y moderna: <http://tkdwt.blogspot.com/p/edad.html>
- Do, C. y. (24 de Junio de 2012). *Creacion y Evolucion del Tae Kwon Do*. Recuperado el 23 de Agosto de 2015, de Creacion y Evolucion del Tae

Kwon Do: <http://creaciondeltaekwondo.blogspot.com/2012/06/creacion-y-evolucion-del-taekwondo-el.html>

Do, T. K. (1 de 09 de 2011). *Tae kwon Do Total*. Recuperado el 28 de 06 de 2016, de Tae kwon Do Total: <http://www.taekwondo-bertova.blogspot.com/2011/04/todo-tipo-de-tecnicas-posiciones.html>

DR. C. ANDRÉS BRIÑONES FERNÁNDEZ, L. R. (01 de Marzo de 2014). *Metodología Técnica Yop Chagui*. Recuperado el 08 de Diciembre de 2015, de Metodología Técnica Yop Chagui: <http://www.efdeportes.com/efd190/la-tecnica-yop-chagui-en-taekwondo.htm>

Dr.C. Andrés Briñones Fernández, L. A. (Noviembre de 2013). *Metodología para la enseñanza de la técnica yop* . Recuperado el 1 de Septiembre de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd186/ensenanza-de-yop-chagui-en-taekwondo.htm>

Elles\*\*, D. C. (03 de 2014). *Efdeportes*. Recuperado el 18 de 08 de 2016, de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd190/la-tecnica-yop-chagui-en-taekwondo.htm>

Fernandez, L. (2003). *La Personalidad. Algunos presupuestos para su estudio, en Psicología de Textos*,. La Habana: Félix Varela.

Gardey, J. P. (16 de 06 de 2013). *Definicion*. Recuperado el 28 de 06 de 2016, de Definicion: <http://definicion.de/anticipo/>

Guia de la herencia cultural de corea. (30 de 08 de 2011). *ASOCIACION DE TAE KWON DO UNAM*. Recuperado el 16 de Marzo de 2016, de ASOCIACION DE TAE KWON DO UNAM: <http://www.actiweb.es/tkdunam/pagina3.html>

Juial Perez Porto, M. M. (2013). *Definicion*. Recuperado el 28 de 06 de 2016, de Definicion: <http://definicion.de/ataque/>

Lic. Omar Galdon, Doc. Patricio Gatica, Lic. Toni Gerona, Lic Javier Jorge, Doc Mario Lloret, Doc Fernando Lopez del Amo, Lic. Jose Luis Lopez del Amo, Lic. Gerard Moras, Ing. Josep Padulles, Diplomada Mireia Porta, Lic. Jose Manuel Quintana, Lic. Cesar S. (s.f.). *Manual de Educacion Fisicas y Deportes*. Barcelona ( España): Oceano.

Maldonado, D. C. (2008). *Psicopedagogia del desarrollo dela personalidad* . Riobamba .

- moopalkwanpresa. (11 de Noviembre de 2013). *Instituto Mexicano Moo Pal Kwan, A.C.* Recuperado el 23 de Agosto de 2015, de Instituto Mexicano Moo Pal Kwan, A.C: <https://moopalkwan.wordpress.com/historia-del-taekwondo-en-korea/>
- Oficial, F. O. (8 de Marzo de 2014). *Federación Uruguay de Taekwondo.* Recuperado el 23 de Agosto de 2015, de Federación Uruguay de Taekwondo: <http://www.taekwondouruguay.uy/index.php/historia>
- olimpico, T. w.-a. (20 de 08 de 2014). *Taekwondo wtf - arte marcial y deporte olimpico.* Recuperado el 28 de 06 de 2016, de Taekwondo wtf - arte marcial y deporte olimpico: <http://taekwondoenmardelplata.blogspot.com/2008/05/protecciones-obligatorias-en-el.html>
- Oxford University Press. (s.f.). *Oxford University Press.* Recuperado el 16 de Marzo de 2016, de Oxford University Press: <http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/anticipacion>
- Piaget, J. (1923). *El desarrollo Infantil de los niños . S/C: S/C.*
- Quijada, M. R. (29 de 01 de 2014). *Entrenamiento.* Recuperado el 28 de 06 de 2016, de Entrenamiento: <https://www.entrenamiento.com/atletismo/velocidad/velocidad-de-reaccion-y-velocidad-aciclica/>
- Romero, L. F. (14 de 02 de 2011). *SlideShare.* Recuperado el 28 de 06 de 2016, de SlideShare: <http://es.slideshare.net/ecasta/la-tecnica-deportiva>
- SHERITHEL. (1998). *La Formación de la Identidad Escolar.* Buenos Aires: S/E.
- Taekwondo. (01 de 10 de 2013). *Taekwondo.* Recuperado el 28 de 06 de 2016, de Taekwondo: <http://tkdwt.blogspot.com/p/edad.html>
- TKD, M. (25 de 08 de 2013). *Mas TKD.* Recuperado el 28 de 06 de 2016, de Mas TKD: <http://mastkd.com/2009/03/historia-del-taekwondo-segun-la-wtf/>
- Vargas, F. S.-l. (07 de 01 de 2013). *La tecnica y su entrenamiento.* Recuperado el 28 de 06 de 2016, de La tecnica y su entrenamiento: <http://www.motricidadhumana.com/art-tecnicaentenseirul-lo.htm>
- VIGOTSKY. (1943). *El Aprendizaje Social.* S/C: S/E.
- Wikilibros. (20 de 05 de 2016). *WIKILIBROS.* Recuperado el 28 de 06 de 2016, de WIKILIBROS: <https://es.wikibooks.org/wiki/Taekwondo/T%C3%A9cnica>



Wikipedia. (16 de Marzo de 2016). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Marzo de 2016, de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

## ANEXO I

### APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA DE LA TÉCNICA YOP CHAGUI

ATLETAS	INDICADORES	
	Realiza completo el giro de 180°.	Golpea con la planta completa del pie.
ATLETA I		
ATLETA II		
ATLETA III		
ATLETA IV		
ATLETA V		
ATLETA VI		
ATLETA VII		
ATLETA VIII		
ATLETA IX		
ATLETA X		
ATLETA XI		
ATLETA XII		
ATLETA XIII		
ATLETA XIV		
ATLETA XV		

#### Evaluación de la técnica Yop Chagui

Para la evaluación se utilizara la escala de 10 puntos, por cada elemento evaluado debe tener un valor de 10 puntos.

- 10 puntos se evalúa de E (Excelente).
- De 9 a 8 puntos se evalúa de B (Bien)
- De 7 a 6 puntos se evalúa de R (Regular)
- Menos de 5 puntos se avalúa de M ( Mal)

## ANEXO II

### FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA YOP – CHAGUI EN POSICIÓN DE PIE

ATLETAS	No DE PATADAS				TIEMPO POR PATADA			
	PRE - TEST 1		POST – TEST		PRE - TEST 1		POST - TEST	
	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI
ATLETA I								
ATLETA II								
ATLETA III								
ATLETA IV								
ATLETA V								
ATLETA VI								
ATLETA VII								
ATLETA VIII								
ATLETA IX								
ATLETA X								
ATLETA XI								
ATLETA XII								
ATLETA XIII								
ATLETA XIV								
ATLETA XV								
<b>FRECUENCIA</b>								

### ANEXO III

#### FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA YOP – CHAGUI EN POSICIÓN SENTADO

ATLETAS	No DE PATADAS				TIEMPO DE REACCIÓN AL SILBATO				TIEMPO DE EJECUCIÓN DE LA PATADA			
	PRE - TEST 1		POST - TEST		PRE - TEST 1		POST - TEST		PRE - TEST 1		POST - TEST	
	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI	PD	PI
ATLETA I												
ATLETA II												
ATLETA III												
ATLETA IV												
ATLETA V												
ATLETA VI												
ATLETA VII												
ATLETA VIII												
ATLETA IX												
ATLETA X												
ATLETA XI												
ATLETA XII												
ATLETA XIII												
ATLETA XIV												
ATLETA XV												
FRECUENCIA												

