



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TESIS DE GRADO

PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN
DEFENSA PERSONAL Y GIMNASIA.

TÍTULO:

“LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN DE PIERNAS Y SU INFLUENCIA EN
EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA MIROP CHAGUI EN LOS DEPORTISTAS
DE TAEKWONDO DEL “CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA” EN LA
CATEGORÍA (10- 11 AÑOS) EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2015- ABRIL 2016”.

AUTORA:

JENNY MARISOL GUERRERO BERRONES

TUTOR:

Msc. HENRY GUTIERREZ

RIOBAMBA – ECUADOR

2016

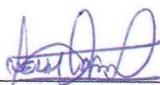
CERTIFICADO TUTOR

El suscrito docente- Tutor de la Carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo

CERTIFICA

Que la Srta. Jenny Marisol Guerrero Berrones con C.I.06039154-1, se encuentra apta para la defensa pública previo a la obtención del título de licenciada en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo con el tema : **“LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN DE PIERNAS Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA MIROP CHAGUI EN LOS DEPORTISTAS DE TAEKWONDO DEL “CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA” EN LA CATEGORÍA (10- 11 AÑOS) EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2015- ABRIL 2016”.**

Riobamba 11 de agosto del 2016



Msc. HENRY GUTIERREZ

TUTOR

REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación del título:

“LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN DE PIERNAS Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA MIROP CHAGUI EN LOS DEPORTISTAS DE TAEKWONDO DEL “CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA” EN LA CATEGORÍA (10- 11 AÑOS) EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2015- ABRIL 2016”.

Presentado por la Srta. JENNY MARISOL GUERRERO BERRONES, con Cédula de Identidad 060391547-1, y dirigida por el MSC. HENRY GUTIÉRREZ..

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH.

Para constancia de lo expuesto firman:

(Lic. Vinicio Sandoval)
Presidente del Tribunal



.....
Firma

(Msc. Iván Bonifaz)
Miembro del Tribunal



.....
Firma

(Msc. Henry Gutiérrez)
Tutor de tesis



.....
Firma

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Jenny Marisol Guerrero Berrones soy Responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Jenny Marisol Guerrero Berrones
C.I. 060391547-1

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme siempre por darme la salud que tengo y por ayudarme a cumplir mis metas, a mis padres, hermanos y esposo por todo su apoyo y esfuerzo para que yo ahora este culminando esta etapa de mi vida, ya que con mi esfuerzo y el de ellos ahora puedo ser una gran profesional y seré un gran orgullo para todos los que confiaron en mí...

A la Universidad Nacional de Chimborazo y la Carrera de Cultura física y Entrenamiento Deportivo por haberme formado dentro de sus aulas, recibiendo las más gratas enseñanzas que nunca olvidare.

Al Msc. Henry Gutiérrez, por su apoyo y entusiasmo para ayudarme con mi tesis de grado, a los deportistas, y autoridades del club deportivo de taekwondo “Plus Ultra” por su apoyo y conocimientos indispensables para la realización del presente trabajo.

Jenny Marisol Guerrero Berrones.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mis padres Flor Berrones y Angel Guerrero, por haberme formado en un hogar con valores y respeto ya que ellos me enseñaron a valorar los estudios y a superarme cada día e impulsarme siempre hacia adelante buscando cumplir mis sueños y haciéndolos realidad.

A mi esposo Jairo Guerrero a mi hijo y a mis hermanos Angel y David por buscar siempre mi bienestar.

Jenny Marisol Guerrero Berrones.

INDICE GENERAL

CERTIFICADO TUTOR	¡Error! Marcador no definido.
REVISIÓN DEL TRIBUNAL	¡Error! Marcador no definido.
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
RESUMEN	xiv
ABSTRACT	xv
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPITULO I	1
1. MARCO REFERENCIAL	1
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	1
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:.....	2
1.4 PREGUNTAS DIRECTRICES:.....	2
1.5 OBJETIVOS.....	2
1.5.1 Objetivo general:.....	2
1.6 JUSTIFICACIÓN	3
CAPITULO II	5
2. MARCO TEÓRICO.....	5

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION	5
2.2 CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	6
2.2.1 Cordinacion.....	6
2.2.2 Tipos de coordinacion	7
2.3 Conceptualizacion de la variable dependiente	13
2.3.1 Conceptos de taekwonodo.....	13
2.3.2 Tecnicas de pateo	14
2.3.3 conceptualizacion del gesto motor	17
2.3.4 Fases de la tecna de la patada mirop chagui.....	17
2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES	18
2.4.1 Hipotesis	18
2.5. VARIABLES:	18
2.5.1 Variable Independiente:.....	19
2.5.2 Variable Dependiente:.....	19
2.5.3 Operalizacion de las variables.....	20
2.6.3 Operalizacion de las variables.....	20
CAPITULO III.....	22
3. MARCO METODOLOGICO	22
3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	22
3.2 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN:	22
3.3 NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN:	22
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	23

3.4.1 Técnicas e Instrumento para la recolección de datos	23
3.4.2 Técnicas:	23
3.4.4 Técnicas para procesamiento e interpretación de datos.	24
3.4.5 Procedimientos.....	24
CAPITULO IV	26
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	26
4.1 TABULACIÓN DEL DIAGNÓSTICO TÉCNICO DE LA EJECUCIÓN DE LA PATADA MIROP CHAGUI.	26
4.2 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES	41
4.3 TABULACIÓN Y COMPARACIÓN DE RESULTADOS	46
CAPITULO V.....	51
5. PROPUESTA.....	51
5.1 PROGRAMA DE EJERCICIOS DE COORDINACION DE PIERNAS PROPUESTO EN NIVELES, PARA LA ENSEÑANZA DE LA PATADA MIROP CHAGUI.	51
5.2 INSTRUCCIONES COMO EMPEZAR APLICAR Y EJECUTAR EL PROGRAMA	52
5.3 OBJETIVO DEL PROGRAMA DE COORDINACION DE PIERNAS	53
5.4 ELEMENTOS ESTRUCTURALES A DESARROLLAR EN EL PROGRAMA.	53
CAPITULO VI.....	56
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	56
6.1 CONCLUSIONES:	56
6.2 RECOMENDACIONES:.....	56
BIBLIOGRAFIA.....	58
ANEXOS.....	61

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1 destrezas pedicas.....	7
Cuadro 2 coordinaciones en el taekwondo.....	13
Cuadro 3 población y muestra	23

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operalización de las variables	20
Tabla 2 Diagnóstico de la patada mirop chagui al pateador muy satisfactorio.	26
Tabla 3 Diagnóstico de la patada mirop chagui al pateador satisfactorio	27
Tabla 4 Diagnóstico de la patada mirop chagui al pateador poco satisfactorio.....	28
Tabla 5 Diagnóstico de la patada mirop chagui al pateador nada satisfactorio.....	29
Tabla 6 Matriz técnica de ejercicios de coordinación en piernas en las fases de la patada mirop.....	32
Tabla 7 tabla de evaluación del avance del entrenamiento (mes 2 satisfactorio).....	33
Tabla 8 Tabla de evaluación del avance del entrenamiento (mes 2 poco satisfactorio). 35	
Tabla 9 Tabla de evaluación del avance del entrenamiento (mes 2 nada satisfactorio) . 36	
Tabla 10 Tabla final del avance del entrenamiento (mes 3).....	38
Tabla 11 Tabla final del avance del entrenamiento (mes 3).....	39
Tabla 12 Coordinación.....	41
Tabla 13 Enseñanza del pateo.....	42
Tabla 14 Ejercicios de coordinación.....	43
Tabla 15 Coordinación de piernas influye en la técnica mirop chagui.....	44
Tabla 16 Ejercicios de coordinación para las fases de enseñanza	45
Tabla 17 Tabulación de datos de asimilación del entrenamiento de la coordinación.....	46

Tabla 18 Asimilación del entrenamiento de la coordinación (aspecto satisfactorio durante los 3 meses).....	47
Tabla 19 Asimilación del entrenamiento de la coordinación (aspecto poco satisfactorio durante los 3 meses).....	48
Tabla 20 asimilación del entrenamiento de la coordinación (aspecto nada satisfactorio durante los 3 meses).....	49

INDICE DE GRÁFICOS

Grafico 1 Coordinacion mano ojo	8
Grafico 2 Saltos de ubicación.....	9
Gráfico 3 Coordinación Muscular motora	10
Grafico 4 Coordinacion motora base del cerebelo.....	11
Grafico 5 patada mirop chagui	17
Gráfico 6 fases de la patada mirop chagui.....	18
Gráfico 7 Diagnóstico técnico patada mirop chagui (mes 1).....	30
Gráfico 8 Datos mes	30
Gráfico 9 Evaluación de avance de asimilación del entrenamiento (mes 2)	37
Gráfico 10 Avance del entrenamiento	40
Gráfico 11 Coordinación	41
Gráfico 12 Coordinación en la enseñanza del pateo.....	42
Gráfico 13 Enseñanza pateo	43
Gráfico 14 Coordinación de piernas influye en la técnica mirop chagui.....	44
Gráfico 15 Coordinación para las fases de enseñanza de la tecnica mirop chagui.....	45

RESUMEN

El presente trabajo de investigación con el tema: “Los ejercicios de coordinación de piernas y su influencia en el aprendizaje de la técnica mirop chagui en los deportistas de taekwondo del “club deportivo plus ultra” en la categoría (10- 11 años) en el periodo noviembre 2015- abril 2016”.

Se realizó en el club deportivo de taekwondo de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado de la ciudad de Riobamba, se centró la investigación principalmente en la coordinación de piernas y su influencia en el aprendizaje de la técnica mirop chagui con un grupo de 10 niños de edades de 10 a 11 años. Después de haber realizado una evaluación inicial a los niños se determinó que la coordinación de piernas, contribuirían en gran manera a su mejor aprendizaje de la técnica mirop chagui; por lo que se decidió emplear estos ejercicios de coordinación de poca dificultad para este fin. Durante las horas de entrenamiento que se dedicó para la actividad se hizo uso de ejercicios de fragmentación de la técnica, y de estos mismos segmentos establecer los ejercicios de piernas, que serían las directrices para la ejecución de la técnica, tanto en el aprendizaje básico, como en la aplicación competitiva.

Dada esta metodología , los resultados fueron bastantes positivos , ya que la aplicación de la coordinación en el desarrollo de la técnica, concateno el desarrollo de otras capacidades entrenables , como el equilibrio , la fuerza corporal básica , y las dimensiones como ; la ubicación espacio tiempo y el sentido de la distancia para la aplicación de la técnica.

Esta investigación será un gran aporte a la enseñanza pedagógica y didáctica de las patadas del taekwondo, apostando, por el desarrollo multilateral del niño.

ABSTRACT



Libres por la Ciencia y el Saber

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO DE IDIOMAS

Exts. 1517 - 1518

ABSTRACT

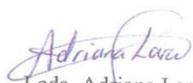
The topic of the present research is: "The leg coordination exercises and their influence on the learning technique Mirop Chagui in taekwondo athletes of the Ultra Plus sports club " in the category (10- 11 years old) in the period November 2015-April 2016 "

It was held at the taekwondo sports club of Education Unit Pedro Vicente Maldonado of Riobamba city. The research mainly focused on leg coordination and their influence on learning technique mirop chagui with a group of 10 children aged 10 to 11 years. After the initial evaluation was performed to children it was determined that the coordination of legs will contribute greatly to the learning of chagui mirop technique. For this reason, it was decided to use these exercises with little coordination difficulty for this purpose.

During the training hours that were devoted to the activity there were performed some exercises of fragmentation of the technique, and these same segments the leg exercises were set, which would be the guidelines for the implementation of the technique, both in basic learning, and competitive application. Because of this methodology, the results were quite positive, since the application of coordination in the development of the technique, concatenate with the development of other trainable skills, such as balance, core body strength, and some dimensions such as: space-time location and sense of distance for application of the technique.

This research will be a great contribution to the pedagogical and didactic teaching taekwondo kicks, improving the multilateral development of the child.

Reviewed by:


Lcda. Adriana Lara
ENGLISH TEACHER



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

Campus "La Dolorosa"
Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.
Teléfonos: (593-3) 37 30 910 - 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

www.unach.edu.ec

INTRODUCCIÓN

Esta investigación está dirigida a la aplicación de ejercicios de coordinación de piernas y su influencia en la técnica mirop chagui, como una estrategia para la enseñanza de la técnica elaboramos una matriz de contenidos del programa de entrenamiento de coordinación de piernas el cual se encuentra dividido por niveles, la investigación está estructurada por seis capítulos:

Capítulo I: “Marco referencial” contiene, el problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Preguntas directrices, Objetivos, Obj. General, Obj. Específicos y Justificación.

Capítulo II: “Marco Teórico” y aborda el posicionamiento personal basado en el pragmatismo, aspectos técnicos en la dirección de la técnica deportiva, Fundamentación teórica, Conceptos generales de taekwondo, Tipos de coordinación, Hipótesis y Variables.

Capítulo III: Marco metodológico y trata sobre el diseño de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, procesamiento e interpretación de datos, Procedimientos, Metodología para realizar la investigación, Etapa antes, durante y después del estudio.

El capítulo IV: Análisis e interpretación de datos, en el cual encontramos la tabulación del diagnóstico técnico de la ejecución de la patada mirop chagui señalando el progreso del trabajo.

Capítulo V: Propuesta habla acerca de la coordinación de piernas propuesto en niveles, para la enseñanza de la patada mirop chagui. **Capítulo VI:** contiene conclusiones y recomendaciones, bibliografía revisada y anexo.

CAPITULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La deficiencia de programas de coordinación de piernas encaminados al aprendizaje de la técnica mirop chagui del Club Deportivo Plus Ultra categoría 10- 11 años en el periodo noviembre 2015- abril 2016.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En el club plus ultra tras haber realizado la captación y masificación de deportistas (de 10 a 11 años) durante tres años que ha sido el proceso de captación en la escuela infantil, se ha venido tornando un poco desordenado el crecimiento de los elementos técnico- tácticos básicos del taekwondo, particularmente , las patadas esenciales de este deporte que son las de ejecución frontal, con una preparación un tanto generalizada en cuanto a las cualidades que cada uno de los individuos necesitan para identificar su posición para la realización y efectividad del gesto motor.

Una de las razones de la formación equivocada o deficiente de los jóvenes practicantes, es la poca integración de los conocimientos técnicos básicos sistematizados y ordenados en base a las cualidades motoras desarrolladas en cada edad y etapa de evolución tanto cronológica como deportiva.

Las inconsistencias más notables en la preparación técnica resaltan de manera importante, en el desarrollo coordinativo adecuado de los individuos en conformidad de su etapa de aprendizaje y en la complejidad de los elementos técnicos que se van a implantar por parte del entrenador a los jóvenes deportistas, ya que la falla más común es la disociación de los elementos técnicos con la coordinación del niño, siempre cayendo en el supuesto por parte del entrenador, que si el entiende el gesto, el atleta lo asimilara de la misma forma solo por imitación. Esta situación anteriormente manifestada es la principal razón por la que este tipo de estudios en una población

determinada por un rango cronológico físico y motor sensible puede aportar a la investigación y estructuración de programas entrenamiento acordes a la realidad que vivimos en nuestros entornos propios de entrenamiento.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cómo influyen los ejercicios de coordinación de piernas en la técnica mirop chagui, en los deportistas de taekwondo del “Club Plus Ultra” en la ciudad de Riobamba, categoría 10- 11 años en el periodo Noviembre 2015 Abril 2016?

1.4 PREGUNTAS DIRECTRICES:

- ¿Qué ejercicios de coordinación de piernas se realizan para el desarrollo de la técnica mirop chagui en los deportistas de taekwondo del Club Plus Ultra?
- ¿Para la realización de la técnica mirop chagui se tomó en cuenta el grado de manejo de la técnica en los deportistas?
- ¿Se elaboró un plan de enseñanza para el desarrollo correcto de la técnica mirop chagui en los deportistas de taekwondo del club Plus Ultra?

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general:

- Caracterizar los ejercicios de coordinación de piernas y su influencia en la técnica mirop chagui, en los deportistas de taekwondo del “club deportivo plus ultra” en la ciudad de Riobamba, en la categoría 10 - 11 años en el periodo Noviembre 2015- Abril 2016.

1.5.1 Objetivos específicos:

- Valorar el nivel de coordinación de piernas para el desarrollo de la técnica mirop chagui en los deportistas de taekwondo del club plus ultra en la categoría 10-11 años en el período noviembre 2015- abril 2016.

- Determinar los ejercicios para mejorar el desarrollo de la técnica mirop chagui en los deportistas de taekwondo del club plus ultra en la categoría 10-11 años en el período noviembre 2015- abril 2016.
- Elaborar un plan de enseñanza según los niveles para el desarrollo de la técnica mirop chagui en los deportistas de taekwondo del club plus ultra en la categoría 10-11 años en el período noviembre 2015- abril 2016.

1.6 JUSTIFICACIÓN

El siguiente trabajo de investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado de la ciudad de Riobamba, en el gimnasio de la unidad antes mencionada, con un grupo de 10 deportistas con la categoría 10 a 11 años, para la ejecución del trabajo de investigación se contó con la colaboración de los padres de familia, deportistas y las facilidades brindadas por las autoridades de la institución apoyando incondicionalmente a la realización del proyecto ya que por medio del mismo será un beneficio para los deportistas y la institución.

La razón primordial de la implementación de este tipo de ejercicios en la enseñanza de los elementos técnicos, es la organización de los contenidos coordinativos que se le enseñaran al deportista, determinando la posición, con las repeticiones adecuadas y el orden correcto de estos contenidos, para luego no presentar vacíos que deriven no solo en fallas de la ejecución del gesto motor, sino también en la efectividad de la ejecución de la técnica en la competencia a futuro.

En el club donde se va a realizar el presente estudio tanto como en la provincia y el país es notoria la falencia en el momento de la formación motora básica de los deportistas de tempranas edades, llevando la enseñanza de manera acelerada o también desordenada, saltando etapas y creando lapsus técnicos que no permitirán un desarrollo técnico, y más limitara el crecimiento del deportista en lo competitivo.

La complejidad del taekwondo como deporte determina siempre una inducción en el aprendizaje para la correcta asimilación de los contenidos, pero este problema motor

debe ser tratado aún más atrás del entrenamiento y modelaje de capacidades, sino abordado en el aprendizaje de movimientos naturales y esenciales de posición, como el apoyo de pies en puntas, en talones en metatarsos, en bordes laterales, en desplazamientos frontales y laterales , por mencionar algunos de estos gestos que deberían ser enseñados previamente dentro del campo de la Cultura Física, antes de la introducción de cualquier individuo en el deporte.

He aquí la importancia de la determinación de la incidencia de los ejercicios de coordinación en la posición y ejecución de los elementos antes mencionados, con las realidades de nuestro entorno, y tomando en cuenta las características de los deportistas de nuestro club, como inicio del emprendimiento de la enseñanza científica de los movimientos y gestos específicos propios de la disciplina deportiva.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

Esta técnica de ejecución tanto en ataque como a la contra requiere un alto grado de experimentación y de dominio, muy pocos entrenadores le han dado importancia y coincide en que sus deportistas han sido siempre los más complicados de vencer. Yo he podido ver infinidad de Ko.

Es de necios que algunos entrenadores, no solo piensen, si no que afirman que el "Mirop chagui " no se debería trabajar la coordinación para nada en esta técnica. Esta frase llegó a ser escuchada en un curso de competición de palabras de un seleccionador regional conocido por Madrid.

(zapico, 2009)

La enseñanza de la patada frontal mirop chagui, es elemento técnico primordial, para el aprendizaje del taekwondo , ya que en muchas ocasiones no se presta atención a la coordinación para la ejecución de la técnica, e incluso algunos entrenadores piensan que no es importante la coordinación en esta técnica sin embargo hay muchos resultados favorables de la patada en el combate existiendo incluso ko , por esta razón el presente estará basado en el PRAGMATISMO , evidenciando la experiencia tanto de la autoría , como deportista, como en los aspectos técnicos de experiencia en la dirección técnica deportiva.

2.2 CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.2.1 COORDINACION

MOREHOUSE, 1976.-La coordinación se puede entender como "el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores"

ANITA J. HARROW, 1978.- cuando un individuo se mueve con facilidad, dentro de una bien controlada secuencia de actos y tiempo.

Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

(MOREHOWE, 1976)

La coordinación es un proceso que consiste en integrar las actividades y perseguir las metas de la organización con eficacia. Sin coordinación, la gente perdería e vista sus papeles dentro de la organización y enfrentaría la tentación de perseguir los intereses de su departamento, a expensas de las metas de la organización.

El grado de coordinación dependerá de la naturaleza de las tareas realizadas y del grado de interdependencia que existe entre las personas de las diversas unidades que las realizan. Cuando estas tareas requieren que exista comunicación entre unidades, o se pueden beneficiar con ella, entonces es recomendable un mayor grado de coordinación. Cuando el intercambio de información es menos importante, el trabajo se puede efectuar con mayor eficiencia, con menos interacción entre unidades. Un grado importante de coordinación con toda probabilidad beneficiará un trabajo que no es rutinario ni pronosticable, un trabajo en el cual los factores del ambiente están cambiando y existe

mucha interdependencia. Además, las organizaciones que establecen objetivos altos para sus resultados requieren un mayor nivel de coordinación. (Szlaifsztein, 1996)

2.2.2 TIPOS DE COORDINACIÓN

- **Coordinación segmentaria.**- “Es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina”.

“La finalidad es aumentar la autonomía y disponibilidad de móviles en relación al entorno”.

Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento. Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

- **Coordinación óculo - pédica.**- los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol.

Ojo-pie, es igual que la óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc.

En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores. Podemos reseñar en este grupo de actividades:

Cuadro 1 Destrezas pédicas

Destrezas pédicas (manejo)
Conducciones
Golpeos
Paradas o controles

Fuente (_jair8, 2009)

COORDINACIÓN EN DIMENSIONES

Coordinación Espacial.- Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Para mucha gente el ejercicio es sudar más, levantar más peso, correr más kilómetros. Pero si quieres mejores resultados, necesitas más coordinación. Tanto si juegas al tenis como si corres larga distancia, unos ejercicios sencillos unos minutos al día pueden mejorar la conexión entre tu cerebro y tus músculos, ayudarte a batir tus marcas y tener menos lesiones:

Coordinación ojo-mano

Gráfico 1 Coordinación mano ojo



Fuente (REDZER, 2013)

Lanza una pelota de tenis contra una pared con una mano y recógela con la otra. Cambia de manos. ¿Más difícil todavía? Hazlo de pie sobre una almohada.

Coordinación espacial

Gráfico 2 Saltos de ubicación



Fuente (REDZER, 2013)

Salta y gira 180 grados en el aire, intentando aterrizar con los pies en el mismo sitio. Primero hacia un lado y después hacia el otro.

FUENTE: (REDZER, 2013)

La coordinación muscular o motora

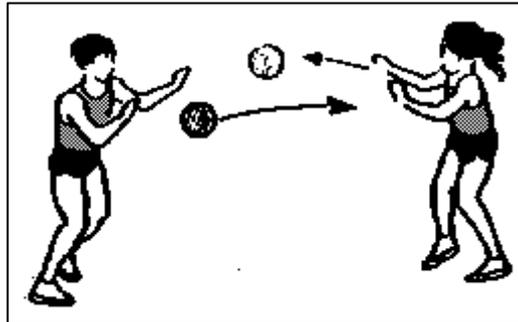
Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.

El cerebelo regula la información sensitiva que llega del cuerpo, coordinándola con estímulos procedentes del cerebro, lo que permite realizar movimientos finos y precisos. Junto a esta coordinación de movimientos, el cerebelo regula y controla el tono muscular.

El grupo muscular que se requiere para un movimiento, ha de tener una determinada velocidad e intensidad correctas para dicha acción. Para ello, se necesita previamente un aprendizaje y una automatización, que serán regulados a nivel

cerebeloso y vestibular con ayuda de la percepción visual. Podemos observar varios tipos de coordinación como la dinámica general (por ejemplo andar a 4 patas), la óculo manual (lanzar un objeto) o la bimanual (escribir a máquina o tocar un instrumento).

Gráfico 3 Coordinación muscular motora



Fuente (REDZER, 2013)

Patologías

Alrededor del 8% de los niños en edad escolar tienen algún grado de trastorno del desarrollo de la coordinación motriz, pudiendo estos tropezar con sus propios pies, chocar contra otros niños, tener problemas para sostener objetos y tener una forma de caminar inestable.

Existe una alteración de la coordinación llamada ataxia que suele acompañarse de alteraciones del equilibrio y de la marcha, en la cual se ven afectadas solamente aquellas regiones dedicadas concretamente a funciones del equilibrio. Estas alteraciones pueden crear movimientos desordenados, imprecisos, imposibilitando los movimientos rápidos que requieren alternancia como el tocar una guitarra.

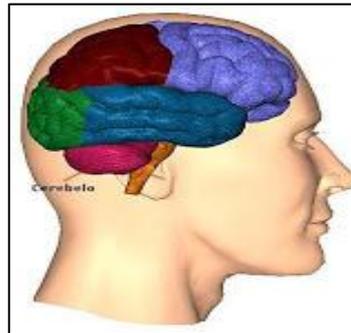
Las personas con enfermedad mental tienen desafíos en el ámbito físico, principalmente en el estado de agitación y las dificultades de coordinación motriz.

En el proceso de envejecimiento se producen importantes cambios deficitarios, tales como la disminución de la memoria, el entorpecimiento senso-perceptivo, la merma en

fuerza y coordinación motriz, etc. Estos serán más o menos acusados dependiendo de los hábitos físicos.

Coordinación motora

Gráfico 4 Coordinación motora base del cerebelo



Fuente (raulclasemotora, 2011)

Los movimientos del cuerpo humano poseen objetivos específicos, basándonos en la supervivencia toda persona necesita desplazarse, lanzar objetos, atrapar, girar, trepar, etc. Estos movimientos aplicados a algún deporte se les denomina técnica y en este sentido para cumplir con los requerimientos competitivos de hoy día se requiere que el movimiento posea: Fuerza, elegancia, velocidad, sencillez, flexibilidad, belleza, armonía, resistencia, ritmo y economía. A todos estos requerimientos le llamamos coordinación motora.

Un órgano llamado cerebelo se encarga de integrar las vías sensitivas y vías motoras permitiendo regular los movimientos precisos, el equilibrio, la postura y el aprendizaje motor.

El entrenamiento busca perfeccionar los movimientos, para ello es necesario que el musculo en sí mismo sea efectivo (coordinación intramuscular), es decir, que tenga la mayor cantidad de unidades motoras disponibles para la contracción muscular y que la frecuencia de la activación sea la acorde a las necesidades. Del mismo modo este músculo debe actuar en compañía de otros (sinergia) y recibir del músculo que se opone

a su movimiento un apoyo al relajarse (músculos agonistas y antagonistas). Esta coordinación se llama intermuscular, es decir, cada músculo debe saber en qué momento activarse y en qué momento relajarse, considerando los requerimientos del movimiento mencionados en las primeras líneas.

La coordinación motora es un objetivo que se logra dentro de un proceso de aprendizaje, en tal sentido debe cumplir con las variables siguientes para mantener la disposición de aprendizaje que finalmente es la que dará los resultados positivos:

- Variar los ejercicios
- Variar las cargas
- Variar los métodos

(raulclasemotora, 2011)

2.2.1 La coordinación en el taekwondo

La coordinación en el taekwondo es un elemento primordial que marcara , el desarrollo multilateral del deportista en su aprendizaje , motor , para ello , cada proceso de aprendizaje partirá de las capacidades coordinativas , en los diferentes escenarios del desarrollo del campo motor, en el taekwondo , la aplicación de los elementos técnicos en variación de la distancia , dirección y proyección de la técnica , es muy necesaria la coordinación , en , cada uno de los elementos estructurales , también llamados fragmentos técnicos o partes de las técnica, que derivaran en una correcta aplicación y en una acertada aplicación de la misma.

La coordinación en el taekwondo, toma una connotación especial en su aplicación en el tren inferior (piernas), por lo cual, siendo el eje director de la actividad motora propia de este deporte, necesita de una atención especial desde sus inicios.

Para ello se tomara mucho en cuenta cada uno de los aspectos estructurales de la técnica:

Cuadro 2 Coordinaciones en el taekwondo

PARTE DE LA TÉCNICA	ELEMENTO MOTOR	CAP.COORDINATIVA
<i>Posición inicial</i>	<i>Guardia de combate</i>	<i>Equilibrio</i>
<i>Proyección de la técnica</i>	<i>Proyección de rodilla de pateo</i>	<i>Propiocepcion</i>
<i>Finalización de la técnica</i>	<i>Ext. de la pierna de pateo y caída</i>	<i>Ubicación espacio tiempo</i>

Fuente: Jenny Guerrero

2.3 CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.3.1 Conceptos de Taekwondo

El Taekwondo moderno es similar a las artes marciales de otros países Orientales y comparte algunas características con estos, porque en el curso de su evolución, éste ha ganado estilos muy diferentes que existían en las artes marciales de los países que rodean a Corea como Japón y China.

Pero el Taekwondo es muy diferente a muchas de las artes marciales orientales. Primero, físicamente es muy dinámico, con movimientos activos que incluyen un espejismo de habilidades con el pie. En segundo lugar, por principio los movimientos físicos están en armonía con la mente y la vida como conjunto. Tercero, posee actitudes dinámicas desde otra perspectiva.

El Taekwondo se puede caracterizar por la unidad: la unidad del cuerpo, mente, y vida, y la unidad de la pose (“poomsae”) y de la confrontación, y de agrietarse. Cuando usted

práctica Taekwondo, debe tener su mente en paz, sincronizar su mente con sus movimientos y extender esta armonía a su vida y a su sociedad. Así es cómo en el Taekwondo el principio de movimientos físicos, el principio del entrenamiento de la mente y el principio de la vida se convierten en uno solo e igual. Por otra parte, una correcta poomsae conduce a una confrontación correcta, que producirá eventualmente gran energía destructiva.

2.3.2 TÉCNICAS DE PATEO

Las defensas muestran una gran maestría a medida que avanzan las categorías, pero esta mayormente se realiza con los desplazamientos y en ocasiones haciendo vacíos o bloqueando con las rodillas, pero aún con ciertas deficiencias, por las faltas que cometen los competidores durante los combates, pensamos que este aspecto de dirección debe ser trabajado con un mayor ahínco por los entrenadores, no solo en la base, sino en el alto rendimiento.

La **bandall chagui**, parece ser que es una de las técnicas y así lo demuestra el estadígrafo de prueba utilizado, además esta es una de las primeras técnicas que son enseñadas en los principiantes y la que mayormente se adapta a la forma de combate por su rapidez y facilidad de ejecución y el menor esfuerzo que debe realizar el taekwondoca, así como la zona de golpeo (zona media del cuerpo), además esta es una técnica que el atleta no necesita de una gran flexibilidad para ejecutarla y que le es fácil recuperar el equilibrio y estabilizarlo, a pesar de que existen caídas durante su ejecución en los diferentes combates, es una de las que más incide en la preparación técnica-táctica .

Su secuencia de aplicación por parte de los competidores en los combates, se mantiene casi sin una significativa diferencia, pero si aumenta la frecuencia con ambos pies tanto al ataque como al contraataque, e incluso con giros a 180 y 360 grados, lo que demuestra que esta técnica marca una de las más significativas durante su enseñanza y el trabajo en la pirámide deportiva de la preparación del taekwondoca.

La **dollyo chagui**, es otra de las técnicas más utilizadas, pero menos que la bandall, creemos que debe ser por la gran flexibilidad que debe poseer el taekwondoca, así como la gran estabilidad del equilibrio que debe mostrar para recuperarlo y que en esta categoría, el equilibrio es poco o casi no se entrena como una de las capacidades coordinativas, lo que afecta una de las direcciones del entrenamiento durante la preparación, el mismo está dado por la cantidad de caídas que se producen en el combate durante su ejecución.

A pesar de que es la segunda técnica más utilizada por los competidores, es necesario incluir ejercicios coordinativos de equilibrio que permitan su asimilación con una maestría técnica más depurada desde las edades más tempranas, lo cual le imprima a los practicantes una mayor confianza en el trabajo técnico-táctico y su aplicación efectiva en los combates.

La **tuit chagui**, a pesar de ser una de las técnicas de mayor fortaleza por la forma biomecánica en que se realiza, ya que el giro del cuerpo y la estabilidad que proporciona la misma conduce a ser una de las técnicas más usadas al contraataque de los contrincantes en los combates de Taekwondo, al parecer es poco enseñada en estas edades lo quizás pueda afectar la preparación hacia la maestría técnico-táctica, durante la ejecución se ve afectada el equilibrio y la visión focal que debe poseer el taekwondoca hacia el adversario, cuestión bastante peligrosa por el impacto que pueda recibir en una parte de su cuerpo que lo invalide a continuar en el combate.

El trabajo de esta técnica debe estar más fusionada en la base, o sea, en las áreas deportivas, por su eficacia en los combates a pesar de que pueda ser utilizada con determinadas frecuencias en los mismos, pues como podemos observar los que mayor utilizan esta técnica son los competidores juveniles, su combinación técnico-táctica puede ser un arma mortífera en las características de un atleta contraatacador.

La **miro chagui**, es una de las técnicas que mayor efectividad tiene en el contraataque, pero en esta categoría al parecer casi no es utilizada, por lo que afecta la preparación

técnica-táctica como una de las direcciones importantes desde la base, si tenemos en cuenta que dicha técnica también es utilizada para evitar los ataques con los pies y el acercamiento del contrario y de ser el blanco de sus impactos, pensamos que su restauración como una forma más de acumular un bagaje técnico en el taekwondoca sería importante en los objetivos de la preparación del deportista de Taekwondo.

Uno de los aspectos que se observó en la realización de esta técnica, fue la pobre utilización del trabajo del tronco unido al de la cadera, si analizamos su enlace en los contraataque, de esta forma pensamos que su pobre empleo en las diferentes competiciones puede ser una de las limitantes en un desarrollo hacia la maestría técnico-táctico durante la preparación del deportista taekwondoca.

La **Neryo chagui**, por sus características que debe poseer el practicante de Taekwondo en lo que refiere a la flexibilidad y el equilibrio para su ejecución, también la misma tiene una gran importancia en el desarrollo de la maestría técnica-táctica durante la preparación, ya que es utilizada muy poco en esta categoría convocada por la Federación Cubana.

Es una de las técnicas que durante su empleo y desarrollo puede mejorar las características del practicante en cuanto a las capacidades coordinativas específicamente del equilibrio, de gran importancia para estos autores, así como de la flexibilidad en la preparación deportiva del taekwondoca, además de mejorar el bagaje técnico del practicante desde sus inicios.

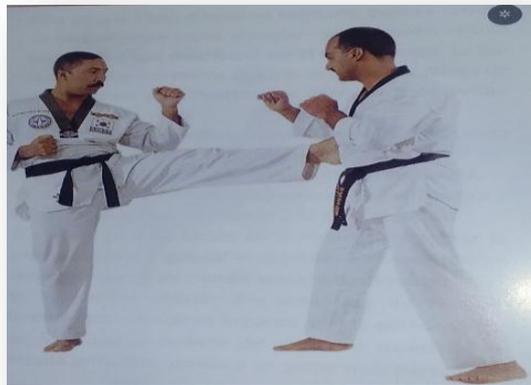
Existen otras técnicas que son utilizadas por los competidores, pero como las misma han ido en decadencia con el decursar del tiempo, tales como la bagadary, la andary con y sin giro, la bituro chagui y otras técnicas de taque con el pie que son utilizadas principalmente en la Pumses tales como la ap chagui y la yop chagui, pero es necesario incluirlas también como parte de las direcciones de trabajo en la preparación del deportista, y en las cuales deben incluirse el glosario técnico como una forma de elevar la cultura teórica del taekwondoca.

(Claudio, 2013)

2.3.3 Conceptualización del gesto motor

Patada miro chagui: Es una patada lineal que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego se extiende la pierna hacia el frente, empujando con toda la planta del pie, simultáneamente se dirige la cadera hacia adelante. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 45 y 55 grados de la línea de ataque.

Gráfico 5 Patada miropchagui



Fuente (Claudio, 2013)

2.3.4 Fases de la Técnica de la patada Mirop Chagui

- A) Adopte la posición de gato cargando el peso en la pierna de atrás y liberando la que da la patada.
- B) Levante la pierna izquierda y lleve la rodilla por encima de la altura del cinturón. Lance rápidamente la patada hacia el interior, como un puñetazo para pasarla por debajo de la guardia de su oponente y recta, hacia el tronco desprotegido.
- C) Proyecta la parte inferior de la pierna hacia arriba.

- Recuerde la patada hacia adelante y echar los dedos del pie hacia atrás, de modo que haga contacto con el pulpejo del pie, para dar un golpe potente y seco justo en el objetivo.

Gráfico 6 Fases de la pata mirop. chagui



Fuente (Claudio, 2013)

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1 Hipótesis:

¿Los ejercicios de coordinación de piernas si favorecen la ejecución y aprendizaje de la técnica mirop chagui en los practicantes de taekwondo?

- HI: Los ejercicios de coordinación de piernas , SI favorecen el aprendizaje y la ejecución , de la técnica mirop chagui en los practicantes de taekwondo
- HO: Los ejercicios de coordinación de piernas , NO favorecen el aprendizaje y la ejecución , de la técnica mirop chagui en los practicantes de taekwondo

2.5 VARIABLES:

2.5.1 Variable Independiente:

- COORDINACION DE PIERNAS

2.5.2 Variable Dependiente

- TECNICA MIROP CHAGUI

Tabla 1 Operalización de las variables

2.5.3 Operalización de las variables

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORIA	INDICADORES	TECNICA	INSTRUMENTOS
Variable independiente:	Ejercicios que combinan la parte perceptiva, con la parte motora para dar como resultado un movimiento armónico.	-Parte Perceptiva	-ejercicios de alternabilidad de extremidades	observación	-Guía de observación
COORDINACION DE PIERNAS		-Parte Motora	Ejercicios de desplazamiento	Encuesta	-cuestionario
		-Movimiento, Armónico	Ejercicios de variación de distancia		

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORIA	INDICADORES	TECNICA	INSTRUMENTOS
Variable dependiente: MIROP CHAGUI	Es una patada lineal que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego se extiende la pierna hacia el frente, empujando con toda la planta del pie, simultáneamente se dirige la cadera hacia adelante. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 45 y 55 grados de la línea de ataque.	-patada lineal y simultánea.	Mirop chagui Fase 1: posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Fase 2: se extiende la pierna hacia el frente, empujando con toda la planta del pie. Fase 3: regreso la pierna al pecho y la llevo hacia el suelo en posición de combate. Simultáneamente: pierna derecha e izquierda.	Encuesta y observación	-cuestionario Ficha de observación

Fuente: Jenny Gurrero

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación, será netamente descriptivo, ya que nos dará los elementos que comprenderán un gesto global, utilizando un método inductivo de investigación, partiendo de las partes de la técnica de la patada mirop chagui , y los ejercicios de coordinación, para su aprendizaje, para el logro de una correcta y asertiva ejecución.

3.2 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN:

La investigación tiene un tipo o naturaleza de campo, ya que será ejecutada en , un gimnasio de entrenamiento de taekwondo, donde los elementos se desarrollan de manera natural y gradual en base a la etapa de preparación y entrenamiento.

Para lo cual de igual forma se verá respaldada por los criterios de otros entrenadores conocedores del deporte en estudio, que emitirán criterios científicos, del avance y desarrollo de la investigación, en base a las experiencias y conocimientos de la metodología del entrenamiento deportivo de iniciación.

3.3 NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN:

Descriptiva –comparativa: se la denomina de esta forma, ya que cimentara, la parametrización de la enseñanza de un gesto técnico en base a la investigación, pudiendo realizar la comparación, entre individuos sometidos al trabajo de investigación y sujetos con enseñanza empírica del gesto, para crear y realizar un análisis de desarrollo y progreso técnico en los factores temporales, como de optimización de energía en la ejecución.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La información de la población el suministro la secretaria de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado con los deportistas de 10-11 años preseleccionados de la disciplina de taekwondo, por ser tan pequeña la muestra se trabajó con toda la población es decir 20 personas entre deportistas y entrenadores.

Cuadro 3 población y muestra

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DEPORTISTAS	10	50%
ENTRENADORES	10	50%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Jenny Guerrero

3.4.1 Técnicas e Instrumento para la recolección de datos

3.4.2 Técnicas:

- Encuesta
- Observación

3.4.3 Instrumento:

- Guía de observación
- Cuestionario
- Ficha de observación

3.4.4 Técnicas para procesamiento e interpretación de datos.

Una vez recolectada la información se someterá al siguiente proceso:

- Análisis de la información obtenida
- Clasificación
- Tabulación
- Elaboración de gráficos con la ayuda del programa Microsoft Excel.
- Interpretación y análisis
- Comprobación de la hipótesis a través la estadística porcentual.

3.4.5 Procedimientos

Metodología para realizar la investigación.

La presente investigación constará de tres etapas principalmente una antes de la realización del estudio, una durante la realización del estudio y otra después de este.

Etapas antes del estudio.

Durante esta etapa se desarrolló un test de evaluación técnica para determinar un diagnóstico de la actividad, y tomar las falencias como punto de partida para la corrección a través de la aplicación de ejercicios de coordinación en piernas que corrijan dicho gesto.

Etapa durante la realización del estudio.

En esta etapa se realizó la enseñanza de una batería de ejercicios de coordinación de piernas segmentada en los elementos básicos de la patada mirop chagui, para el mejoramiento del gesto motor

Se ejecutó así mismo una evaluación del progreso de la técnica, similar al inicial de diagnóstico, para determinar el avance de los sujetos que participan en la investigación.

Etapa después del estudio.

En esta etapa se realizó un test final que determino la incidencia real de los ejercicios de coordinación de piernas en la ejecución de la patada mirop chagui

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1 TABULACIÓN DEL DIAGNÓSTICO TÉCNICO DE LA EJECUCIÓN DE LA PATADA MIROP CHAGUI.

Tabulación del Diagnóstico Inicial:

Tabla 2 Diagnóstico de la patada mirop chagui al pateador muy satisfactorio.

Nº	VALORACION	MUY SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	1	10
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	0	0
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	0	0
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	1	10
5	posición de combate(guardia izquierda)	1	10
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	0	0
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	0	0
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	0	0
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	0	0

Fuente: estadística de la investigación

Autor: Jenny Guerrero

Tabla 3 Diagnóstico de la patada mirop chagui al pateador satisfactorio

Nº	VALORACION	SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	6	60
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	2	20
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	1	10
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	0	0
5	posición de combate(guardia izquierda)	6	60
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	2	20
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	1	10
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	1	10
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	1	10

Fuente: estadística de la investigación

Autor: Jenny Guerrero

Tabla 4 Diagnóstico de la patada mirop chagui al pateador poco satisfactorio.

Nº	VALORACION	POCO SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	3	30
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	7	70
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	6	60
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	7	70
5	posición de combate(guardia izquierda)	2	20
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	7	70
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	7	70
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	5	50
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	7	70

Fuente: estadística de la investigación

Autor: Jenny Guerrero

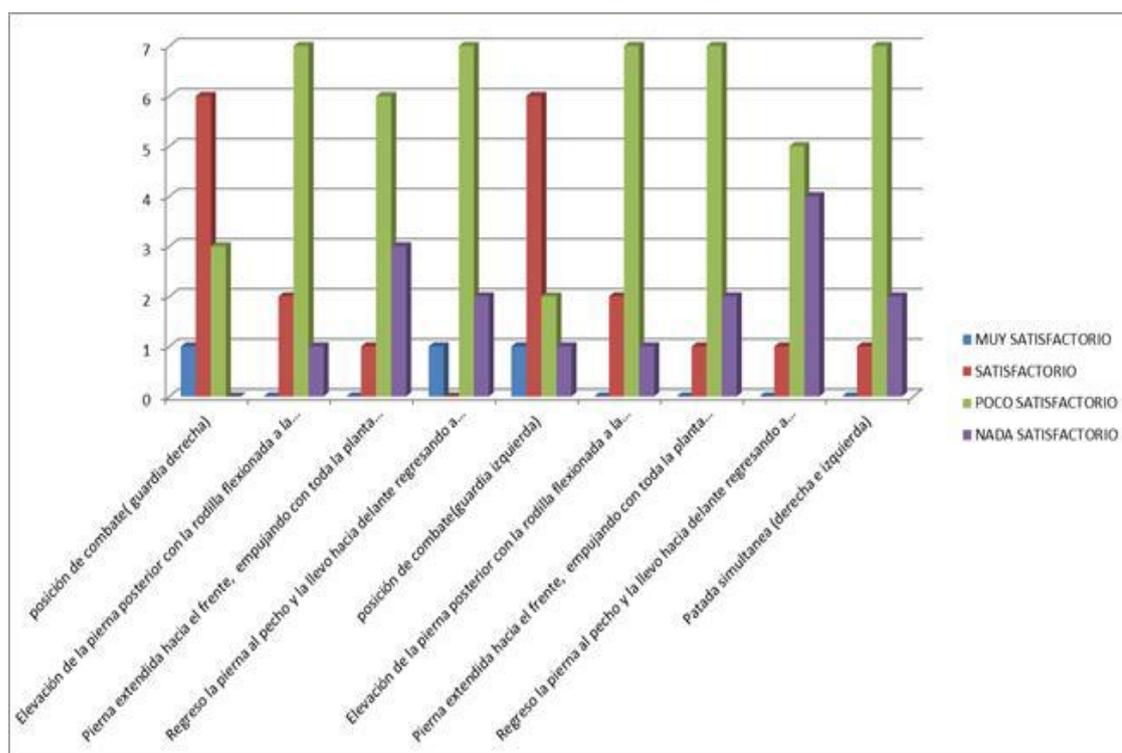
Tabla 5 Diagnóstico de la patada mirop chagui al pateador nada satisfactorio.

Nº	VALORACION	NADA	%
1	posición de combate(guardia derecha)	0	0
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	1	10
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	3	30
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	2	20
5	posición de combate(guardia izquierda)	1	10
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	1	10
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	2	20
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	4	40
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	1	20

Fuente: estadística de la investigación

Autor: Jenny Guerrero

Gráfico 1 Diagnóstico técnico patada mirop chagui (mes 1)



Fuente: Estadística de la investigación

Autor: Jenny Guerrero

ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS MES 1

Análisis:

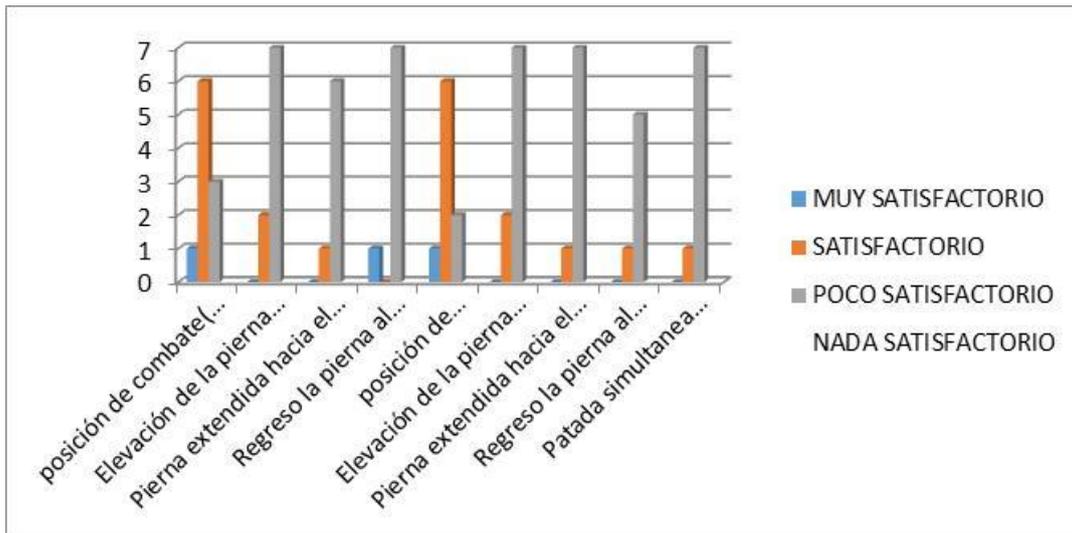
El inicio de la investigación, requiere de un parámetro cuantitativo del desarrollo a través del diagnóstico técnico, la aplicación de la técnica a la pared y al pateador, midiendo la efectividad son los valores que nos dan pie para la real evaluación de un gesto motor, tomando en cuenta las partes especificadas en las gráficas.

Interpretación:

Se denota del parámetro poco satisfactorio, primando en la demostración, los movimientos torpes y asimétricos y faltos de coordinación, obteniendo los porcentajes: posición de combate (der e izq.) Tenemos el 10% de muy satisfactorio, satisfactorio el

60%, poco satisfactorio 30%, Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna der e izq.) satisfactorio 20% , poco satisfactorio 70%, nada satisfactorio 10%, Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna der e izq) muy satisfactorio 10%, poco satisfactorio 70% , nada satisfactorio 20%.

Gráfico 2 Datos mes



Fuente: estadística de la investigación

Autor: Jenny Guerrero

Tabla 6 Matriz técnica de ejercicios de coordinación en piernas en las fases de la patada mirop

Nº	ELEMENTO ESTRUCTURAL	EJERCICIO	DESCRIPCION	IMPLEMENTOS	DOSIFICACION
1	GUARDIA DE COMBATE(POSICION INICIAL)	ALTERNABILIDAD DE PIERNAS	ALTERNAMOS LAS PIERNAS UNA AL FRENTE Y LA OTRA ATRÁS , Y LA REALIZACION DEL EJERCICIO DEBE CON EL PECHO HACIA EL FRENTE , PARA LA UBICACIÓN , Y EL EQUILIBRIO DEL DEPORTISTA DURANTE EL MICRO SALTO.	SILBATO, TATAMI , CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS.	DE 10 A 15 REPETICIONES POR PIERNA
		GIRO PARALELO DE LA GUARDIA	PARANDOSE EN POSICION FROITAL GIRAMOS DE FORMA PARALELA A CADA PUNTO CARDINAL, CON LAS MANOS SOBRE LAS RODILLAS DE MANERA INICIAL , LUEGO LA ESPALDA ERGIUDA , SOBRE UNA CRUZ DE CINTA MARCADA EN EL TATAMI .	SILBATO, TATAMI , CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO
		CAMBIO DE GUARDIA SORE ESCALERA DE COORDINACION	CON LA GUADIA DE COMBATE, PARADO DE LADO CON LA MIRADA HACIA EL FRENTE, DE MANERA SIMULTANEA , CAMBIO DE FRENTE SIN EJECUTAR AVANCE , SE PUEDE REALIAR CON LAS LINEAS DEL TATAMI COMO EJE . O CON LA ESCALERA DE COORDINACION.	SILBATO, TATAMI , CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO
2	PROYECCION DE RODILLA DE PATEO	ELEVACION DE RODILLAS	CON UN COMPAÑERO AL FRENTE, ELEVACION DE RODILLA TOCANDO LA RODILLA EN LA MANO DEL COMPAÑERO A LA ALTURA DEL PLEXO SOLAR, Y CAIDA AL FRENTE.	SILBATO, TATAMI , CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO
		SUSPENSIÓN DE RODILLA CON SUGECION DE MANO CRUZADA	ELEVO LA RODILLA , Y SUJETO CON LA PIERNA CRUZADA A LA ALTURA INDICADA EN EL EJERCICIO ANTERIOR	SILBATO, TATAMI , CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO
		ALTERNABILIDAD DE PIERNAS CON RODILLA ELEVADA	ELEVACION DE LA ARODILLA EN FRECUENCIA ALTERNADO LAS PIERNAS CON UN MICRO SALTO.	SILBATO, TATAMI , CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO
3	IMPACTO DEL PATEO Y CAIDA DEL PIE(POSICION FINAL)	SUSPENSIÓN DE RODILLA CON SUGECION DE MANO CRUZADA EMPUJE A LA PARED	ELEVACION DE RODILLA A LA ALTURA DEL PLEXO SOLAR SUSPENSIÓN CON MANO CRUZADA Y EMPUJE A LA PARED , CON UNA LIGERA INCLINACION DEL CUERPO HACIA ATRAS, Y CAIDA AL FRENTE DEL PIE DE PATEO.	SILBATO, TATAMI , CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO
		EMPUJE AL PATEADOR ALTER	PATEO ALTERNADO DE EMPUJE A UN PATEADOR DE POTENCIA TRATANDO DE MOVER AL COMPAÑERO QUE SUJETA EL OBJETIVO DE PATEO, ALTERNANDO , CON UN PEQUEÑO SALTO	SILBATO, TATAMI , CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO
		EMPUJE GIRO POR LA ESPALDA EMPUJE	PATEO REAL AL PROTECTOR CORPORAL , GIRO POR LA ESPALDA Y PATEO CON LA OTRA PIERNA, DE PREFERENCIA QUE ESE EJECUTE CON LA PIERNA DEL FRENTE, PREOCUPANDOSE MUCHO POR LA CAIDA AL FRENTE DEL PIE DE EJECUCION Y LA POSTURA DE COMBATE	SILBATO, TATAMI , CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO

FUENTE: programa por niveles, para la enseñanza de la patada miropchagui

Autor: Jenny Guerrero

ANALISIS E INTERPRETACION DE LA TABLA DE NIVELES

Análisis:

El presente cuadro expone, el trabajo que se ejecutó con los deportistas durante tres meses, continuos determinando, los niveles de aplicación, los tres primeros contenidos de cada elemento estructural en el primer mes, y posteriormente en el segundo mes la aplicación de los dos contenidos siguientes, finalizando con los terceros y más complejos de la matriz, que serían los indicadores de ejercicios complejos de coordinación, para la correcta ejecución del gesto.

Interpretación:

Se, tomara en cuenta que la mecanización se ejecuta a partir de las diez repeticiones, y la conciencia motora con las repeticiones adicionales que se ejecuten a las del proceso de mecanización sin exceder las 5 repeticiones de concienciación recomendada en estas edades.

Es de resaltar que en este programa los elementos se deberán trabajar de manera simultánea, para lograr el efecto real de asimilación del conocimiento siendo la herramienta de trabajo que guiara, las acciones más complejas del futuro entrenamiento.

Tabla 7 tabla de evaluación del avance del entrenamiento (mes 2 satisfactorio)

Nº	VALORACION	SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	1	10
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	10	100
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	7	70
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	6	60
5	posición de combate(guardia izquierda)	4	40
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	10	100
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	8	80
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	5	50
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	0	0

FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

Tabla 8 Tabla de evaluación del avance del entrenamiento (mes 2 poco satisfactorio)

Nº	VALORACION	POCO SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	0	0
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	0	0
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	1	10
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	0	0
5	posición de combate(guardia izquierda)	0	0
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	0	0
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	2	20
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	4	40
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	0	0

FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

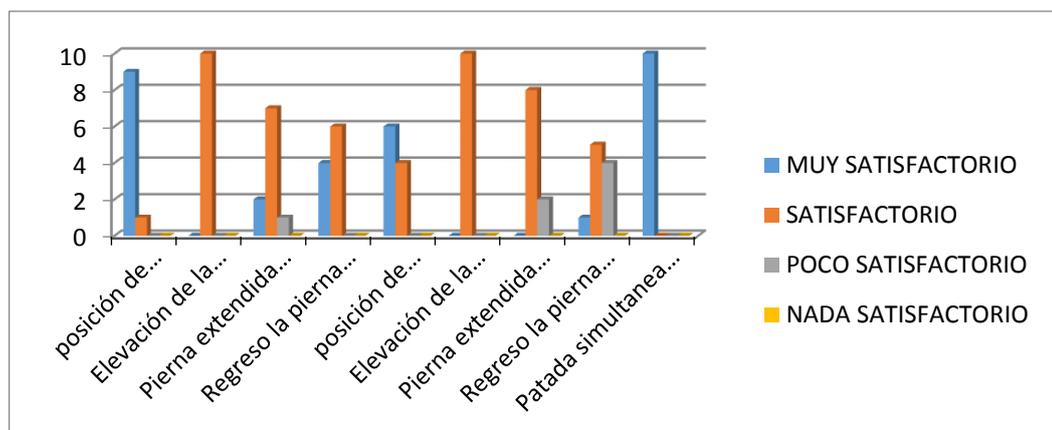
Tabla 9 Tabla de evaluación del avance del entrenamiento (mes 2 nada satisfactorio)

Nº	VALORACION	NADA SATISFACTORIO	%	PORCENTAJE
1	posición de combate(guardia derecha)	0	0	100
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	0	0	100
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	0	0	100
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	0	0	100
5	posición de combate(guardia izquierda)	0	0	100
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	0	0	100
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	0	0	100
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	0	0	100
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	0	0	100

FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

Gráfico 3 Evaluación de avance de asimilación del entrenamiento (mes 2)



FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN MES 2:

ANALISIS:

En el presente, ya se denota el progreso motor que tienen, los deportistas después de insertarse en la segunda unidad del, programa de enseñanza por niveles para el aprendizaje de la patada miropchagui, donde ya las repeticiones fluctúan entre el satisfactorio y el poco satisfactorio, mostrando un progreso en especial en la ubicación del deportista en el instante de la ejecución del pateo.

Para esto se siguen ,las indicaciones de dosificación del programa buscando estimular , los elementos estructurales de la técnica con la coordinación , basados en movimientos de lo simple a lo complejo que aporten , a la enseñanza adecuada y pedagógica de la patada mirop chagui.

INTERPRETACION:

En posición de combate (guardia derecha e izq.) tenemos el 90% de muy satisfactorio, satisfactorio el 10% ,Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha e izq.) muy satisfactorio 0% y en satisfactorio 1000%, Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha) muy satisfactorio 20% satisfactorio 70% , poco satisfactorio 10%.

Tabla 10 Tabla final del avance del entrenamiento (mes 3)

Nº	VALORACION	MUY SATISFACTORIO	%	SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	10	100	0	0
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	8	80	2	20
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	7	70	3	30
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	6	60	4	40
5	posición de combate(guardia izquierda)	10	100	0	0
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	6	60	4	40
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	5	50	5	50
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	1	10	9	90
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	1	10	9	90

FUENTE: estadística de la investigación
AUTOR: Jenny Guerrero

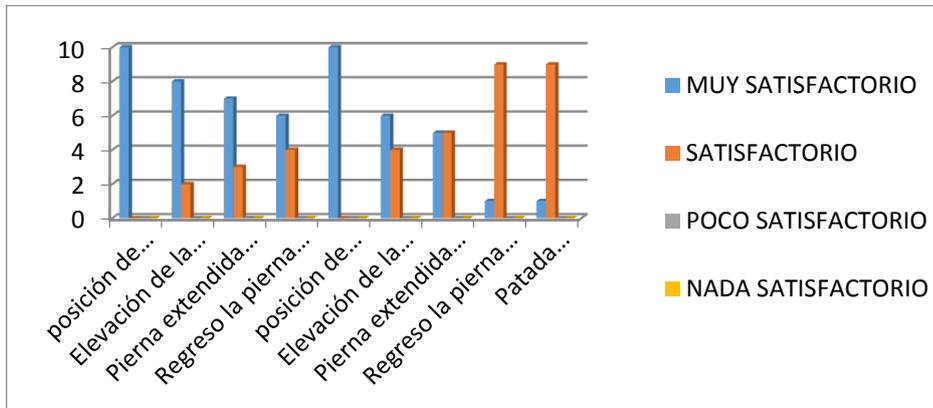
Tabla 11 Tabla final del avance del entrenamiento (mes 3)

Nº	VALORACION	POCO SATISFACTORIO	%	NADA SATISFACTORIO	%	PORCENTAJE
1	posición de combate(guardia derecha)	0	0	0	0	100
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	0	0	0	0	100
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	0	0	0	0	100
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	0	0	0	0	100
5	posición de combate(guardia izquierda)	0	0	0	0	100
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	0	0	0	0	100
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	0	0	0	0	100
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	0	0	0	0	100
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	0	0	0	0	100

FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

Gráfico 4 Avance del entrenamiento



FUENTE: Estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN MES 3:

ANÁLISIS:

Siendo esta la última tabla del desarrollo de los deportistas en base al entrenamiento, con el programa coordinación en piernas, es notable el avance de los deportistas, casi todos los aspectos destacando de sobremanera las ejecuciones, por el lado derecho.

Destacamos también una mejor ubicación de las piernas en la posición de combate, y en la recuperación de la posición después de realizar el gesto.

INTERPRETACION:

En posición de combate (guardia derecha e izq.) tenemos el 100% de muy satisfactorio, Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha e izq.) muy satisfactorio 80%, Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha) muy satisfactorio 60% satisfactorio 70%, poco satisfactorio 40%.

4.2 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES

1.- ¿Sabe usted que es coordinación?

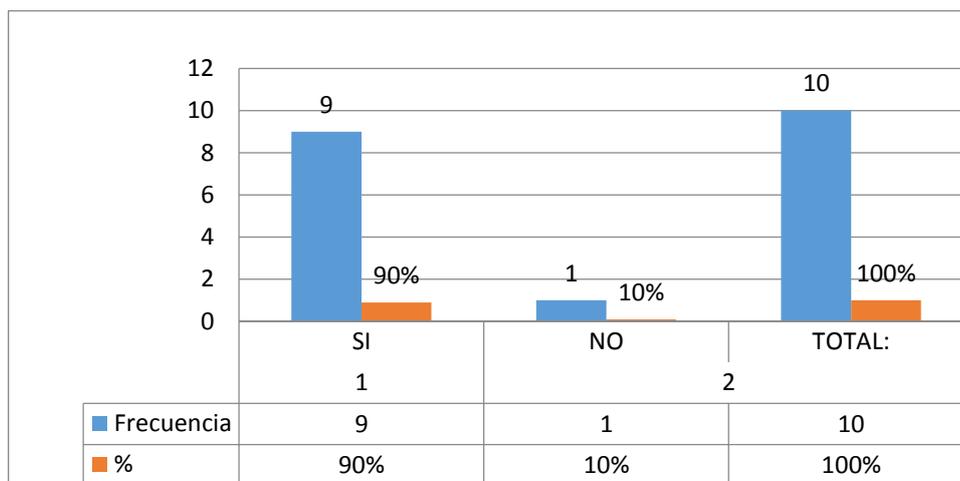
Tabla 12 Coordinación

Cod	Alternativas	Frecuencia	%
1	SI	9	90%
2	NO	1	10%
	TOTAL:	10	100%

FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

Gráfico 5 Coordinación



FUENTE: estadística de la investigación

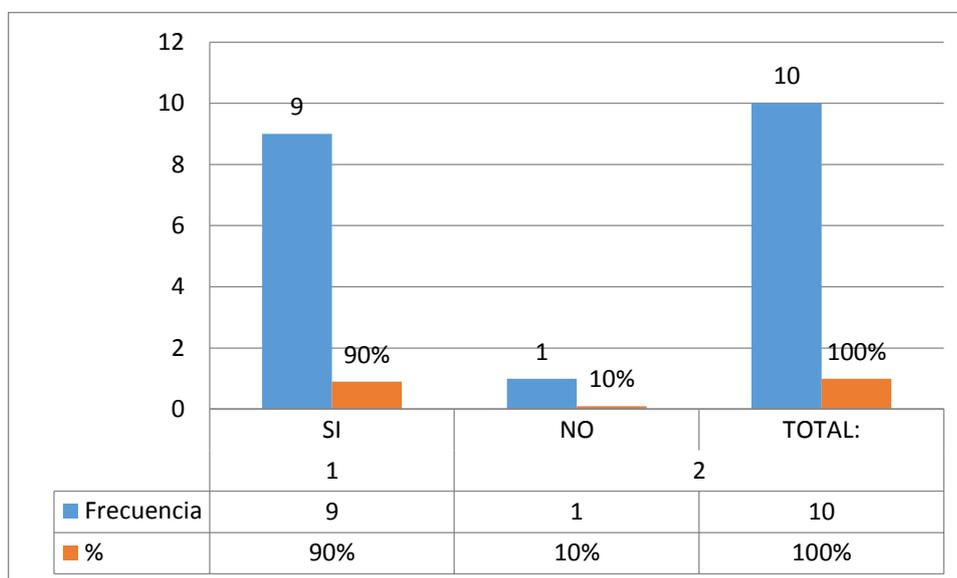
AUTOR: Jenny Guerrero

2. ¿Cree usted que es importante la coordinación en la enseñanza del pateo?

Tabla 13 Enseñanza del pateo

N ^a	Alternativas	Frecuencia	%
1	SI	9	90%
2	NO	1	10%
	TOTAL:	10	100%

Gráfico 6 Coordinación en la enseñanza del pateo



FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

3¿A utilizado ejercicios de coordinación para la enseñanza del pateo?

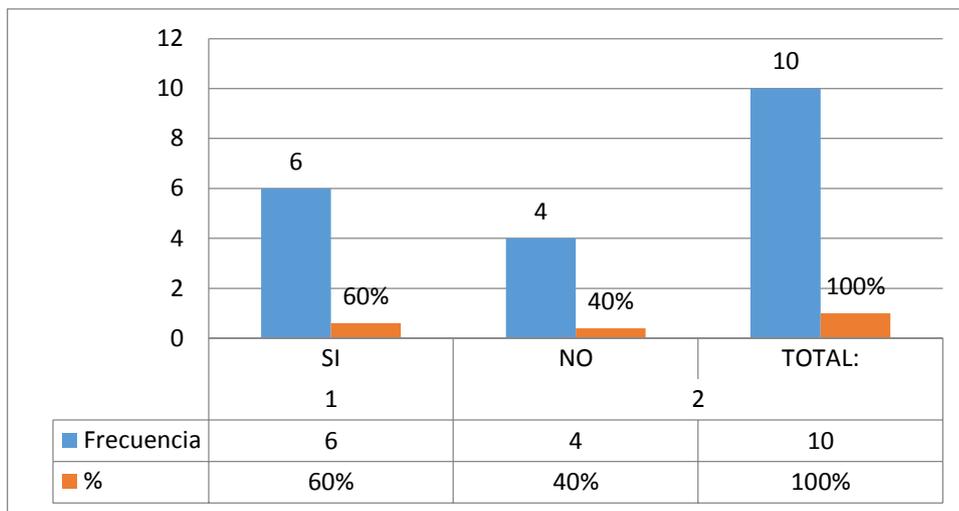
Tabla 14 Ejercicios de coordinación

Nª	Alternativas	Frecuencia	%
1	SI	6	60%
2	NO	4	40%
	TOTAL:	10	100%

FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

Gráfico 7 Enseñanza pateo



FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

4.- ¿Cree usted que la coordinación de piernas influye en la técnica mirop chagui?

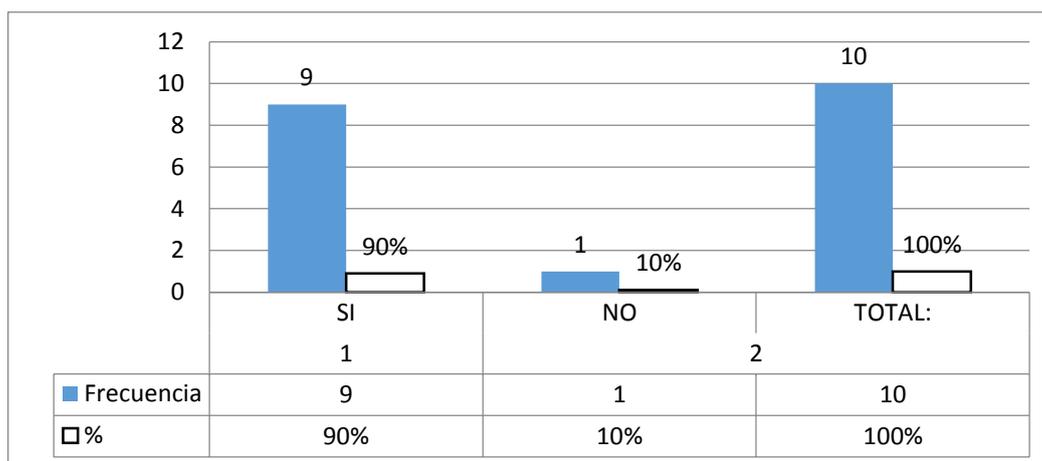
Tabla 15 Coordinación de piernas influye en la técnica mirop chagui

N ^a	Alternativas	Frecuencia	%
1	SI	9	90%
2	NO	1	10%
	TOTAL:	10	100%

FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

Gráfico 8 Coordinación de piernas influye en la técnica mirop chagui



FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

5.- ¿Utiliza ejercicios de coordinación para las fases de enseñanza de la tecnica mirop chagui?

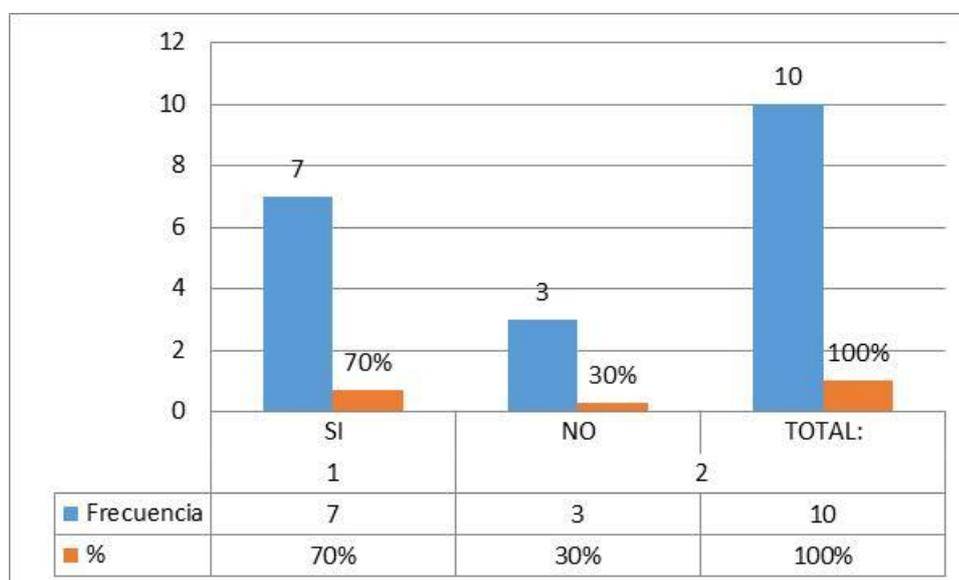
Tabla 16 Ejercicios de coordinación para las fases de enseñanza

Nº	Alternativas	Frecuencia	%
1	SI	7	70%
2	NO	3	30%
	TOTAL:	10	100%

FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

Gráfico 9 Coordinación para las fases de enseñanza de la técnica mirop chagui



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El aporte de los profesionales del taekwondo de la ciudad de Riobamba , ayuda de manera sobresaliente , a la interpretación de los resultados de la investigación , ya que se nota , que en el medio , los entrenadores tienen el conocimiento de los elementos de la coordinación ,pero la aplicación aun es pobre y eso determina que el aprendizaje no sea ella adecuado si no se aplican programas similares al de la propuesta del presente trabajo, donde contempla niveles de avance de trabajo técnico para una enseñanza pedagógica y didácticamente correcta.

4.3 TABULACIÓN Y COMPARACIÓN DE RESULTADOS

En esta tabla se ejecutara la comparación de mes a mes en el avance numérico, como el avance porcentual, que se ejecutó por los deportistas , después de haber asimilado los conocimientos y elementos potenciados en la matriz de contenidos para el aprendizaje de la patada mirop chagui.

Tabla 17 Tabulación de datos de asimilación del entrenamiento de la coordinación

Nº	VALORACION	MES 1		MES 2		MES 3	
		MUY SATISFACTORIO	%	MUY SATISFACTORIO	%	MUY SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	1	10	9	90	10	100
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	0	0	0	0	8	80
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	0	0	2	20	7	70
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	1	10	4	40	6	60
5	posición de combate(guardia izquierda)	1	10	6	60	10	100
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	0	0	0	0	6	60
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	0	0	0	0	5	50
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	0	0	1	10	1	10
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	0	0	10	100	1	10

FUENTE: estadística de la investigación

AUTOR: Jenny Guerrero

Tabla 18 Asimilación del entrenamiento de la coordinación (aspecto satisfactorio durante los 3 meses)

Nº	VALORACION	MES 1		MES 2		MES 3	
		SATISFACTORIO	%	SATISFACTORIO	%	SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	6	60	1	10	0	0
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	2	20	10	100	2	20
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	1	10	7	70	3	30
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	0	0	6	60	4	40
5	posición de combate(guardia izquierda)	6	60	4	40	0	0
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	2	20	10	100	4	40
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	1	10	8	80	5	50
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	1	10	5	50	9	90
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	1	10	0	0	9	90

FUENTE: estadística de la investigación
AUTOR: Jenny Guerrero

Tabla 19 Asimilación del entrenamiento de la coordinación (aspecto poco satisfactorio durante los 3 meses)

Nº	VALORACION	MES 1		MES 2		MES 3	
		POCO SATISFACTORIO	%	POCO SATISFACTORIO	%	POCO SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	3	30	0	0	0	0
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	7	70	0	0	0	0
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	6	60	1	10	0	0
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	7	70	0	0	0	0
5	posición de combate(guardia izquierda)	2	20	0	0	0	0
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	7	70	0	0	0	0
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	7	70	2	20	0	0
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	5	50	4	40	0	0
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	7	70	0	0	0	0

FUENTE: Estadística de la investigación
AUTOR: Jenny Guerrero

Tabla 20 asimilación del entrenamiento de la coordinación (aspecto nada satisfactorio durante los 3 meses)

Nº	VALORACION	MES 1		MES 2		MES 3	
		NADA SATISFACTORIO	%	NADA SATISFACTORIO	%	NADA SATISFACTORIO	%
1	posición de combate(guardia derecha)	0	0	0	0	0	0
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).	1	10	0	0	0	0
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).	3	30	0	0	0	0
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).	2	20	0	0	0	0
5	posición de combate(guardia izquierda)	1	10	0	0	0	0
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).	1	10	0	0	0	0
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).	2	20	0	0	0	0
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).	4	40	0	0	0	0
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)	2	20	0	0	0	0

FUENTE: Estadística de la investigación
AUTOR: Jenny Guerrero

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Análisis:

Como es evidente en cada uno de los cuadros el avance progresivo en cada mes de trabajo, da una pauta positiva ya que en cada aspecto se ve la gran proyección de cada mes de trabajo, con el avance de los elementos de forma concatenada y progresiva, de cada uno de los ejercicios planteados

Interpretación:

Podemos interpretar que los elementos crecieron de mes a mes principalmente en lo que relaciona a la ubicación espacio tiempo, luego la precisión de pateo , y a posterior , la aplicación variada del gesto con el respaldo elemental que se ejecutó durante los meses de asimilación del conocimiento , para el aprendizaje y variación de la aplicación técnico motora.

CAPITULO V

5. PROPUESTA

5.1 PROGRAMA DE EJERCICIOS DE COORDINACION DE PIERNAS PROPUESTO EN NIVELES, PARA LA ENSEÑANZA DE LA PATADA MIROP CHAGUI.

INTRODUCCION

Los niños de la unidad educativa “PEDRO VICENTE MALDONADO”, como los practicantes de taekwondo en la ciudad de Riobamba, presentan , la dificultad del desarrollo técnico, por los vacíos motores arrastrados en la enseñanza de los elementos básicos de la educación física de los individuos , para lo cual se cree pertinente la inserción de los elementos fragmentados, apoyados por , las capacidades perceptivas – sensitivas , como son la coordinación y la Propiocepcion ,bases de la movilidad humana y más aun de gestos deportivos.

Para esto se diseñó el programa básico de ejercicios de coordinación de piernas específico, para la enseñanza de la patada mirop chagui ,parame trizando cada uno de los elementos estructurales de la técnica, donde se partirá de lo simple a lo complejo estimulando los aspectos de coordinación del gesto , desde la posición inicial , pasando por la ejecución de carga del empuje , hasta la finalización del empuje y el recobro de la posición elemental de combate , para la predisposición del ataque o contraataque pre establecido.

5.2 INSTRUCCIONES COMO EMPEZAR APLICAR Y EJECUTAR EL PROGRAMA

TUTORIAL

Determinar el grupo a impartir el conocimiento

Diagnosticar el estado de los elementos básicos de posición.

Determinar, el nivel de equilibrio, con ejercicios propios del programa

Determinar la orientación y ubicación espacio y tiempo con elementos del programa como introducción.

Determinar la disponibilidad de los elementos o recursos para la ejecución de la enseñanza.

Desarrollar el programa por niveles, a partir del diagnóstico, ubicando a los deportistas según el nivel emitido de la evaluación preliminar.

Este programa está compuesto, para niños de 10 a 11 años, con variaciones si su aplicación sería también en niñas donde los valores iniciales podrían tener variaciones son conformadas de los test iniciales.

5.3 OBJETIVO DEL PROGRAMA DE COORDINACION DE PIERNAS

Proponer la aplicación de un conjunto de ejercicios técnicos , basados en la capacidad de la coordinación, influyendo de manera directa en los elementos estructurales de la patada mirop chagui , para la correcta ejecución de la misma.

5.4 ELEMENTOS ESTRUCTURALES A DESARROLLAR EN EL PROGRAMA.

Posición inicial (posición de combate).

Es la posición que tiene el practicante de taekwondo para la aplicación de una técnica de combate, es con el cuerpo ubicado de lado con una pierna adelantada y otra retrasada con un distancia de más o menos de un paso.

- **Proyección de la rodilla de pateo**

Se denomina al gesto de elevación de la rodilla, o carga del pateo, para realizar la proyección del pateo, y se tiene como base que la rodilla llegue a la altura del ombligo o lo sobrepase de manera ligera.

- **Extensión de la pierna de empuje y caída del pie de pateo**

Extensión de la pierna en busca del pateo o del empuje, para la marcación, o crear distancia con el rival, tomando en cuenta la caída del pie de pateo al frente, para la realización de otro ataque con facilidad.

MATRIZ DE CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE COORDINACION DE PIERNAS

NIVEL 1							
Nº	ELEMENTO ESTRUCTURAL	EJERCICIO	DESCRIPCION	IMPLEMENTOS	OBJETIVO	DOSIFICACION	UTILIDAD COMPETITIVA
1	GUARDIA DE COMBATE(POSICION INICIAL)	ALTERNABILIDAD DE PIERNAS	ALTERNAMOS LAS PIERNAS UNA AL FRENTE Y LA OTRA ATRÁS, Y LA REALIZACION DEL EJERCICIO DEBE CON EL PECHO HACIA EL FRENTE, PARA LA UBICACIÓN, Y EL EQUILIBRIO DEL DEPORTISTA DURANTE EL MICRO SALTO.	SILBATO, TATAMI, CRONOMETRO, ESCALERA DE COORDINACION, ULAS.	LOGRAR EL MOVIMIENTO NATURAL DE DOBLE APOYO, AISLANDO EL MOVIMIENTO DE BRAZOS ESTIMULANDO EL EQUILIBRIO	DE 10 A 15 REPETICIONES POR PIERNA	LOGRAR PATEO CORTO, EJECUTANDO LA REGLA FISICA DEL LA TRAYECTORIA MAS CORTA ENTRE DOS PUNTOS.
2	PROYECCION DE RODILLA DE PATEO	ELEVACION DE RODILLAS	CON UN COMPAÑERO AL FRENTE, ELEVACION DE RODILLA TOCANDO LA RODILLA EN LA MANO DEL COMPAÑERO A LA ALTURA DEL PLEXO SOLAR, Y CAIDA AL FRENTE.	SILBATO, TATAMI, CRONOMETRO, ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	ELEVAR LA RODILLA LO SUFICIENTE, PARA EJECUTAR UN EMPUJE PRECISO SIN DEFORMAR LA POSICION.	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO	FUERZA EN EL EMPUJE, PARA EL DESPLAZAMIENTO DL RIVAL AL PATEAR.
3	IMPACTO DEL PATEO Y CAIDA DEL PIE(POSICION FINAL)	SUSPENSIÓN DE RODILLA CON SUGECION DE MANO CRUZADA EMPUJE A LA PARED	ELEVACION DE RODILLA A LA ALTURA DEL PLEXO SOLAR SUSPENSIÓN CON MANO CRUZADA Y EMPUJE A LA PARED, CON UNA LIGERA INCLINACION DEL CUERPO HACIA ATRAS, Y CAIDA AL FRENTE DEL PIE DE PATEO.	SILBATO, TATAMI, CRONOMETRO, ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	ELEVAR LA PIERNA, SUSPENDERLA A LA ALTURA CORRESPONDIENTE Y LOGRAR UN EMPUJE REAL CONTRA LA PARED	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO	PATEO DE FUERZA EN IMPACTO DIRECTO AL ADVERSARIO.

FUENTE: Estadística de la investigación
AUTOR: Jenny Guerrero

NIVEL 2							
Nº	ELEMENTO ESTRUCTURAL	EJERCICIO	DESCRIPCION	IMPLEMENTOS	OBJETIVO	DOSIFICACION	UTILIDAD COMPETITIVA
1	GUARDIA DE COMBATE(POSICION INICIAL)	GIRO PARALELO DE LA GUARDA	PARANDOSE EN POSICION FROITAL GIRAMOS DE FORMA PARALELA A CADA PUNTO CARDINAL, CON LAS MANOS SOBRE LAS RODILLAS DE MANERA INICIAL, LUEGO LA ESPALDA ERGIUDA, SOBRE UNA CRUZ DE CINTA MARCADA EN EL TATAMI.	SILBATO, TATAMI, CRONOMETRO, ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	LOGRAR, LA ORIENTACION DEL DEPORTISTA EN LA DIRECCION QUE SE PREDISPONGA A EJECUTAR UN GESTO, ESTIMULANDO LA PROPIOCEPCION, POR LA FLEXION DE RODILLAS CONSTANTE EN EL MOVIMIENTO.	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO	PATEO EN PERSECUCION EN EL COMBATE, CON DESPLAZAMIENTOS.
2	PROYECCION DE RODILLA DE PATEO	SUSPENSIÓN DE RODILLA CON SUGECION DE MANO CRUZADA	ELEVO LA RODILLA, Y SUJETO CON LA PIERNA CRUZADA A LA ALTURA INDICADA EN EL EJERCICIO ANTERIOR	SILBATO, TATAMI, CRONOMETRO, ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	ELEVAR LA RODILLA Y ESTIMULAR EL PATEO ALTO, PAR EL EMPUJE	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO	SUSPENSIÓN DE LA RODILLA EN CASO DE PATEO DE DISTANCIA DE MIROP CHAGUI
3	IMPACTO DEL PATEO Y CAIDA DEL PIE(POSICION FINAL)	EMPUJE AL PATEADOR ALTER	PATEO ALTERNADO DE EMPUJE A UN PATEADOR DE POTENCIA TRATANDO DE MOVER AL COMPAÑERO QUE SUJETA EL OBJETIVO DE PATEO, ALTERNANDO, CON UN PEQUEÑO SALTO	SILBATO, TATAMI, CRONOMETRO, ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	PATEO CON UN OBJETIVO, MAS PEQUEÑO, PAR MEJORAR LA PRECISIÓN, LA ESTABILIDAD PROPIOCEPTIVA, CON EL PATEO CASI REAL Y DE POTENCIA.	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO	PATEO EXPLOSIVO EN BUSCA DE EL ELEJAMIENTO DEL ADVERSARIO, EN SITUACION DE ATAQUE INMINENTE.

FUENTE: Estadística de la investigación
AUTOR: Jenny Guerrero

NIVEL 3

Nº	ELEMENTO ESTRUCTURAL	EJERCICIO	DESCRIPCION	IMPLEMENTOS	OBJETIVO	DOSIFICACION	UTILIDAD COMPETITIVA
1	GUARDIA DE COMBATE (POSICION INICIAL)	CAMBIO DE GUARDIA SORE ESCALERA DE COORDINACION	CON LA GUADIA DE COMBATE, PARADO DE LADO CON LA MIRADA HACIA EL FRENTE, DE MANERA SIMULTANEA , CAMBIO DE FRENTE SIN EJECUTAR AVANCE , SE PUEDE REALIAR CON LAS LINEAS DEL TATAMI COMO EJE . O CON LA ESCALERA DE COORDINACION.	SILBATO, TATAMI, CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	CAMBIAR DE LADO , PARA EJECUTAR LOS ATAQUES POR LOS DOS PERFILES CON UNA POSICION EQUILIBRADA Y ADECUADA PARA EL COMBATE.	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO	PATEO EN ALTERNABILIDAD , EN DEPENDENCIA DL PERFIL DE CONTRARIO.
2	PROYECCION DE RODILLA DE PATEO	ALTERNABILIDAD DE PIERNAS CON RODILLA ELEVADA	ELEVACION DE LA ARODILLA EN FRECUENCIA ALTERNADO LAS PIERNAS CON UN MICRO SALTO.	SILBATO, TATAMI, CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	ELEVAR LA RODILLA , PARA ESTIMULAR EL PATEO EN FRECUENCIA CON LA ALTURA ADECUADA DE PATEO EN MOVILIDAD Y TRASLACION.	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO	PATEO EN FRECUENCIA EN EL ENCADENAMIENTO DE TECNICAS , PARA EL ATAQUE SISTEMATICO.
3	IMPACTO DEL PATEO Y CAIDA DEL PIE (POSICION FINAL)	EMPUJE GIRO POR LA ESPALDA EMPUJE	PATEO REAL AL PROTECTOR CORPORAL , GIRO POR LA ESPALDA Y PATEO CON LA OTRA PIERNA, DE PREFERENCIA QUE ESE EJECUTE CON LA PIERNA DEL FRENTE, PREOCUPANDOSE MUCHO POR LA CAIDA AL FRENTE DEL PIE DE EJECUCION Y LA POSTURA DE COMBATE	SILBATO, TATAMI, CRONOMETRO , ESCALERA DE COORDINACION, ULAS, CINTA MASQUI	PATEO EJECUTADO EN DISTISTAS DIRECCIONES , COMBINANDO LA UBICACIÓN ESPACIO TIEMPO CON LA ESTABILIDAD Y EL EQUILIBRIO PARA EL PATEO.	DE 10 A 12 REPETICIONES POR LADO	PATEO EN SECUENCIA Y PATEO EN PERSECUCION Y CON VARIANTE DE LA PATADA OBJETIVIZANDO LA MARCACION , EN RELACION DEL ATAQUE O CONTRA TAQUE.

FUENTE: Estadística de la investigación
AUTOR: Jenny Guerrero

CAPITULO VI

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

6.1 CONCLUSIONES:

El diagnóstico de la valoración sobre la coordinación de piernas en el desarrollo de la técnica mirop chagui en los niños practicantes de taekwondo, mediante la ejecución de movimientos naturales nos dio parámetros reales de inicio, para realizar el trabajo técnico de formación.

Se determinaron ejercicios en el desarrollo de la técnica de la patada mirop chagui, para lo cual se creó un programa de ejercicios por niveles, aportando a los elementos estructurales de la técnica, basados en movimientos coordinados durante su ejecución.

Se realizó una propuesta de un programa de ejercicios de coordinación de piernas, para la enseñanza de la patada mirop chagui, por niveles de complejidad de la coordinación, como en la relación con los fragmentos técnicos de la patada en mención...

6.2 RECOMENDACIONES:

- La recomendación esencial, para la universidad nacional de Chimborazo es el apoyo constante, a la investigación científica, principalmente en los deportes de combate, donde el campo de estudio es amplio y de gran explotación, para la creación de métodos científicos de solución de problemas existentes en nuestro medio.
- Se recomienda que en el club plus ultra se realicen una planificación constante para mejorar el desarrollo de los diferentes fundamentos técnicos aplicados al taekwondo en un trabajo sólido y sistemático en beneficio de los deportistas de las diferentes categorías.

- Las propuestas que serán ejecutadas por los deportistas de la disciplina de taekwondo deberán ser establecidas bajo un marco planificado y establecido de acuerdo a las necesidades en todas las categorías

BIBLIOGRAFIA

(s.f.). Obtenido de <http://educ-fis.blogspot.com/2013/03/ejercicios-de-coordinacion.html>

Definicion.de . (2008-2016). Obtenido de definicion.de/autismo/

(2001), e. b. (2001). Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos21/tecnicas-taekwondo/tecnicas-taekwondo.shtml#ixzz48PNMd21V>

Artiagas, J. (1999; 28 (Supl 2):S 118-S 123). REV NEUROL . Obtenido de <http://eoeptgdbadajoz.juntaextremadura.net/wp-content/uploads/2011/11/El-lenguaje-en-los-trastornos-autistas.pdf>

Claudio, A. (2013). Historia del Taekwondo. Argentina.

Cuxart, F. (2000). El autismo . En Aspectos descriptivos y terapéuticos. (pág. 11). Aljibe.

Definicion ABC . (s.f.). Obtenido de <http://www.definicionabc.com/social/relaciones-sociales.php>

Delgado, J. (19 de marzo de 2015). Etapa Infantil. Obtenido de <http://www.etapainfantil.com/tipos-o-grados-de-autismo-infantil>

Deveikis, M. R. (Sábado 14 de junio de 2003). monografias.com . Obtenido de El autismo características y evolución : <http://www.monografias.com/trabajos13/elautis/elautis.shtml#CARACT>

Dr Eduardo R. Hernández González. (s.f.). ©Psicología Online. Obtenido de <http://www.psicologia-online.com/infantil/autismo.shtml>

Fernandez, J. G. (s.f.). psicoPedagogia.com. Obtenido de <http://www.psicopedagogia.com/caracteristicas-de-los-ninos-autistas>

jair8. (14 de diciembre de 2009). TECNOLOGÍAS WEB Y EDUCACIÓN. Obtenido de TECNOLOGÍAS WEB Y EDUCACIÓN: <https://jamag.wordpress.com/coordinacion-oculo-pedica/>

LLAVE, P. M. (19 de Abril de 2011.). Leo Kanner, el padre del autismo y de las “madres nevera”. Revista electrónica Conrado. Vol.5 número 17. Fecha: 05/01/2009., <http://autismodiario.org/2011/04/19/leo-kanner-el-padre-del-autismo-y-de-las-madres-nevera/>.

Malpartida, D. H. (Septiembre-Diciembre de 2006). Salud Mental. Obtenido de <http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/rpp/v59n3/pdf/a07.pdf>

mastaekwondo. (2015). mastaekwondo. Obtenido de www.masTaekwondo.com.info@mastaekwondo.com

MOREHOWE, 1. (1976). Obtenido de <http://www.adrianpaz.com/index.php/es/component/k2/item/37/37>

motora, c. (s.f.). Obtenido de <http://educ-fis.blogspot.com/2013/03/ejercicios-de-coordinacion.html>

raulclasemotora. (jueves 15 de diciembre de 2011). Coordinacion Motora. Obtenido de Coordinacion Motora: <http://raulclasemotora.blogspot.com/2011/12/coordinacion-motora.html>

REDZER. (marzo de 2013). EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL. Obtenido de Blog sobre Educación Física, noticias educativas y herramientas para los docentes de todos

los niveles educativos.: <http://educ-fis.blogspot.com/2013/03/ejercicios-de-coordinacion.html>)

Szlaifsztein, G. (1996). monografias.com. Obtenido de monografias.com:
<http://www.monografias.com/trabajos/hipoteorg/hipoteorg.shtml#ixzz46xJoS9sa>

www.masTaekwondo.com.info@mastaekwondo.com. (s.f.). Obtenido de
www.masTaekwondo.com.info@mastaekwondo.com

ANEXOS

- **ENCUESTA A ENTRENADORES**



Universidad Nacional de Chimborazo
Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo



Encuesta

- Dirigido a entrenadores de taekwondo
- Indicar con una X, la respuesta que Ud. considere adecuada.

1. Sabe usted que es coordinación?

Sí _____ No _____

2. Cree usted que es importante la coordinación para la enseñanza del pateo?

Sí _____ No _____

3. Ha utilizado ejercicios de coordinación para la enseñanza del pateo?

Sí _____ No _____

4. Cree usted que la coordinación de piernas influye en la técnica mirop chagui?

Sí _____ No _____

5. Utiliza usted ejercicios de coordinación para las fases de enseñanza de la técnica mirop chagui?

Sí _____ No _____



- FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TECNICA MIROP CHAGUI EN LOS DEPORTISTAS DE TAEKWONDO DEL "CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA" EN LA CIUDAD DE RIOBAMBA, EN LA CATEGORÍA 10 – 11 años.
- Indicar con una X, la calificación adecuada

VALORACION		Muy Satisfactorio 3pts.	Satisfactorio 2pts.	Poco Satisfactorio 1pts.	Nada Satisfactorio 0pts.	OBSERVACIONES
1	posición de combate(guardia derecha)					
2	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna derecha).					
3	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna derecha).					
4	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna derecha).					
5	posición de combate(guardia izquierda)					
6	Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho (pierna izquierda).					
7	Pierna extendida hacia el frente, empujando con toda la planta del pie (pierna izquierda).					
8	Regreso la pierna al pecho y la llevo hacia delante regresando a la posición de combate (pierna izquierda).					
9	Patada simultanea (derecha e izquierda)					
TOTAL						

Muy satisfactorio: 25-27 satisfactorio: 24-22 poco satisfactorio: 21- 19 nada satisfactorio: 18-0

Lugar y Fecha: _____

LISTA DE LOS DEPORTISTAS DE TAEKWONDO

CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA

1. GUERRERO BERRONES CRISTIAN DAVID
2. YANEZ GUEVARA MATEO FABIAN
3. AUCANCELA RAMOS CESAR ARMANDO
4. PARREÑO ZAMBONINO FRANKILN MATEO
5. NOVILLO MIRANDA BISMARCK ANDRES
6. GUERRERO SAMANIEGO EDISON FERNANDO
7. ROMERO SAMANIEGO ERICK DANIEL
8. QUISPI REINO JORGE ALEXANDER
9. TIXI RIZZO JONNY VINICIO
10. NOVILLO MIRANDA KEVIN SANTIAGO

ANEXO BIBLIOGRAFICO

POSICIÓN DE COMBATE (GUARDIA IZQUIERDA)



POSICIÓN DE COMBATE (GUARDIA DERECHA)



POSICIÓN DE COMBATE (GUARDIA DERECHA)



POSICIÓN DE COMBATE (GUARDIA IZQUIERDA)



ELEVACIÓN DE RODILLA AL PECHO CON MANO CRUZADA





ELEVACIÓN DE RODILLA AL PECHO TOCANDO LA MANO

(TRABAJO EN PAREJAS)



ELEVACIÓN DE RODILLA AL PECHO



EMPUJE DE LA PIERNA AL PATEADOR



EMPUJE DE LA PIERNA AL PATEADOR EN GRUPOS DE TRES



TRABAJO DE POSICION DE GUARDIA EN ESCALERA



DEPORTISTASD QUE SE REALIZO LA INVESTIGACION

