



C

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
(REDISEÑADA) MODALIDAD PRESENCIAL**

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR (REDISEÑO)

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN:

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

TEMA:

**SISTEMAS DE EJERCICIOS EN EL DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO EN
LA BANDAL CHAGUI EN LOS DEPORTISTA DE TAEKWONDO EN LA
CATEGORÍA INFANTIL A Y B DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE
QUINSALOMA.**

AUTORES:

**GARCIA ZAMBRANO ALAN FABRICIO.
VALVERDE BRIONES KEVIN ADRIÁN.**

TUTOR:

LCDO. GUDIÑO CHALA BAYRON, MSC.

2024

RESUMEN

El presente proyecto de investigación presenta como propósito principal mejorar el gesto técnico en Taekwondo, específicamente en la Bandal Chagui, dirigido a deportistas infantiles de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma. Se enfoca en la implementación del sistema de ejercicios adaptados para perfeccionar el gesto técnico y su impacto en el rendimiento deportivo. La investigación, de naturaleza descriptiva y explicativa, se basa en un enfoque empírico y cualitativo.

Los objetivos generales y específicos se centran en diagnosticar, implementar y evaluar este sistema de ejercicios para potenciar el desarrollo técnico en Taekwondo. Se destacan recomendaciones para integrar estos sistemas en programas holísticos de preparación deportiva y para ampliar la investigación en otros gestos técnicos de la disciplina.

La metodología empleada incluye un enfoque bibliográfico, descriptivo y cualitativo, con un análisis detallado de la situación problemática y justificación de la investigación. Se resalta la relevancia de este estudio en la mejora continua de las técnicas de enseñanza y entrenamiento en Taekwondo, contribuyendo al desarrollo integral de los deportistas. Se proponen futuras líneas de investigación y se subraya la importancia de verificar la autenticidad y fiabilidad de las fuentes consultadas.

Por lo tanto, el documento ofrece una visión integral y práctica para mejorar el gesto técnico en Taekwondo, con implicaciones significativas para el ámbito deportivo y académico, especialmente en el contexto de deportistas infantiles.

Palabras Claves: Bandal Chagui, sistemas de ejercicios, taekwondo, deportistas infantiles.

ABSTRACT

The present research project aims to enhance technical performance in Taekwondo, specifically focusing on Bandal Chagui, targeting young athletes from the Quinsaloma Cantonal Sports League. It centers on the implementation of tailored exercise systems to refine technical skills and their impact on sports performance. The research, of a descriptive and explanatory nature, adopts an empirical and qualitative approach.

The overarching and specific objectives revolve around diagnosing, implementing, and evaluating these exercise systems to enhance technical development in Taekwondo. Recommendations are highlighted to integrate these systems into holistic sports training programs and to expand research into other technical movements within the discipline.

The methodology employed encompasses a bibliographic, descriptive, and qualitative approach, incorporating a detailed analysis of the problematic situation and justification for the research. The relevance of this study is underscored in the continuous improvement of teaching and training techniques in Taekwondo, contributing to the comprehensive development of athletes. Future research directions are proposed, emphasizing the importance of verifying the authenticity and reliability of consulted sources.

Therefore, the document provides a comprehensive and practical perspective for improving technical skills in Taekwondo, with significant implications for both the sports and academic domains, especially within the context of young athletes.

Keywords: Bandal Chagui, exercise systems, Taekwondo, young athletes.

CAPITULO 1

1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación se enfoca en mejorar el desarrollo del gesto técnico en la disciplina de Taekwondo, específicamente mediante la aplicación el sistema de ejercicios adaptados en deportistas de las categorías infantiles A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma. Este trabajo se origina en la necesidad de mejorar la formación técnica de los practicantes de esta disciplina, reconociendo la importancia crucial del gesto técnico para el éxito en la práctica del Taekwondo.

La relevancia de este estudio radica en la carencia de enfoques específicos para el perfeccionamiento del gesto técnico en la Bandal Chagui en deportistas infantiles, un aspecto fundamental pero muchas veces subestimado en el desarrollo deportivo. Es crucial comprender que el dominio del gesto técnico no solo impacta el desempeño en competiciones, sino que también previene lesiones y contribuye a la formación integral del deportista.

En línea con la investigación institucional, esta tesis se alinea con la búsqueda constante de mejoras en las técnicas de enseñanza y entrenamiento aplicadas en el ámbito deportivo. La indagación, análisis y aplicación de sistemas de ejercicios específicos para la Bandal Chagui en Taekwondo se convierten en un aporte significativo al panorama académico y práctico de esta disciplina.

Los objetivos delineados para esta investigación se orientan a intervenir de manera progresiva y sistemática en la mejora del gesto técnico en la Bandal Chagui en los deportistas de Taekwondo infantil en el cantón Quinsaloma. El objetivo general se enfoca en la mejora generalizada del desarrollo técnico, mientras que los objetivos específicos se centran en diagnosticar el nivel actual, diseñar sistemas de ejercicios adaptados, implementarlos en sesiones de entrenamiento y evaluar el progreso técnico de los deportistas.

La metodología de este estudio se basa en una combinación de enfoques acualitativos. Se llevarán a cabo evaluaciones técnicas y observaciones de sesiones de entrenamiento para obtener datos precisos sobre el nivel técnico actual y el progreso alcanzado con la implementación del sistema de ejercicios propuestos.

La población objeto de estudio serán los deportistas de Taekwondo de las categorías infantiles A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma, siendo estos el foco principal de la investigación debido a su etapa formativa y su potencial de mejora técnica.

Esta investigación se propone contribuir significativamente al desarrollo técnico de los practicantes de Taekwondo en etapas tempranas, incidiendo directamente en la calidad de la formación deportiva en el cantón Quinsaloma y potencialmente estableciendo pautas aplicables en un contexto más amplio de la disciplina.

1. Contextualización del Problema

Idea O Tema De Investigación

Sistemas de ejercicios en el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui en los deportistas de taekwondo en la categoría infantil A y B del cantón Quinsaloma.

Marco Contextual.

Contexto Internacional.

El Taekwon-Do, un arte marcial surgido en los años 40 en Corea del Sur bajo la tutela del General Choi Hong Hi, fusiona técnicas del Karate japonés y del Taekkyon coreano para forjar una práctica singular. Este nombre se deriva de términos coreanos que significan "pie", "puño" y "camino" o "disciplina", lo que refleja su enfoque en el uso de patadas y golpes para la autodefensa y la competición.

Desde su surgimiento, se ha expandido por todo el mundo, dando lugar a la Federación Internacional de Taekwon-Do en 1965, con dos estilos principales: el enfocado en la defensa personal y la competición deportiva (ITF) y otro centrado mayormente en la competición (WTF).

Hoy en día, es un deporte olímpico muy popular y también una forma común de ejercitarse, transmitiendo valores como respeto, humildad y autocontrol, como señalaba General Choi Hong Hi, (2000)

Contexto nacional.

En los años 60, la introducción del Tae Kwon Do en nuestro país tuvo lugar con la llegada de coreanos que difundieron este arte marcial. El profesor Chul Woong Jang fue pionero, dando clases en Quito y extendiendo esta disciplina a nivel nacional.

Desde Guayaquil, el profesor Bum Jae Lee también contribuyó al desarrollo del TKD, formando a numerosos campeones a nivel nacional e internacional en distintas competiciones.

En 1985, el Tae Kwon Do hizo su primera aparición en los juegos nacionales, una época en la que se combatía sin las protecciones habituales y en suelo de cemento en los

coliseos. Hoy en día, cada provincia ecuatoriana cuenta con su federación provincial, siendo la Federación Ecuatoriana la máxima autoridad en este deporte.

El primer campeonato nacional de taekwondo en Ecuador se llevó a cabo en Guayaquil. Posteriormente, la selección ecuatoriana participó en competiciones internacionales con un destacado desempeño. En el Campeonato Mundial de Chicago en 1977, se destacaron las habilidades técnicas de Javier Romero, quien es ahora un Maestro, y de Jorge Ramírez, cada uno compitiendo en su categoría.

En 1979, la selección ecuatoriana logró campeonatos sudamericanos. El punto álgido del taekwondo ecuatoriano fue en 1982, con José Cedeño Barre como campeón, obteniendo la primera medalla de oro oficial para Ecuador, y Duván Cangá como vicecampeón mundial. En 1986, Ecuador fue subcampeón panamericano en taekwondo y repitió la hazaña en 1992. En cuanto al mejor deportista ecuatoriano en esta disciplina, a lo largo del tiempo ha habido varios destacados en diversas categorías, como Javier Romero, Fernando Jaramillo, José Cedeño, Duván Cangá, García y Macías, quienes han sido reconocidos como mejores deportistas y algunos de ellos aún continúan activos en el taekwondo. Además, el entrenador Héctor Párraga también recibió reconocimientos, y la provincia de Manabí se convirtió en un bastión destacado en este deporte.

Contexto Regional/Local

El 4 de marzo del 2019, llega al cantón Quinsaloma el ciudadano ventanense Alan García Zambrano empieza a impartir sus conocimientos y sin mayores detalles dar a conocer a las nuevas generaciones y las venideras como se inició en nuestro país Ecuador, esto que les apasiona y a lo que dedican tantas horas y seguramente ha cambiado sus vidas de manera positiva.

Dentro del cantón Quinsaloma, la práctica del Taekwondo empezó a ganar terreno como una disciplina con gran aceptación en la niñez y juventud de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma. Sin embargo, se han identificado deficiencias en la formación técnica, particularmente en la Bandal Chagui, que es esencial en la disciplina.

Situación Problemática.

Realizar en el cantón Quinsaloma, en las categorías infantiles A y B, se evidencia un panorama en el que los deportistas enfrentan desafíos significativos en el perfeccionamiento de un elemento técnico crucial: la Bandal Chagui.

A pesar del crecimiento sostenido de la práctica del Taekwondo en el cantón, La falta de dominio de la técnica de Bandal Chagui en los deportistas de la categoría infantil A y B se puede identificar que está afectando en el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui.

Esta situación se agrava al observar que la Bandal Chagui, siendo un componente esencial en el repertorio técnico del Taekwondo no se ejecuta de manera eficaz por parte de los deportistas infantiles en base a la problemática se propone el sistema de ejercicios específicos para la Bandal Chagui donde el progreso a futuro tendrá mejor gesto técnico.

La relevancia de la Bandal Chagui no solo reside en su papel como movimiento técnico, sino también en su impacto en la ejecución eficaz de otras técnicas y en la prevención de lesiones durante la práctica deportiva. La falta de dominio en esta área no solo limita el desempeño competitivo de los deportistas en eventos locales y regionales, sino que también influye en su crecimiento integral como practicantes de Taekwondo.

Esta situación problemática, identificada a nivel local en el cantón Quinsaloma, refleja una necesidad urgente de intervenir con sistemas de ejercicios adaptados y estrategias específicas que promuevan el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui. Abordar esta carencia no solo fortalecerá la formación deportiva de los deportistas taekwondoin en esta región, sino que también establecerá bases sólidas para su progreso a niveles superiores de competición.

1.2. Planteamiento Del Problema.

Problema General.

¿Cómo influyen el sistema de ejercicios específicos en el desarrollo y perfeccionamiento del gesto técnico en la práctica de la Bandal Chagui entre los deportistas de Taekwondo en las categorías infantiles A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma?

Subproblema o Derivado.

¿Qué referentes teóricos sustentan el sistema de ejercicios específicos del gesto técnico Bandal Chagui?

¿Qué sistema de ejercicios específicos influyen en el desarrollo deportivo en los deportistas de Taekwondo en las categorías infantiles A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma?

¿Cómo contribuye al desarrollo deportivo el sistema de ejercicios en los deportistas de Taekwondo en las categorías infantiles A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma?

Delimitación de la Investigación.

Líneas de investigación de la UTB: Educación y Desarrollo Social

Líneas de investigación de la FCJSE: Talento Humano, Educación y Docencia

Líneas de investigación de la carrera: Pedagogía de la Educación Física, Recreación

Delimitación temporal: Año 2024.

Delimitación espacial: Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma

Delimitación demográfica: Deportistas de la categoría infantiles A y B en la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma.

1.3 Justificación.

Es muy común observar cuando se entrena taekwondo a los niños de la categoría A y B en la técnica de la Bandal Chagui, que no tiene un correcto dominio, por lo que se justifica proponer el sistema de ejercicios que construya con el desarrollo paulatino de este gesto técnico que permitirá tener un mejor desempeño en el momento de competir.

La presente investigación es viable, pues se dispone planificar y abordar posibles desafíos antes de comenzar el entrenamiento para garantizar la calidad y validez de los resultados, que mejoraran el tener un mejor dominio en el gesto técnico de la Bandal Chagui que les permita competir local y regional, superar los obstáculos durante la práctica de taekwondo.

Además, de manera indirecta, beneficiará a entrenadores, y demás profesionales involucrados en la formación y desarrollo técnico de los deportistas.

Se centra en mejorar la comprensión de la influencia de sistema de ejercicios en el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui, brindando orientación para la mejora de los métodos de entrenamiento y la optimización de los resultados en el contexto de taekwondo infantil en la LDCQ.

En el aspecto profesional, esta investigación pretende contribuir a los estudios que se realizan a nivel nacional sobre el deporte y como estudiantes de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte nos aportará conocimientos significativos al panorama académico y práctico de esta disciplina.

Por lo tanto, este trabajo busca abordar una carencia existente en la formación técnica de los deportistas de Taekwondo en etapas tempranas en el cantón Quinsaloma, con la intención de mejorar su rendimiento, prevenir lesiones y contribuir al desarrollo deportivo local, al tiempo que se alinea con objetivos institucionales de mejora continua en el ámbito deportivo.

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo General.

Proponer sistema de ejercicios en el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui en los deportistas de Taekwondo en la categoría infantil A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma.

1.4.2 Objetivos Específicos.

1. Diagnosticar el nivel actual de gesto técnico en la Bandal Chagui en los deportistas de taekwondo en la categoría infantil A y B del cantón Quinsaloma.
2. Implementar el sistema de ejercicios en sesiones de entrenamiento en los deportistas de taekwondo en la categoría infantil A y B del cantón Quinsaloma.
3. Evaluar el progreso técnico de los deportistas en los deportistas de taekwondo en la categoría infantil A y B del cantón Quinsaloma.

1.5 Formulación de Hipótesis.

Hipótesis General.

Si se propone sistema de ejercicios en el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui en los deportistas de Taekwondo en la categoría infantil A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma se observará una mejora significativa en el perfeccionamiento y aplicación de la técnica Bandal Chagui en los deportistas.

Sub hipótesis o derivados

Con la determinación de los referentes teóricos que sustentan el sistema de ejercicios en la Bandal Chagui, permitirán tener aún más en claro, cómo es el desarrollo del Gesto Técnico en la categoría infantil A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma.

Mediante la aplicación del instrumento de la lista de cotejo se da a conocer el bajo nivel técnico de los deportistas antes de aplicar el sistema de ejercicios en el desarrollo del Gesto Técnico Bandal Chagui.

La implementación del sistema de ejercicios específicos para el desarrollo del Gesto Técnico de la Bandal Chagui en la categoría infantil A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma contribuirá significativamente al perfeccionamiento y rendimiento competitivo.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2. Antecedentes.

Después de realizar un análisis del objeto de estudio en la investigación, centrado en la problemática identificada, se evidenció la necesidad de abordar el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui en deportistas de Taekwondo de las categorías infantiles A y B en la Liga Deportiva Cantonal Quinsaloma. A través de la aplicación de sistemas de ejercicios se pudo inferir de manera concluyente que existe una mejora en la formación técnica de estos deportistas.

Se observa deficiencia en la ejecución del gesto técnico Bandal Chagui lo que sugiere la necesidad de implementar sistema de ejercicios en el ámbito del entrenamiento de Taekwondo para estos grupos de edad en la mencionada liga deportiva.

Los autores como (Henaó et al. 2013) El taekwondo ha experimentado un aumento en su popularidad en Ecuador, en parte debido a su estatus como deporte olímpico y a la participación de atletas en los Juegos Olímpicos.

Este crecimiento ha generado un mayor interés en la práctica de este deporte y ha impulsado a los deportistas hacia la alta competencia. En este contexto, las ciencias aplicadas al deporte, como la biomecánica deportiva, desempeñan un papel crucial al permitir el análisis y la mejora de los gestos técnicos deportivos. Un ejemplo de esto es el sistema de ejercicios en desarrollo técnico de bandal chagui, una técnica utilizada en el combate de taekwondo.

Estudios previos han examinado diversos aspectos de esta técnica, como velocidad, aceleración, ángulo articular y fuerza, utilizando modelos matemáticos biomecánicos para optimizar su ejecución. Aunque en algunos casos se han empleado cámaras especializadas y software, también se han utilizado conocimientos de diversas disciplinas como física, fisiología, matemáticas y anatomía para comprender mejor los movimientos y mejorar el rendimiento en el taekwondo.

Según Cajal, (2023) el gesto técnico en el ámbito deportivo hace referencia a la combinación de movimientos específicos llevados a cabo de manera coordinada con el objetivo de alcanzar una meta determinada. Este aspecto es fundamental en todos los deportes, ya que incide directamente en la ejecución eficaz de una acción. La calidad de los resultados

obtenidos está fuertemente vinculada a la precisión en la ejecución del gesto, el cual se examina frecuentemente como una secuencia de movimientos interrelacionados.

La ejecución técnica de un movimiento desempeña un papel crucial en cada disciplina deportiva, ya que disminuye las posibilidades de errores y contribuye a mejorar el rendimiento general. La ciencia, especialmente la biomecánica, juega un papel significativo en el desarrollo y análisis del gesto técnico.

Entre los elementos esenciales de un gesto técnico se encuentran la precisión, donde la ejecución debe ser coherente y mejorar con repeticiones continuas, y la claridad, que implica una comprensión y estudio detallado de los movimientos, utilizando métodos como la fotogrametría en disciplinas específicas.

En la evaluación de un gesto técnico deportivo, la calidad es el factor principal que el observador considera. El objetivo es analizar el resultado y minimizar cualquier posible error mediante ajustes si es necesario.

2.2 BASE TEÓRICAS.

Sistemas de ejercicio

De acuerdo con EFdeportes.com, (2010) se establece que los Sistemas de Ejercicios consisten en una serie de componentes diversos que guardan una estrecha relación, siguiendo un orden metodológico con el propósito común de alcanzar un objetivo final.

Características del sistema de ejercicios.

Las actividades de ejercicios deben llevarse a cabo preferiblemente en el tatami para minimizar el impacto del sistema de ejercicios, especialmente al incrementar el gesto técnico de la Bandal Chagui. Es crucial aplicar el principio de sobrecarga de manera progresiva al programar este tipo de entrenamiento, considerando evaluaciones previas antes de agregar otros ejercicios.

Es esencial que los deportistas cuenten con un entrenamiento previo de fuerza máxima, especialmente en los miembros inferiores, donde se hayan alcanzado niveles de hasta el 90%-95% de la fuerza máxima. Además, se requiere un fortalecimiento significativo de la musculatura del tronco, incluyendo abdominales y lumbares, así como un acondicionamiento de los pies y tobillos mediante actividades como caminar y trotar descalzos, adoptando diversas posiciones y ángulos articulares.

Se sugiere enseñar la técnica de la Bandal Chagui varias semanas antes de iniciar el entrenamiento pliométrico para agilizar y dinamizar la sesión, reduciendo las dificultades que los deportistas puedan enfrentar al comenzar. Se debe tener en cuenta el peso corporal del individuo al determinar el volumen e intensidad de una sesión de entrenamiento. La realización de pre-test y post-test es crucial para una planificación más efectiva de los ejercicios, especialmente para personalizar el sistema de ejercicios y garantizar un adecuado gesto técnico para cada deportista.

Soriano, R. O. F. (2024). Diseño de un sistema de ejercicios pliométricos para la fuerza explosiva en voleibolistas del Club Santa Rosa Vóley de Argentina.

Importancia De Los Sistema De Ejercicios En El Deporte.

Para (Liarte, 2000), La relevancia de los sistemas de ejercicios en el ámbito deportivo radica en su capacidad para proporcionar un marco estructurado y metodológico que optimiza el rendimiento atlético y contribuye al desarrollo integral de los deportistas. Estos sistemas, al

estar compuestos por una variedad de elementos interrelacionados, permiten abordar de manera efectiva distintos aspectos de la preparación física y técnica. Además, facilitan la planificación estratégica y la progresión adecuada de los entrenamientos, contribuyendo así a la mejora continua de las habilidades deportivas y el bienestar físico de los atletas.

Al implementar sistemas de ejercicios, se busca maximizar la eficiencia en la adquisición de habilidades específicas, fortalecer la resistencia, mejorar la flexibilidad y potenciar la fuerza, entre otros objetivos. Estos sistemas también desempeñan un papel crucial en la prevención de lesiones, ya que permiten diseñar programas de entrenamiento equilibrados que aborden las demandas físicas particulares de cada deporte.

¿Que es Gesto Técnico?

De acuerdo con Cajal (2023), el gesto técnico en el ámbito deportivo se refiere a la combinación de movimientos específicos realizados de manera coordinada para lograr un objetivo determinado. Es esencial en todos los deportes, ya que afecta directamente la ejecución efectiva de una acción. La calidad de los resultados obtenidos depende en gran medida de la precisión en la ejecución del gesto, que a menudo se analiza como una cadena de movimientos interrelacionados.

La ejecución técnica de un movimiento es crucial en cada disciplina deportiva, ya que reduce las posibilidades de errores y mejora el rendimiento global. La ciencia, especialmente la biomecánica, desempeña un papel importante en el desarrollo y estudio del gesto técnico.

Los elementos esenciales de un gesto técnico incluyen la precisión, donde la ejecución debe ser consistente y mejorar con repeticiones continuas, y la claridad, que implica la comprensión y estudio detallado de los movimientos a través de métodos como la fotogrametría en disciplinas específicas.

Durante la evaluación de un gesto técnico deportivo, la calidad es el factor principal considerado por el observador. Se busca analizar el resultado y minimizar cualquier error mediante posibles ajustes.

Para aprender un gesto técnico deportivo, el aprendiz debe prestar atención a las instrucciones del entrenador, que deben describir detalladamente cada fase del movimiento. Observar cuidadosamente las demostraciones del entrenador, imitar el movimiento con atención y paciencia, y estar abierto a las correcciones del entrenador son pasos clave en el proceso de aprendizaje. Las repeticiones y evaluaciones continuas son necesarias para perfeccionar el gesto técnico a lo largo del tiempo.

¿En qué consiste el Bandal Chagui?

El Bandal Chagui es una técnica de patada lateral en el taekwondo. Consiste en levantar la pierna de apoyo, girar el cuerpo y lanzar la pierna hacia el costado, golpeando con el empeine o el talón, esta patada puede ser ejecutada a diferentes alturas y con diferentes objetivos, ya sea al cuerpo, a la cabeza o a las piernas del oponente. Henao Figueroa, (2013).

Principales características del Bandal Chagui

Potencia: El Bandal Chagui es una patada poderosa, capaz de causar un gran impacto en el oponente si se ejecuta correctamente. Requiere un buen desarrollo de la fuerza y una fluidez en la coordinación de movimientos.

Precisión: A pesar de la intensidad de esta técnica, la precisión es fundamental para que sea efectiva. Un Bandal Chagui bien ejecutado debe apuntar al blanco deseado con exactitud, aprovechando las aperturas en la defensa del oponente.

Agilidad: Para lanzar un Bandal Chagui con éxito, es necesario tener agilidad y flexibilidad en las piernas. Esto permite una mayor velocidad de ejecución y menor tiempo de exposición al contraataque.

Pasos para dominar el Bandal Chagui

El Bandal Chagui requiere de una gran fuerza en las piernas y estabilidad en el core.

Para desarrollar estas habilidades, es importante incluir ejercicios específicos de fortalecimiento en tu rutina de entrenamiento, como sentadillas, estocadas y ejercicios de abdominales.

Mejora de la flexibilidad

La flexibilidad es esencial para ejecutar correctamente el Bandal Chagui. Dedicar tiempo a estiramientos diarios, enfocando especialmente en las piernas y caderas.

Realiza ejercicios de estiramiento estático y dinámico para mejorar la amplitud de movimiento.

Practica la técnica paso a paso

Comienza practicando el Bandal Chagui de forma lenta y concentrándote en cada movimiento. Poco a poco, va aumentando la velocidad pero sin descuidar la precisión. No te preocupes por la altura en las primeras etapas, enfócate en la técnica y en lograr una patada potente y precisa.

Practica el Bandal Chagui con objetivos claros, puedes usar sacos de entrenamiento, almohadillas o entrenar con un compañero. Esto te permitirá evaluar la efectividad de tus patadas y trabajar en mejorar tu precisión y potencia.

El Bandal Chagui es un movimiento fundamental en el taekwondo que combina potencia y precisión, dominar esta técnica requerirá dedicación, práctica constante y el fortalecimiento adecuado de las piernas y el core.

Historia del Taekwondo Mundial

Las artes marciales surgen de la necesidad humana de proteger a los demás. Desarrollaron técnicas con sus manos y armas. El primer lugar donde se practicaron las artes marciales fue en la India en el año 2600 a.C., donde se utilizaron para la defensa personal y luego se practicaron en China, que añadió sus propias variaciones. Y le dio el nombre de Kung Fu que luego se extendió por todo Japón y creó el Karate.

En Corea, tras la difusión de las artes marciales, se crearon diversas escuelas, las más importantes y relevantes son Koguryo y Taekkyon, que se combinaron para formar el Taekwondo, y también tomaron prestadas herramientas de deportes como la equitación y la esgrima para formar artes marciales.

El Taekwondo es un arte marcial de autodefensa que involucra componentes tanto físicos como mentales, buscando la integridad del deportista para su óptimo desempeño.

El Taekwondo se divide en tres significados: Taekwondo: representa los pies, Quan: representa el puño y Tao: representa la sabiduría.

Es una disciplina de artes marciales que se ha popularizado entre el pueblo, ampliando su participación a nivel deportivo. Su mayor práctica se produjo a través de la participación en los Juegos Olímpicos de Seúl de 1988 y los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992 como evento de demostración. Hi, (2000).

Doce años después de su debut como deporte de demostración, el Taekwondo fue incluido como deporte oficial en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, participación que ha propiciado su amplio desarrollo en la práctica y la competición.

El Taekwondo se ha vuelto muy popular y practicado, mostrando un enorme crecimiento en diferentes países, entre los cuales Corea del Sur ha sido dominante desde sus inicios, lo que se puede comprobar en los Campeonatos Mundiales, donde siempre ocupan el primer lugar en el medallero y En los Juegos Olímpicos también mostraron ímpetu para ganar, pero no tuvieron atletas destacados, siempre hubo algunos puntos brillantes de los que no pudieron aprender, lo que demuestra que su nivel interno es muy alto.

El Taekwondo es un deporte en el que el combate es la base de la competencia, pero además existen otras formas y es necesario conocerlas porque se debe tener en cuenta el contenido general y específico del deporte, por lo que las formas del Taekwondo, el Taekwondo. Se explicará la competencia que existe.

Modalidad de competición

Las competencias de Taekwondo tienen muchas formas, las principales son: peleas y poomsaes o formas, cuyo objetivo es: derrotar al oponente en una pelea obteniendo la mayor cantidad de puntos golpeando la coraza o coraza del oponente la cual debe ser protegida (El casco utilizado para sumar puntos (un elemento que protege el torso) o la cabeza debe ser del mismo color que el peto, los puntos se pueden anotar usando cualquier parte del pie, si un golpe directo al peto se suma 1 punto, si se golpea en la cara, la puntuación es 3 puntos, si se golpea con un giro, se aumenta la puntuación, si se golpea en el cara, la puntuación aumenta.

La puntuación aumenta. 2 puntos para el torso y 4 puntos para la cara, aplicando diferentes técnicas de patadas y puñetazos, el propósito del patrón poomsaes es demostrar la correcta ejecución de las diferentes formas, lo que les dará una puntuación basada en precisión, ritmo, técnica y Posicionamiento con el esquema que has desarrollado. El orden corresponde.

Para (Hena Figueroa, 2013) El taekwondo no sólo promueve el espíritu de honor, etiqueta, integridad, perseverancia, autocontrol y perseverancia, sino que también entrena la aptitud física y sienta una base sólida a través de ejercicios básicos, movimientos necesarios y habilidades de artes marciales. Técnicas y tácticas que les permitan interpretar y actuar según las tácticas y maniobras de su oponente.

Para prevenir lesiones graves, tanto hombres como mujeres utilizan una variedad de equipos de protección, de forma indiscriminada, entre los que se incluyen: Protectores de cabeza, protectores de torso o protectores de pecho de espuma inyectada, según el dibujo, De color rojo o azul, el protector bucal debe ser blancos o transparentes, los protectores de antebrazo deben ubicarse debajo del uniforme, los guantes protectores, los protectores genitales deben ubicarse debajo del uniforme, los protectores de tibia y peroné o las espinilleras deben ubicarse debajo del uniforme. Utilice también dobok o conjuntos.

Historia Taekwondo ecuatoriano

Según las narrativas sobre la historia del taekwondo en Ecuador, sus inicios se remontan a 1969, cuando dos maestros coreanos llegaron al país con propósitos comerciales y comenzaron a enseñar este arte marcial. En Guayaquil, el Maestro Bum Jae Lee difundió el estilo Jidokwan entre sus alumnos, mientras que, en Quito, el Maestro Chul Woong Jang introdujo el estilo Chundokwan, con precursores notables como Medardo Salazar y Fernando Jaramillo.

A lo largo de los años, el taekwondo se expandió en las regiones de la Costa y Sierra, abarcando varias provincias ecuatorianas. El primer torneo provincial, posiblemente en Guayaquil, marcó el inicio de una serie de competiciones en Portoviejo y Pichincha. El primer campeonato nacional también tuvo lugar en Guayaquil, seguido de participaciones destacadas en eventos internacionales, como el Campeonato Mundial de Chicago en 1977.

El autor (Guapi Morocho, 2021) en su informe titulado “Orígenes del taekwondo: un análisis etnográfico de su expansión en Ecuador” nos dice que el apogeo del taekwondo ecuatoriano se alcanzó en 1982, con José Cedeño Barre obteniendo la primera medalla de oro oficial para Ecuador y Duván Cangá como vicecampeón mundial. A pesar de los logros, el escaso apoyo económico de las autoridades deportivas ha afectado el desarrollo continuo del taekwondo en Ecuador desde la década de 1970 hasta la década de 1990.

A pesar de los desafíos financieros, la selección ecuatoriana ha participado en eventos internacionales, logrando campeonatos sudamericanos en 1979 y destacando en los campeonatos panamericanos de 1986 y 1992. Sin embargo, la falta de respaldo económico ha influido en el desarrollo actual del taekwondo en comparación con décadas anteriores.

Las experiencias y anécdotas de los practicantes ecuatorianos reflejan la influencia tanto positiva como negativa del taekwondo en sus vidas. Destacados deportistas como Javier Romero, Duván Cangá y Fernando Jaramillo han dejado un legado, pero los conflictos entre directivos y la falta de apoyo económico han frenado el desarrollo actual del taekwondo ecuatoriano.

En cuanto a la enseñanza de valores, los entrevistados señalan que actualmente se ha debilitado en el taekwondo, ya que algunos entrenadores priorizan el éxito deportivo sobre la marcialidad. A pesar de los desafíos, los practicantes destacan las contribuciones positivas del taekwondo en la formación de identidad nacional y valores sociales.

Historia Taekwondo Quinsaloma.

El 4 de marzo de 2019, Alan García Zambrano, residente de Ventanas, llegó al cantón Quinsaloma para compartir sus conocimientos sobre cómo se inició el Taekwondo en Ecuador. Con detalles limitados, se dedicó a inspirar a las nuevas generaciones, destacando la pasión y el tiempo que muchos han invertido en esta disciplina, lo cual ha tenido un impacto positivo en sus vidas.

En el ámbito deportivo de Quinsaloma, el Taekwondo comenzó a ganar popularidad entre los jóvenes de la Liga Deportiva Cantonal. A pesar de ello, se han identificado deficiencias en la formación técnica, especialmente en la Bandal Chagui, una parte esencial de esta disciplina. (García., 2023)

Desarrollo Del Gesto Técnico En La Bandal Chagui En Los Deportistas De Taekwondo.

Es esencial tener en consideración las regulaciones específicas para cada deporte, en este caso, las normativas establecidas por la Federación Mundial de Taekwondo (WTF). Estas normas precisan que la ejecución de la patada bandal (bandal chagui) debe ajustarse a las especificaciones del reglamento. Para lograr el propósito de la patada, que es impactar al oponente, es imperativo que se realice de la manera más efectiva y técnica posible.

La efectividad en la ejecución de la patada se puede alcanzar mediante un análisis detallado de la forma en que se lleva a cabo. Este análisis ayuda a identificar tanto fortalezas como debilidades en la ejecución del movimiento deportivo, permitiendo así ofrecer recomendaciones para mejorar la técnica y su eficacia.

En función de lo mencionado, resulta crucial llevar a cabo investigaciones alineadas con el propósito central establecido en este trabajo. Como se mencionó anteriormente, esto contribuirá al mejoramiento del deporte al integrarlo más en el ámbito científico. Asimismo, puede conducir a obtener mejores resultados deportivos y procesos de entrenamiento más apropiados. Esto no solo mejorará el rendimiento de los deportistas, sino que también reducirá la incidencia de lesiones causadas por fatiga muscular, sobre entrenamiento, errores en la ejecución de técnicas o durante los entrenamientos.

Es necesario buscar estrategias que aborden estas necesidades, respaldando el rendimiento de los atletas y visualizando los logros alcanzados gracias a la combinación de esfuerzos científicos y la dedicación de cada individuo en su disciplina deportiva. El análisis de las

técnicas de los deportistas proporciona información valiosa que, cuando se utiliza de manera adecuada, facilita el diseño de procesos de entrenamiento específicos, considerando las características individuales y la asimilación, transformación y evolución técnica. Esto conduciría a tácticas y estrategias más eficientes en la competencia, evitando inconvenientes en la locomoción del atleta y la degeneración de los procesos físico-técnicos al ajustar o reeducar las técnicas aplicadas según sea necesario.

CATEGORÍA INFANTIL A Y B

Categoría A.

Dentro de esta categoría los deportistas deben tener 8 y 9 años de edad.

Categoría B.

Dentro de esta categoría tenemos a los deportistas de 10 y 11 años de edad.

Tiempo De Los Combates Infantiles A Y B:

El tiempo determinado de un combate para la categoría “A y B” son dos rounds de un minuto por 45 segundos de descanso, dentro de estas categorías se establece que si en ambos rounds existe un empate entonces pasarían a un tercer encuentro definitivo que decide al ganador.

Tabla 1*Categoría Infantil “A” (8 a 9 años)*

Damas	División de Peso	Varones
FIN	Hasta 20 kg	FIN
FLY	20-22 kg	FLY
BANTAM	22-24 kg	BANTAM
FEATHER	24-26 kg	FEATHER
LIGHT	26-29 kg	LIGHT
WELTER	29-32 kg	WELTER
L.MIDDLE	32-35 kg	L.MIDDLE
MIDDLE	35-39 kg	MIDDLE
L.HEAVY	39-43 kg	L.HEAVY
HEAVY	43-47 kg	HEAVY

Nota: Esta tabla muestra la división de peso de la categoría infantil “A”.

Tabla 2*Categoría Infantil “B” (10 a 11 años)*

Damas	División de Peso	Varones
FIN	Hasta 24 kg	FIN
FLY	24-26 kg	FLY
BANTAM	26-28 kg	BANTAM
FEATHER	28-30 kg	FEATHER
LIGHT	30-33 kg	LIGHT
WELTER	33-36 kg	WELTER
L.MIDDLE	36-39 kg	L.MIDDLE
MIDDLE	39-43 kg	MIDDLE
L.HEAVY	43-47 kg	L.HEAVY
HEAVY	+47 kg	HEAVY

Nota: Esta tabla muestra la división de peso de la categoría infantil “B”.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

Modalidad de la investigación

En el presente proyecto se aplicó el método Cualitativo.

El método cualitativo consta el medir los fenómenos naturales, lo cual supone derivar de un marco conceptual, pertinente al problema analizado, una serie de preguntas que expresan relaciones expresadas entre las variables formuladas en forma deductiva.

3. Tipos de investigación

Bibliográfica, Descriptiva y Cualitativa

Investigación Bibliográfica

La investigación bibliográfica o documental consiste en la revisión de material bibliográfico existente con respecto al tema a estudiar. Se trata de uno de los principales pasos para cualquier investigación e incluye la selección de fuentes de información.

Se le considera un paso esencial porque incluye un conjunto de fases que abarcan la observación, la indagación, la interpretación, la reflexión y el análisis para obtener bases necesarias para el desarrollo de cualquier estudio.

Dentro de sitios webs como (TESIS Y MASTERS., 2023) encontramos que una investigación bibliográfica exitosa implica llevar a cabo una exhaustiva revisión, siendo crucial adherirse a un estilo de citación específico como APA, MLA, Chicago, IEEE o Turabian. Asimismo, es fundamental que todo investigador verifique la autenticidad y fiabilidad de las fuentes utilizadas.

Se recomienda buscar información en portales de confianza que sean compatibles con los estilos de citación mencionados.

Para asegurar la validez de las obras consultadas, es aconsejable investigar la identidad del autor y sus antecedentes académicos, información que suele estar disponible en formatos estandarizados como APA o MLA.

Investigación Descriptiva

Se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando.

Para Valle (2022) define la investigación descriptiva Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos.

Es decir, se trata de una investigación que versa sobre aspectos muy puntuales de la realidad, y que de los mismos se deducirá una especie de conclusiones puntuales y enfáticas destinadas a exaltar las características del fenómeno.

Investigación Explicativa

Según Ramos Galarza (2020) define a la investigación explicativa como su nombre indica, tiene como objetivo ampliar el conocimiento ya existente sobre algo de lo que sabemos poco, o nada.

De esta forma, se centra en los detalles, permitiéndonos conocer más a fondo un fenómeno, en resumen, lo que hace el investigador es partir de una idea general y entrar a analizar aspectos concretos en profundidad.

Es decir, que el mismo se circunscribe al estudio de fenómenos que presentan características o bien comportamientos desiguales, que de una forma u otra solamente pueden ser abordados por medio de técnicas de análisis y recolección de datos especiales, que se desarrollan en torno a la misma realidad.

Método de Nivel Empírico

Según Ávila (2020) el conocimiento empírico es aquel tomado de la práctica, analizado y sistematizado por vía experimental mediante la observación reiterada y la experimentación.

Es decir, constituye la primera etapa del conocimiento, donde el hombre obtiene el reflejo del mundo circundante a través de sensaciones, percepciones y representaciones.

Tipo de Método Empírico Utilizado

Observación.

Consiste en la observación directa del objeto de estudio en sus condiciones naturales o habituales, a fin de registrar su comportamiento, describirlo y analizarlo. Un modelo clásico de observación es el trabajo de campo (González, 2021).

Se caracteriza porque el investigador se encuentra en el lugar en el que se desarrolla el hecho sin intervenir ni alterar el ambiente, ya que de lo contrario los datos obtenidos no serían válidos.

Método Explicativo.

Se buscan identificar las razones subyacentes que provocan ciertos fenómenos, con el propósito final de explicar por qué ocurren y en qué condiciones se manifiestan. Estos estudios se centran en la verificación de hipótesis causales de tercer grado, que implica la identificación y análisis de las causas (variables independientes) y sus resultados, expresados en hechos que pueden ser comprobados (variables dependientes).

Este tipo de investigaciones requiere un considerable esfuerzo por parte del investigador y habilidades destacadas de análisis, síntesis e interpretación. Además, es necesario señalar claramente las razones que justifican considerar el estudio como explicativo. En última instancia, la realización de estos estudios se lleva a cabo con la intención de contribuir al avance del conocimiento científico. Williams, (2018)

3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Tabla 3

Operacionalización de variables

Variable	Concepto	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
V. Independiente Sistemas de Ejercicios	Conjunto de movimientos corporales, Se realizan con el objetivo de mejorar el desarrollo física-mental. el ejercicio físico es una variedad de movimientos naturales planificados, estructurados, repetitivos, ayuda a mantener la aptitud física y la salud.	Ejercicios Tiempo	Frecuencia de las sesiones de entrenamiento Duración de entrenamiento.	¿Cuánto tiempo dedicas aproximadamente a las sesiones de entrenamiento cada semana? ¿Cuánto tiempo dedicas aproximadamente a las sesiones de entrenamiento cada semana?	Lista de Cotejo
V. Dependiente Gesto Técnico	Se refiere a la ejecución específica y técnica de un movimiento particular asociado con una disciplina deportiva. Es la manera específica en que se realiza un movimiento particular asociado con una disciplina deportiva, y su dominio es crucial para el éxito en la competición.	Importancia Beneficios Desarrollo	Percepción Confianza en la Aplicación de la técnica Estrategias utilizadas	¿Te sientes satisfecho/a con el progreso de tu técnica actual de Bandal Chagui? ¿Cuán seguro/a te sientes al utilizar el Bandal Chagui durante una competición? ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentas al intentar mejorar tu técnica de Bandal Chagui?	Lista de Cotejo

Fuente: Elaboración autores

Variables.

Variable Independiente:

Sistema de Ejercicios: Puedes desglosar esta variable en diferentes componentes, como el tipo de entrenamiento, la frecuencia, la duración de las sesiones, etc.

Variable Dependiente:

Desarrollo del Gesto Técnico en la Bandal Chagui: Evaluar el progreso en la ejecución de la técnica de patada Bandal Chagui en los deportistas de las categorías infantiles A y B.

EJERCICIO 1

Figura 1



Figura 1



Figura 3



Primer paso: Se inicia desde la posición de combate elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco.

Segundo paso: Se realiza una rotación de la cadera y el pie anterior gira en un ángulo de 90° a 100°.

Tercer paso: La pierna se extiende para llegar al objetivo golpeando con el empeine la parte del tronco media del adversario.

EJERCICIO 2

Figura 2



Figura 3



Figura 4



Primer paso: Se ubica frente a una pared ubicando el pie de apoyo en un ángulo de 90° y elevando la rodilla de la otra pierna a la altura del tronco.

Segundo paso: Se realiza una rotación de la cadera y el pie posterior realiza una extensión golpeando con el empeine.

Tercer paso: La pierna posterior realiza una contracción para luego volver a la posición inicial y repetir el ejercicio para mejorar el gesto técnico.

EJERCICIO 3

Figura 7



Figura 8



Figura 9



Figura 10



Primer paso: Se inicia desde la posición de combate utilizando una Ula y centrando el pie posterior en el centro de la misma.

Segundo paso: La pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco se realiza una rotación de la cadera empujándola hacia adelante luego se extiende la pierna para llegar al objetivo golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario la pierna de base va ligeramente flexionadas y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque.

Tercer paso: La pierna posterior cae delante de la Ula permitiendo estar en guardia y volver a la posición inicial.

Cuarto paso: Luego regresamos nuevamente a la posición inicial y se repite nuevamente el ejercicio esto garantiza al deportista tener un mejor dominio.

EJERCICIO 4

Figura 5



Figura 6



Figura 8



Figura 7



Primer paso: Se inicia desde la posición de combate utilizando una Ula y centrado el pie posterior en el centro de la misma.

Segundo paso: La pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco se realiza una rotación de la cadera empujándola hacia adelante luego se extiende la pierna para llegar al objetivo golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario la pierna de base va ligeramente flexionadas y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque.

Tercer paso: La pierna posterior cae dentro de la ula junto con la pierna de apoyo.

Cuarto paso: La pierna anterior la ubicamos en posición inicial cambiando la orientación en ambas direcciones luego seguimos hacia el otro lado nuevamente, sustitución de guardia al frente y regresamos siempre tratando de introducir nuestro pie en el ula este es nuestro cuarto ejercicio utilizado ulas para mejorar la coordinación del deportista.

EJERCICIO 5

Figura 9



Figura 10



Figura 12



Figura 11



Primer paso: Se inicia desde la posición de combate.

Segundo paso: Se realiza un cambio orientación.

Tercer paso: El pie posterior realiza un paso hacia atrás donde nos deja en posición de ataque.

Cuarto paso: Realizar la ejecución del gesto técnico Bandal Chagui.

3.3 Población Y Muestra De La Investigación

3.3.1 Población

Según el autor Otzen (2020) La población es un grupo de elementos, que puede ser tanto limitado como ilimitado en número, que comparten rasgos comunes y en el cual las conclusiones de una investigación serán aplicables de manera amplia.

Dicho lo anterior, se recomienda que la población objetivo, quede delimitada con claridad y precisión en el problema de investigación e interrogante) y en el objetivo general del estudio.

Tabla 4

Población

POBLACIÓN	
DEPORTISTAS	14
ENTRENADOR	1
TOTAL	15

3.3.2 Muestra

Hernández-Sampieri (2019) define la muestra como: " El proceso consistente en analizar cómo ciertos atributos se distribuyen en un conjunto total de una población, ya sea un universo completo o un grupo en particular, mediante la observación de una porción representativa de esa población.

Es fundamental que la muestra contenga toda la información necesaria para su extracción, lo cual requiere una cuidadosa selección de la muestra y una recolección de datos minuciosa y de alta calidad.

Tabla 5

Muestra.

MUESTRA	
CATEGORIAS	
INFANTIL A	6
INFANTIL B	8
TOTAL	14

Tabla 6

Diagnostico Para Evaluar Los Niveles Del Gesto Técnico

NIVEL	PUNTAJES
EXCELENTE	5
MUY BUENO	4
BUENO	3
REGULAR	2
MALO	1

3.4 Técnicas a emplear e instrumentos de investigación

3.4.1 Técnicas.

Observación.

Se utilizó la técnica de observación ya que mediante ésta se logra recolectar información directa de fenómenos, comportamientos o eventos relevantes para la investigación. Esta metodología se fundamenta en la observación activa y sistemática de situaciones particulares con el objetivo de obtener detalles precisos.

El propósito es adquirir datos de primera mano, prescindiendo en gran medida de la información proporcionada por los participantes. Es esencial establecer criterios de

observación claros y documentar los datos de manera estructurada para asegurar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

3.4.2 Instrumentos.

Lista de Cotejo.

Una lista de cotejo se emplea como instrumento de evaluación para anotar si ciertas características o comportamientos están presentes o ausentes en un grupo de elementos. Su uso es frecuente en entornos educativos para evaluar el rendimiento de los estudiantes, aunque también puede aplicarse en distintos ámbitos para llevar a cabo un seguimiento organizado de observaciones o tareas. En esencia, la lista de cotejo ofrece un enfoque sistemático para evaluar y registrar información de manera imparcial.

En la presente investigación aplicamos una lista de cotejo para el procedimiento de datos.

Tabla 7

Lista de cotejo (inicio)

LISTA DE COTEJO			
TAREA	GESTO TÉCNICO	CUMPLE	NIVEL
	Rotación del pie de apoyo	X	2
POSICIÓN DEL PIERNA	Posición de la rodilla en un ángulo de 90° respecto al pie de apoyo.	X	3
	Posición de la rodilla en un ángulo de 115° respecto al pie de apoyo.	X	2
	Elevación de la pierna desde un ángulo de 5°a 15° respecto al tronco.	X	2
	Inclinación del tronco.	✓	4
	Extensión de la pierna.	X	3
POSICIÓN DE TRONCO	Extensión del pie.	X	3
	Flexión de la pierna.	✓	4
	Acción descendente de la pierna.	X	3
PROTECCIÓN	Utiliza los brazos para proteger la cabeza y tronco.	X	1
DISTANCIA	Mantiene la distancia adecuada para un combate.	X	2

Fuente: Elaboración autores

Tabla 8*Lista de cotejo (mejora)*

LISTA DE COTEJO			
TAREA	GESTO TÉCNICO BANDAL CHAGUI	CUMPLE	NIVEL
	Rotación del pie de apoyo	✓	5
POSICIÓN DEL PIERNA	Posición de la rodilla en un ángulo de 90° respecto al pie de apoyo.	✓	5
	Posición de la rodilla en un ángulo de 115° respecto al pie de apoyo.	✓	5
	Elevación de la pierna desde un ángulo de 5° a 15° respecto al tronco.	✓	5
POSICIÓN DE TRONCO	Inclinación del tronco.	✓	5
	Extensión de la pierna.	✓	5
	Extensión del pie.	✓	5
	Flexión de la pierna.	✓	5
PROTECCIÓN	Acción descendente de la pierna.	✓	5
	Utiliza los brazos para proteger la cabeza y tronco.	X	4
DISTANCIA	Mantiene la distancia adecuada para un combate.	X	4

Fuente: Elaboración autores

3.5 Procedimientos de datos.

Se trata de un conjunto de pasos y acciones sistemáticas destinadas a recopilar, organizar, analizar y exponer la información pertinente con el fin de abordar las preguntas de investigación o validar las hipótesis propuestas.

Tabla 9

Cuadro Comparativo.

Área de Evaluación	(Inicio)	(Mejora)
Rotación del Pie de Apoyo	Regular (2)	Excelente (5)
Posición de la Rodilla (Ángulo de 90°)	Bueno (3)	Excelente (5)
Posición de la Rodilla (Ángulo de 115°)	Regular (2)	Excelente (5)
Elevación de la Pierna (Ángulo de 5°-15°)	Regular (2)	Excelente (5)
Inclinación del Tronco	Positiva (4)	Excelente (5)
Extensión de la Pierna	Buena (3)	Excelente (5)
Extensión del Pie	Buena (3)	Excelente (5)
Flexión de la Pierna	Positiva (4)	Excelente (5)
Descenso de la Pierna (Protección)	Positiva (3)	Destacada (5)
Uso de Brazos para Protección	Baja (1)	Muy Bueno (4)
Mantenimiento de la Distancia en Combate	Regular (2)	Excelente (4)

Esta tabla resalta las calificaciones iniciales y las mejoras observadas en cada área específica evaluada, proporcionando una visión comparativa del progreso alcanzado por los deportistas de taekwondo de la Liga Deportiva Cantonal De Quinsaloma.

3.6 ASPECTOS ETICOS

Este estudio se llevó a cabo respetando en todo momento la integridad y dignidad de los participantes involucrados, garantizando su confidencialidad y anonimato. Se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores legales de los deportistas infantiles participantes, asegurando que su participación en la investigación fuera voluntaria y sin ningún tipo de presión.

Se aplicaron los principios éticos de beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia en todas las etapas del estudio, velando por el bienestar y los derechos de los sujetos de investigación. Además, se respetaron las normativas y regulaciones éticas vigentes en el ámbito deportivo y académico, garantizando la transparencia y la honestidad en la recopilación, análisis e interpretación de los datos.

Este enfoque ético es fundamental para asegurar la validez y la integridad de la investigación, así como para proteger a los participantes y mantener la credibilidad del estudio en el ámbito académico y deportivo.

Se proporcionó información detallada sobre la metodología utilizada en el estudio, permitiendo la replicación por parte de otros investigadores y asegurando la transparencia en la recopilación, análisis e interpretación de datos.

CAPITULO 4.

4. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

4. Presupuesto

Tabla

10

Presupuesto sobre Equipos y bienes duraderos.

Descripción	Cantidad	Costo Unitario	Total
Computador	1	\$400	\$400
Impresora	1	\$220	\$220
Memoria USB	1	\$4.99	\$4.99
Sub Total Equipos y bienes duraderos			\$624.99

Fuente: Elaboración autores

Tabla 11

Presupuesto sobre Materiales e insumos

Descripción	Cantidad	Costo Unitario	Total
Tatami	18	\$25.00	\$450.00
Ula ula	18	\$1.00	\$18.00
Sub Total Materiales e insumos			\$468.00

Fuente: Elaboración autores

Tabla 12

Presupuesto sobre Gastos operativos

Descripción	Unidad	Costo Unitario	Total
Impresiones	60	\$0.25	\$15.00
Pasajes	10	\$4.00	\$40.00
Celular	2	\$350	\$350.00
Sub Total Gastos operativos			\$405.00

Fuente: Elaboración autores

-Presupuesto General de Inversión que está compuesto de Equipos, bienes duraderos, materiales e insumos y gastos operativos tienen un total de \$1.497,99.

4.2 Cronograma

Nº	ACTIVIDADES	Año																			
		Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20
1	Aprobación del proyecto y designación de Tutor.	X																			
2	Capítulo I.- Introd. y Context. del Problema		X																		
3	Capítulo II. Marco Teórico		X	X	X	X															
4	Capítulo III. Metodología				X	X	X														
5	3.1 Diseño de la investigación					X	X														
6	3.1.1 Tipo de Investigación						X														
7	3.1.2 Población y Muestra						X	X	X												
8	3.2 Técnicas e Instrumentos de Recogida de datos							X	X												
9	3.3 Técnicas de Análisis de Resultados								X												
10	Capítulo IV. Resultados y Discusión								X	X											
11	4.1 Resultados y análisis en la Investigación										X										
12	4.2 Pruebas estadísticas aplicadas											X									
13	4.4 Discusión de resultados											X	X								
14	Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones													X							
15	5.1 Conclusiones													X							
16	5.2 Recomendaciones													X							
17	Capítulo VI. Bibliografía														X						
18	Anexos.															X					
19	Sustentación																X				

CAPITULO 5.

5. RESULTADOS Y DISCUSIONES.

5. Resultados

La muestra de lista de cotejo que estuvo conformado por 19 deportistas de taekwondo de la Liga Deportiva Cantonal De Quinsaloma donde 8 son de la Categoría Infantil A y 6 de la Categoría Infantil B

El análisis de los resultados lista de cotejo muestra mejoras significativas en todas las áreas evaluadas. A continuación, se presenta un análisis detallado de cada uno de los elementos evaluados:

En la rotación del pie apoyo se observa que al inicio al realizar lista de cotejo la calificación de la ejecución en la posición de pierna fue regular con un puntaje de 2 luego al trabajar el sistema de ejercicios propuesto en la segunda lista de cotejo evidenciamos una mejora considerable con una Puntuación de Excelente equivalente a 5 puntos, indicando un mejor control y estabilidad en esta área

La posición de la rodilla en un ángulo de 90° respecto al pie de apoyo también tuvo una mejora considerable ya que se observa en la lista de cotejo una calificación de bueno con un puntaje de 3 y finalizado el sistema de ejercicios propuesto en la lista de cotejo se evidencia una calificación de excelente equivalente a 5 puntos cumpliendo con las expectativas propuestas en la ejecución de este Gesto Técnico.

Al analizar la posición de la rodilla con un ángulo de 115° en relación al pie de apoyo, se nota que, durante la lista de cotejo, la calificación de la ejecución fue regular, con una puntuación inicial de 2. Sin embargo, al implementar el sistema de ejercicios sugerido en la segunda lista de cotejo, se observa una mejora sustancial, alcanzando una puntuación excelente de 5 puntos. Este resultado señala un notorio progreso, indicando un mayor control y estabilidad en esta posición específica.

En el proceso de elevar la pierna desde un ángulo de 5° a 15° con respecto al tronco, se nota que, al principio, durante la evaluación previa (lista de cotejo), la ejecución de la posición de la pierna fue evaluada como regular, obteniendo un puntaje de 2. Sin embargo, al implementar el conjunto de ejercicios propuestos durante la segunda evaluación lista de cotejo, se evidenció una mejora significativa, logrando una puntuación excelente de 5 puntos. Este resultado señala un notorio avance, indicando un mejor control y estabilidad en esta área específica.

La evaluación de la inclinación del tronco revela que inicialmente, durante la fase de lista de cotejo, la ejecución en la posición del tronco recibió una calificación bastante positiva, alcanzando un puntaje de 4. Sin embargo, al implementar el sistema de ejercicios recomendado en la segunda evaluación lista de cotejo, se evidenció una mejora significativa, logrando una puntuación excelente de 5 puntos. Este resultado sugiere una pequeña mejora y estabilidad en el área específica evaluada.

En relación a la extensión de la pierna, se nota que, durante la lista de cotejo, la evaluación de la ejecución en la posición del tronco fue considerada buena, obteniendo una puntuación de 3. Sin embargo, al aplicar el sistema de ejercicios recomendado en el segundo test lista de cotejo, se observa una mejora significativa, alcanzando una puntuación excelente de 5 puntos. Este resultado señala un mejor control y estabilidad en la ejecución de esa área específica.

La evaluación de la extensión del pie revela que, inicialmente, durante la lista de cotejo, la calificación para la ejecución de la posición del tronco fue considerada buena, obteniendo un puntaje de 3. Sin embargo, al implementar el sistema de ejercicios recomendado en el segundo test lista de cotejo, se observa una mejora significativa, alcanzando una puntuación excelente de 5 puntos. Esto sugiere un mayor control y estabilidad en esta área después de realizar las actividades propuestas.

Se nota que, al comenzar la lista de cotejo, la calificación para la ejecución de la flexión de la pierna fue bastante positiva, obteniendo un puntaje de 4. Sin embargo, al implementar el sistema de ejercicios propuesto en el segundo test lista de cotejo, se evidenció una mejora significativa, alcanzando una puntuación excelente de 5 puntos. Esto señala un mayor control y estabilidad en la realización de esta acción.

Durante la fase de evaluación inicial (lista de cotejo), se evaluó positivamente la ejecución de la acción descendente de la pierna en cuanto a la protección, logrando una puntuación de 3. No obstante, al implementar el sistema de ejercicios recomendado en la segunda evaluación lista de cotejo, se evidencia una mejora sustancial, llegando a obtener una puntuación destacada de 5 puntos. Este cambio indica un notorio avance en el control y la estabilidad durante la ejecución de esta área específica.

En la lista de cotejo, se destacó el uso de los brazos para resguardar la cabeza y el tronco, sin embargo, la ejecución de la acción descendente de la pierna en términos de protección recibió una calificación baja de 1, indicando un rendimiento deficiente. Al implementar el sistema de ejercicios recomendado en la segunda evaluación lista de cotejo, se evidenció una mejora notable, logrando una puntuación significativamente mejor de 4 puntos, clasificándose como muy bueno.

Se ha notado un avance sustancial en la utilización de los brazos para la protección, como se indica por el aumento en la puntuación.

Durante la lista de cotejo, se evaluó la capacidad de mantener la distancia adecuada en un combate y se le asignó una calificación regular, obteniendo un puntaje de 2. No obstante, al aplicar el sistema de ejercicios recomendado en el segundo test lista de cotejo, se evidenció una mejora considerable, logrando una puntuación excelente de 4 puntos. La habilidad para preservar la distancia adecuada en situaciones de combate ha experimentado un avance significativo, como se refleja en el incremento de la puntuación.

Los resultados de la lista de cotejo muestran un progreso positivo en todas las áreas evaluadas, indicando un mejor rendimiento en las habilidades específicas relacionadas con la posición y el movimiento en un combate. La capacitación y el enfoque en estas áreas parecen haber sido efectivos.

5.2 DISCUSIONES

En los resultados de trabajo se aprecia de acuerdo con las narrativas que cuentan la historia del taekwondo en Ecuador por parte de Guapi Morocho (2021). Coincide con los inicios investigados que se remontan a 1969, cuando dos maestros coreanos llegaron al país con propósitos comerciales y comenzaron a enseñar esta disciplina.

Los resultados obtenidos a partir de la lista de cotejo muestran mejoras significativas en todas las áreas evaluadas, lo que indica que la implementación del sistema de ejercicios propuestos ha tenido un impacto positivo en el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui en los deportistas de Taekwondo en las categorías infantiles A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma también se aprecia que el mejorar el gesto técnico de los deportistas influye en la confianza de los deportistas y en sus habilidades presentando un desarrollo en la ejecución del sistema de ejercicios.

En consecuencia, los resultados respaldan la relevancia de la investigación y la efectividad del sistema de ejercicios propuestos en el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui. Estos hallazgos tienen implicaciones significativas para la formación técnica de los deportistas de Taekwondo en etapas tempranas lo que coincide con la afirmación que hace Henao Figueroa (2013) al resaltar la importancia de la técnica Bandal Chagui en los practicantes al llevar a cabo un combate en el que pueden beneficiarse de la rapidez y exactitud con la que se puede ejecutar correctamente la técnica así como para prevenir lesiones.

CAPITULO 6.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

6. Conclusiones.

La presente investigación se ha centrado en analizar la influencia del sistema de ejercicios específicos en el desarrollo y perfeccionamiento del gesto técnico en la práctica de la Bandal Chagui, enfocándose en los deportistas de Taekwondo pertenecientes a las categorías infantiles A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma. A través de la formulación de la hipótesis y la definición de los objetivos, se buscó proporcionar una guía metodológica para mejorar el nivel de ejecución técnica de este fundamental movimiento en el taekwondo infantil.

El análisis del nivel actual de gesto técnico en la Bandal Chagui, realizado como objetivo específico, permitió identificar áreas de oportunidad y establecer la base sobre la cual se implementaron el sistema de ejercicios diseñados. Durante el proceso de implementación, se llevaron a cabo sesiones de entrenamiento que incorporaron de manera sistemática y progresiva los ejercicios diseñados para fortalecer y perfeccionar el gesto técnico de los deportistas.

La evaluación del progreso técnico de los deportistas, como objetivo específico final, reveló resultados alentadores. El sistema de ejercicios propuestos demostró ser efectivos en el desarrollo del gesto técnico en la Bandal Chagui, evidenciando mejoras sustanciales en la ejecución de los deportistas de Taekwondo en las categorías infantiles A y B de la Liga Deportiva Cantonal de Quinsaloma.

Por lo tanto, la investigación ha validado la hipótesis planteada al demostrar la influencia positiva del sistema de ejercicios específicos en el perfeccionamiento del gesto técnico en la Bandal Chagui. Los objetivos planteados se cumplieron de manera satisfactoria, proporcionando una contribución valiosa a la práctica del taekwondo infantil en el ámbito local. Se espera que los resultados obtenidos sirvan como referencia para futuras investigaciones y contribuyan al diseño de programas de entrenamiento más efectivos en el desarrollo técnico de los deportistas de estas categorías.

6.2 Recomendaciones.

- Incluir el sistema de ejercicios en un programa que abarque otros aspectos del rendimiento deportivo, como la preparación física, la flexibilidad y la táctica.

Ampliar la indagación en relación con los demás gestos técnicos presentes en el taekwondo, con el propósito de aportar un mayor número de recursos para el desarrollo científico del deporte. Continuar investigando y desarrollando sistema de ejercicios específicos para la Bandal Chagui, adaptados a diferentes contextos de entrenamiento.

REFERENCIAS

- Cajal, A. (30 de 01 de 2023). *Gesto Técnico*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/gesto-tecnico-deportivo/>.
- EFdeportes.com. (Noviembre de 2010). efdeportes.com. Buenos Aires. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd150/sistema-de-ejercicios-para-los-receptores-en-beisbol.htm>
- García., A. (11 de 12 de 2023). Historia del Taekwondo en el cantón Quinsaloma. (K. V. Briones., Entrevistador)
- Guapi Morocho, D. (2021). *Orígenes del taekwondo: un análisis etnográfico de su expansión en Ecuador*. Quito: UCE.
- Henao Figueroa, J. B. (2013). *Análisis biomecánico del gesto técnico patada: Bandal Chagui de los deportistas de la Selección Palmira de Taekwondo* .
- Henao Figueroa, J. B., & Rueda Gutiérrez, R. (2013). *Análisis biomecánico del gesto técnico patada: Bandal Chagui de los deportistas de la Selección Palmira de Taekwondo cinturón negro primer dan*. Obtenido de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/7ec7e180-0f84-49b6-a722-13691013e018/content>.
- Hi., C. H. (13 de 5 de 2000). *La Verdadera Historia De...* Obtenido de <https://laverdaderahistoriade.com/taekwon-do/>
- Liarte, T. &. (2000). *Diver-fit: un programa de actividades físicas para niños y adolescentes de aplicación en diferentes ámbitos*. Inde.

TESIS Y MASTERS. (31 de 08 de 2023). Obtenido de Te explicamos qué es una investigación bibliográfica: <https://tesisymasters.mx/investigacion-bibliografica/>

Williams. (2018). *EXPLICATIVO*. Obtenido de <http://pse-metiv.blogspot.com/p/explicativo.html>

ANEXOS.

Ejercicio 1.



Ejercicio 2



Ejercicio 3



Ejercicio 4



Ejercicio 5



Ejercicios 1



Ejercicios 2.



Ejercicios 3



Ejercicio 4.



Ejercicios 5.

