



*Análisis de los Fundamentos Técnicos del Taekwondo Modalidad Poomsae en la Etapa de Iniciación*

*Analysis of the Technical Foundations of Taekwondo Poomsae Modality in the Initiation Stage*

*Análise dos Fundamentos Técnicos da Modalidade de Taekwondo Poomsae na Etapa de Iniciação*

Elio Malla-Salazar <sup>I</sup>

[elio.malla.91@est.ucacue.edu.ec](mailto:elio.malla.91@est.ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-7995-6061>

Darwin Gabriel García-Herrera <sup>II</sup>

[dggarciah@ucacue.edu.ec](mailto:dggarciah@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-6813-8100>

**Correspondencia:** [elio.malla.91@est.ucacue.edu.ec](mailto:elio.malla.91@est.ucacue.edu.ec)

Ciencias Técnicas y Aplicadas  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 23 de julio de 2022 \* **Aceptado:** 12 de agosto de 2022 \* **Publicado:** 07 de septiembre de 2022

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, Maestrante del Programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Informática Educativa, Especialista en Docencia Universitaria, Experto en Tecnología Educativa, Experto en Educación Virtual, Ingeniero Electrónico, Docente Investigador de la carrera de Educación, Coordinador Académico de la Maestría en Educación Tecnología e Innovación de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

## Resumen

El presente estudio aborda la problemática del Taekwondo modalidad poomsae que a nivel nacional no se cuenta con una guía metodológica para los entrenadores puedan realizar un proceso sistemático de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de esta modalidad, para ello el objetivo general del estudio fue evaluar la ejecución de los fundamentos técnicos del Taekwondo modalidad poomsae, mediante fichas de observación para generar una base de datos y permitir construir a futuro una guía metodológica para el proceso enseñanza aprendizaje de los contenidos de la preparación técnica. La investigación fue no experimental, alcance descriptivo, enfoque cualitativo y corte transversal, con una muestra de 20 atletas de la Federación Deportiva de El Oro, mediante la aplicación de una ficha de observación validada por expertos y Alfa de Cronbach con un resultado de 0,97, permitió evaluar los fundamentos técnicos de esta modalidad, los resultados fueron que el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos de esta modalidad son regulares, debido a la poca planificación que tienen entrenadores en la práctica de este deporte.

**Palabras claves:** Fundamentos técnicos; iniciación deportiva; taekwondo; poomsae.

## Abstract

The present study addresses the problem of Taekwondo poomsae modality that at the national level there is no methodological guide for coaches to carry out a systematic teaching-learning process of the technical foundations of this modality, for this the general objective of the study was to evaluate the execution of the technical foundations of Taekwondo poomsae modality, through observation sheets to generate a database and allow the future construction of a methodological guide for the teaching-learning process of the contents of technical preparation. The research was non-experimental, descriptive in scope, qualitative and cross-sectional, with a sample of 20 athletes from the El Oro Sports Federation, through the application of an observation sheet validated by experts and Cronbach's Alpha with a result of 0, 97, allowed to evaluate the technical fundamentals of this modality, the results were that the level of execution of the technical fundamentals of this modality are regular, due to the little planning that coaches have in the practice of this sport.

**Keywords:** Technical fundamentals; sports initiation; taekwondo; poomsae.

## Resumo

O presente estudo aborda o problema da modalidade de Taekwondo poomsae que a nível nacional não existe um guia metodológico para os treinadores realizarem um processo de ensino-aprendizagem sistemático dos fundamentos técnicos desta modalidade, para isso o objetivo geral do estudo foi avaliar a execução dos fundamentos técnicos da modalidade Taekwondo poomsae, por meio de fichas de observação para gerar um banco de dados e permitir a futura construção de um guia metodológico para o processo de ensino-aprendizagem dos conteúdos de preparação técnica. A pesquisa foi não experimental, descritiva em escopo, qualitativa e transversal, com uma amostra de 20 atletas da Federação Esportiva El Oro, por meio da aplicação de uma ficha de observação validada por especialistas e Alfa de Cronbach com resultado de 0,97 , permitiu avaliar os fundamentos técnicos desta modalidade, os resultados foram que o nível de execução dos fundamentos técnicos desta modalidade são regulares, devido ao pouco planejamento que os treinadores têm na prática deste esporte.

**Palavras-chave:** Fundamentos técnicos; iniciação esportiva; taekwondo; poomsae.

## Introducción

La enseñanza del Taekwondo modalidad poomsae en el país de origen, Corea del Sur, surge desde hace muchos años, la metodología de enseñanza ha trascendido a lo largo del tiempo, pero a partir de los últimos años, se podría considerar, la práctica del Taekwondo se ha tornado competitiva en la modalidad del combate (Kyorugi) como deporte y por ende el poomsae también ha tomado fuerza a partir del primer mundial realizado en el 2006.

Sin embargo, en el 2020 donde se presentó la pandemia Covid 19 a nivel mundial, y donde el poomsae fue ejecutado por muchas más personas y se realizaron competencias en línea en muchos países, la popularidad que tomo esta modalidad que hubieron eventos oficiales como el campeonato mundial, panamericano, sudamericano y en Ecuador Campeonato Nacional de poomsae, todos estos eventos abalizados por la WT, PATU, FETKD, entre otros.

El poomsae en la actualidad se ha vuelto más competitivo, lo que genera una interrogante de saber ¿cuál es la metodología de enseñanza del poomsae en el país surcoreano? a pesar de la poca documentación y la complejidad de recabar información del TKD en idioma de los manuscritos coreanos (hanja), pero la ventaja ahora es las herramientas tecnológicas que facilita el uso de la

internet para realizar una investigación sobre la problemática a tratar a través de artículos publicados en revistas científicas o afines, canales de YouTube como Kukkiwon (matriz principal del Taekwondo), Mastkd, Centro Cultural Coreano de México, de academias coreanas, páginas web como: [www.mundotaekwondo.com](http://www.mundotaekwondo.com) y [www.sobretaekwondo.com](http://www.sobretaekwondo.com).

La enseñanza que aplican los instructores coreanos es didáctica y repetitiva, quienes se enfocan mucho en la perfección de una técnica o movimiento, para poder continuar a un siguiente fundamento (Ilyeo, 2014), esto permite que Corea del Sur sea uno de los países potencia en la disciplina del Taekwondo, siendo en el último evento realizado Campeonato Mundial de Taekwondo poomsae en Goyang, Corea, realizado del 21 al 24 de abril del 2022, se ubicó en primer lugar.

En Latinoamérica, México se ha convertido en uno de los países más exitosos, desde su aparición en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000, ha sumado siete medallas olímpicas. Desde 1969 que llegó el Taekwondo a tierras mexicanas con el Maestro Dai Woon Moon, que desde ese tiempo ya han pasado 53 años de práctica, en donde el taekwondo mexicano ha obtenido medallas en copas del mundo, juegos centroamericanos, panamericanos, mundiales universitarios y en los Juegos Olímpicos (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 2020). Pero hablando del poomsae, la World Taekwondo a publicado a partir del 2017 el ranking mundial y en donde algunos atletas mexicanos se encuentran en los primeros lugares siendo México unos de los países latinos con mejores resultados en poomsae (Federación Mexicana de Taekwondo, 2021).

La enseñanza del Poomsae, en México se debe a la migración de entrenadores coreanos para impartir el Taekwondo, en la actualidad el entrenador de la selección de México es el Maestro Kang Young Lee (Federación Mexicana de Taekwondo, 2020), pero de igual manera no existe evidencias, manuales o guía para la enseñanza del poomsae desde la iniciación.

En Ecuador, el poomsae, modalidad que va ganado popularidad y tendencia, tiene mayor acogida, sin embargo ha sido poco conocida, practicada para rendir un programa de examen para ascenso a cintas de color (GUP) o negro (DANES). Ecuador con un número mínimo de atletas participa en su primera competencia en el IX Campeonato Mundial de poomsae realizado en Aguas Calientes, México del 30 de octubre al 2 de noviembre del 2006, obteniendo medalla de bronce Henry Sigchos (Ministerio del Deporte, Ecuador, 2006), sin embargo el poomsae no era muy llamativo por lo que se desconocía la forma competitiva.

En el año 2017 se oficializa el poomsae con los juegos nacionales prejuveniles 2017 que participa juntamente con el combate (Kyorugi), el poomsae se ha ido conociendo y sumando en las diferentes categorías por provincias como federaciones deportivas provinciales, asociaciones, clubes, academias, entre otros.

Según la experiencia de los autores, que son entrenadores de la modalidad poomsae, permitió que se pueda investigar y revisar información documentada, al verificar el bajo conocimiento de los entrenadores en el contexto nacional hizo que se auto eduquen, para enseñar el poomsae sin una guía o manual, ir a capacitaciones, campamentos de entrenamiento, entre otros.

Con estos antecedentes el objetivo fundamental del presente estudio es evaluar la ejecución de los fundamentos técnicos del Taekwondo modalidad poomsae, mediante fichas de observación para generar una base de datos y permitir construir a futuro una guía metodológica para el proceso enseñanza aprendizaje de los contenidos de la preparación técnica de esta modalidad. Es importante recalcar que el estudio es un punto de partida para que los entrenadores de Taekwondo se permitan conocer el estado actual de la ejecución de los fundamentos técnicos y se permitan aplicar una planificación metodológica para mejorar los resultados a nivel nacional, mundial y olímpico.

El Taekwondo es una de las artes marciales de Corea sistemática y científica, que enseña un sin número de fundamentos técnicos y que muestra formas de realzar nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de cuerpo y mente. En la actualidad es un deporte olímpico practicado a nivel mundial que ha ganado reputación con el transcurso de los años y que se encuentra entre los deportes oficiales de los Juegos Olímpicos (WTF, 2009), esta disciplina se compite en varias modalidades como es el Kyorugi (arte del combate), Kyukpa (rompimiento de objetos) y las poomsae (formas), que proviene de dos palabras “Poom” que significa carácter y forma de movimiento, y “Sae” que significa apariencia y estilo (Bonilla et al., 2015).

Los poomsaes fueron declarados en el 2006, como deporte oficial por la Federación Mundial de Taekwondo, con el primer campeonato internacional realizado en Corea del Sur y basado con un reglamento elaborado para tal fin. Anteriormente ya había competencias que se promovían a nivel local e internacional, en ese momento se dio el gran salto hacia el mundo del deporte formal hasta la actualidad, donde también se lo incluyó en el programa de los Juegos Panamericanos de Lima del 2019 (Akilian, 2015).

En esta investigación se presentará un análisis acerca de la calidad en el proceso de enseñanza de los poomsae. Las poomsae abarcan dos grupos de ejercicios esenciales: los “Taegeuk” como formas básicas y las “poomsae” como formas superiores, en el que se puede definir como una serie de ejecuciones técnicas complejas organizadas coreográficamente, lo que representan un combate imaginario contra más de un contrincante. Estos movimientos están conformados por combinaciones de técnicas de ataques y defensas, las que se entremeten unas con otras, componiendo una organización lógica que tiene bien definido el inicio, desarrollo y final del movimiento. En resumen, es el resultado de la unión sucesiva y coordinada de cada uno de sus elementos técnicos, los que se agrupan en bloques técnicos que se ejecutan en diferentes direcciones.

En el poomsae las líneas imaginarias que representan gráficamente la dirección general de estos movimientos, se denomina trigrama: figura formada por la incorporación de tres líneas. Los movimientos técnicos en el poomsae requieren de un alto nivel de realización; esto es, el desempeño exitoso de sus movimientos depende en gran medida de la ejecución correcta, armónica y precisa de todos y cada uno de sus componentes; “ dentro de las poomsae todo es técnica” (Fernández, 2009).

### **Guía metodológica**

La guía metodológica es una herramienta que permite a los entrenadores, luego de considerar los contenidos de la preparación de los atletas, elaborar los programas de enseñanza escrito y gráfico, se debe considerar a la guía metodológica como un “instrumento sistemático que contiene un conjunto de procesos educativos, conceptos, sugerencias e instrucciones para desarrollar de manera eficaz y sostenida diferentes actividades” (Giraldo et al., 2019) para mejorar el rendimiento de los atletas de nivel de iniciación y formación deportiva, para crear las bases del alto rendimiento deportivo.

### **Etapa de iniciación**

En el proceso del aprendizaje al iniciar se requiere un orden sistemático de un individuo. (Păunescu et al., 2014) manifiestan que el aprendizaje es un proceso de asimilación de conocimientos, formación, destrezas y habilidades para el desarrollo evolutivo de los gestos deportivos. La etapa de iniciación es fundamental para el desarrollo de cada atleta ya que los

elementos y procesos adquiridos serán bases para las futuras combinaciones técnicas y tácticas y en el aprovechamiento de las acciones motoras no se debe extremar en la experiencia, ya que esto podría dificultar el aprendizaje por parte de los principiantes por lo cual se mantendrá una enseñanza progresiva del gesto motor a desarrollar.

## **Enseñanza**

Es la acción y efecto de enseñar. Enseñar es hacer que aprenda algo. También se llama enseñanza al conjunto de métodos y de técnicas que permiten la transferencia de instrucciones, con lo que nos acercamos al terreno de la didáctica, por lo tanto, la enseñanza es una forma de dar conocimiento (Morales, 2007).

## **Aprendizaje**

En el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo están involucrados entrenadores o monitores de los deportes, que son los responsables del proceso de enseñanza, los atletas tienen la responsabilidad de propender a la adquisición de conocimientos, habilidades, destrezas, capacidades, competencias o aptitudes, en este caso en el ámbito deportivo. Es aprendiz quien está en la fase inicial del dominio de algún campo (Morales, 2007).

## **Los métodos de enseñanza**

Son los instrumentos que dispone el instructor para que sus dirigidos accedan a los objetivos propuestos. Cuanto más capacitado esté un experto en los métodos de enseñanza, más fácil será que sus alumnos puedan entender lo que les propone. La metodología puede suponer distintas organizaciones de la materia, del grupo de atletas, distintas fuentes de información a los atletas, distintos niveles de presentación de los conocimientos, distintas actividades a realizar, etc. (Morales, 2007).

Métodos demostrativos: están basados en la exhibición de las ejecuciones correctas (parámetros establecidos) de las acciones motrices para el aprendizaje y perfeccionamiento técnico y táctico.

Tipos:

Demostración performance: exhibición por medio de la ejecución y la explicación correcta de la acción motriz por parte del instructor frente al alumno, pero siempre será el responsable de

explicar y manipular la demostración delante de ellos. Como todo performance humano, la actuación del entrenador o de su auxiliar, por perfecta que sea, nunca se repite de la misma manera, por lo que se debe tener un gran dominio de la realización técnica, así como una buena predisposición física y emocional, con el fin de mantener una uniformidad en los parámetros establecidos de la acción motriz, cada vez que se reitere su ejecución demostrativa, lo que permite al instructor repetir el ejercicio desde diferentes planos espaciales para mejorar los ángulos de visión de sus dirigidos, rectificar los movimientos que no se entendieron adecuadamente, así como aumentar o disminuir la rapidez de la exhibición, según los niveles de asimilación (Fernández, 2011).

### **Métodos verbales**

Se refiere al desarrollo de las ideas para transmitir los conocimientos a los atletas; debe ser breve y amena, evitando palabras rebuscadas que dificulten el entendimiento y asimilación de los contenidos. Tipos:

Descriptivo: se detallan las características que identifican los contenidos en sus partes esenciales.

Interpretativo: se emplea para explicar el sentido, la importancia y el comportamiento de un movimiento técnico que tienen los contenidos en sus diferentes contextos (Fernández, 2011).

### **Métodos prácticos**

Se caracterizan por la ejecución de ejercicios físicos repetidos para el aprendizaje y perfeccionamiento técnico y táctico. Tipos:

Sintético: se emplea en primera instancia, para el aprendizaje a un nivel grueso de asimilación. Después de la explicación y la demostración de la acción motriz, la aplicación de este método permite conocer, a través del intento de la ejecución completa de la técnica, los niveles de representación y comprensión logrados por el atleta. También se aplica después que ha alcanzado un desarrollo adecuado de la acción motriz correspondiente para perfeccionar su estructura general.

Analítico: se emplea para el aprendizaje detallado en cada una de las fases, de aquellas acciones motrices que pueden ser divididas metodológicamente para su enseñanza.

Asociativo: se emplea para unificar de forma funcional y paulatina las fases de la técnica hasta su completa ejecución; siempre después de un dominio básico de sus partes. Este método facilita al

alumno de forma práctica con la importancia que tiene la ejecución encadenada de sus partes esenciales. Estos métodos durante el proceso de enseñanza, se deben combinar de la siguiente manera: sintético-analítico-asociativo-sintético o viceversa, según el proceder del entrenador.

Estándar: consiste en la repetición estable y reiterada de una misma técnica. Se pueden variar las direcciones y alturas de las técnicas manteniendo los parámetros establecidos para su ejecución.

Variable: se refiere a la ejecución de las técnicas variando algunos de sus parámetros técnicos, espaciales y temporales en función de optimizar soluciones motrices de tipo técnico-táctica (Fernández, 2011).

La metodología de enseñanza-aprendizaje del poomsae en procesos de iniciación de los futuros practicantes de este deporte, así como profesionales de alto rendimiento. A este respecto, Leyva citado por (C. Bonilla et al., 2015) Leyva (2006), plantea: la metodología de enseñanza se designa al proceso de aprendizaje de los fundamentos técnicos, en tanto la tendencia con un enfoque generalizador distingue a todo el proceso que transcurre durante toda la vida deportiva de un atleta. Dicho proceso se produce únicamente a través del aprendizaje sistemático, tanto desde el punto de vista intelectual como motor, manifestándose este último a través del desarrollo de habilidades, donde la interrelación sistémica de los componentes didácticos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje constituye el sostén fundamental de cualquier metodología.

### **Metodología para la enseñanza del Poomsae**

1. Demostración y explicación correcta del poomsae.
2. Enseñanza de las combinaciones técnicas que intervienen en el lugar o con desplazamiento, según su objetivo (método analítico-asociativo-sintético).
3. Perfeccionamiento de las combinaciones técnicas a través de ejercicios de adiestramiento u otros métodos adecuados para este fin.
4. Enseñanza de los enlaces entre las combinaciones técnicas para conformar los bloques técnicos hacia un sentido u otro.
5. Perfeccionamiento, a través de métodos de repetición estándar, de los bloques de combinaciones técnicas por separado.
6. Enseñanza de las uniones entre los bloques técnicos para conformar la estructura del poomsae, hacia una dirección u otra de la ejecución, de forma progresiva según la dinámica del aprendizaje.

7. Perfeccionamiento del poomsae de forma global (cadencia, ritmo).
8. Consolidación y perfeccionamiento del poomsae en sus capacidades fundamentales como son: la fuerza rápida, flexibilidad activa, coordinación, equilibrio, precisión, la percepción del movimiento y del espacio y la concentración de la atención (Fernández, 2011).

### **Orientaciones metodológicas**

1. Demostrar las técnicas desde distintos ángulos de visión.
2. Determinar y organizar la cantidad de combinaciones y bloques técnicos antes de aplicar el procedimiento.
3. Evitar quedar con el talón levantado en las posiciones.
4. Enfatizar en que el giro se realice sobre el metatarso (Fernández, 2011)

El desarrollo del poomsae requiere de un proceso minucioso desde lo más simple a lo más complejo, partiendo desde la enseñanza de técnicas individuales, combinadas y culminar con la secuencia de movimientos del poomsae, sin descuidar también la preparación física que se requiere para una mejor ejecución técnica.

### **Métodos**

La presente investigación es de alcance descriptiva no experimental con enfoque cualitativo y corte transversal, se obtiene con una recolección de datos mediante la técnica de la observación y el instrumento una ficha de observación, utiliza el método sintético para la fundamentación teórica, el método deductivo para la construcción del conocimiento y plantea conclusiones con el método comparativo.

La población del presente estudio fue 20 atletas, hombres y mujeres en etapa de iniciación de la disciplina de Taekwondo modalidad Poomsae, quienes se subdividen por categorías, Infantil "A" (8-9 años) 1 varón y 1 dama, Infantil "B" (10-11 años) 5 varones y 4 damas, Menores (12-14 años) 4 varones y 5 damas, todos pertenecientes a la escuela formativa de Taekwondo de Federación Deportiva Provincial de El Oro, la muestra de esta constituida por toda la población.

Se realizó una revisión bibliográfica y videos tutoriales para construir el instrumento, fueron elaborados por los autores del estudio, la ficha de observación y validada por el método Delphi con 2 expertos en el área, así mismo el método estadístico mediante el Alfa de Cronbach con un resultado de 0,978 que confirma la fiabilidad del instrumento. El documento elaborado sirvió

para evaluar los fundamentos técnicos básicos del TKD, fundamentos técnicos básicos en 4 grupos que son las posiciones (Seogi), técnicas de ataque (Jireugi, Chigi), técnicas de defensa (Makki) y patadas básicas (chagi), mediante la técnica de la observación.

La ficha de observación fue aplicada a los atletas de la escuela formativa de Taekwondo modalidad Poomsae de FEDEORO, en el cual se solicitó por escrito la debida autorización al director del Departamento Técnico Metodológico de la institución y también comunicar a los representantes de los atletas que son menores de edad, para el debido consentimiento y proceder con la investigación. Se utilizó Microsoft Excel para la tabulación de la ficha de observación y el SPSS v19 para realizar los respectivos análisis estadísticos descriptivos.

## Resultados

Luego de aplicar la evaluación de los fundamentos técnicos mediante la ficha de observación en la cual participaron 20 atletas y se subdividen por categorías en dependencia de la edad, para que el estudio sea coherente y efectivo en dependencia de la etapa de desarrollo cognitivo y asimilación de los aprendizajes, además en la evaluación se la realizó de forma individual para una mejor observación al atleta.

**Figura 1:** Resultados de posturas básicas

		<b>Moa</b>	<b>Narangi</b>	<b>Juchum</b>	<b>Ap</b>	<b>Apkoobi</b>	<b>Dwitkoobi</b>
		<b>Seogi</b>	<b>Seogi</b>	<b>Seogi</b>	<b>Seogi</b>	<b>Seogi</b>	<b>Seogi</b>
<b>N</b>	Válidos	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000
	Perdidos	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Media</b>		4,150	4,150	3,500	3,700	3,550	2,850
<b>Mediana</b>		5,000	5,000	3,500	4,000	3,500	3,000
<b>Moda</b>		5,000	5,000	3,000	3,000	3,000	3,000
<b>Desv. típ.</b>		1,182	1,040	1,100	0,865	0,887	0,875
<b>Varianza</b>		1,397	1,082	1,211	0,747	0,787	0,766

En base a la evaluación de las posturas básicas del Taekwondo se puede observar en la tabla realizando el siguiente análisis en dónde el orden de la evaluación de las posturas es la adecuada debido a que la primera postura Moa Seogi es que la que tiene mayor puntuación con una Media

de 4,150 debido a que es la primera que se enseña y la más fácil. Seguidamente está postura Narangi Seogi con 4,150 y entre las 2 posturas la mediana es 5 con una valoración de Moda 5. En las siguientes 4 posturas van descendiendo su valor, lo cual indica que el aprendizaje de estas posturas es más complejo para el aprendizaje y requiere de una enseñanza de más tiempo. Además, se sugiere que se enseñe desde la postura básica con su debido nombre en coreano y sus medidas para que el atleta se familiarice y asimile los nuevos conocimientos técnicos propios del Taekwondo y que se utilizan mayormente en el Poomsae.

**Figura 2:** Resultados de técnicas de ataque

	<b>Momto ng Jireugi</b>	<b>Olgul Jireugi</b>	<b>Momto ng Bandae Jireugi</b>	<b>Momto ng Baro Jireugi</b>	<b>Dubom Momto ng Jireugi</b>	<b>Sonnal An Mok Chigi</b>	<b>Deunjum Ap eok Chigi</b>	<b>Pyeonsonk eut Sweo Jireugi</b>	<b>Jebipom An Mokchigi</b>
<b>Válidos</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20
<b>Perdidos</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Media</b>	3,65	3,45	3,20	3,15	2,75	3,10	2,70	2,50	2,65
<b>Mediana</b>	3,50	3,00	3,00	3,00	2,50	3,00	2,00	2,00	2,00
<b>Moda</b>	3	3	4	4	2	2	2	2	2
<b>Desv. típ.</b>	0,745	0,887	1,005	1,182	1,118	1,071	1,081	1,051	1,089
<b>Varianza</b>	0,555	0,787	1,011	1,397	1,250	1,147	1,168	1,105	1,187

En la evaluación de las técnicas de ataque ya sean de golpes de puño o con las partes de la mano se observa que tiene una mayor puntuación en la primera técnica de ataque como es Momtong Jireugi con una Media de 3,65 seguidamente de Olgul Jireugi con 3,45, por lo cual se puede apreciar con certeza que las dos primeras técnicas antes nombradas son las que deben aprender para luego continuar con técnicas más complejas.

Figura 3: Resultados de técnicas de defensa

		<b>Arae Makki</b>	<b>Momtong Makki</b>	<b>Olgul Makki</b>	<b>Han Sonnal Bakkat Makki</b>	<b>Sonnal Kodureo Bakkat Makki</b>	<b>Momtong Bakkat Makki</b>
<b>N</b>	<b>Válidos</b>	20	20	20	20	20	20
	<b>Perdidos</b>	0	0	0	0	0	0
<b>Media</b>		3,80	3,85	3,65	2,95	2,65	3,05
<b>Mediana</b>		4,00	4,00	3,50	3,00	2,00	3,00
<b>Moda</b>		3	3	3	3	2	3
<b>Desv. típ.</b>		0,834	0,875	0,988	0,759	0,875	0,999
<b>Varianza</b>		0,695	0,766	0,976	0,576	0,766	0,997

En las técnicas de defensa de igual manera se puede apreciar la media en Arae Makki con 3,80 seguidamente de las otras técnicas en donde van descendiendo la puntuación de la media, de igual forma hay una mediana de 4,00 entre Arae Makki y Momtong Makki en la que comúnmente se repite esa valoración en el grupo de atletas y entre las 6 técnicas se tiene como la valoración de 3 a excepción de la técnica Sonnal Kodureo Bakkat Makki que cuenta con una valoración de 2 y que al parecer es la técnica más compleja para su enseñanza.

Figura 4: Resultados de técnicas de patadas

		<b>Ap Chagi</b>	<b>Dollyop Chagi</b>	<b>Yop Chagi</b>
<b>N</b>	<b>Válidos</b>	20	20	20
	<b>Perdidos</b>	0	0	0
<b>Media</b>		2,60	2,50	2,30
<b>Mediana</b>		2,00	2,00	2,00
<b>Moda</b>		2	2	2
<b>Desv. típ.</b>		0,883	0,761	0,571

<b>Varianza</b>	0,779	0,579	0,326
-----------------	-------	-------	-------

Por último, están las técnicas de patadas principales en el poomsae y que son las que más se ejecutan en la mayoría de sus formas. A simple vista se puede observar que existe dificultad en su aprendizaje en las técnicas de patada en atletas que tienen en su mayoría 3 meses de práctica según lo que indica la media está entre 2,60 a 2,30 entre las 3 técnicas dando si se podría decir que la técnica Ap Chagi es la fácil de ejecutar entre las 3 técnicas, todos los atletas tienen una mediana de 2 entre las 3 técnicas y por consiguiente la moda también le da una valoración de 2, por lo tanto en la desviación con 0,883 es la que más se aproxima en base a su valoración con los demás parámetros antes nombrados.

## Discusión

En el trabajo investigativo se pudo observar el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos en el proceso de iniciación deportiva del Taekwondo, cuando los atletas empiezan con la apropiación de conocimientos en referencia a la técnica básica del poomsae, para lo cual se realizó la valoración y evaluación mediante la ficha de observación, que permitió conocer el nivel de ejecución técnico de los atletas y proyectar en el siguiente estudio a generar una guía que permita al entrenador enseñar de una forma pedagógica en cada uno de sus fundamentos técnicos y aplicar la debida progresión de ejercicios que le permita al atleta, mejorar en cada una de las sesiones de entrenamiento, hasta lograr aprender el poomsae de una manera más fácil y logre ejecutar el mismo con una mayor confianza, unificando todos los fundamentos adquiridos y esto le permitirá más adelante incursionar en el entrenamiento deportivo con miras a las competencias que se realizan a nivel nacional e internacional.

En tal virtud, se realizó una revisión y comparación una investigación (Cabascango, 2015), en dónde hace una evaluación similar de los siguientes fundamentos Juchum Seogi (correcta posición chuchum sogi), Ap Seogi (correcta posición ap sogui), Ap Koobi Seogi (correcta posición ap kubi sogui), Arae Makki (inicio de bloqueo bajo-flexión y extensión del codo en bloqueo bajo-finalización del bloqueo bajo), Momtong Makki (inicio del bloqueo medio-movimiento semicircular en el bloqueo medio-finalización del bloqueo medio), Olgul Makki (inicio del bloqueo alto-movimiento ascendente en el bloqueo alto-finalización del bloqueo alto), Momtong Jireugi (inicio de la ejecución del puño-ejecución lineal del puño-golpe de puño en

pronación), Ap Chagi (inicio de la ap chagi-finalización de la ap chagi), antes de continuar se detalla cómo está plasmado en la investigación para su análisis los fundamentos antes nombrados entre paréntesis. En primera instancia se podría decir que la utilización de los nombres o palabras correctas de cada nombre técnico no está bien planteado, en los análisis evaluados de cada técnica en su tesis tomando como referencia Arae Makki en donde la subdivide en 3 fases en lo que al mi parecer en una evaluación de atletas novatos o de iniciación no sería el factor clave debido a que en una ficha de observación es mucho más práctico siempre y cuando considerando la experiencia del evaluador (entrenador), realizando una observación general y solo con el nombre técnico en este caso como lo planteo Arae Makki, en donde este fundamento el entrenador o persona que enseña debe saber el proceso de inicio a fin de la ejecución técnica, por lo tanto desde el punto de vista podría considerar que el tipo de evaluación sería más viable el que plantea el autor antes citado, sería de mayor utilidad en atletas más experimentados y en un análisis más profundizado en este caso serviría para un análisis biomecánico en cada una de sus fases así como ya hay investigaciones en el atletismo como es las fases de la carrera como la fase de apoyo, fase de impulso y fase de recuperación o balanceo (Rodríguez, 2011).

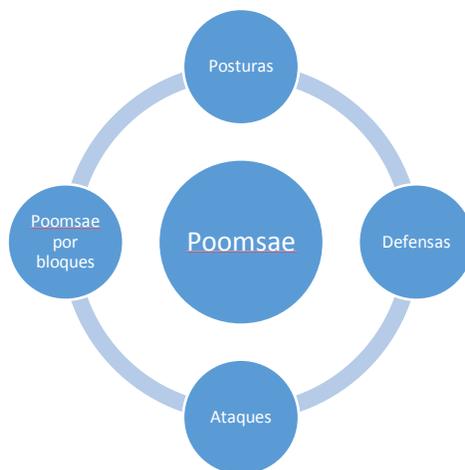
## **Propuesta**

La propuesta de guía metodológica se basa en fundamentos teóricos, científicos y prácticos recabados durante varios años, se propone el siguiente manual en donde se fundamenta el orden de las actividades a realizar para atletas de iniciación que se inclinen por esta modalidad. Como punto de partida se debe considerar que el entrenador debe estar comprometido con el arte del TKD, lo que significa que debe practicar y conocer todos los poomsae que existen el Taekwondo, se considera de suma importancia para la enseñanza aprendizaje mediante la práctica.

También es necesario tener un espacio adecuado para la práctica y recursos didácticos que sirvan para el aprendizaje y asimilación por parte del atleta, la iniciación deportiva se lleva a cabo en edades tempranas, donde se prioriza el desarrollo multilateral del atleta y los fundamentos técnicos del deporte. El proceso de enseñanza aprendizaje del poomsae parte desde lo básico e imprescindible al inicio de la primera clase y son las normas del área de entrenamiento (Dojang) lo que permite armonía y mejor desarrollo de la sesión de entrenamiento.

Por consiguiente, se le indica el tipo de formación para realizar las rutinas diarias como: formación en fila, para luego continuar con el saludo marcial, luego de ello se enseñan la postura

de firmes, saludo, descanso, giros y postura de listos para iniciar una técnica o poomsae a ejecutar.



**Figura 5**

Se prioriza con la enseñanza de las diferentes posturas que son la base fundamental para una buena ejecución de técnicas de manos básicas unitarias, combinadas y el desarrollo progresivo del poomsae.

En el desarrollo de las técnicas de defensa ataque se sugiere enseñar en el orden del poomsae para que el aprendizaje sea progresivo de lo simple a lo complejo en cada una de sus fases, tomando en cuenta que en una técnica tiene un inicio y final de una ejecución, por lo que en cada movimiento se requiere una práctica mediante el método de la repetición, el cual es el más utilizado en las etapas de iniciación.

Seguidamente se sugiere en la enseñanza de las patadas básicas que más se utilizan en el poomsae son tres (patada frontal, lateral, semicircular) las mismas que se utilizan en todos los poomsae que existen. Por ende, al ser un trabajo del tren inferior y en el cual implica la motricidad fina en donde presentan bastante dificultad en la mayoría de los atletas debido a que se requiere el dominio del pie para darle forma, dependiendo de las patadas antes nombradas lo que implica un mayor tiempo de desarrollo y de igual manera se sugiere aplicar el método de las repeticiones.

Luego, adquirir el aprendizaje deseado por el entrenador se comienza de manera paulatina la enseñanza por pasos del poomsae y se van unificando los fundamentos técnicos, poco a poco hasta completar el poomsae, el primer poomsae se compone de 18 movimientos y 38 técnicas.

Una vez obtenido el aprendizaje del primer poomsae (Taegeuk Il Jang) se continúa con las correcciones técnicas y motivación de una manera más detallada, para ir mejorando la ejecución de un movimiento, ya luego de ello se continúa con el siguiente poomsae, para continuar con el mismo proceso de enseñanza aprendizaje.

## Conclusiones

El Taekwondo modalidad poomsae tiene gran tendencia en la actualidad a nivel mundial y nacional, debido a la espectacularidad y precisión de la ejecución técnica de los atletas, lo que permite cada vez tener mayor cantidad de practicantes y eventos a nivel internacional, este contexto luego de realizar el análisis de los resultados y verificar el cumplimiento del objetivo general se permiten los autores mencionar que el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos de esta modalidad son regulares, debido a la poca planificación que tienen entrenadores en la práctica de este deporte.

Los resultados de este estudio permiten demostrar que los atletas tienen un gran talento y potencial, para lo cual sumado a la planificación del entrenamiento deportivo se tendrá mejor rendimiento y los atletas podrán mantenerse en esta modalidad o pasar a modalidad combate y tener una proyección a conseguir medallas a nivel mundial y olímpico.

La investigación deja la puerta abierta para que en la siguiente fase se pueda establecer una propuesta alternativa como hipótesis e implementarla, para determinar la incidencia en la ejecución de los fundamentos técnicos, debido a la deficiencia de no tener una guía metodológica para esta modalidad lo que dificulta a los entrenadores a seguir una secuencia lógica de contenidos de la preparación técnica, que permita tener mejores resultados a nivel cantonal, provincial y nacional.

## Referencias

1. Akilian, Lic. F. (2015). Los niños y la iniciación deportiva en Poomsae. *Mastkd.Com*. <http://mastkd.com/2015/10/los-ninos-y-la-iniciacion-deportiva-en-poomsae/>
2. Bonilla, C., Cevallos, E., Coca, O. R., & Ramirez-Anormaliza, R. (2015). Metodología integral para el proceso de enseñanza-aprendizaje del poomsae taeguk en la iniciación del taekwondo. *Lecturas: educación física y deportes*, 20, 1-15.

3. Bonilla, Lic. C., Chàvez Cevallos, MSc. E., Carrasco Coca, MSc. O. R., & Ramìrez Anormaliza, R. I. (2015). *Metodología integral para el proceso de enseñanza-aprendizaje del poomsae taeguk en la iniciación del taekwondo*. <https://www.efdeportes.com/efd211/poomsae-taeguk-en-la-iniciacion-del-taekwondo.htm>
4. Cabascango Bravo, L. I. (2015). *Estudio De La Metodología De Enseñanza Del Taekwondo y Su Influencia En El Desarrollo De La Técnica Básica De Cinturón Blanco A Amarillo En Los Clubes Filiales A La Asociación De Taekwondo De Pichincha En Niños De 6 A 8 Años, Durante El Periodo 2015*. Central Del Ecuador.
5. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2020). *Taekwondo, una historia de éxito para el deporte mexicano*. Gobierno de México. <http://www.gob.mx/conade/articulos/taekwondo-una-historia-de-exito-para-el-deporte-mexicano-245793?idiom=es>
6. Federación Mexicana de Taekwondo. (2021). *Ya hay ranking mundial de poomsae, y México en las primeras posiciones*. Federación Mexicana de Taekwondo, A.C. <http://www.femextkdoficial.mx/noticias/ya-hay-ranking-mundial-de-poomsae-y-m-xico-en-las-primeras-posiciones>
7. Federacion Mexicana de Taekwondo, A.C. Oficial. (2020). *Clase de Poomsae con Kang Young Lee y Cecilia Lee*. <https://www.youtube.com/watch?v=06zBEqYVieQ>
8. Fernández Fonseca, Ms. C. R. (2009). *La metodología de la enseñanza de las Poomsae del Taekwondo*. Sobre taekwondo - Artículos, Videos, Cursos, Entrenamiento, Foro. <https://www.sobretaekwondo.com/la-metodologia-de-la-ensenanza-de-las-poomsae-del-taekwondo/>
9. Fernández Fonseca, R. (2011). *Manual de Enseñanza Taekwondo.pdf*. <http://www.sobretaekwondo.com>.
10. Giraldo, N. A. P., Gutiérrez, M. E., & Ramírez, C. A. G. (2019). *Guía Metodológica Para La Enseñanza De Las Habilidades Motrices Básicas De Locomoción En Los Niños De La Categoría Iniciación De La Escuela De Fútbol Asdi Del Municipio De Rio negro*. 92.
11. Ilyeo, K. (2014, mayo 12). *Técnicas para Enseñar Poomsae, Club Deportivo Ilyeo—Kwan..* <https://www.youtube.com/watch?v=zGllWX8ZY5c>

12. Ministerio del Deporte, Ecuador. (2006). *Henry Sigchos medalla de bronce en el Mundial de Taekwondo – Ministerio del Deporte*. <https://www.deporte.gob.ec/henry-sigchos-medalla-de-bronce-en-el-mundial-de-taekwondo/>
13. Morales, P. A. G. (2007). *Metodología didáctica de las actividades físicas y deportivas: Manual para la enseñanza y animación deportiva*. Wanceulen S.L.
14. Păunescu, C., Păunescu, M., Haddad, M., & Gagea, G. (2014). *Didáctica Del Taekwondo*. Omics Group.
15. Rodríguez, E. A. (2011). Las fases de la carrera. *Foroatletismo.com*. <https://www.foroatletismo.com/entrenamiento/fases-de-la-carrera/>
16. WTF. (2009). ¿Qué es el Taekwondo? *Mastkd.Com*. <http://mastkd.com/2009/03/que-es-el-taekwondo/>

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).