

태권도



TAE KWON DO PARA TODOS

Historia, bases, principios, filosofía,
técnicas y formas.

BASE LEGAL PARA DIGITALIZACIÓN DE LIBROS CON DERECHOS DE AUTOR

El Sistema Integrado de Bibliotecas de la Universidad Central del Ecuador, digitalizará su acervo bibliográfico siempre y cuando sea para fines educativos y de investigación. No se permite la reproducción y distribución para la comercialización directa e indirecta de este.

La digitalización del material bibliográfico se lo realiza de acuerdo al Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación **Art. 212 numeral 9, Literal ii** “(...) Una biblioteca o archivo podrá, además, realizar los siguientes actos (...) La reproducción electrónica y comunicación pública de obras de su colección para ser consultadas gratuita y simultáneamente hasta por un número razonable de usuarios, sólo en terminales de redes de la respectiva institución o para usuarios de esa institución bajo su control, en condiciones que garanticen que no se puedan hacer copias electrónicas de esas reproducciones” y **literal vii** “La reproducción, adaptación, traducción, transformación, arreglo, distribución y comunicación de una obra protegida por derechos de autor o una prestación protegida por derechos conexos, en uno o más formatos accesibles para el uso exclusivo de personas con discapacidad”.

Este material se considera un producto intelectual a favor de su autor; por tanto, la titularidad de sus derechos se encuentra protegida por el Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación. La violación a dichos derechos constituye un delito que será responsabilidad del usuario.

Este libro está disponible físicamente en

Biblioteca:

Facultad de Cultura Física

Piso:

PB

Estante:

03

Bandeja:

09

Convenio interinstitucional:

Enlace al catálogo:



TAE KWON DO PARA TODOS

*Historia, bases, principios, filosofía,
técnicas y formas.*



Lic. Mg. Edgar Medina Ramírez
Lic. Mg. Julio Mocha Bonilla

Universidad Técnica de Ambato

Tae Kwon Do para todos

Autores:

Lcdo. Mg. Edgar Medina Ramírez

Lcdo. Mg. Julio Mocha Bonilla

GESTIÓN ACADÉMICA

Galo Naranjo López, PhD

Rector

Mary Elizabeth Cruz Lascano, PhD

Vicerrectora Académica

Dra. Elsa de los Ángeles Hernández Chérrez

Vicerrectora de Investigación, Innovación y Vinculación

Ing. Edisson Fernando Viera Alulema, MBA.

Vicerrector Administrativo

EDITORIAL E IMPRESIÓN

Diseño y Diagramación

EDITORIAL PIO XII



IMPRESIÓN

INDUSTRIAL GRÁFICA Y PAPELERA

MOREJÓN CARRERA CIA. LTDA



ISBN: 978-9978-978-59-7

IEPI certificado No. 1

Tiraje: 500

Edición: Primera, Marzo 2020

Ambato - Ecuador

ÍNDICE

Presentación	5
Introducción.....	7
CAPÍTULO I.....	9
LAS ARTES MARCIALES	9
Beneficios del taekwondo.....	12
CAPÍTULO II	19
LA CONCENTRACIÓN O PREPARACIÓN MENTAL.....	19
El proceso de respiración en las personas.	21
CAPÍTULO III	25
PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO	25
El taekwondo y su filosofía.	27
Niveles y colores de cinturones.....	30
CAPÍTULO IV	39
REQUISITOS PARA ASCENSO O CAMBIO DE CINTURÓN	39
Implementación de entrenamiento.....	50
La implementación de entrenamiento.....	51
Vocabulario básico del taekwondo	58
Números en coreano	59
CAPÍTULO V	61
LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO	61

El equilibrio en el taekwondo.	63
Fases del entrenamiento del taekwondo.	66
 CAPÍTULO VI	67
POSICIONES BÁSICAS DEL TAEKWONDO.....	67
Defensas básicas.....	71
Ataques de puño	74
Técnicas de pierna (patadas)	77
Los poomsaes en taekwondo.....	80
 CAPÍTULO VII	85
SIGNIFICADO DE LOS POOMSAE.....	85
Significado de los poomsaes.....	87
 CAPÍTULO VIII.....	106
¿EDAD IDEAL PARA LA INICIACIÓN EN EL TAEKWONDO?	106
La práctica del taekwondo en los niños.....	106
La práctica del taekwondo en los jóvenes.	108
La práctica del taekwondo más allá de los 40.	110
Bibliografía	115
Linkografía:.....	119

TAE KWON DO PARA TODOS

Presentación

“Tae kwon do para todos” está escrito pensando en aquellos que quieren iniciarse en las artes marciales, en especial el taekwondo y, más que nada, dirigido a esa niñez y juventud que está a tiempo para construir un brillante porvenir deportivamente hablando. Como no recordar a deportistas de élite que hicieron vibrar de emoción al país y al mundo entero con sus logros, los mismos que fueron frutos de grandes desafíos, acompañados de esfuerzos extraordinarios. Todos los que se propongan pueden seguir sus huellas con verdadera dedicación y disciplina.

El país cuenta con ex deportistas de élite en el taekwondo como: José Cedeño y Duvan Cangá campeón y vicecampeón mundial en 1982; Héctor Padilla, deportista de la Federación Deportiva de Tunjurahua y campeón panamericano. Merece un comentario especial el maestro Fernando Jaramillo introductor y primer maestro de taekwondo en Cuba, quien con su dedicación fue deportista nacional en varias disciplinas como: judo, taekwondo, lucha olímpica, entre otras. Estos entre muchos otros personajes, han llenado de gloria al deporte nacional.

Éstas son las razones y los incentivos para realizar la presente obra, que procura ser guía básica de las técnicas de taekwondo, que podemos ponerlas en práctica, teniendo en cuenta que siempre debemos estar asesorados por instructores profesionales y calificados por los organismos pertinentes, para tener avances reales y significativos,

reconociendo que un deportista “nace”, pues genéticamente hablando debe contar con las condiciones físicas, el potencial, que es el motor de partida, para posteriormente, mediante el entrenamiento (tipo de entrenamiento, cargas, tiempos de recuperación) y nutrición adecuados, sea un campeón (Lillo, 2013).

“La gloria de llegar a la cima es más grande, cuando más nos cuesta conseguirla”.



Edgar Marcelo Medina Ramírez
Cinturón Negro 4to DAN F.E.T.

“ TAE KWON DO PARA TODOS”

Introducción

A través del tiempo todos los deportes, en especial los de combate, se han caracterizado por tener su etapa de iniciación, que oscila entre los cinco a ocho años de edad. Se considera este periodo ya que, aquí se puede obtener una buena condición de elongación (flexibilidad, elasticidad), que es fundamental en el desarrollo de las artes marciales y en especial del taekwondo. Como lo menciona (Marín, 2016), las artes marciales están conectadas a la cultura general como generadoras de equilibrio, fortaleza y bienestar mental, favoreciendo el desarrollo individual.

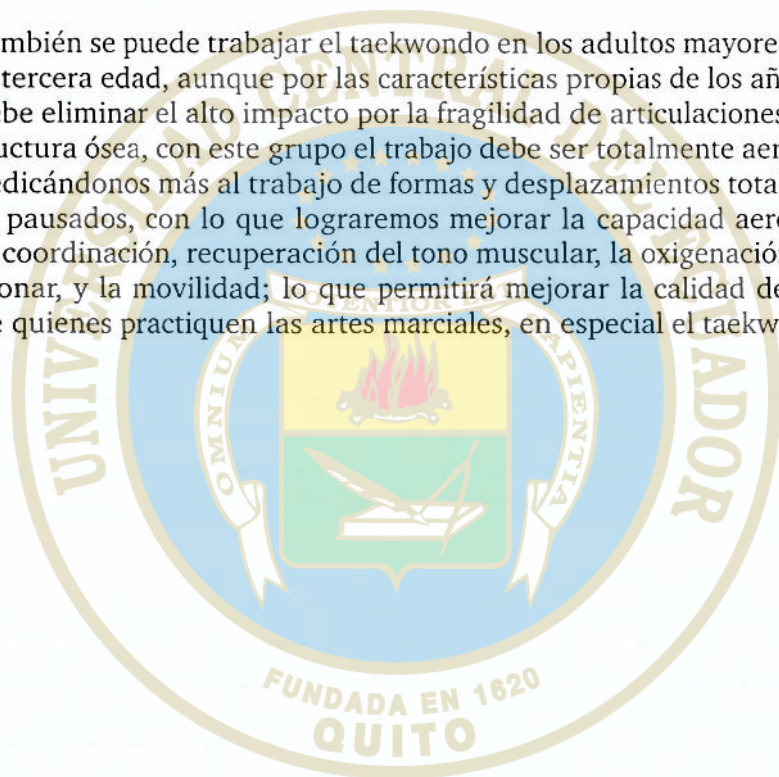
Desafortunadamente en nuestro medio la cultura deportiva es muy escasa, el número de deportistas niños es muy bajo, los pocos que se dedican al desarrollo de las artes marciales no son constantes, debido a diferentes factores tales como: la alternabilidad deportiva que se da, están también las múltiples actividades escolares que tienen que realizar obligados por sus padres, por considerarles indispensables; por tanto, la iniciación deportiva debe estar basada y casi relegada a los juegos pre-deportivos, que harán que se mantenga el interés, la motivación en las actividades, y se logre el desarrollo motriz que permitirán en el futuro tener buenos exponentes de la disciplina.

La influencia del taekwondo en la adolescencia es muy importante, ya que ayuda a controlar en gran medida el temperamento de un adolescente, que en la mayoría de los casos es de alta agresividad, haciendo

que el joven se desahogue y descargue esa energía propia de la edad.

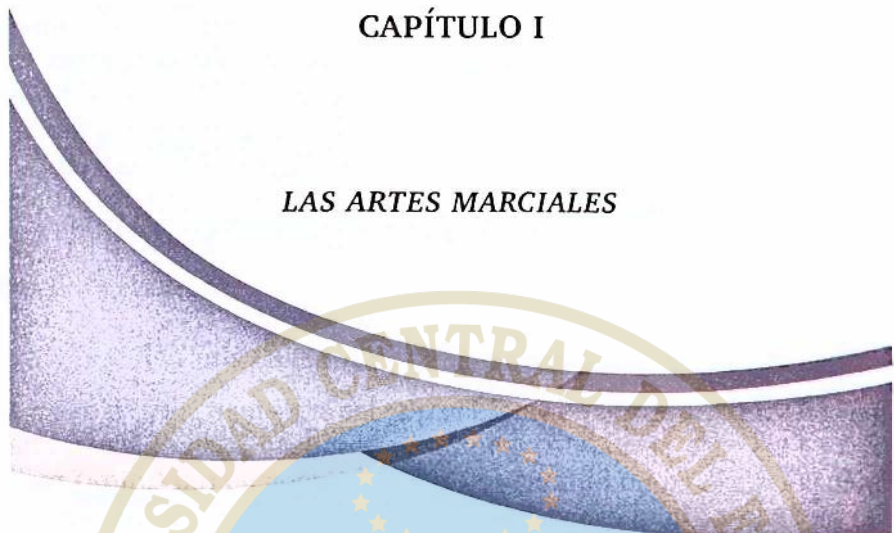
En el adulto, el taekwondo ayuda a mejorar la movilidad en el aspecto articular, a mantener la fuerza y coordinación, que en la mayoría de adultos se va reduciendo por el proceso natural de envejecimiento. Todo lo mencionado respecto a los aportes el taekwondo, ayudará a que el adulto tenga mayor energía y pueda desenvolverse diariamente.

También se puede trabajar el taekwondo en los adultos mayores o de la tercera edad, aunque por las características propias de los años, se debe eliminar el alto impacto por la fragilidad de articulaciones y estructura ósea, con este grupo el trabajo debe ser totalmente aeróbico dedicándonos más al trabajo de formas y desplazamientos totalmente pausados, con lo que lograremos mejorar la capacidad aeróbica, la coordinación, recuperación del tono muscular, la oxigenación pulmonar, y la movilidad; lo que permitirá mejorar la calidad de vida de quienes practiquen las artes marciales, en especial el taekwondo.



CAPÍTULO I

LAS ARTES MARCIALES



Como todo tiene una explicación, las artes marciales se refieren a diferentes estilos de lucha oriental, en su mayoría procedente de: China, Japón, Tailandia y Corea. Cuando se hace referencia a las artes marciales, se dice que son un sinnúmero de sistemas de prácticas tradicionales, de entrenamientos de defensa y ataque, que son la base de un combate.

La mayoría de estas artes marciales están ligadas a creencias y filosofías espirituales tales como: el budismo, taoísmo, confucianismo, hinduismo o shintoísmo, así como otras que aplican directamente sus códigos espirituales o de conducta propia.

Hoy en día, repartidas por todo el mundo, se han convertido en prácticas deportivas o, más aun, en deportes de competición. Las más practicadas alrededor del globo terráqueo son: karate, judo, taekwondo, kung-fú, kendo, wushu, que resultan las más conocidas, pero de éstas se derivan decenas de prácticas con infinitud de nombres y estilos, unos más agresivos que otros.

También encontramos estilos como el yoga y el taichí, como artes marciales de relajación o mantenimiento. Los estilos existentes como el boxeo, la lucha libre, lucha grecorromana, lucha olímpica, la capoeira no se les reconocen como artes marciales, ya que no son de origen oriental, por lo que carecen de sentido filosófico o espiritual.

Las verdaderas artes marciales basan su entrenamiento en la disciplina y concentración, requisitos necesarios para llegar a tener los logros del dominio de las técnicas complejas, de otro modo no se lograrían, el desarrollo de las katas o poomseas, pues sus formas representan la esencia del aprendizaje de cualquier arte marcial (Da Silva Soares, 2016), en definitiva no son más que secuencias o combinaciones de defensa y ataque, las mismas que se practican de forma individual o colectiva.

Origen de las artes marciales

La mayoría de autores concuerdan que las artes marciales se originaron en la India, relatando que un monje budista Bodhidharma, también conocido como durama (en Japón) o daomao (en China) realizó un viaje a China con el firme propósito de difundir el budismo en los años 525 Después de Cristo (D:C:), fue así que nació a partir de una cata de 23 movimientos de kalaripayatu, un arte marcial hindú considerado el más antiguo del mundo. Con estos 23 movimientos, este monje desarrolló una disciplina física, mental y espiritual asociado con movimientos de ciertos animales, técnicas de meditación y el control de la energía corporal, surge el Chuan Fa o Boxeo Chino Shaolin, que sirve como base para que se origine el resto de artes marciales o sistemas orientales de combate sin armas. (Yang, 2009).

Todas estas derivaciones, con relativo éxito, sirvieron para que algunos países orientales las tomen como deportes nacionales y alcanzaron el auspicio y protección de sus gobiernos.

¿Por qué taekwondo?

El taekwondo es el arte marcial más practicado en el mundo. Se estima que tuvo sus orígenes hace aproximadamente unos 2000 años.

Pero sus técnicas actuales vienen solamente desde 1945, cuando un general coreano, miembro de las fuerzas armadas de su país, el ya fallecido Choi Hong Hi, lo hizo popular por su técnica de pie.

Tae = pie.

Kwon = puño.

Do = camino.

Que en su conjunto es “camino del puño y patada”.

Etimológicamente:

Tae: Representa la acción de saltar o volar y golpear con el pie.

Kwon: Representa el puño, lo que es golpear con la mano o el puño, señalando los aspectos técnicos, físicos y combativos del arte.

Do: Se deriva del vocablo chino Dao, el cual se refiere al camino, sendero o ruta. En la cultura china este vocablo es de enorme significado, conlleva una verdadera filosofía de vida, un arte de vivir. Por lo que Do es interpretado como el camino de la vida o el arte de vivir.

Taekwondo, indica que la preparación física y mental del individuo es fundamental para llegar al dominio de las técnicas con los pies y las manos desnudas, para dejar fuera de combate a sus adversarios.

Las emociones negativas como la ira y la agresividad son consideradas nocivas para el individuo, haciendo que se aleje de la sabiduría y el poder interior que todo hombre tiene sobre sí mismo, lo que contrasta con la filosofía del Do. Por el contrario, el taekwondo inculca al individuo a que se enmarque por la senda de la humildad, generosidad, equidad lo que hará que éste crezca personalmente como ser humano lo que sumado a una buena resistencia física lo volverá inquebrantable espiritualmente.

A diferencia de otras artes marciales, el taekwondo, se desarrolla fundamentalmente con un 80 por ciento de uso de las piernas, lo que demanda tener un dominio total de ellas, especialmente en lo que es

alcance o elongación, mientras más elasticidad mejor, pues esto dará cierta ventaja al atleta.

A lo largo de este libro daremos algunas recomendaciones sobre ciertos ejercicios, que pueda ayudar a conseguir sus objetivos de una manera más rápida.

BENEFICIOS DEL TAEKWONDO.

Debemos mencionar que el karate y el taekkyon han servido de referencia para el desarrollo del taekwondo, éste es totalmente diferente a cualquier arte marcial del mundo en cuanto a sus principios y teorías.

La práctica permanente del taekwondo posibilita paulatinamente un real y verdadero desarrollo en la persona que lo está llevando a cabo, tanto en el plano físico como en lo espiritual, desde el ser individual hasta alcanzar incluso el entorno social, es decir, una capacidad para regular de forma consciente y efectiva su comportamiento en el ámbito social, profesional, y familiar (Álvarez Cobas, 2016), porque accede a la cultura del respeto y el crecimiento permanente planteados a través de la elección simple y del convencimiento propio, en contraposición a la obligación infringida y a la sumisión forzada, que hoy en día es la creencia de quienes ven en las artes marciales el camino simplista hacia el comportamiento violento.

El paso a través del taekwondo nos hará entender que el sacrificio no es en vano cuando se trata de hallar respuestas acertadas acerca de la búsqueda de la verdad, lo que colabora con el entendimiento que sólo con esmero, dedicación y entereza se logra hacer lo imposible. A quienes deciden adoptar la práctica a su vida cotidiana, brinda la posibilidad de superación constante puesto que el sentido del progreso evolutivo es propuesto desde el inicio mismo del contacto con este arte marcial.

En este arte marcial hay cinco premisas que hacen la esencia del taekwondo y son: Cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indómito, una vez adoptadas éstas, podemos decir que iniciamos el camino hacia el sentido real del entrenamiento; no solo se tratará de arrojar golpes con los pies o puños, sino que se fortalecerá constantemente ese luchador interior que todos llevamos dentro, posibilitando que, nuestro carácter y actitud se tornen firmes y seguros. (Yang, 2009, pág. 26)

Estas premisas hacen de cada practicante un potencial creyente que nada se logra sin verdadera voluntad y compromiso, asignando la importancia debida a los actos cotidianos forjando el concepto del bien, por sobre las acciones egoístas y mal intencionadas que siempre existirán a nuestro alrededor.

De lo anterior se puede resumir que la práctica permanente, y adecuadamente supervisada por instructores idóneos, aportará lo necesario para incentivar un crecimiento armonizado desde lo físico y espiritual, que hará de cada alumno un potencial exponente de esta fascinante actividad, y a su vez, ser el referente de los beneficios, que, sin lugar a duda, se van adquiriendo a través del tiempo de entrenamiento, concordando con (Orozco-Calderón, 2015), quien menciona que la práctica de artes marciales presenta beneficios a nivel psicológico y biológico en las personas de diferentes edades, porque impacta en la neuroplasticidad y funcionalidad cerebral.

Citaremos algunos de los beneficios más evidentes.

- Fortalece y agranda los pulmones.
- Mejora la capacidad de oxigenación.
- Aumenta el tamaño de las fibras musculares.
- Tonifica los músculos.
- Aumenta el suministro de sangre hacia los pulmones.

- Promueve el depósito de calcio y otros minerales en los huesos.
- Reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Reduce la grasa corporal.
- Permite pensar con más claridad, ya que el cerebro. recibe mayor cantidad de oxígeno.
- Ayuda a engrosar tendones y ligamentos.

Beneficios indirectos.

- Autoestima.
- Auto-disciplina.
- Mejora la concentración.
- Enseña el respeto por el otro y por uno mismo.
- En los niños, incrementa la motivación en la escuela.
- Enseña movimientos fluidos y naturales mejorando el balance y la coordinación.
- Brinda la integración y participación en grupo.
- Mejora la capacidad de liderazgo.
- Ayuda a afianzar sus metas y objetivos durante la defensa personal práctica.

Los beneficios de practicar el taekwondo en los niños.

En los niños, particularmente el beneficio se centra en el desarrollo psicofísico, aportando pautas que incentivarán la concepción de ideas con valores conceptuales respecto a la importancia del buen comportamiento y la conducta acertada, los buenos modales, el respeto a sí mismo, a la familia y a todos quienes conforman su entorno

de vida, la necesidad de capacitación intelectual. Espiritualmente, este deporte enseña a sus participantes a que es necesario ser perseverante con los objetivos diseñados, además de inculcar los valores de educación y compañerismo. Los niños aprenden a respetar tanto al entrenador como a sus compañeros.

Los niños aprenden a respetar tanto al entrenador como a sus compañeros.

1.Ejercita la concentración y la disciplina, creando hábitos que ayudarán al niño en sus estudios y tareas.

2.Fomenta el respeto y la educación, haciendo que el niño (a) sea más comprensivo, tenga mejor control personal y cree actitudes positivas hacia los demás.

3.La conquista de la confianza y seguridad en sí mismo, hará que el niño (a) se sienta seguro y con confianza de sus posibilidades en distintas situaciones de su vida cotidiana.

4.Mejora de su forma física, ofreciendo a su cuerpo resistencia, incremento de energía, estímulos, flexibilidad, reflejos y motricidad, que mejorarán su estado físico y favorecerán a su desarrollo.

5.Ingreso del niño a la sociedad.

6.Le enseña a seguir y cumplir reglas.

7.Le ayuda a superar la timidez.

8.Frena los impulsos excesivos.

9.Le hará más colaborador y menos individualista.

10.Potencia la regularización de hábitos.

11.Le enseña a tener responsabilidades.

12. Puede corregir defectos físicos. (guiainfantil.com, 2011).

Aunque en la primera impresión se considera que el concepto que el taekwondo es un deporte algo tosco y violento, en el que se precisa fuerza; los padres tienen más de una razón para apuntar a sus hijos a clases de esta disciplina porque los beneficios de este deporte, en su parte de ejercicio, son muy positivos para los pequeños. En el aspecto físico, incluyen mejoras en la tonificación muscular, postura, flexibilidad, fuerza, equilibrio y sistemas cardiovascular y respiratorio (Bu, 2010), pues el taekwondo permite desarrollar todas las capacidades propias del cuerpo como son: fuerza, resistencia, elasticidad; además de aspectos como la integración, adaptación, lo cual contribuye con el desarrollo armónico y funcional de todo su organismo, en definitiva su desarrollo personal.

Durante el transcurso de la infancia, el desarrollo de la fuerza está orientado desde el punto de vista formativo, buscando una buena postura o una postura correcta.

Al principio la estimulación es totalizadora y global, luego se buscan ejercicios que involucren todos los grupos musculares.

Con una buena preparación mental se pueden lograr algunos objetivos como los que se citan a continuación:

- Favorecer la recuperación después del esfuerzo realizado en la práctica diaria.
- Aprender a afrontar los acontecimientos de forma positiva, lo cual tiene directa influencia en la reacción a los mismos.
- Mejorar la calidad del sueño, haciendo que el individuo descanse y se recupere para las siguientes jornadas.
- Activarse física y fisiológicamente antes del esfuerzo, estar totalmente recuperado para la sesión de entrenamiento u otras actividades.
- Motivarse, luchar contra el cansancio y el desánimo, la mo-

tivación es fundamental e influye directamente en el estado anímico del individuo.

- Favorecer la comprensión con los demás y la cohesión del equipo, esto hará que se trabaje armónicamente con todos los componentes de la clase, haciéndole a esta más llevadera y divertida.

- Aliviar el estrés, lógicamente como toda actividad física combate el estrés y más aún, si es algo que resulta agradable y que se lo puede disfrutar.

- Desarrollar la memoria, la imaginación y la creatividad, al trabajar concentradamente hará que el cerebro reciba mayor cantidad de oxígeno alimentando las neuronas.

- Recobrar la confianza en sí mismo, al estar convencido de lo que se hace y si lo hacemos bien mejorará nuestra autoestima.

- Favorecer el desarrollo de la personalidad.

- Aprender a disfrutar del éxito sin culpas ni temores, entenderemos que si obtiene algún logro es gracias a nuestro propio esfuerzo, sin que le hayamos quitado nada a nadie.

- Estimular el poder de concentración, tratando que el estudiante se meta de lleno en la clase.

Dialogar con el deportista para demostrarle que nos interesa conocer y comprender su personalidad, sus valores, así como sus miedos y frustraciones. El diálogo también es importante para conocer hacia dónde quiere llegar o los objetivos del deportista, redefinirlos en el caso de ser necesario y establecer los objetivos del tratamiento. Los diálogos de la superación constante nunca deben dejarse de lado en ninguna sesión de entrenamiento; esto hará que se trabaje en armonía con todos los involucrados.



CAPÍTULO II

LA CONCENTRACIÓN O PREPARACIÓN MENTAL

Al aplicar la fuerza de impacto, hará que el golpe tenga mayor contundencia y como consecuencia tendrá un mejor efecto.

Si hablamos de concentración también debemos saber cómo es posible que esto se produzca.

En el desarrollo psicomotriz de un individuo se busca ampliar sus cualidades, lo mejor posible, lo que lo capacitará para obtener rendimientos cada vez más elevados, esto significa que físicamente debe estar preparado.

Las capacidades coordinativas difieren entre sí, pero nunca se presentan aisladamente, siempre se dirigen hacia la ejecución completa de la acción.

La atención, es un estado de armonía entre el cuerpo y la mente, de perfecta coordinación entre ellos, un proceso de canalización de todos los demás conocimientos a través de la mente, por consiguiente, el deportista debe hacer el mejor uso de ella en el momento preciso.

Capacidad de acoplamiento: Capacidad de coordinar movimientos de diferentes partes del cuerpo, individuales y operaciones entre sí, con relación a determinados objetivos de acción y dirigida a la movilidad de todo el cuerpo.

Capacidad de orientación: No es otra cosa que la capacidad para determinar, cambiar la posición, el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo con relativa facilidad, tomando como relación a un campo definido de acción o a un objeto móvil, es decir, la capacidad para controlar cada movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo determinado.

Capacidad de diferenciación: Capacidad de lograr alta exactitud, economía de fuerza y empuje, de acuerdo a las diferentes partes del cuerpo, movimientos individuales, operaciones entre sí, y en relación a los objetos de reacción.

Capacidad de equilibrio: La estabilidad postural, sinónimo de equilibrio, es la capacidad de controlar el centro de masa (CM) en relación a la base de superficie (BS). Control postural y estabilidad postural o equilibrio, son dos términos que se usan en muchas ocasiones como iguales, pero son diferentes. El equilibrio es tan solo una mitad de las dos partes que conforman el control postural.

Existen principalmente dos tipos de equilibrio: Estático y dinámico.

- **Equilibrio estático:** se da cuando el centro de gravedad (CG) se encuentra dentro de la BS. Por ejemplo, mantenerse en un apoyo unipodal o bipodal sobre distintos tipos de superficies, ya sean estables (suelo) o inestables (una pelota).

- **Equilibrio dinámico:** aquel en el que existe un desplazamiento del individuo y éste ha de cambiar de forma constante los apoyos creando nuevas BS. Por ejemplo, es el tipo de equilibrio requerido por funambulistas cuando andan sobre una cuerda y también el que se da cuando se monta en bicicleta o al patinar. (Santos, 2016)

Capacidad de readaptación: Capacidad de adaptarse a cambios de situación con el programa de acciones, para obtener nuevas situaciones o de continuar de otro modo las acciones, basada en la preparación y la anticipación.

Capacidad de ritmo: Capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz, también de recibir el ritmo dado “externamente” y adecuarlo correctamente a la ejecución del movimiento.

Capacidad de reacción: En los deportes técnicos es una acción indispensable. La acción de reaccionar ante una situación de riesgo o de oportunidad.

La respiración: La respiración como todos la conocemos es la entrada de oxígeno en el cuerpo de un ser vivo, para la posterior salida del dióxido de carbono al exterior. Resulta esencial para nuestra vida diaria y gracias a ella obtenemos energía y llevamos a cabo la alimentación.

Al referirnos al ser vivo no nos limitamos a los humanos, sino que entendemos cualquier tipo de organismo vivo que existe en nuestro planeta y que necesita del oxígeno para su ciclo vital. Por tanto, atendiendo a sus características y el lugar donde habiten, variará el modo de respirar, y las modalidades ya sea: cutáneo, traqueal, branquial y pulmonar.

Puesto que aquí mediremos la incidencia de la respiración en el mundo del deporte, únicamente profundizaremos en la respiración pulmonar, ya que es aquella que tienen los seres humanos.

EL PROCESO DE RESPIRACIÓN EN LAS PERSONAS.

Todo comienza con el proceso de inhalación, mediante el cual el aire entra en los pulmones donde se produce el intercambio gaseoso entre alvéolos y glóbulos rojos. La sangre oxigenada llega a nuestro corazón y éste la bombea para que vaya a todo el organismo en especial a nuestros músculos. Posteriormente los pulmones expulsan todo ese aire mediante el proceso de exhalación.

Realizar el intercambio de dióxido de carbono (CO₂) y oxígeno diatómico (O₂) para mantener las concentraciones gaseosas en la sangre arterial. (Concha, 2015).

Existen diversos tipos de respiración, aunque a continuación destacaremos y describiremos los dos más importantes:

La respiración intercostal o pulmonar: Se observará fácilmente, ya que, en esta modalidad el tórax se desplazará hacia arriba y afuera al inhalar, luego hacia abajo y adentro al exhalar.

Ésta es la respiración que se utiliza en el método Pilates o actividades pausadas. Trabajamos con una respiración intercostal.

La respiración diafragmática o abdominal: Manteniendo el abdomen relajado, se hinchará al inspirar. Será importante tratar de realizar la inhalación por la nariz ya que de ese modo calentaremos y depuraremos el aire. Con la espiración, el abdomen volverá a su posición inicial.

Durante el desarrollo de la práctica deportiva debemos tener en cuenta varias premisas para así realizar una correcta ejecución.

En la práctica de actividades aeróbicas y prolongadas debemos realizar una combinación de ambos tipos de respiración, teniendo en cuenta que será esencial, tal y como hemos comentado, respirar por la nariz, ya que resultará más efectivo.

Cuando estemos realizando ejercicios de musculación trataremos de inhalar durante el comienzo del ejercicio, o en el menor esfuerzo, para posteriormente, acabar exhalando el aire tras el punto de máximo esfuerzo.

Mención especial tendrá la respiración en deportes como el Pilates, donde es uno de sus principios clave, ya que nos ayuda a relajarnos, a la vez que nos facilita un mayor control de nuestros movimientos y una mayor estabilización de la columna.

En Pilates, la respiración se basa en inhalar por la nariz y exhalar por la boca sin llegar a bloquear el aire. La respiración debe ser en todo

momento continua y lenta. El aire se expandirá en la parte baja de la espalda extendiendo las costillas hacia los laterales, de ahí el nombre de “intercostal”.

El taekwondo al ser un deporte anaeróbico explosivo, ayuda a controlar la respiración mediante movimientos relajados y armoniosos en combinación con la respiración diafragmática (Di Domizio, 2015), la misma que es un proceso fisiológico natural que muy bien dirigido o encaminado correctamente, ayuda con el desarrollo y perfeccionamiento de las distintas técnicas marciales, capacidades motrices, tácticas en combate, morales y volitivas de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de una buena forma deportiva, con vistas a alcanzar los mejores resultados deportivos en las competencias plenamente planificadas.

La mala o inadecuada respiración es uno de los problemas fundamentales y más comunes a los que se enfrenta el deportista, a lo largo de toda la etapa de formación deportiva, tanto es así, que en la mayoría de las planificaciones que se establecen para la preparación, no se incluyen etapas que ayuden a mejorar este aspecto fisiológico y fundamental. Razones por las que se recomienda que a la hora de planificar se tome en cuenta este aspecto fundamental, y se dediquen espacios para mejorar y lograr el control de una adecuada respiración en un deportista, para esto es muy necesario tener en cuenta los distintos principios o fundamentos que rigen las ciencias biológicas y anatómicas del entretenimiento deportivo.

Es cierto que nada puede ayudar más a un deportista, para la consecución del logro de sus resultados, que el dominio de una técnica adecuada de respiración, es un entretenimiento consiente, constante y perseverante, por lo que se hace estrictamente necesaria una preparación metódica y sistemática, que abarque ciertos periodos dedicados al mejoramiento de la respiración que dará al final los logros esperados.

Respecto a la capacidad pulmonar, la ventilación minuto puede aumentar significativamente aumentando la frecuencia de las respiraciones, durante un ejercicio intenso, la frecuencia respiratoria en jóvenes sanos suele ser de 35 a 45 respiraciones por minuto, pero pueden encontrarse valores de hasta 60 o 70 respiraciones por mi-

nuto en atletas de élite durante un ejercicio de máxima intensidad. (Escobar, 2015).

De todos modos, a base de práctica, ejercitando los músculos respiratorios, especialmente el diafragma, lo que se mejora es la eficiencia respiratoria. Por tanto, tal y como hemos descrito, la respiración constituye un factor fundamental, ya que sin ella no habría vida y multitud de procesos de nuestro organismo no podrán llevarse a cabo.

En el mundo del deporte resulta esencial porque nos ayudará a realizar cualquier actividad de la mejor forma posible.

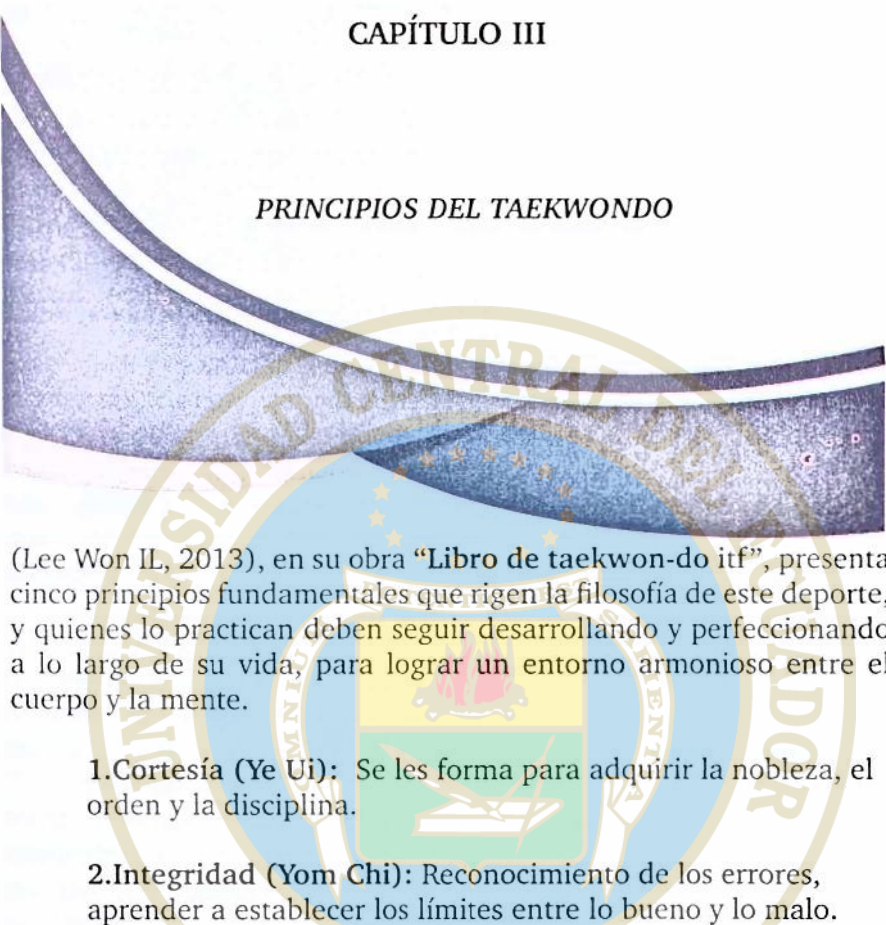
Atendiendo al tipo de ejercicio que estemos realizando, debemos realizarla de un modo u otro, siempre siendo conscientes que, a base de práctica, esfuerzo y de una correcta ejecución lograremos mejores resultados y alcanzaremos nuestras metas deportivas de una manera eficaz.



Integridad

CAPÍTULO III

PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO



(Lee Won IL, 2013), en su obra **“Libro de taekwon-do itf”**, presenta cinco principios fundamentales que rigen la filosofía de este deporte, y quienes lo practican deben seguir desarrollando y perfeccionando a lo largo de su vida, para lograr un entorno armonioso entre el cuerpo y la mente.

1.Cortesía (Ye Ui): Se les forma para adquirir la nobleza, el orden y la disciplina.

2.Integridad (Yom Chi): Reconocimiento de los errores, aprender a establecer los límites entre lo bueno y lo malo.

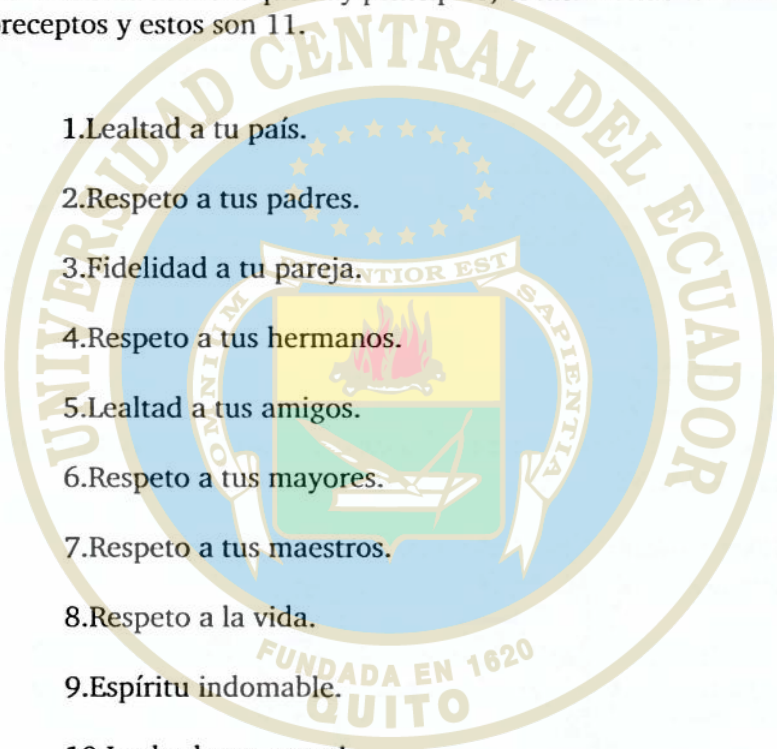
3.Perseverancia (In Nae): Se forma el arte de la paciencia para superar cualquier dificultad y alcanzar las metas trazadas. (Yang, 2009).

4.Autocontrol (Guk Gi): Es una cualidad importante que se pone en práctica con mayor énfasis en el combate y en la vida, además, este aspecto se promueve trabajar dentro de las capacidades del individuo. Sin embargo, se debe preparar al deportista para enfrentar los síntomas psicológicos de la competencia, pues, en esta etapa se presenta disminución en el autocontrol, (...) dificultades en la relajación, preocupación, irritabilidad y distracción. (Navarro Guzmán, 1995).

5.Espíritu indomable (Baekjul Boolgool): La modestia y la honradez son importantes de adquirir en el individuo, así como la exigencia de la justicia. (Yang, 2009).

6.Espíritu indomable (Baekjul Boolgool): La modestia y la honradez son importantes de adquirir en el individuo, así como la exigencia de la justicia. (Yang 2009).

De la misma manera que hay principios, el taekwondo también tiene preceptos y estos son 11.

- 
- 1.Lealtad a tu país.
 - 2.Respeto a tus padres.
 - 3.Fidelidad a tu pareja.
 - 4.Respeto a tus hermanos.
 - 5.Lealtad a tus amigos.
 - 6.Respeto a tus mayores.
 - 7.Respeto a tus maestros.
 - 8.Respeto a la vida.
 - 9.Espíritu indomable.
 - 10.Lealtad a tu escuela.
 - 11.Terminar lo que empiezas. (Yang, 2009).

EL TAEKWONDO Y SU FILOSOFÍA.

El taekwondo es un arte marcial de autodefensa coreano y milenario, su práctica requiere de una gran concentración y compenetración entre cuerpo, mente y espíritu; además de práctica permanente lo que dará a su técnica una eficiencia asombrosa. (Yang, 2009).

Como en la mayoría de artes marciales, la disciplina y el autocontrol son fundamentales y su dominio proporcionará una gran estabilidad mental y física.

Su técnica y ejercicios requieren de una gran elasticidad, por lo que se recomienda empezar los entrenamientos desde pequeño, pero eso no quiere decir que no se pueda empezar a la edad que uno quiera. Las secuencias de ejercicios, al principio, parecerán complejas y difíciles, pero con constancia y perseverancia iremos alcanzando el dominio de los mismos, ya que a mayor práctica mayor dominio de la técnica.

Todo buen artista marcial o taekwondoista debe poseer un autocontrol pleno, lo que hará que se manifieste con su apego a la máxima filosofía de, “respetar al anciano, amar al joven” lo que permitirá distinguir lo bueno de lo malo y conocernos a nosotros mismos.

El taekwondo ayudará a mantener una excelente forma física, aumentará considerablemente la capacidad de concentración. El entrenamiento no es que sea necesario, sino que se hará necesario. La práctica diaria dará mayor velocidad de reacción y fuerza en los golpes. Poco a poco se mejorará la coordinación, aumentando la fuerza y potencia en los golpes.

Objetivos y temática

El taekwondo como deporte, y ejercicio, es muy popular entre las personas de ambos sexos y de todas las edades. Físicamente desarrolla fuerza, flexibilidad, velocidad, equilibrio y resistencia.

El Taekwondo es un tipo de arte marcial moderno que se desarrolló como deporte competitivo desde la década de los 60, en el que se utilizan las manos y los pies para el ataque y la defensa. El objetivo del taekwondo está en entrenar y disciplinar la mente junto con el

cuerpo. Para los que estén aprendiendo el arte marcial se desempeñan en cuatro frentes diferentes:

1.El taekwondo como ejercicio: El taekwondo es uno de los mejores deportes para los niños que todavía están en proceso de desarrollo, así como una buena forma, para los adultos, de incrementar su resistencia física. Los movimientos del taekwondo requieren un uso amplio de las articulaciones, lo que aumenta la agilidad del cuerpo. Puesto que hay implicados golpes, patadas, desplazamientos, defensas y gritos, es también una buena forma para mitigar el estrés y conseguir un buen entrenamiento.

2.El taekwondo como un tipo de arte marcial sin armas: Los estudiantes de taekwondo atacan al oponente con sus pies en un 80 por ciento y sus manos en un 20 por ciento, se practica con puños y pies desnudos. Lo que distingue éste, de otros tipos de artes marciales, son los poderosos y diversos movimientos complejos de piernas que requieren de una práctica permanente para llegar a dominarlos, esto le ha permitido convertirse en un arte marcial mundial.

El ataque del taekwondo es agresivo, pero, al mismo tiempo, el objetivo está más en el aspecto de la defensa. Esto puede actuar positivamente para los que quieran aprender esta disciplina como una forma de autodefensa con propósitos prácticos, incluso en los tiempos modernos.

3.El taekwondo como deporte: El taekwondo, por sus características, es de una categoría competitiva oficial y resulta de gran importancia conocer la composición corporal del taekwondista, ya que, de esta forma se podrá perfilar a los competidores en la categoría ideal respecto a su peso y estatura (Castañeda, 2005), en especial en los principales eventos deportivos mundiales, tales como los Juegos Olímpicos, Juegos Panamericanos, Juegos Asiáticos, Juegos Sudamericanos y los Juegos Bolivarianos.

El taekwondo competitivo permite el uso de un equipo de protección para todas las zonas sensibles del cuerpo, y establece ataques y defensas para limitar la cantidad de daño posible. De esta manera, las artes marciales competitivas pueden disfrutar la emoción de la competición con menos riesgo para sus participantes.

4.El taekwondo como método educativo: El taekwondo entrena el cuerpo, pero logra desarrollar también la mente, ya que como competitivo el estudiante debe estar alerta a los movimientos de su adversario. El objetivo de aprender taekwondo es fomentar el crecimiento en ambas áreas para convertirse en un ser humano maduro. Los estudiantes de taekwondo reciben reiteradas lecciones de etiqueta, junto con las técnicas de ataque y defensa, para forjar y fortalecer su carácter. (Panchamé, 2004).

Algunas temáticas de la práctica del taekwondo son:

- Las técnicas básicas de defensa y ataque donde intervienen los brazos manos y los puños.
- Las técnicas básicas de ataque con piernas (patadas) rectas, laterales y circulares.
- Las posturas o posiciones básicas.
- Los desplazamientos básicos.
- Coordinación entre técnica básica y desplazamiento básico corporal.
- Manejo del espacio físico en combinación de ataques y defensas hacia el frente, hacia atrás y hacia los costados.
- Técnicas básicas de defensa personal agarres, sometimientos, llaves y palancas.
- Confrontación entre deportistas, la lucha sin contacto y la lucha con contacto controlado (ilboderio).

- Diferencias y similitudes entre taekwondo tradicional y deportivo.
- Reglamentación deportiva.
- Festivales infantiles.
- Taekwondo y salud, entrenamiento para el adulto mayor.
- Las formas y su simbología.
- Historia del taekwondo.
- Preparación de exhibiciones.
- Rompimientos.
- Las normas clásicas, el saludo y la vestimenta.
- El comportamiento dentro y fuera de la clase.
- Nociones básicas de cuidados personales, alimentación, descanso, higiene, conductas y actitudes generales.

NIVELES Y COLORES DE CINTURONES.

Esta temática consta de 19 niveles o grados; 10 de colores y nueve cinturones negros, estos últimos ascensos que se realizan aproximadamente cada cinco años dependiendo del desarrollo individual que demuestre el estudiante.

Los grados de superación en el taekwondo se dividen en: Kup (grados) para los estudiantes principiantes, y Dan (grados avanzados) para los estudiantes avanzados o absolutos. En la gran mayoría de las escuelas de artes marciales los grados Kup están asociados o representados por cinturones de colores, y los grados Dan al cinturón negro con líneas en las puntas. En cada uno de estos existen nueve

grados, debido a que en la cultura coreana el número tres es el número de la suerte, $3 \times 3 = 9$. El nueve, debido a que es un múltiplo de tres, es considerado la máxima graduación porque en la tradición coreana representa los tres niveles de existencia: El hombre, la tierra y el cielo°. (Taekwondo, el camino de pies y manos, 2016).

Sin embargo, con respecto a la aclaratoria anterior, en el taekwondo se hace excepción, porque la Federación Mundial de Tkd (WTF), ha considerado la existencia del décimo Dan como el grado más alto y honorífico que han recibido muy pocas personas, y a la que se han hecho acreedores de forma póstuma en reconocimiento a su labor en favor del taekwondo. Éste se otorga únicamente a personas cuyo trabajo en favor del taekwondo ha sido de vital importancia para el desarrollo de esta arte marcial. El número 10 significa la perfección.

Un estudiante que recién empieza usa un cinturón blanco que simboliza inocencia y ausencia de conocimiento. Luego que ha completado el primer nivel, pasará al cinturón blanco amarillo, amarillo simboliza un leve aprendizaje, luego pasará al cinturón amarillo completo esto significa que está avanzando y progresando, creciendo en el conocimiento; el próximo nivel es el verde, de aquí viene el cinturón azul, que representa las metas más altas del estudiante, luego de continuar con el progreso el estudiante recibe el cinturón rojo. El color rojo simboliza el peligro y advierte al resto de estudiantes y sus oponentes acerca de sus habilidades y conocimientos.

Finalmente, si el estudiante si es mayor de 16 años, recibe el cinturón negro y si es menor a esa edad, recibe el “poon” un cinturón que es mitad rojo y mitad negro.

En ese momento el estudiante está listo para los aprendizajes más complejos y empezará su ascenso hacia rangos superiores y estelares.

Dependiendo de los criterios de los profesores, estos pueden dar cinturones de dos colores mitad blanco y mitad amarillo, mitad amarillo y mitad verde, mitad verde y mitad azul, mitad azul y mitad rojo, mitad rojo y mitad negro.

El tiempo de práctica entre uno y otro cinturón puede variar de

acuerdo a la academia y al profesor, pero oscila entre tres a cinco meses en los primeros cinturones, a medida que el cinturón va subiendo, el tiempo para la obtención de éste también sube, dependiendo del progreso del estudiante, pero se estima que un estudiante puede llegar a cinturón negro de una manera ininterrumpida después de los cinco a seis años de entrenamiento.

Los grados Kup, se determinan con los cinturones de colores. Estos son los más básicos del taekwondo. Siguen una numeración diferente o inversa, por lo que un alumno que recién empiece a practicar taekwondo, ostentará el décimo (10º) Kup que no es otro que el cinturón blanco, mientras que un alumno que esté a punto de obtener el cinturón negro primer (1º) Dan tendrá el primer (1º) Kup en este caso será en cinturón rojo-negro.

Los grados Kup y cinturones van ordenados del principiante al más experto. (Keimyung, 2007).



Grado Kup	Color cinturón
10º Kup	Blanco
9º Kup	Blanco-Amarillo
8º Kup	Amarillo
7º Kup	Amarillo-Verde
6º Kup	Verde
5º Kup	Verde-Azul
4º Kup	Azul
3º Kup	Azul-Rojo
2º Kup	Rojo
1º Kup	Rojo-Negro

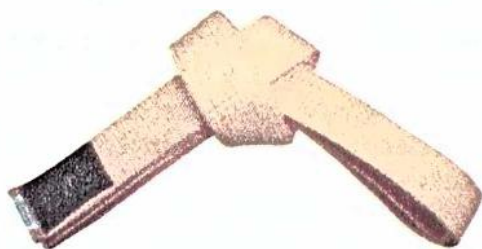
Grados Dan, como base cinturón negro.

Los grados más altos como son los Dan, están directamente asociados al cinturón negro y a lo que viene luego de éste. El orden de numeración de los Dan sigue un orden inverso al de los Kup. Así, un practicante de taekwondo que acabe de conseguir el cinturón negro será primer Dan, e irá avanzando a segundo Dan, tercer Dan y así continuamente hasta alcanzar el noveno Dan.

Significado de cada uno de los colores de los cinturones.

Cinta blanca: Jin - Ti
Simboliza la pureza e inocencia.

Significado: “puro y sin conocimiento como es la semilla de un árbol”. Este cinturón representa la pureza, el portador del mismo es una persona que recién comienza en la práctica de este arte marcial, está en busca de comprender el sentido y orden de su universo interno y comienza a entender que hay que trabajar duro para conseguir las metas propuestas.



Cinta amarilla: Norang - Ti

Simboliza: Tierra, descubrimiento, y realismo.

Significado: “empieza a ver la luz”. La cinta amarilla representa el inicio del aprendizaje o el nacimiento.

El uso del color amarillo es como la representación de las riquezas físicas y espirituales obtenidas gracias a la práctica diaria del arte marcial.

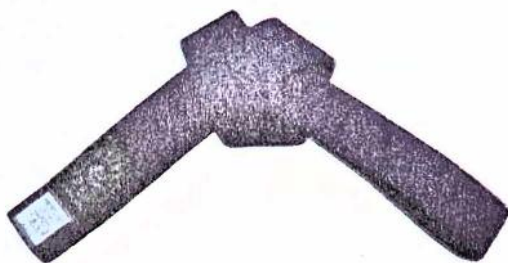


Cinta verde: Chorok - Ti

Simboliza: Naturaleza, esperanza y fe.

Significado: “como el árbol empieza a desarrollarse”. La cinta verde representa que el portador florece a una nueva vida.

Este color representa que el practicante del arte marcial comienza a meterse dentro de la misma, por lo que empieza a desarrollar destrezas.



Cinta azul: Parang - Ti
 Simboliza: Cielo, ilusión y amor.

Significado: “el árbol con su crecimiento alcanza el cielo hacia nuevas alturas”. El cinturón azul es uno de los más importantes de todos, ya que en dicho grado el practicante del arte marcial comienza la verdadera búsqueda de la paciencia.

El color azul representa lo que genera la unión del cielo y el mar, es el mismo azul que irradia paz y tranquilidad.



Cinta roja: Palgang - Ti
 Simboliza: Atardecer o fruto maduro.

Significado: “el árbol ya está bien plantado en la tierra”. La cinta roja representa uno de los grados más difíciles, porque en este nivel, el practicante del arte marcial, ya ha alcanzado la fuerza, el arrojo, la valentía, lo que va acompañado de algo que es lo más importante: la humildad y sabiduría, necesarias para llegar al siguiente grado de cinta negra.

El color rojo representa todo el esfuerzo realizado a través de los años para llegar a ese nivel.



Cinta roja-negro: Poomsae - Ti

Simboliza: Idealismo y pureza.

Significado: El término “poomsae” es una combinación de las palabras coreanas poom y sae.

Poom: Significa, literalmente, movimiento, forma o naturaleza.

Sae: Abreviación de un sustantivo, que significa literalmente forma o apariencia.

Poomsae: Combinación de movimientos, las que incluyen técnicas de defensa y ataque, en una secuencia predeterminada siguiendo un cuadro o patrón, sin ninguna ayuda, e incluso ni la de un instructor.



Cinta negra: Conjón - Ti

Simboliza: Pureza e idealismo

Significado: el practicante está en una etapa donde ha logrado una sudación superficial y está nuevamente en el punto de partida, para

ir en busca del camino por el conocimiento en esta disciplina: el taekwondo. Todo el trayecto transcurrido entre la cinta blanca y la cinta negra solo representa un proceso permanente de preparación del practicante de taekwondo, pero solamente al llegar a la consecución de la cinta negra, recién es capaz de empezar a recorrer el camino para aprender a disfrutarlo.

La cinta negra también es el símbolo de la posesión de habilidad y madurez. Las mismas que serán compartidas con la sociedad en que vive, aceptar y ejercer esta responsabilidad siempre van juntas, son inseparables.

El negro es lo opuesto al color blanco. Significa madurez y señala la culminación de un ciclo, es decir volver al punto de partida. Solo que, en un nivel superior. Es por eso que a la cinta negra se le considera como “el principio del camino” ya que solo cuando se llega a esta cinta, se empieza a conocer el taekwondo. La cinta negra es el símbolo de la habilidad y la madurez.

Luego del primer kup, pasando al primer Dan, se comienza el aprendizaje de otras técnicas, de uso de armas y de nuevos poomsaes (Hyongs), los cuales tienen un significado más espiritual, los movimientos son más pausados, pero así también más precisos y contundentes. A partir del primer dan hasta el décimo dan, es un sendero de gran perfeccionamiento y espiritualidad.

Los rangos empiezan por el décimo Gup (cinturón blanco), el rango más bajo, y finaliza por el primero (cinturón negro). Las categorías empiezan por las primeras y terminan por la novena, se refiere a los Danes que solo acceden los cinturones negros.

Como es lógico, existe una razón para dicha clasificación. Con las categorías, el número nueve no solo es el más elevado de todos los números de un solo dígito, sino que también es el resultado de 3x3. En los países asiáticos, el número tres es el más apreciado de todos los números.

El carácter chino representado por la cifra 3 se escribe con 3 líneas horizontales. La superior simboliza el cielo; la del medio las mon-

tañas y la de más abajo la tierra. Se pensaba que el individuo que lograba promover su país, sus conciudadanos y Dios, llegaba a un acuerdo entre las 3 y aspiraba a convertirse en rey. Los caracteres chinos para tres y el rey se parecen mucho. Cuando se multiplica el 3 por sí mismo da 9, la más alta de las cifras, por consecuencia la novena categoría es la más alta de todos los rangos de los cinturones. (Lee Won IL, 2013)

Las categorías se dividen en tres clases diferentes. Las tres primeras categorías o danes, están consideradas como el periodo de noviazgo del cinturón negro. Los estudiantes son prácticamente principiantes en comparación de los danes más altos. En el cuarto Dan, el estudiante pasa el lumbral de la pubertad y entra en la clase de expertos. Del séptimo al noveno, son maestros de tae kwon do, la élite, que entiende todo sobre las particularidades del arte marcial, tanto físicos como mentales.

En los Gups, la escala del 10 a 1, es una práctica ancestral que aún se mantiene en oriente. Además, el número 10 es el más bajo de los números de dos dígitos, en consecuencia, con este número debe comenzar la categoría más baja.

Los colores de los cinturones son derivaciones del libro del general Chomhong Hi. (Yang, 2009).

En contraste, la promoción entre un dan y el siguiente puede tomar varios años. La regla general es que un cinturón negro a partir del inicio de un año da un anticipo, y sube solo después que haya transcurrido el número de años de la categoría perseguida.

Así tenemos, por ejemplo, unos cinturones negros de tercer Dan recién ascendidos, no pueden acceder al siguiente Dan hasta después de haber transcurrido, por lo menos, cuatro años.

El cinturón negro suele tener títulos relacionados con ellos, tales como “maestro o instructor”. Las organizaciones tienen sus propias reglas y normas cuando se trata de los grados y los títulos, lo cual no difiere mucho entre una y otra.

CAPÍTULO IV

REQUISITOS PARA ASCENSO O CAMBIO DE CINTURÓN

Los cinturones, deben estar sujetos a la cadera, devienen elementos cargados de expresividad dentro de su vestuario, pues trasmite el mensaje acerca del grado de destreza y habilidad del practicante (Tipantuña Tipantuña, 2016), además todo practicante de taekwondo al momento de su ascenso o cambio de cinturón debe dominar:

- Reglas fundamentales de cortesía.
- Nociones históricas, filosóficas y saludos rituales.

Cinta blanca punta amarilla (9º Gup).

Formas básicas:

- 1- Cuchunsogui = Posición de jinete.
- 2- Chariot = Posición firmes.
- 3- Kyunie = Saludo.
- 4- Jirugui = Técnicas de puño.
- 5- Arae maki = Bloqueo o defensa baja.

6- Montong maki = Bloqueo o defensa media interna.

7- Ap kubi = Posición o paso frontal largo.

8- Ap sogui = Posición o paso frontal corto.

9- Ap chagui = Patada frontal. (Lee, 2014).

Cinta amarilla (8° Gup).

Todo lo anterior, más los siguientes movimientos básicos:

1. Montong bakkat maki = Defensa media externa.
2. Olgul maki = Defensa alta.
3. Are hecho maki = Defensa doble de apertura abajo.
4. Montong bande jirugui = Golpe de puño regular medio.
5. Olgul bande jirugui = Golpe de puño regular alto.
6. Montong baró jirugui = Golpe de puño cruzado medio.
7. Olgul baró jirugui = Golpe de puño cruzado alto.
8. Combate (ilboderio) pactado de acuerdo para el nivel.
9. Kibón poomsae = Forma básica solo ocho movimientos. (Lee, 2014).

Cinta amarilla punta verde (7° Gup).

Todo lo anterior, más los siguientes movimientos básicos:

1. Combinaciones, are maki + montong baró jirugui = Defensa abajo + golpe cruzado medio.
2. Montong an maki + montong baró jirugui = Defensa media interna + golpe cruzado medio.

3. Montong bakkat maki + montong baró jirugui = Defensa media externa + golpe cruzado medio.

4. Olgul maki + olgul baró jirugui = Defensa alta + golpe cruzado alto.

5. Ap chagui = Patada frontal deslizando la pierna delantera.

6. Dolyo chagui = Patada circular deslizando la pierna delantera.

7. Neryo chagui = Patada descendente deslizando la pierna delantera.

8. Kiorugui (Jambon): Tres técnicas standard de combate pactado a un solo paso.

9. Primer poomsae = Tae gup Il Yang (cielo). (Lee, 2014)

Cinta verde (6° Gup).

Todo lo anterior, más los siguientes movimientos básicos:

1. Ap chagui + ap kubi jansonnal arae maki + montong baró jirugui = Patada frontal + defensa baja mano abierta + golpe de puño cruzado medio.

2. Ap chagui + ap kubi jansonnal montong an maki + montong baró jirugui = Patada frontal + defensa media interna mano abierta + golpe cruzado medio.

3. Ap chagui + ap kubi jansonnal olgul maki + olgul baro jirugui = Patada frontal + defensa alta mano abierta + golpe cruzado medio.

4. Ap ahn furigui = Patada interna (borde interno).

5. Ap bakkat furigui = Patada externa (borde externo).

6. Ambas técnicas de patadas combinadas en avance.

7. Kiorugui (Jambon): Tres técnicas estándar de combate pactado a un solo ataque.

8. Kiop pá: Técnica de rompimiento standard (tres técnicas mayores de 14 años) -1 neryo chagui: 1° = 2 pts.; 2° = 1 pts.; 3° = 0,5 pts. -1 ap chagui: 1° = 2 pts.; 2° = 1 pts.; 3° = 0,5 pts. -1 montong baro jirugui: 1° = 2 pts.; 2° = 1 pts.; 3° = 0,5 pts. -1 pto.

9. Kiorugui chiao = Combate técnica libre.

10. Segundo pumsae = Tae gup i yang. (Alegria, 18 movimientos). (Lee, 2014).

Cinta verde punta azul (5° Gup).

Todo lo anterior, más los siguientes movimientos básicos:

1. Ap chagui + ap kubi montong dubon jirugui = Patada frontal + doble golpe de puño medio.

2. Ap kubi baró sonnal mokchigui = Golpe con el canto de la mano cruzado al cuello.

3. Ap chagui + tuit kubi jansonnal are maki + ap kubi montong baró jirugui = Patada frontal + posición atrasada corta defensa baja mano abierta + posición frontal larga y golpe de puño cruzado medio.

4. Ap chagui + tuit kubi jansonnal montong an maki + ap kubi montong baró jirugui = Patada frontal + posición atrasada corta defensa media interna mano abierta + posición frontal larga y golpe de puño cruzado alto.

5. Ap chagui + tuit kubi jansonnal olgul maki + ap kubi olgul baro jirugui = Patada frontal + posición atrasada corta defen-

sa alta con mano abierta + posición frontal larga y golpe de puño cruzado alto.

6. Tuit kubi yop chagui = Patada lateral (talón) con pierna atrasada.

7. Ap bal yop chagui = Patada lateral con deslizamiento de pierna delantera.

8. Combinación de ambas técnicas con avance.

9. Kiorugui (Jambon): Tres técnicas básicas de combate pactado a un paso.

10. Kiop pá: Rompimiento simple (3 técnicas para mayores de 14 años) -1 libre: 1° = 2 ptos.; 2° = 1 ptos.; 3° = 0,5 ptos. -1 tuit bal yop chagui: 1° = 2 ptos.; 2° = 1 ptos.; 3° = 0,5 ptos. -1 ap bal yop chagui: 1° = 2 ptos.; 2° = 1 ptos.; 3° = 0,5 ptos. -1 pto. base.

11. Kiorugui chiao = Combate técnica libre.

12. Tercer poomsae = Tae gup sam yang (sol y fuego, 20 movimientos). (Lee, 2014).

Cinta azul (4° Gup).

Todo lo anterior, más los siguientes movimientos básicos:

1. Tuit kubi dubon sonnal montong maki + batang son nullo maki + ap kubi bande piong son kut chigui = Posición atrasada corta y doble defensa media con mano abierta + defensa baja con la palma de la mano + Posición frontal larga y golpe cruzado con punta de dedos.

2. Chevi pum mok chigui = Golpe de canto de mano y Defensa alta simultánea.

3. Chevi pum mok chigui + ap chagui + ap kubi dung chumok

olgul apechigui = Golpe de canto de mano y defensa alta simultánea + patada frontal + posición frontal larga y golpe de nudillos descendente al entrecejo (zona media de la frente).

4. Tuit kubi bakkat palmok montong bakkat maki + Apchigui + baro montong an maki = Posición lateral corta defensa media externa defensa media interna + Patada frontal + defensa cruzada media interna.

5. Tuit bal yop furio chagui = Patada de gancho con la pierna atrasada.

6. Ap bal yop furio chagui = Patada de gancho con pierna delantera deslizada.

7. Ambas técnicas de piernas combinadas en avance.

8. Kiorugui (Jambon): Tres técnicas standard básicas de combate pactado a un paso para 5° gup.

9. Kiop pá: Rompimiento simple (tres técnicas para mayores de 14 años) -1 Libre: 1° = 2 ptos.; 2° = 1 ptos.; 3° = 0,5 ptos. -1 tuit bal yop furiochaguigui: 1° = 2 ptos.; 2° = 1 ptos.; 3° = 0,5 ptos. -1 ap bal yop furiochagui: 1° = 2 ptos.; 2° = 1 ptos.; 3° = 0,5 ptos. -1 pto. base.

10. Kiorugui chiao = Combate técnica libre.

11. Cuarto poomsae = Tae gup sa yang (sol y fuego, 20 movimientos). (Lee, 2014).

Cinta azul punta roja (3er Gup).

Todo lo anterior, más los siguientes movimientos básicos:

1. Ap kubi + Arae maki + me chumok neryo chigui = Posición frontal larga + defensa baja + golpe de puño descendente a la cabeza.

2. Ap kubi + ap chagui + dung chumok olgul apechigui + montong an maki = Posición frontal larga + patada frontal + golpe de nudillos descendente al entrecejo (zona media de la frente) + bloqueo medio interno.

3. Tuit kubi + jansonnal montong maki + palkup piochok chigui = Posición lateral corta + defensa media con la mano abierta + golpe circular de codo a la cara.

4. Ap kubi + olgul maki + yop chagui + palkup piochok chigui = Posición frontal larga + defensa alta + patada lateral + golpe circular de codo a la cara.

5. Ap kubi + are maki + montong an maki + ap chagui + tuit koasogui olgul apechigui = Posición frontal larga + defensa baja + defensa media interna + patada frontal + posición corta en piernas cruzadas y golpe de nudillos al entrecejo (zona media de la frente).

6. Tuit chagui = Patada recta hacia atrás (talón).

7. Han step yugo tuit chagui = Un paso de avance y patada recta atrás.

8. Ambas técnicas de piernas combinadas en avance.

9. Tom ap dolyo chagui = Pivote con patada circular (mondora).

10. Tuit Furiochagui = Patada de giro y gancho a zona alta.

11. Kiorugui (Jambon): 4 técnicas simples de combate pactado a un paso para 4° gup.

12. Kiop pá: Rompimiento simple (tres técnicas para mayores de 14 años) -1 Libre: 1° = 2 pts.; 2° = 1 pts.; 3° = 0,5 pts. -1 Tuit chagui: 1° = 2 pts.; 2° = 1 pts.; 3° = 0,5 pts. -1 Han step yugo tuit chagui: 1° = 2 pts.; 2° = 1 pts.; 3° = 0,5 pts. -1 pto. Base.

13. Chiao kiorugui = Combate técnica libre.

14. Quinto poomsae = Tae gup oh yang (Viento, 20 movimientos). (Lee, 2014).

Cinta roja (2° Gup).

Todo lo anterior, más los siguientes movimientos básicos:

1. Ap kubi + are maki + tuit balap chagui + tuit kubi + bakkat palmok montong bakkat maki = Posición frontal larga + defensa baja + parada frontal con pierna atrasada + posición lateral corta + defensa media externa y defensa media interna.

2. Ap kubi + baro janssonal montong maki + tuit bal olgul dolyo chagui + mondong ap kubi + are maki = Posición frontal larga + defensa cruzada media con la mano abierta + patada circular a la cara con la pierna atrasada + posición frontal larga con vuelta de 180° + defensa baja.

3. Ap kubi + bakkat palmok olgul maki + montong baro jirugui + tuit bal ap chagui + ap kubi montong baro jirugui = Posición frontal larga + defensa alta externa + golpe de puño medio cruzado + patada frontal con la pierna atrasada + golpe de puño cruzado medio.

4. Ap kubi + batang son montong maki + montong baro jirugui + tuit bal ap chagui + ap kubi montong baro jirugui = Posición frontal larga + defensa alta externa + golpe de puño medio cruzado + patada frontal con la pierna atrasada + golpe de puño medio cruzado.

5. Tuit furigui = Patada de giro a zona alta.

6. Han step yugo tuit furio chagui = Un paso con patada de giro.

7. Side step tuit furiochagui = Salida lateral con patada de giro, pierna trasera y delantera.

8. Kiorugui (jambon): Cuatro técnicas básicas de combate pactado a un paso para 3er gup.

9. Kiop pá Rompimiento simple (tres técnicas para mayores de 14 años) -1 Libre: 1° = 2 pts.; 2° = 1 pts.; 3° = 0,5 pts. -1 Tuit furiochagui: 1° = 2 pts.; 2° = 1 pts.; 3° = 0,5 pts. -1 Kolgo tuit furiochagui: 1° = 2 pts.; 2° = 1 pts.; 3° = 0,5 pts. -1 pto. base.

10. Kiorugui chiao = Combate técnica libre.

11. Sexto punsae Tae gup youk yang (Agua, 24 movimientos). (Lee, 2014).

Cinta roja negra (1er Gup).

Todo lo anterior, más los siguientes movimientos básicos:

1. Bomsogui + baro batangson dolyo maki + bande dung chumok olgul apechigui = Posición de tigre + bloqueo con la palma de la mano + golpe de nudillos con la misma mano.

2. Tuit kubi + dubon sonnal are maki = Posición lateral corta + defensa baja con ambas manos abiertas.

3. Ap kubi + dubon gawi maki = Posición frontal larga + doble defensa baja y al medio simultáneos.

4. Ap kubi + bakkat palmok montong hetchio maki + olio murup piochok chigui + tuit koa sogui + du chumok hetchio jirugui + ap kubi + are okgorro maki = Posición frontal larga + defensa media doble hacia fuera + golpe de rodilla a la cara + posición de piernas cruzadas + doble golpe de puño ascendente a las costillas + posición frontal larga + defensa baja cruzando las manos.

5. Chuchum sogui + piocho kahn furigui = Posición de jinete + Patada envolvente golpeando a la mano.

6. Dubon tuiochal bandal chagui = Doble patada circular par-

tiendo de atrás en el aire.

7. Dubon ap bal bandal chagui = Doble patada circular partiendo de adelante en el aire.

8. Tuio balkol gotuit chagui = Patada recta atrás con salto partiendo con pierna delantera en aire.

9. Ap balkol go tuit chagui = Patada recta hacia atrás con salto deslizando con la pierna en el aire.

10. Kiorugui (Jambon): Cuatro técnicas básicas de combate pactado a un paso para 2° gup.

11. Kiop pá: Rompimiento simple (tres técnicas para mayores de 14 años) -1 Libre: 1° = 2 ptos.; 2° = 1 ptos.; 3° = 0,5 ptos. -1 Tom ap dolyo chagui: 1° = 2 ptos.; 2° = 1 ptos.; 3° = 0,5 ptos. -1 tuio kolgo tuit chagui: 1° = 2 ptos.; 2° = 1 ptos.; 3° = 0,5 ptos. -1 pto. base.

12. Kiorugui chiao = Combate técnica libre.

13. Séptimo poomsae = Tae gup chil yang (25 movimientos). (Lee, 2014).

Cinta negra (1er Dan).

Todo lo anterior, más los siguientes movimientos básicos:

1. Tuit kubi kiombi sogui + montong godorro maki + ap kubi + montong baro jirugui + dubaldan sang tui ap chagui + ap kubi + dubon montong an maki + han step ap kubi + montong bande jirugui = Posición de combate + defensa doble media + posición frontal larga + golpe cruzado de puño + doble patada frontal con salto partiendo con la pierna atrasada + posición frontal larga + golpe de puño medio con la misma mano y pierna.

2. Huesantul maki + ap kubi + baro chijirugui = Defensas alta baja y laterales simultáneas + posición frontal larga + golpe de puño alto ascendente, la otra mano toma el pelo.

3. Tuit kubi + janssonal montong maki + baro palkup dolyo chigui + ap kubi + montong bande jirugui = Posición lateral corta + defensa media con la mano abierta + golpe de codo circular alto + posición frontal larga + golpe de puño medio con la misma mano y pierna.

4. Tuio ap chagui = Salto a pies juntos en el lugar con patada frontal.

5. Tuio dolyo chagui = Salto a pies juntos en el lugar con patada circular.

6. Tuio yop chagui = Salto a pies juntos en el lugar con patada recta hacia atrás.

7. Tuio tuit chagui = Salto a pies juntos en el lugar con patada de giro.

8. Tuio tuit furigui = Patada recta atrás con salto partiendo con la pierna delantera en el aire.

9. Kiorugui (Jambon): Diez técnicas auto desarrolladas por el practicante de combate con manos, puños.

10. Janbon kiorugui: Diez técnicas auto desarrolladas por el practicante de combate con pies y puños pactado a un paso.

11. Kiop pá: Rompimiento simple de patadas con salto.

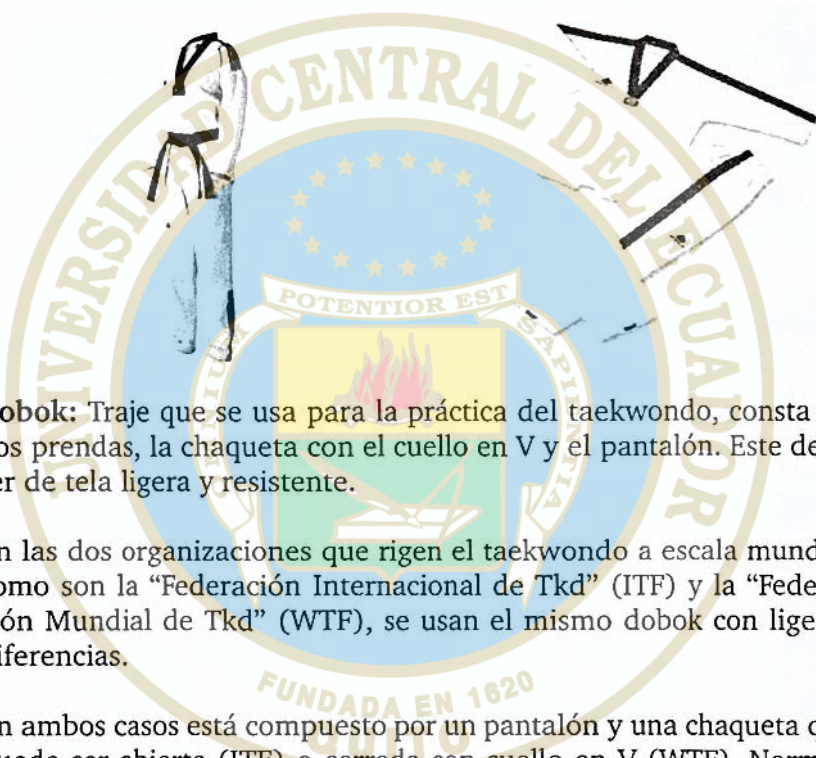
12. Kiorugui chiao = Combate Técnica libre.

13. Octavo poomsae = Tae gup pal yang -24 movimientos. (Lee, 2014).

IMPLEMENTACIÓN DE ENTRENAMIENTO.

La vestimenta adecuada.

Para la práctica del Taekwondo es necesario usar la indumentaria adecuada, tanto por disciplina como por comodidad, y para ello usamos un Dobok (traje de práctica) y un Ti (cinturón que indica el grado de conocimiento del practicante).



Dobok: Traje que se usa para la práctica del taekwondo, consta de dos prendas, la chaqueta con el cuello en V y el pantalón. Este debe ser de tela ligera y resistente.

En las dos organizaciones que rigen el taekwondo a escala mundial como son la “Federación Internacional de Tkd” (ITF) y la “Federación Mundial de Tkd” (WTF), se usan el mismo dobok con ligeras diferencias.

En ambos casos está compuesto por un pantalón y una chaqueta que puede ser abierta (ITF) o cerrada con cuello en V (WTF). Normalmente cada uno de ellas lleva inscripciones propias, como escudos o logos, según las normas de vestimenta vigentes para cada federación.

Los Dobok para grados Kup son completamente blancos, normalmente con bordados en la espalda y algún logotipo en el pecho o brazo.

Los Dobok para grado Dan (cintas negras) tienen zonas negras en el cuello, los bordes de la chaqueta o líneas en el pantalón dependiendo de la federación.

LA IMPLEMENTACIÓN DE ENTRENAMIENTO.



Dojan: Piso de goma (galleta). Ésta es de 1m x 1m y de 2.5 cm de grosor.

Fundamentalmente el Dojan, lugar de entrenamiento debe tener el piso acolchado o de goma. Hoy en día existe en el mercado un sinnúmero de pisos (galleta) que brindan la comodidad recomendada y lo fundamental evitan lesiones en las caídas que son muy frecuentes en la práctica de este maravilloso deporte.

En la mayoría de artes marciales los implementos para los entrenamientos son los mismos, difiriendo el uso que se da a cada uno de ellos, pero en general tenemos:

Makiwara: implemento usado para la práctica de patadas circulares con algo de fuerza (dolio chagui).



Quiquimbi: igual se usa para la práctica de la técnica de patadas sin fuerza, sólo forma y a máxima velocidad.



Máquina para elongación: Uno de los ejercicios importantes es la elongación de piernas o (split) para lo cual en el mercado encontramos máquinas para el efecto.



Saco de boxeo o cuchimbol: Éste es un implemento muy utilizado para conseguir la contundencia en la pegada, ya sea en el golpe de puño o patada.



Implementos de competición.

Protector de pecho (peto). Proporciona la protección del pecho y zona abdominal de los competidores, son de color rojo (chon) y de color azul (jon) dependiendo del sorteo son de material blando y liviano, pero muy resistente.



Cabezal (casco): Este es quizá el implemento más importante, ya que tiene como objetivo la protección de la cabeza; es de un material blando pero grueso y resistente, existen de color rojo (chon) y de color azul (jon) o blanco en caso de no tener los de color.



Protectores de canillas (canilleras). Proporciona la debida protección de las canillas, por lo general son de color blanco y de un material blando pero resistente, también hay canilleras con protectores de empeine especialmente para el uso de niños.



Protector de antebrazos (antebrazeras). Da la debida protección a los antebrazos, las espinilleras y estos son muy similares difiriendo sólo en el grosor y la longitud.



Guantines. Se usan para proteger al rival de algún golpe casual en el rostro, ya que con puño limpio el daño sería mayor.



Protector inguinal (copa). Esta brinda protección a la zona inguinal a los testículos, también hay inguinales femeninos son de material rígido fuerte y resistente forrados de material blando.

Empeineras. También hoy en día se usan para proteger al rival de una patada al rostro y también para proteger los empeines del competidor de los golpes frecuentes que se da en los codos o en otra parte dura del rival.



Protector de boca (bucal). También implementado últimamente para proteger al competidor de posibles golpes en la boca.

Vocabulario básico del taekwondo	
Chumbi	Posición de atención (preparado)
Chariot	Posición de firmes (atención)
Kyonyet	Saludo (reverencia)
Baro	Descanso
Shijak	Comienzo
Haechyo	Parar
Gaesok	Continuar
Goman	Fin del combate (o trabajo)
Ju ui jana	Advertencia
Gam jum jana	Descuentos de puntos
Sil kyuk	Descalificación
Jap	Presente
Hong	Rojo
Chong	Azul
Jung ji	Tiempo terminado
Doyang	Lugar de entrenamiento
Dobok	Uniforme de práctica
Ti	Cinturón
Sa bom nim	Maestro de Taekwondo
Yo kyo nim	Asistente de instructor
Kukki	Bandera
Makki	Término usado para defenderse
Jireugi	Golpe de puño
Seogi	Término usado para "posición"
Chagi	Término usado para "patear"
Ahp	Término usado para "al frente"
Dollyo	Término usado para circular
Yop	Término usado para "lateral"
Juhng jah	Arrodillarse
Arae	Área baja del cuerpo
Mon tong	Área media de cuerpo

Eol gul	Área alta del cuerpo
Ki hahp	Palabra para efectuar grito
Jumeok	Puño
Sonnal	Filo de la mano
Palmok	Antebrazo
Bakkat	Borde anterior del antebrazo
Ahn	Borde interno de antebrazo
Dwee	Hacia atrás
Twio	Salto
Baro	Técnica de mano con pie trasero
Bandae	Técnica de mano con pie adelante
Oreun	Pie derecho
Wen	Pie izquierdo

Números en coreano

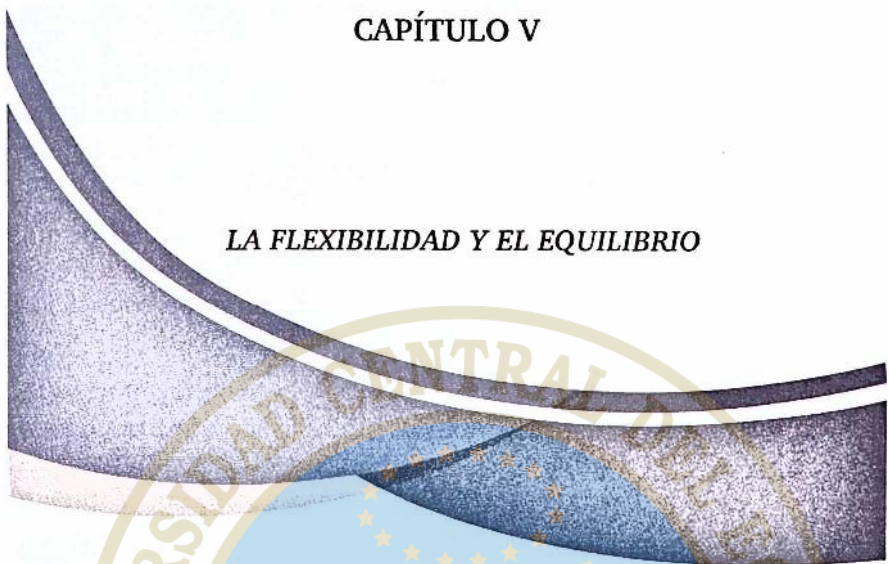
Números en coreano	
Hana	Uno
Dul	Dos
Set	Tres
Net	Cuatro
Dasot	Cinco
Yosot	Seis
Ilgol	Siete
Yodol	Ocho
Ahop	Nueve
Yol	Diez
Yol hana	Once
Yol dul	Doce
Yol set	Trece
Yol net	Catorce
Yol dasot	Quince

Yol yosot	Dieciséis
Yol ilgol	Diecisiete
Yol yodol	Dieciocho
Yol ahop	Diecinueve
Seumul	Veinte



CAPÍTULO V

LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO



Es la capacidad de la persona para ejecutar movimientos con gran amplitud de oscilación y esto, en la práctica del taekwondo, resulta muy importante, aunque no indispensable.

La flexibilidad es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. Depende de muchas variables como la distensibilidad de la cápsula articular, la calidad muscular, así como la capacidad de estiramiento de tendones y ligamentos, pero también de factores externos como la temperatura, la edad, el sexo, incluso el estado emocional. (Silva, 2016).

En medicina del deporte, se dice que la resistencia se gana (y se pierde) en meses, la fuerza en semanas y la flexibilidad en días. Esto quiere decir que, si dejas de trabajar la flexibilidad, en pocos días habrás perdido el nivel que tenías, se dice también que desde que nacemos empezamos a perder la flexibilidad, pero también, que cada día que entrenes esta cualidad, la notarás; los beneficios son bastante inmediatos.

Lo anterior, revela la importancia de practicar ejercicios de flexibilidad a diario, la extensibilidad de las fibras musculares es posible elevarla por medio de ejercicios, sin afectar la capacidad de las fibras musculares de regresar a su posición inicial. Y, ¿Por qué es impor-

tante esto? Porque no sólo evitará lesiones y sufrir dolores musculares; también evitará que se deteriore la coordinación al limitarse la movilidad y en la práctica del taekwondo hará que tenga un mayor alcance, al ejecutar las técnicas de ataque con las piernas de una manera más técnica.

Los médicos tienen varias formas de medir la flexibilidad de una persona; lo más común es mediante el uso de goniómetros o electrogoniómetros, pero también puede hacerse por simple observación, pidiendo al estudiante que haga determinados ejercicios.

Los expertos dicen que hay dos tipos de flexibilidad.

Flexibilidad pasiva.

Es la máxima flexibilidad posible que puede alcanzar una articulación, con ayuda externa, que puede ser provenir de un compañero, de aparatos y también de su propio cuerpo, transformando la flexibilidad pasiva se puede determinar esencialmente, el grado de extensibilidad de los músculos que limitan la amplitud del movimiento. (Silva, 2016).

Flexibilidad activa o máxima.

Es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar un atleta sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo, ésta suele ser menor que la pasiva por la misma característica de no contar con intervención externa. (Silva, 2016). La selección de los ejercicios debe estar en relación con la disciplina deportiva que se practique, también de ciertos ejercicios especiales y del nivel de preparación del deportista.

Se deben aplicar los ejercicios para que aumenten las múltiples formas y amplitudes del movimiento de los atletas.

Es importante incluir ejercicios de fuerza especial en el programa para el desarrollo de la flexibilidad, para fortalecer músculos, tendones y ligamentos.

La flexibilidad deberá desarrollarse sistemáticamente y de forma pla-

nificada, por ejemplo, el efecto de una sola flexión hacia adelante es muy bajo. Sólo después de varias repeticiones es que se evidencia un aumento de la amplitud como suma de los efectos de cada uno de los ejercicios repitiéndose cada uno regularmente de 10 a 15 veces en cada serie, también, se recomienda en cada repetición quedarse en la posición más exigida, un tiempo de aproximadamente ocho segundos. lo que hará que se consigan logros a corto plazo. (Silva, 2016).

Los descansos entre serie serán programados y combinados con ejercicios de relajación.

Los ejercicios deben realizarse de tal modo que se alcance el límite máximo durante varias veces y éste debe ir en aumento paulatino.

La flexibilidad es lo primero que se debe desarrollar en el entrenamiento y que puede hacerse una o dos veces al día, durante toda la semana.

Se debe educar a los deportistas para que entrenen por si solos su flexibilidad.

Los ejercicios de flexibilidad deben ser realizados posteriores al calentamiento, ya que, cuando mejor sea el calentamiento, el atleta tendrá un rendimiento óptimo.

No es recomendado desarrollar la flexibilidad del deportista cuando se encuentre sumamente cansado, pues esto es contraproducente.

EL EQUILIBRIO EN EL TAEKWONDO.

Se evidencia como la capacidad que permite el mantenimiento y recuperación de la posición estática o dinámica funcional, con respecto a la fuerza de la gravedad. Lógicamente el equilibrio es un sentido que puede y debe ser entrenado, ya que es de fundamental importancia para el artista marcial, porque en la mayoría de los casos el deportista tiene que desenvolverse en el aire o en una de sus extremidades inferiores.

Ciclo de composición del taekwondo

El taekwondo tiene cinco fases y resulta imposible separar estas etapas, ya que todas componen un ciclo ordenado, donde, cada una de ellas resulta imprescindible para su desarrollo.

El desarrollo de la capacidad coordinativa y el equilibrio en atletas de taekwondo, crea las bases necesarias para una mejor coordinación al ejecutar las técnicas de patadas a la altura de la cabeza, aquellas que se ejecutan con giro, combinaciones técnicas de elevado nivel de complejidad que requieren de cambios bruscos de posición e incluso la tolerancia a fuertes impactos en la cabeza, elementos comunes en el taekwondo actual, atendiendo a que las reglas en función de elevar la calidad del espectáculo bonifican las anteriores ejecuciones con una mayor cantidad de puntos técnicos.

Desde el punto de vista deportivo, las cualidades físicas son características que presenta el cuerpo, y lo facultan de una u otra forma a realizar diferentes acciones. Entre ellas destacan en la práctica del taekwondo la flexibilidad, la fuerza, la velocidad, la resistencia, el equilibrio y la agilidad. Citado en (Guirao, 2014), es decir, el cuerpo humano está en equilibrio cuando la suma de las fuerzas y sus momentos están en posición adecuada con respecto a la línea de la gravedad.

Todas las fuerzas internas han de asegurar el mantenimiento de la posición. Cuando la suma de las fuerzas no es nula, es decir que no existe una dispersión de las mismas, el equilibrio no podrá lograrse.

El equilibrio puede ser:

Estable: Cuando el cuerpo después de un desplazamiento tiende a volver a la posición original de equilibrio.

Inestable: Cuando el cuerpo no vuelve a la posición inicial de equilibrio al realizar un desplazamiento.

Indiferente: Cuando el cuerpo, tras un desplazamiento, se mantiene en una posición equivalente a la original.

Un factor que influye en el equilibrio son los puntos de sustentación, que es la superficie del cuerpo que hace contacto en una determinada área.

Ésta es directamente proporcional al equilibrio (a menor punto de apoyo, menor equilibrio).

El equilibrio depende también de la superficie de sostén del cuerpo, ésta es la “sombra” que proyecta la o las bases de sustentación, cuando mayor sea ésta, mayor será el equilibrio del cuerpo.

Como en todo aprendizaje deportivo, el perfeccionamiento y dominio conlleva un tiempo de aprendizaje y práctica hasta lograr la automatización de las acciones musculares necesarias, que hacen que el “mantenimiento del equilibrio” pase a ocupar un segundo plano frente a las otras acciones musculares requeridas para la ejecución de “las figuras” o “gestos técnicos” específicos.

Las leyes físicas quedan relacionadas con los deportes y la gimnasia, desde el punto de vista que nuestros movimientos están regidos por la gravedad. (Guirao, 2014). En efecto, la atracción que ejerce sobre nuestro cuerpo, es la atracción gravitatoria de la tierra.

La estructura ósea de nuestro organismo, desde nuestros primeros pasos en la infancia, debe luchar por conseguir una posición de equilibrio cuando estamos parados o nos desplazamos.

El peso que nos da la balanza es el fiel reflejo de la masa que constituye nuestro organismo y la aceleración de la gravedad 9.8 m/s . Estudiando dicha fuerza, vemos que, dependiendo de este parámetro, si estuviéramos en la luna “pesaríamos menos” pues allí la aceleración de la gravedad sería menor. (Guirao, 2014).

La principal manifestación de la fuerza de la gravedad es cuando pretendemos realizar un salto vertical. Nuestro impulso nos eleva hasta cierto punto y luego la tierra nos atrae hacia ella. (Guirao, 2014).

FASES DEL ENTRENAMIENTO DEL TAEKWONDO.

Éstas fases son:

- Movimientos fundamentales.
- Formas.
- Práctica con accesorios.
- Ejercicios de combate.
- Defensa personal.

Los movimientos fundamentales se necesitan para el combate y las formas, coincidentemente ambas son necesarias para el perfeccionamiento de los movimientos fundamentales.

El estudiante deberá retomar cada uno de los movimientos fundamentales para perfeccionar sus técnicas avanzadas de combate y defensa personal.

Estos movimientos fundamentales practicados exhaustivamente, permiten desarrollar la habilidad de manera que el deportista pueda enfrentar situaciones de combate real con confianza.

Las formas lo colocan en una situación hipotética, donde debe poder defenderse, contraatacar y atacar frente a varios oponentes.

Luego de la práctica de los movimientos fundamentales y las formas, se debe aplicar la pericia obtenida en el combate contra oponentes reales. Paralelamente, el estudiante debe desarrollar su cuerpo, endurecer las herramientas de ataque y defensa, para obtener máximo poder y provocar daño. Es el momento de probar la coordinación, la velocidad el equilibrio y la concentración contra ataques espontáneos, es decir situaciones donde aplica la defensa personal.

Sin embargo, siempre ha de volverse a los movimientos básicos, aun cuando se haya desarrollado una alta capacitación de defensa personal.

CAPÍTULO VI

POSICIONES BÁSICAS DEL TAEKWONDO

En los últimos años la enseñanza del taekwondo ha sufrido una verdadera evolución, tanto así que la manera de practicar este deporte en las diferentes academias les obliga a adoptar formas particulares de enseñar este arte marcial, con ello, se le da la debida importancia que se lo merece.

Hoy en día muchos de los instructores han dejado totalmente de lado las posturas particulares y personales para enfocarse en lo que verdaderamente sirve, como son la rapidez y velocidad, que exige el combate deportivo, siendo éstas esenciales para triunfar en el taekwondo actual. Las principales acciones técnicas en la competición son diferentes patadas, con recorrido y ejecución particular, además de los desplazamientos, las fintas y los bloqueos (González, 2011) citado en (De la Fuente García, 2016).

Muchas de las posturas o posiciones del taekwondo no son técnicas para ser utilizadas en combate, además éstas no imitan a movimientos o actitudes de ciertos animales (a pesar que algunas academias usan nombres como posición de felino, dragón, de tigre o de grulla). Son reacciones físicas ideales que marcan el instante en que una técnica de ataque o golpe, y defensa o bloqueo, alcanza su momento de plenitud sin las limitaciones que puedan existir cuando se las quiere aplicar.

En el taekwondo la verticalidad es un principio que existe y que señala la posición de la cabeza, la misma que debe estar ubicada, sobre el centro de gravedad, esto es aproximadamente tres dedos por debajo y más profundo que el ombligo de tal manera que esté siempre encolumnada verticalmente sobre la cadera y entre ambos pies.

La fuerza y el estilo de las técnicas de defensa o ataque dependen en gran medida de una buena posición al momento de ser ejecutadas, ya que la posición, es el punto de partida de cada movimiento del taekwondo. Sin duda esto contribuye a la agilidad, equilibrio, estabilidad, y flexibilidad.

En taekwondo aproximadamente existen veinte posturas principales, aunque sólo se usen unas pocas en el desarrollo de las competencias. A continuación, mencionaremos e ilustraremos algunas de las posturas más importantes. (Lee Won IL, 2013).

Posiciones básicas.



Chariot: Posición firme o atención antes de dar inicio a cualquier actividad, la posición es con los talones juntos y las puntas ligeramente separadas, las manos en puño y pegadas a los muslos.



Kyonnet: Saludo reverencia, la posición es la misma que la de chariot con la diferencia de hacer una reverencia de unos 45 grados del tronco y con la mirada siempre al frente.



Chumbi Sogui: Posición de listos, para empezar cualquier técnica, esta posición es siempre con el pie derecho hacia atrás y de la manera más cómoda para poder reaccionar a cualquier eventualidad y con la guardia de brazos.



Ap Sogui: Es un paso normal, a modo de caminando. Ésta también es la primera posición del poomsae uno, la distancia entre los dos pies será de un pie, con los talones bien asentados al piso y la guardia de brazos.



Ap kubi: Es un paso más largo que el anterior, pierna adelantada con la rodilla flexionada y la pierna atrasada recta, la guardia de brazos firme. Poomsae uno paso cinco.



Tuit Kubi: La distancia entre los pies igual a un paso (aprox.), el pie de adentro mira al frente, el atrasado mirando al lado, en perpendicular al pie delantero, ambas rodillas flexionadas, el 70 por ciento del peso corporal está sobre la pierna atrasada. Poomsae tres pasos siete.



Kibon Chumb: Posición de preparados de inicio de poomsaes básicos. Puños cerrados a la altura del cinturón y separados entre sí y del cuerpo la distancia de un puño.

Chuchun Sogui: Pies separados posición similar a la de estar sentado en un caballo, la distancia de dos pies (aproximadamente), de frente ambas rodillas flexionadas, pies mirando ligeramente al exterior de forma natural. Poomse siete paso 21.



DEFENSAS BÁSICAS.

En este arte marcial, el taekwondo, se maneja gran variedad de técnicas de bloqueos o defensas, en función de la necesidad o de la dirección y la altura del ataque del que nos queramos proteger. Existe también un sinnúmero de combinaciones de defensas básicas. Estas técnicas pueden realizarse con la palma de la mano, el puño cerrado el exterior o el interior del antebrazo, el borde cubital o radial de la mano, éstas son partes del cuerpo que deben tener su fortalecimiento adecuado para no sufrir lesiones. (Lee Won IL, 2013).

Seguidamente ilustramos las defensas más importantes:

Arae Maki: Defensa o bloqueo bajo realizado con el antebrazo, describe un movimiento semicircular de adentro hacia afuera, desde el hombro contrario hasta debajo de la cintura a la altura del muslo del mismo lado. Poomsae uno paso uno.



Montong Maki: Defensa o bloqueo medio, con un movimiento del antebrazo, de afuera hacia adentro a la altura de la cara. Mismo brazo al de la pierna adelantada. Poomsae cuatro paso 15.



Montong An Maki: Defensa o bloqueo medio, realizado con el brazo contrario al de la pierna adelantada, movimiento del antebrazo de afuera hacia adentro a la altura del mentón, brazo flexionado a unos 90 grados, puño cerrado. Poomsae uno paso cinco.



Olgul Maki: Defensa o bloqueo alto. Realizado con el antebrazo describiendo un movimiento ascendente de abajo hacia arriba, por delante de la cara a la altura de la cabeza. Poomsae uno paso 13.



(Chumok): Ésta es el arma de golpeo básico, es usado con más frecuencia. El puño se conforma cerrando, apretando los cuatro dedos, empezando por el meñique y comprimiendo sucesivamente los demás dedos, y por último cerrando el pulgar con firmeza contra los dedos índice y cordial.

El puño, la muñeca y el antebrazo se mantienen rígidos en línea recta, desde el centro del antebrazo, a través de la muñeca hasta el centro de la superficie de ataque (entre los nudillos de los dedos índice y cordial), y desde el centro del antebrazo a través de la muñeca hasta el nivel horizontal de los primeros nudillos, tanto del dedo índice como del cordial. El puño es útil en ataques a la cara, mentón, pecho, estómago o abdomen y también es efectivo para bloquear patadas, ataques y golpes. (Lee Won IL, 2013).

Montong Bande Jirugui: Ataque de puño directo al plexo solar con el brazo de la pierna adelantada. Poomsae uno paso dos.



Montong Baro Jirugui: Ataque de puño directo con el brazo contrario al de la pierna adelantada. Poonsae uno paso seis.



Olgul Jirugui: Ataque directo de puño a la zona alta (cara), el golpe se realiza con el puño de manera horizontal y con los dos nudillos grandes de la mano, y el codo ligeramente flexionado para evitar lesiones. Poomnsae dos paso ocho.



Montong Dubong Jirugui: Ataque de puño directo, primero con puño de la pierna adelantada y después con el contrario (movimiento rápido). Poomsae tres paso dos.



TÉCNICAS DE PIERNA (PATADAS)

El taekwondo es un arte marcial que se destaca por sus técnicas de patadas, normalmente enfocadas al ataque desde el tronco a la cabeza. Durante la década de 1960, las técnicas más utilizadas en la disciplina del taekwondo fueron las patadas frontales, bloqueos y puñetazos. Las posturas eran largas y estáticas; todavía no existían los desplazamientos, y la variedad técnica era parecida a la del kárate. (Moening, 2011).

Cada técnica de piernas (patadas) tiene algunas variaciones dependiendo de la altura a donde va dirigida, con giro o salto, hacia un lado, hacia atrás entre otras.

Ap Chagui: Patada frontal con el metatarso del pie, ésta es la patada básica más importante, ya que en ésta se define la técnica que nos acompañara durante todo el proceso de enseñanza de los ataques con piernas.



Técnica realizada desde la posición ap seogui.

Milo Chagui: Patada frontal empuje con la planta del pie, rodilla flexionada hasta el pecho y empujamos con la planta del pie, se impacta en el abdomen, pecho o también a la cara.



Dollyo Chagui: Patada lateral, describiendo un movimiento exterior – interior y golpeando con el empeine, ésta es la patada más importante en el taekwondo, ya que es la más usada por su efectividad y contundencia. La particularidad más importante, es que el pie base gira casi 180 grados.



Yop Chagui: Patada lateral con el borde del pie en un movimiento recto de adentro hacia afuera. También clavando el talón.



Neryo Chagui (Chico Chagui): Técnica que consiste en elevar la pierna recta frontalmente y golpear al bajarla con un impulso frontal de cadera y rodilla. Se golpea con el talón o la planta del pie. neryo: “descendente”. Puede ser frontal o realizando un movimiento “semi-circular” de fuera-dentro (an chagui) o, al contrario, de dentro-fuera (bakat chagui).



Tuit Chagui. Patada hacia atrás. Realizada con el talón o la planta del pie.

Bandal Chagui. Patada semi-lateral describiendo un movimiento exterior-interior de abajo-arriba, golpea con el empeine al flanco. Bandal “Media luna”.

LOS POOMSAES EN TAEKWONDO.

Los poomsaes son una secuencia variada de movimientos o técnicas de defensa y ataque que simulan un combate con uno o varios adversarios. Algunos resultados revelan que en el combate las acciones ofensivas se presentan con mayor frecuencia, en comparación con las defensivas, siendo el contra ataque la ofensiva más utilizada. (Anguera Argilaga, 2015).

Los poomsaes en taekwondo son el equivalente a los katas en karate. Estos poomsae o formas están relacionadas directamente con los ascensos o grados (Gup o Dan), los cuales deben ser memorizados mediante la repetición constante con el propósito de incrementar la elasticidad, la rapidez, la concentración, el equilibrio, para llegar al dominio de los diferentes movimientos.

En la realización de los poomsaes es de suma importancia una correcta ejecución con una técnica depurada, es decir, una buena potencia, fuerza y equilibrio; todo esto en conjunto le dará la estética, concentración y coordinación de los movimientos, posición de todo el cuerpo al realizar cada técnica y acabar en el mismo lugar donde se empezó.

Los poomsaes suelen tener un gran peso en los exámenes de promoción de grados y recientemente forman parte de las competiciones. Los poomsaes o taeguk son los golpes básicos del estilo WTF. Antes se realizaban además, las formas palgwe o de ataque y defensa para distancias largas. Los taeguk son un grupo de ocho poomsaes diseñados para las distancias medias ordenados de acuerdo a su nivel de dificultad.

Estas formas o poomsaes han aparecido a raíz de los poomsaes palgwe, que fueron los primeros en aparecer en la práctica del Taekwondo. Estas aparecieron aparecieron no solo como medio de práctica de este arte marcial, sino que también iban siempre asociados a una gran influencia filosófica y cultural.

Cuando aparecieron las dos grandes federaciones la ITF y la WTF, en el estilo de la WTF, añadieron diversos cambios a través de los tiempos para establecer lo que hoy se conoce como poomsaes taeguk. Siempre estarán asociados a los grados Gup, y son los indispensables que se piden para poder avanzar a un grado Gup superior y lógicamente también son incluidos en los exámenes de grados para Danes. Taeguk en coreano significa equilibrio, ya que éste debe existir entre los conceptos duales opuestos del universo, es de mucha importancia en la cultura oriental. (Pérez-Gutiérrez, 2015).

Gracias a la práctica constante y su entrenamiento, experiencia y dominio de las técnicas fundamentales que constituyen el taekwondo, los grandes maestros del pasado idearon los ejercicios formales con un patrón a seguir de práctica de combate.

Desde la antigüedad hasta nuestros tiempos, muchos académicos e investigadores han profundizado el estudio del taekwondo, centrandos su análisis en el aspecto técnico-táctico.

De tal manera, se puede afirmar que la evaluación del taekwondo como deporte ha suscitado el interés de los expertos por mejorar los resultados deportivos. (Pérez-Gutiérrez, 2015).

Su objetivo fue proporcionar un medio más idóneo de entrenamiento para sus estudiantes y para que pudiesen efectuar las técnicas básicas en un ritmo continuo, de tal manera que fueran capaces de defenderse por sí solos, en contra de uno o más adversarios y en cualquier dirección, por el tiempo que fuese necesario sin llegar a cansarse. La práctica constante de los ejercicios formales o fundamentales logra equilibrio, precisión, concentración coordinación y resistencia. Elementos sumamente esenciales para la ejecución del taekwondo, de manera que los ejercicios formales básicos constituyen los cimientos de este arte marcial.

Por lo que se dice que sin formas no hay taekwondo. Son el pilar básico de una estructura que canaliza los movimientos y técnicas de las artes marciales, son una serie de técnicas donde el combate imaginario con diferentes adversarios, los movimientos de coordinación, los saltos y la complejidad de las técnicas, hacen de estos, un amplio número de técnicas imprescindibles, para la formación de un participante de taekwondo.

En el taekwondo tradicional, sus 24 formas, representan una tarea de muchos años de estudio y práctica, hasta el año 1964 cuando terminó el último Poomsae.

Los 24 poomsaes simbolizan las 24 horas del día, tránsito necesario de la vida humana, creados con el fin de encontrar la armonía física y mental donde el practicante a medida que va progresando tiene que superar las dificultades técnicas de cada forma, necesitando cada vez más grado de conocimiento, concentración y calidad técnica.

Las formas han evolucionado. Sus movimientos son los mismos, pero en este momento se ejecutan de diferente manera en comparación de hace 25 años, eso quiere decir que el taekwondo ha ido evolucionando, ya que está actualizándose permanentemente.

Los poomsaes son una serie de lucha, potencia, proezas y belleza caracterizada. Por eso es importante recordar que:

- El poomsae comienza y termina exactamente desde el mismo lugar.
- Debe mantener una postura y enfrentamiento correcto todo el tiempo.
- Relajar y tensionar los músculos según el momento y el tipo de movimiento.
- Los poomsaes deben realizarse con un movimiento rítmico, con ausencia de rigidez.

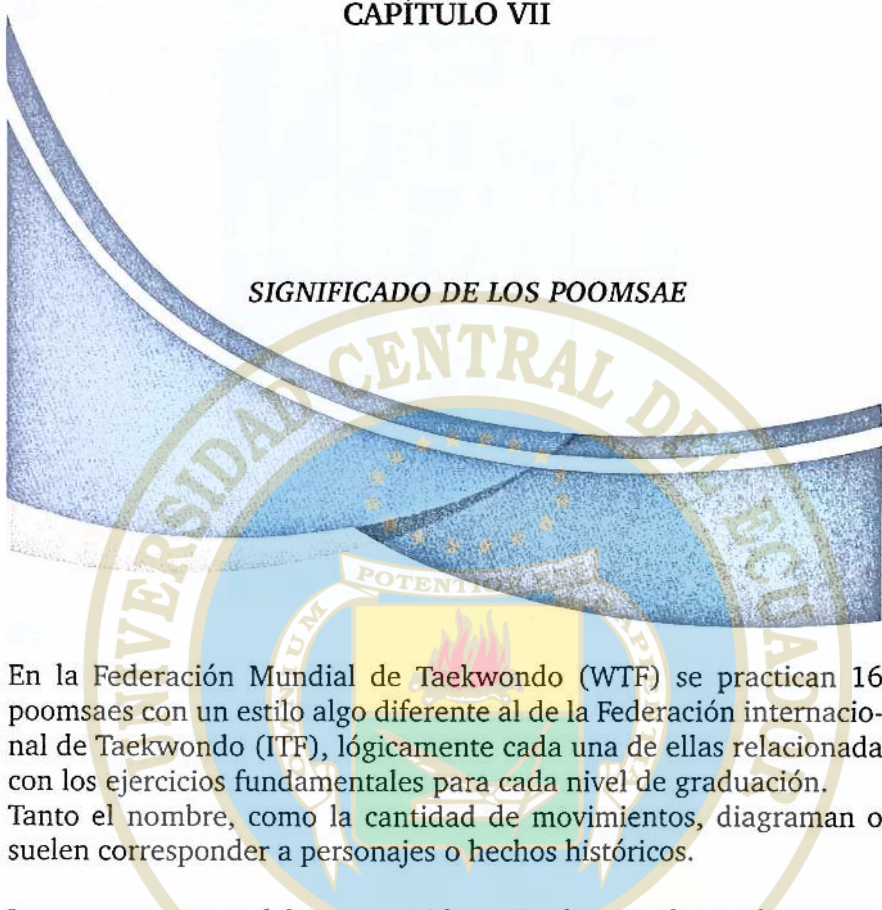
- Cada movimiento se acelera o aminora según está pautado en la enciclopedia del taekwondo.
- Cada poomsae debe ser dominado totalmente antes de pasar a la práctica del siguiente.
- Los estudiantes deben conocer el propósito de cada movimiento.
- Los movimientos deben ser ejecutados con realismo.
- Los poomsaes deben ser ejecutados con fuerza e impulso necesarios.





CAPÍTULO VII

SIGNIFICADO DE LOS POOMSAE



En la Federación Mundial de Taekwondo (WTF) se practican 16 poomsaes con un estilo algo diferente al de la Federación internacional de Taekwondo (ITF), lógicamente cada una de ellas relacionada con los ejercicios fundamentales para cada nivel de graduación. Tanto el nombre, como la cantidad de movimientos, diagraman o suelen corresponder a personajes o hechos históricos.

Los poomsaes taeguk han aparecido teniendo como base a los poomsaes palgwe, ya que fueron los primeros que aparecieron en la práctica del taekwondo. Estos poomsaes aparecieron no solo como forma de práctica de este arte marcial, sino que también conllevan una gran influencia filosófica y cultural. Posteriormente, los poomsaes fueron evolucionando y modernizándose y aparecieron los (Hyongs), con caracteres filosóficos y espirituales más enfocados a una finalidad completamente didáctica y práctica.

En la realización de un Poomsae principalmente es necesaria la concentración, y ejecutarlo de tal manera que se transmita potencia, equilibrio, técnica; todo esto con una fluida precisión

Los ocho poomsaes tae guk son:

1. Taeguk il yang.
2. Taeguk i yang.
3. Taeguk sam yang.
4. Taeguk sa yang.
5. Taeguk oh yang.
6. Taeguk yuk yang.
7. Taeguk chil yang.
8. Taeguk pal yang.

Estas formas o poomsae representan las ocho ramas de la filosofía oriental. Cada uno de ellos está relacionado con un signo llamado palgwe, compuesto por un conjunto de tres líneas que pueden ser continuas o segmentadas. Cada símbolo representa una cualidad o un elemento. Por ejemplo, en la bandera de corea del sur podemos observar cuatro de los ocho palgwe: Lo creativo (cielo) Lo receptivo (tierra) lo abismal (agua) y lo adherente (fuego).

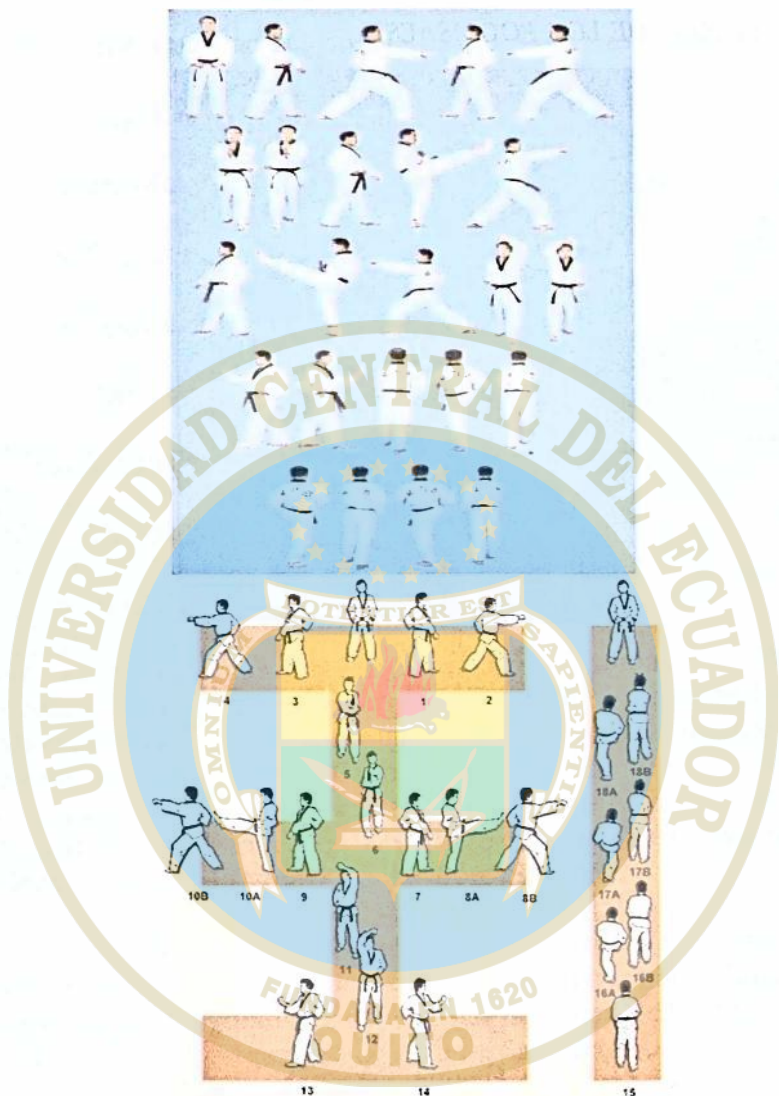
Los poomsaes palgwe originales no se han perdido y también se siguen manteniendo y practicando en diversas ocasiones. Tienen correlación con los poomsaes taeguk, y se nombran de la misma forma (Palgwe Il Yang, Palgwe I Yang, Palgwe Sam Yang).

SIGNIFICADO DE LOS POOMSAES.



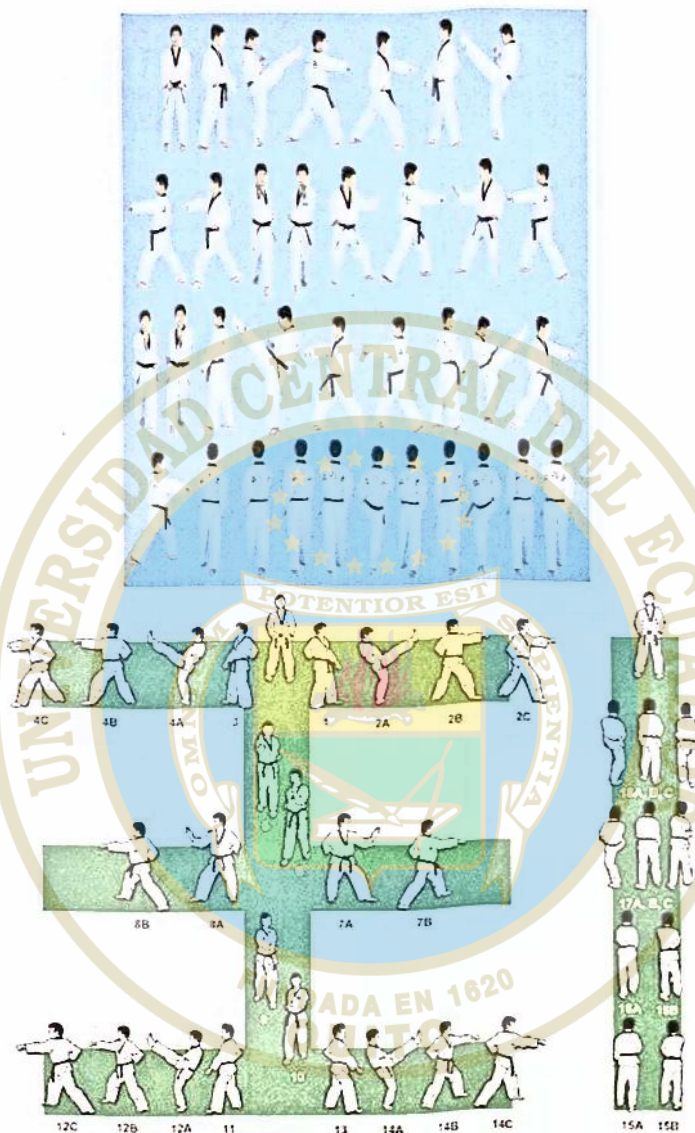
Taeguk il yang (Cielo y luz).

El primer taeguk, éste es el principio de todas las formas, por lo que debe ser realizado con la grandeza del principio (cielo). (Kyo hoon, 2015)



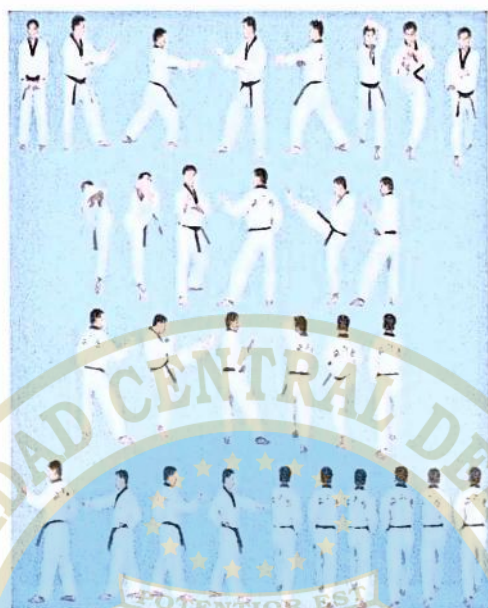
Taeguk i yang (Alegría y serenidad)

Las acciones de este poomsae se aplican al principio Tae, que simboliza un lago del que intenta mostrar la apacibilidad, superficialidad, agitación y actividad interior. (Kyo hoon, 2015)

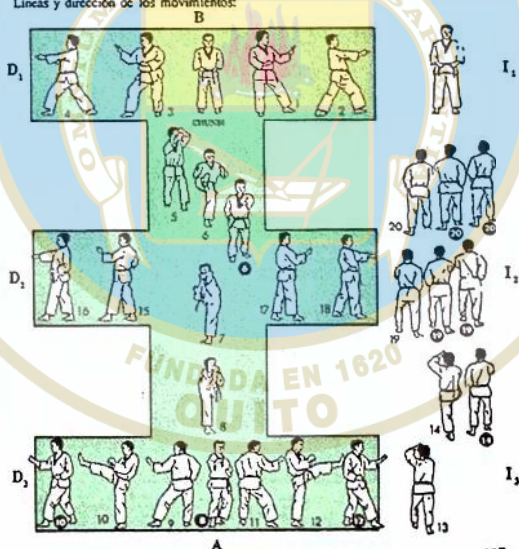


Taeguk sam yang (Fuego y sol)

Comprende acciones aplicables al principio “I” de “Palgwe” que representa el fuego y el sol; ejemplos de la esperanza y limpieza que deben alumbrar y calentar nuestros corazones en el nacimiento del día. (Kyo hoon, 2015)

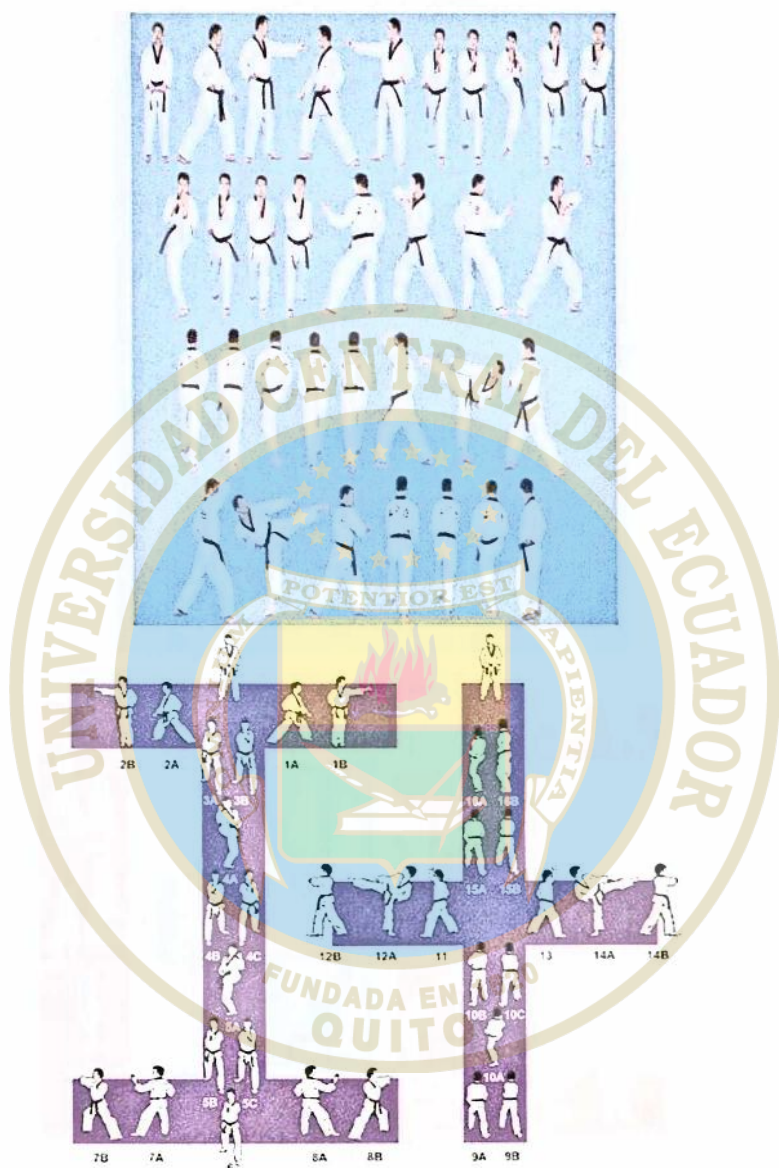


Líneas y dirección de los movimientos:



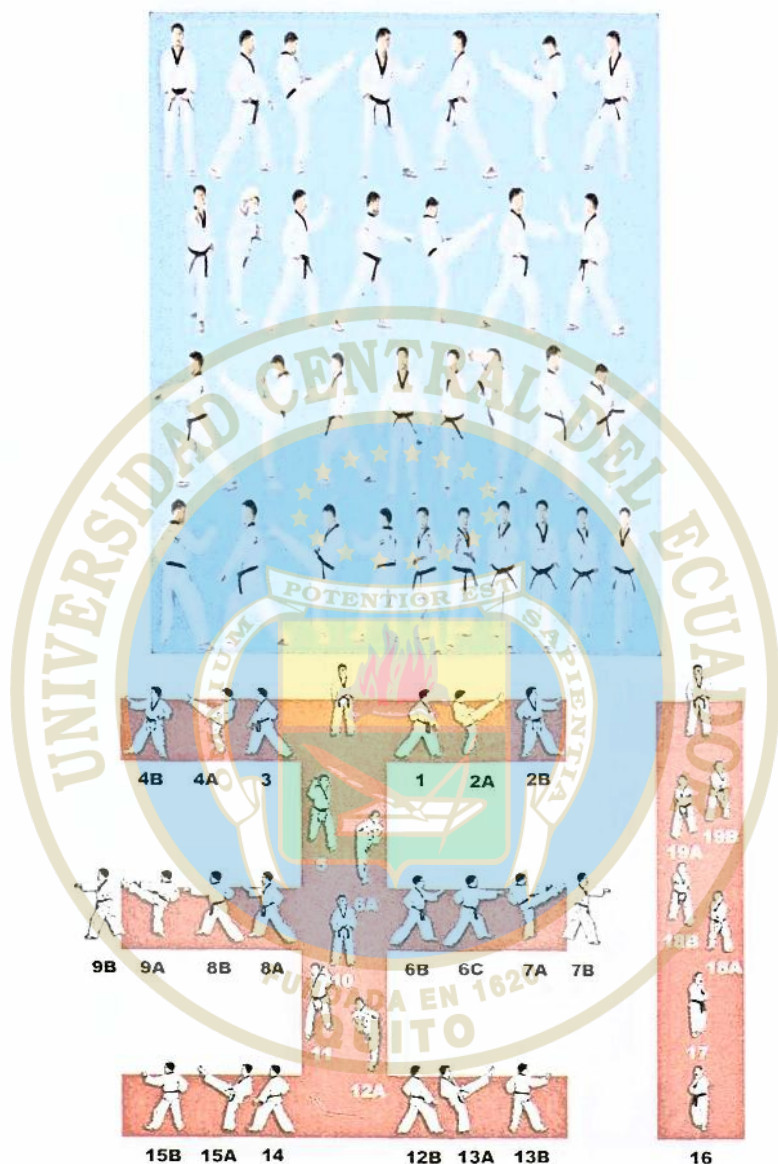
Taeguk sa yang (Trueno)

Acciones aplicables al principio "Chin" que simbolizan el trueno, fenómeno donde el hombre atemorizado y tembloroso trata de mejorarse. (Kyo hoon, 2015)



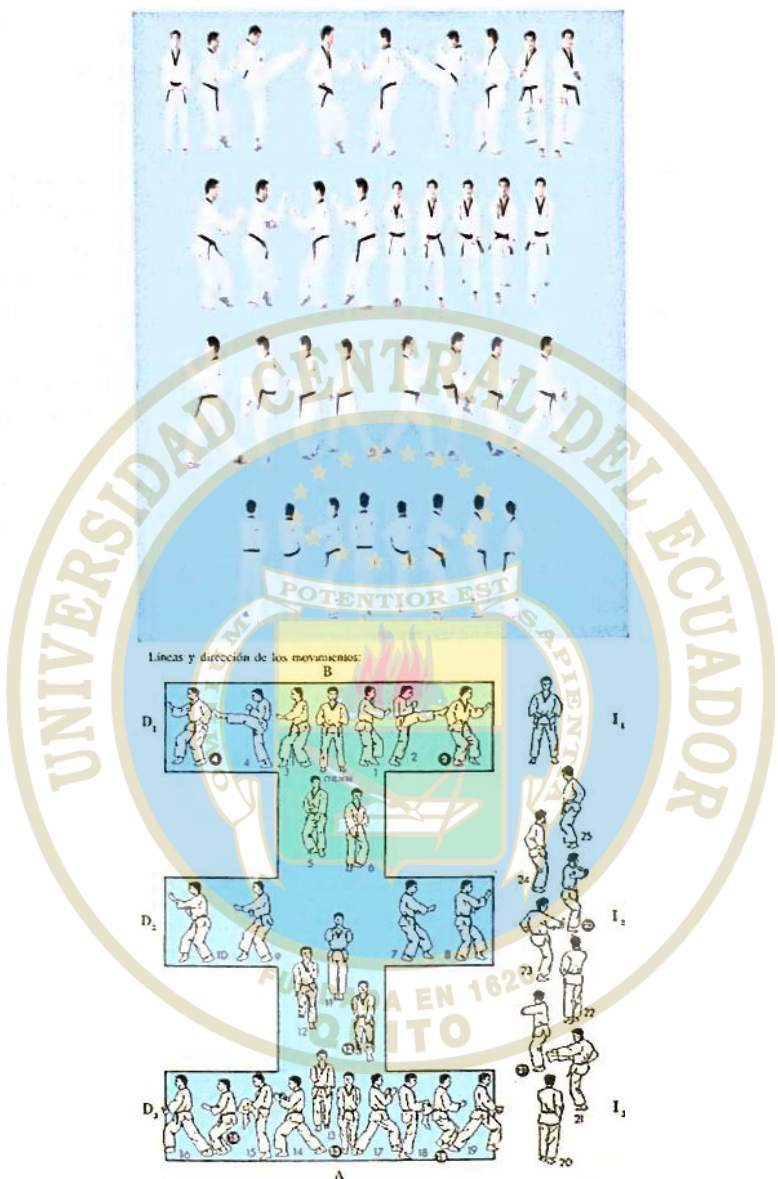
Taeguk oh yang (Viento)

Son aplicables al principio “Son”, símbolo del viento que puede transformarse de suave brisa en huracán. (Kyo hoon, 2015)



Taeguk yuk yang (Agua)

Acciones aplicables al principio “Gam”, símbolo del agua, como la del río que busca su unión al mar sorteando las adversidades, sin perder la fe puesta en su objetivo y sin mudar su esencia. (Kyo hoon, 2015)

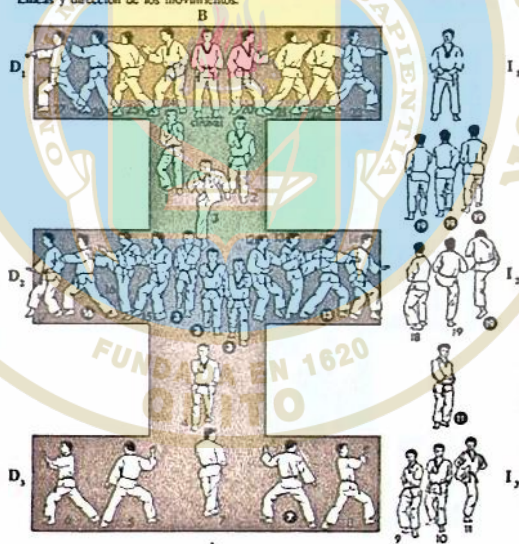


Taeguk chil yang (Montaña)

Acciones aplicadas al principio “Gan”, la montaña, intenta simbolizar su majestuosidad, firmeza y también las ideas y acciones deben de contener. (Kyo hoon, 2015)



Líneas y dirección de los movimientos:



Taeguk pal yang (Tierra)

Se aplican al principio “Gon” de Palgwe. Gon simboliza a la tierra como origen de la vida. Representa el nacimiento del practicante a una nueva condición. (Kyo hoon, 2015)

Poomsae avanzados: Estos poomsae son los requeridos en el estilo de la federación mundial WTF para la promoción de grados Dan (cinturón negro). A diferencia de los taeguk, en los que la organización espacial de movimientos es similar, cada uno de los poomsae avanzados sigue un patrón completamente diferente. Estos poomsae no tienen un orden ni jerarquía de dificultad, ya que se encuentran todos al mismo nivel de complejidad y son completamente distintos, según el grado de Dan que pretendan desarrollarse y, al igual que los taeguk, es uno para cada dan y tenemos nueve poomsae. Las formas son secuencias de movimientos de defensa y ataque que simulan un combate imaginario con uno o varios adversarios. Estas formas están relacionadas directamente con los grados (Gup o Dan), se memorizan y repiten con objeto de incrementar el equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración, y el dominio de los diferentes movimientos. En la realización de las formas es muy importante la correcta ejecución de la técnica, potencia, fuerza, equilibrio, estética, concentración y coordinación de los movimientos, posición de todo el cuerpo al realizar cada técnica y acabar en el mismo lugar donde se empezó. Las formas suelen tener un gran peso en los exámenes de promoción de grados; que recientemente forman parte de las competiciones. (Mantoplusa, s.f.).

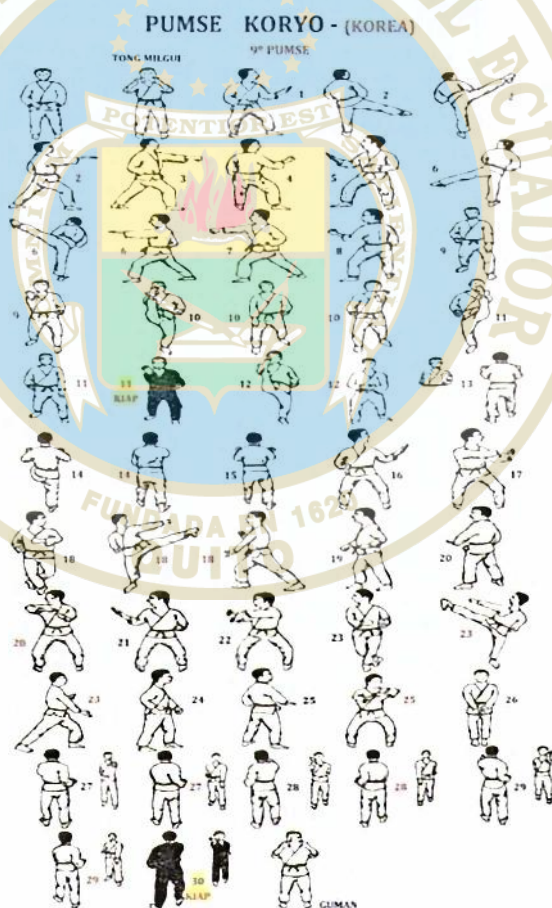
En general la lista quedaría de la siguiente forma:

Koryo =	1er Dan.
Kumgan =	2do Dan.
Taebek =	3er Dan.
Pyongwon =	4to Dan.
Sipchin =	5to Dan.
Chitae =	6to Dan.
Chonkwon =	7mo Dan.
Jansu =	8vo Dan.
Ilyo =	9no Dan.

La aplicación del espíritu, la cultura y el arte coreanos a los movimientos del Taekwondo constituyen el fundamento del Poomsae koryo. Por lo que cada uno de sus movimientos compone un testimonio de la historia y mentalidad coreana, de sus fuertes convicciones y deseos positivos. Simboliza el espíritu indomable del pueblo de la dinastía Koryo, que se defendió con valentía de los invasores mongoles. Cada movimiento representa la gran fortaleza y energía necesaria para controlar a los invasores.

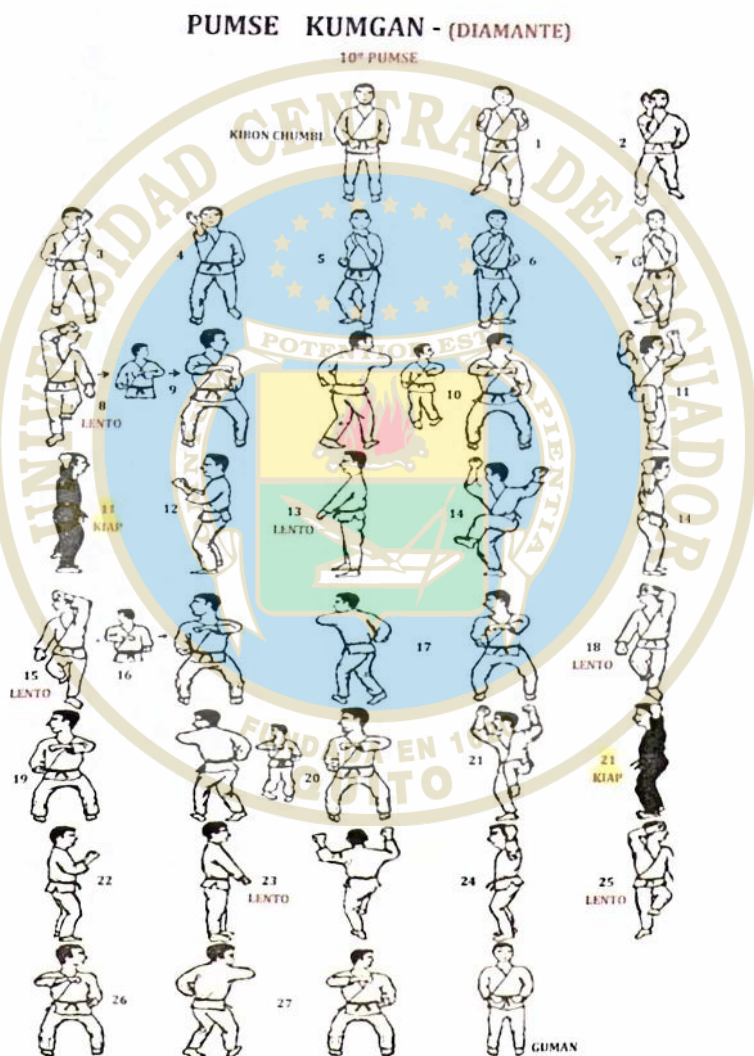
Koryo:

Su ideograma significa "caballero", que es el nombre de una dinastía coreana fundada en el año 918 A. de C. (Arancha Tkd, s.f.).



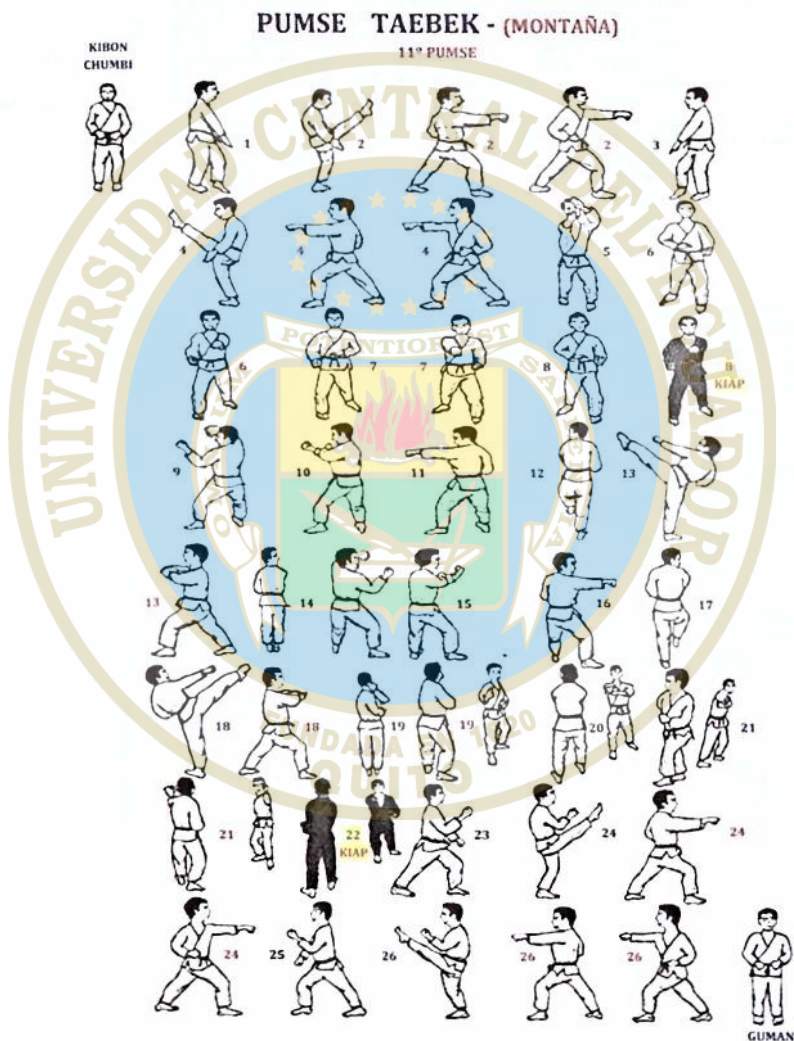
Kumgan:

Significa la fuerza indestructible que todo guerrero lleva consigo. Los movimientos del poomsae kumgang inspiran fuerza y dureza. Kumgang-san = montaña coreana. kumgang-seok = diamante. (Arancha Tkd, s.f.).



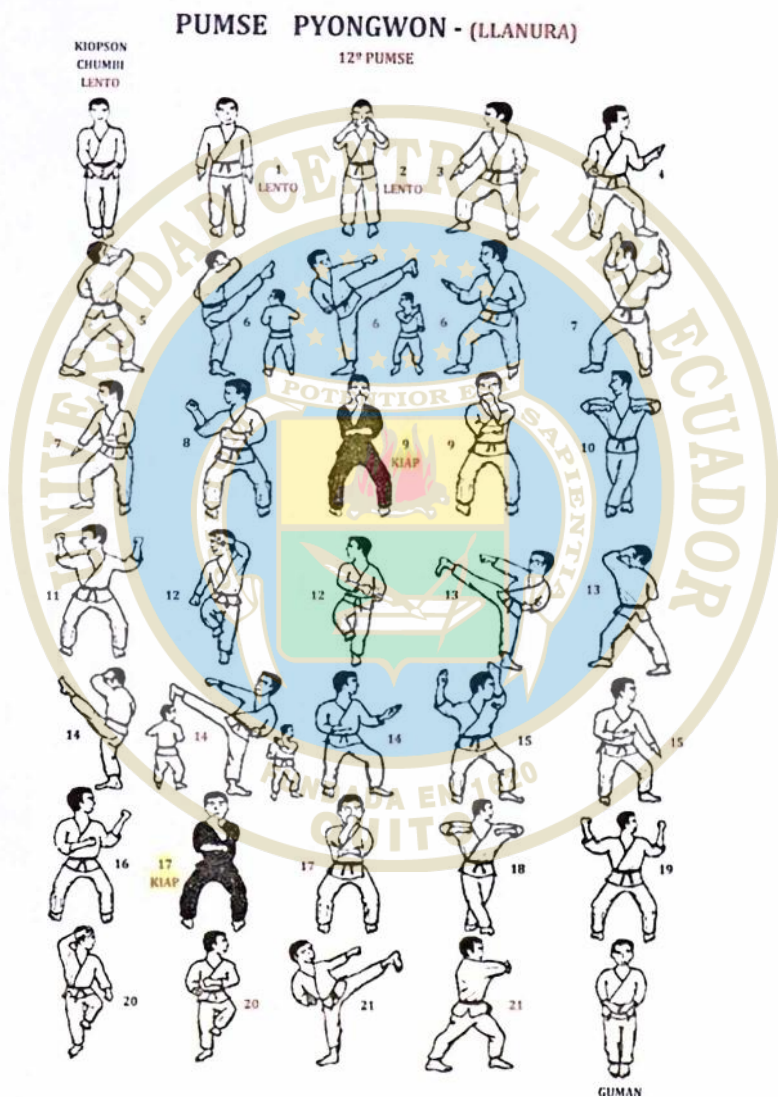
Taebek:

Personifica el antiguo nombre de la montaña Paekdu, donde el legendario Tangun fundó la nación coreana. Paekdu es una montaña sagrada, un símbolo para Corea. (Arancha Tkd, s.f.).



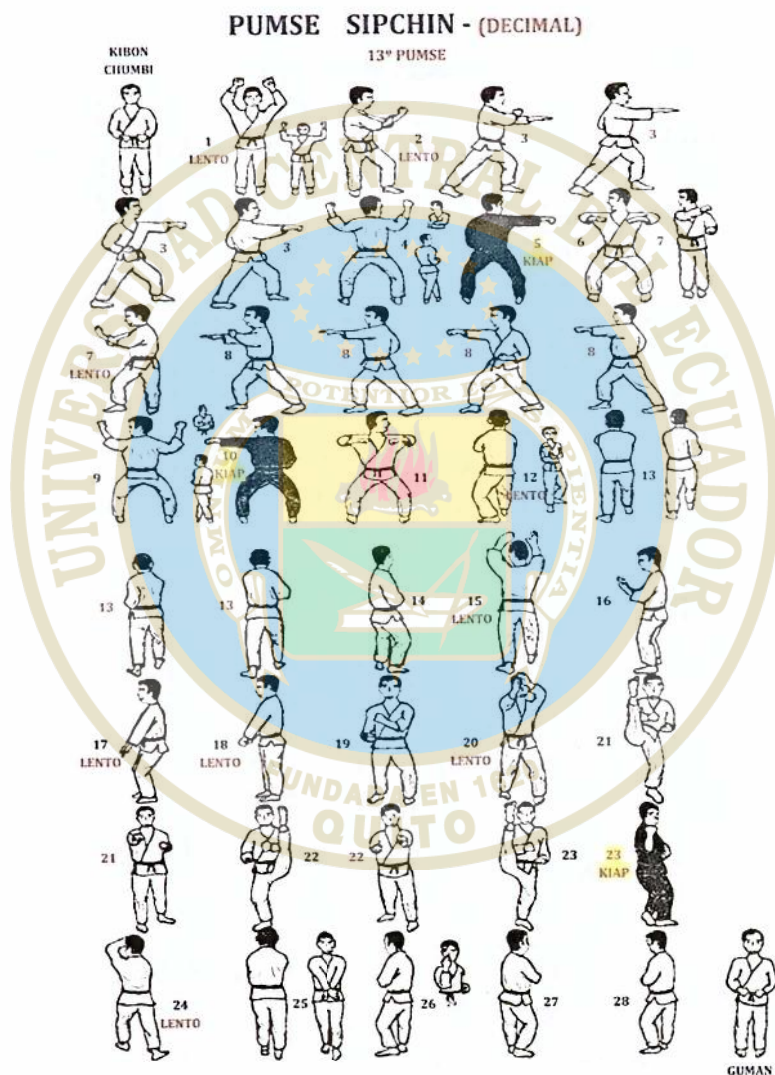
Pyongwon.

Simboliza la base de la vida y la naturaleza. Significa armonía, grande y majestuoso. (Arancha Tkd, s.f.).



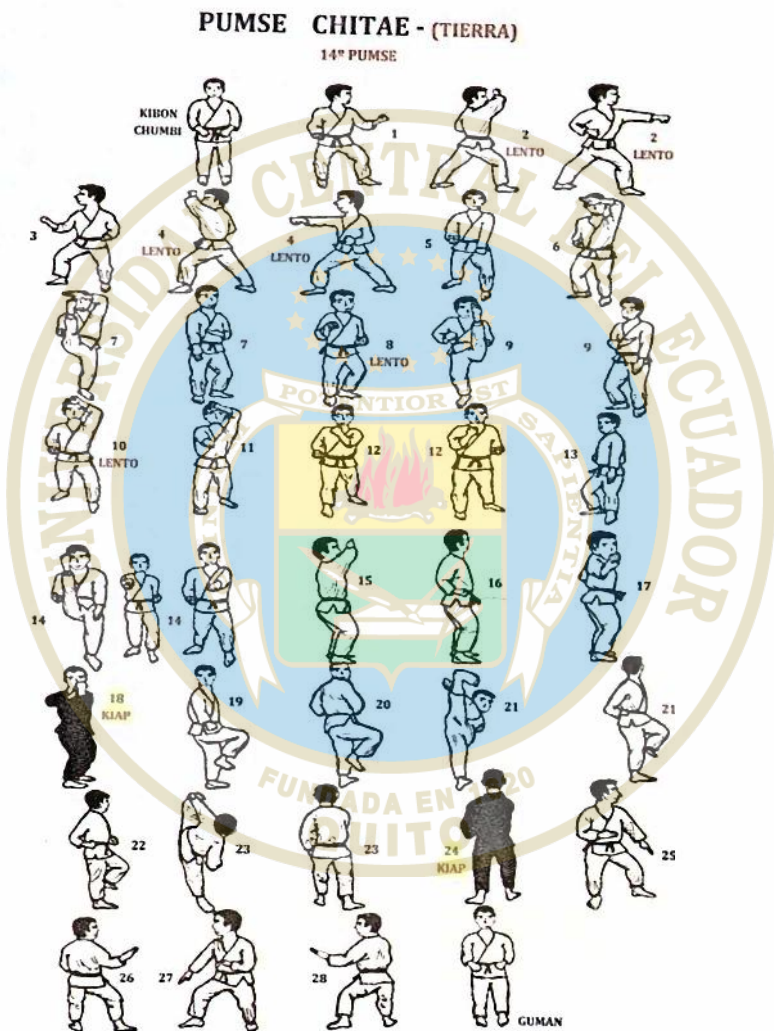
Sipchin.

Representa el desarrollo y crecimiento infinito en un orden, representado por el sistema decimal. (Arancha Tkd, s.f.).



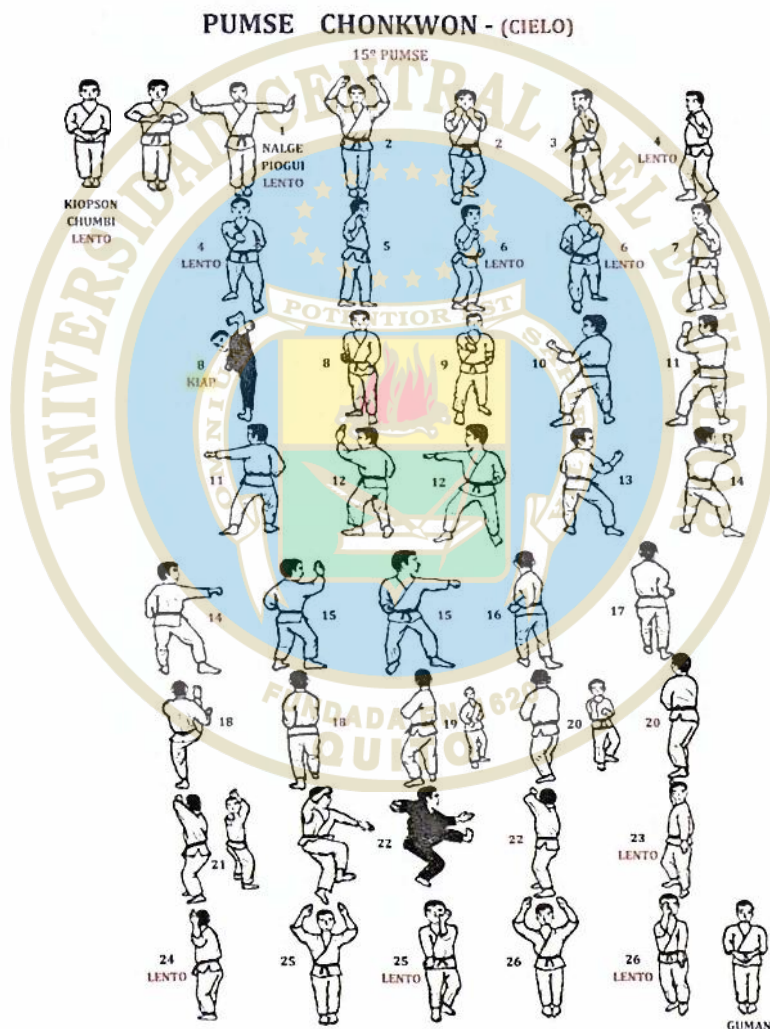
Chitae.

El término Chitae procede del significado de “Tierra”. Todas las cosas desarrollan, mueren y vuelven a la tierra, la tierra es el principio y el fin de la vida. (Arancha Tkd, s.f.).



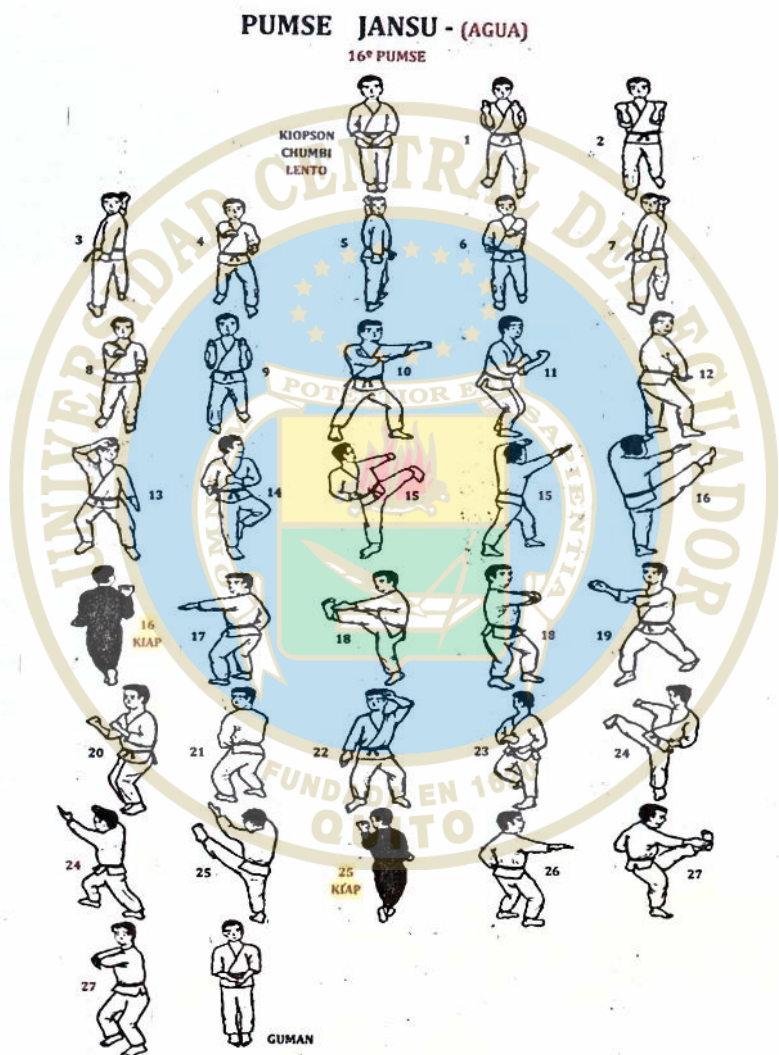
Chonkwon.

Significa lo grande poderoso del cielo, que es el origen de toda criatura y el propio cosmos. Su competencia infinita significa la creación, modificación y finalización. Los humanos han utilizado el nombre del cielo para todas las formas y significados terrenales principales, porque sentían, miedo del poderoso cielo. (Arancha Tkd, s.f.).



Jansu.

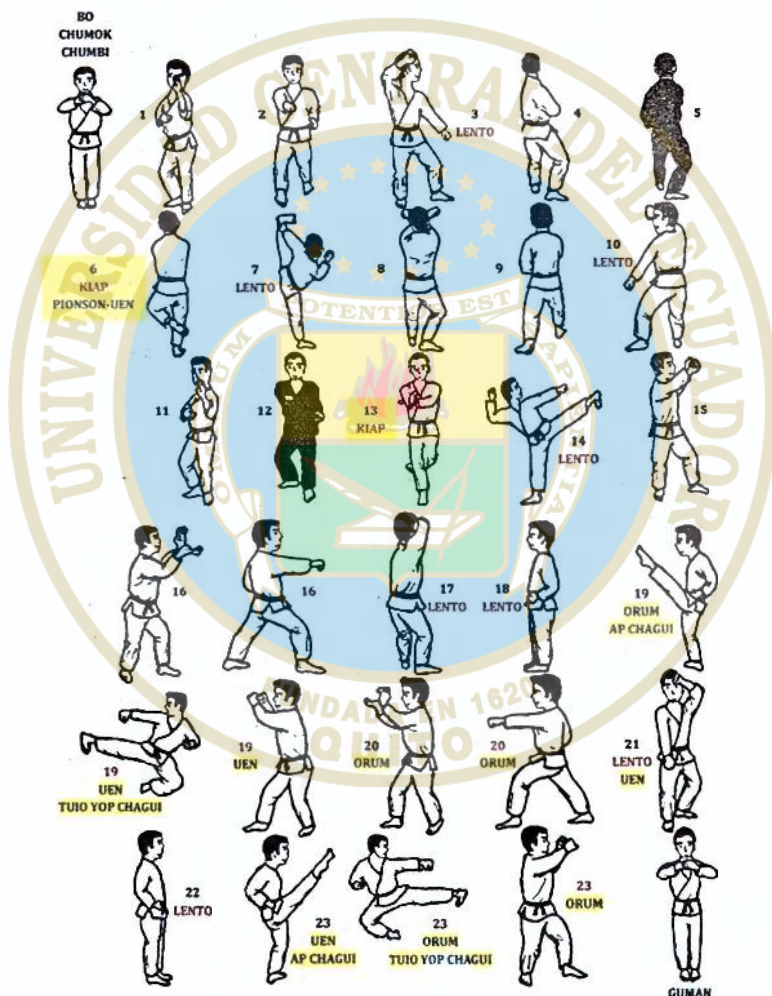
El término Jansu proviene de la palabra "Agua"; fluidez y adaptabilidad, se manifiestan en la naturaleza del agua. (Arancha Tkd, s.f.).



Ilyo.

El estado de maduración espiritual en el budismo se llama “Ilyo” que significa “unidad”, donde la mente y el cuerpo son uno. (Arancha Tkd, s.f.).

PUMSE ILYO - (UNIDAD)

17^o PUMSE

CAPÍTULO VIII

¿EDAD IDEAL PARA LA INICIACIÓN EN EL TAEKWONDO?

La práctica del taekwondo en los niños.

La actividad física (AF) repercute en una mejora sobre la salud y está asociada a una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y crónicas (Warbuton et al., 2006). Es por ello necesario, para la consecución de una salud óptima, la adquisición de hábitos saludables de práctica de actividad física desde edades tempranas (Longmuir et al., 2014). Por el contrario, se está observando un aumento generalizado de las conductas sedentarias como puede ser ver la televisión o utilizar videojuegos (Agarwal, 2008; Harvey et al., 2012; Herrmann et al., 2015); actividades que pueden predecir el riesgo de enfermedades crónicas futuras (De Onis et al., 2010; Wijndaele et al., 2011; Ekelund et al., 2012). Citado en (Torres G. e., 2016).

Se observa como la AF de intensidad moderada y vigorosa (AFMV) en alumnos de educación infantil es transitoria, es realizada de manera intermitente, fundamentalmente en intervalos de uno y dos minutos. Existen diferencias entre el horario escolar y el horario extraescolar para bouts (periodo de entrenamiento) de menor duración (1, 2, 4, 5 y 6 min). Ante estos hallazgos y falta de estudios concretos, se resalta la necesidad de profundizar en esta temática y generar planes específicos de promoción de la AF desde

estas edades en el contexto escolar. Citado en (Torres G. e., 2016). La mayoría de especialistas coinciden que los deportes de combate deberían ser a los 14-15 años. Sin embargo, en el taekwondo ésta se reduce drásticamente. Claro que esto dependerá del estudiante y el maestro, ya que estos interactuarán en todo el proceso evolutivo del futuro deportista.

Los contenidos de las planificaciones que se realicen en esta etapa estarán dirigidos a los niños considerándolos como tal.

Por otra parte la incertidumbre de algunos padres, porque sus hijos no sean objeto de abusos en las instituciones educativas, hace que hasta obliguen a sus hijos a que sigan algún tipo de arte marcial, lo cual conlleva a que muchos lo tomen como presión y esto hace que en la mínima oportunidad deserten de esta actividad; en estas circunstancias debe haber una armonía entre el gusto del niño y algo de presión por parte del padre para que se tenga la constancia debida en la iniciación deportiva del niño.

Por otra parte, los profesores en su gran mayoría son ex deportistas que se han dedicado luego a ser instructores, por lo que estos no cuentan con la preparación pedagógica y académica necesaria para impartir estas clases y al hacerlo solo logran la deserción de los niños.

También hay niños hiperactivos, quienes son considerados los más idóneos para la práctica de los deportes de combate, en especial los niños inquietos, se inclinan por la práctica de las artes marciales o deportes de contacto, lo cual se aprovecha para moderar su comportamiento mediante la disciplina.

Actualmente se están probando diseños y prototipos de entrenamiento en las artes marciales en relación al material que se usa en el combate, productos convencionales y el fluido no newtoniano que es aplicable a deformación en función de la fuerza que se aplique, capaz de absorber impactos (González, 2017), en definitiva, productos que ayudan a cuidar la salud física del deportista.

Hay que tomar en cuenta que los niños a estas edades deben estar jugando y si están en un lugar de entrenamiento será por inclinación

o por obligación, las practicas deben ser lo más lúdicas posibles, ya que esto hará que el niño se sienta en un ambiente cómodo y más que nada de diversión, lo cual hará que no se produzca la penosa deserción y al contrario haga que el niño tome gusto al entrenamiento diario, tomando en consideración todo esto la mayoría de profesionales consideran que los cinco o seis años son los mejores para iniciarse en el taekwondo, ya que a esta edad es donde se desarrolla de mejor manera el gesto técnico (manejo de potencia, precisión y complejidad).

LA PRÁCTICA DEL TAEKWONDO EN LOS JÓVENES.

La evidencia actual sobre la relación entre los estilos de vida y las principales problemáticas de salud mundial es amplia, dando cuenta del aumento en las cifras de comportamientos de riesgo y de sus impactos en la salud de la población. Los estilos de vida abarcan un conjunto amplio de hábitos en aspectos como: la alimentación, sexualidad, tiempo de ocio, actividad física, consumo de sustancias psicoactivas, seguimiento de recomendaciones médicas, manejo del estrés psicosocial, entre otras.

La juventud ha sido tradicionalmente considerada como una etapa de mayor riesgo, en la que aumenta la incidencia de embarazos precoces, abortos, infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH/sida, lesiones y muertes por accidentes de tránsito, consumo de sustancias psicoactivas, trastornos de la conducta alimentaria, entre otros, dada la búsqueda de identidad, autosuficiencia e independencia, propia de la transición de la adolescencia a la adultez. Así mismo, debido a las ocupaciones de los jóvenes, el ingreso a la universidad, el menor control paternal, las actividades sociales y el uso frecuente de dispositivos tecnológicos, disminuye su grado de actividad física, sus hábitos de alimentación cambian y los niveles de estrés aumentan

Todo lo anterior configura estilos de vida particulares en esta población, tendiendo a ser considerados de alto riesgo. Los estudios que buscan describir los estilos de vida de jóvenes, principalmente de estudiantes universitarios, son abundantes, pero se han enfocado

principalmente en evaluar comportamientos no saludables de manera aislada. Sí bien la evidencia señala, cada vez con mayor fuerza, que los hábitos de salud coexisten y se agrupan entre sí. De acuerdo con esto, son pocos los intentos por identificar tipologías o “clúster” de hábitos del estilo de vida de esta población, lo que resultaría muy útil para establecer patrones y grupos con mayor riesgo, y por tanto, focalizar las intervenciones y ajustarlas a grupos con características específicas en las instituciones educativas.

Los pocos estudios disponibles que han perseguido el estudio de lo planteado como objetivo, se han centrado en poblaciones generales de adultos, niños o trabajadores. No obstante, en el año 2015, se han llevado a cabo estudios en universitarios, en las cuales se ha identificado la clara existencia de “tipos de estudiantes”, en relación con sus hábitos de salud, siendo más frecuentes las agrupaciones de hábitos no saludables que conforman perfiles de alto riesgo para estos jóvenes.

En un estudio con 1.262 estudiantes de primer año de una universidad en Alemania; se evaluó la prevalencia de comportamientos de riesgo en salud (consumo de frutas y verduras, ejercicio, tabaquismo y consumo excesivo de alcohol), su agrupación y la intención de cambio de comportamiento. Al respecto encontraron una alta prevalencia de los cuatro comportamientos en salud evaluados, sólo el dos por ciento de los jóvenes no tenía ningún comportamiento de riesgo; el 10 por ciento presentaba un sólo comportamiento de riesgo; el 35 por ciento presentaba dos; el 35 por ciento tenía tres; y el 18 por ciento cuatro comportamientos de riesgo. Igualmente encontraron una baja intención de cambio de comportamiento. (Varela M. e., 2015).

Si se tiene en cuenta que el periodo transicional en el que se encuentran los jóvenes universitarios, es crítico para el desarrollo de hábitos de salud que tienden a permanecer hasta la adultez, resulta importante en esta etapa favorecer actitudes y prácticas positivas para mantener la salud y para evitar los precursores biológicos del desarrollo de enfermedades crónicas en esa etapa. Además, dado que pasan gran parte de su tiempo en la universidad, ésta se convierte en un espacio privilegiado en el que se pueden promover hábitos,

entornos físicos y sociales que promuevan la salud y la calidad de vida de sus estudiantes.

De acuerdo con lo anterior, este estudio se propuso describir los hábitos de actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de sustancias psicoactivas, sueño, afrontamiento, sexualidad y estrés en jóvenes de una universidad sudamericana y establecer tipologías de estilos de vida. Estos aspectos fueron evaluados con el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R), que es una medida de autoinforme validada para universitarios colombianos y ampliamente utilizada en ese país y en Iberoamérica. (Varela M. e., 2015).

LA PRÁCTICA DEL TAEKWONDO MÁS ALLÁ DE LOS 40.

Los programas de actividad física dirigidos a las personas mayores están cobrando un especial interés debido a un aumento prolongado de la esperanza de vida en los últimos años. Tal como lo sugiere (Vargas, 2002), en su investigación realizada con adultos mayores, la práctica del taekwondo genera importantes incrementos en el desempeño físico y cognitivo, además fomenta la capacidad para desarrollar las diferentes actividades de la vida diaria.

Algunos autores afirman que el envejecimiento activo es fundamental para que la población mayor se mantenga sana, dado que, la actividad física (en adelante AF) está asociada a un menor riesgo de mortalidad (Aparicio, Carbonell y Delgado, 2010). Entre la gran diversidad de beneficios físicos que aporta la AF, destacamos la mejora del equilibrio motriz, entendido como una capacidad perceptivo-motriz, en el contexto del enfoque sistémico de las capacidades y habilidades de la motricidad humana (Castañer y Camerino, 2006, 2013).

En este sentido, Martínez y Gómez (2001), destacan que la práctica regular de AF, mejora de manera positiva el estado de salud, mejorando así el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación. La mayor parte de este tipo de estudios se vinculan con la búsqueda de indicadores de bienestar y de satisfacción personal (Poon y Fung, 2008)

para este colectivo. Diversos estudios constatan que existe mejora significativa de sensaciones de bienestar y de autoeficacia como un refuerzo hacia enfermedades prevalentes del envejecimiento (Weisser, Preuss y Predel, 2009). Citado en (Castañer, 2015)

Testimonio:

A lo largo de la vida de profesor, en muchas ocasiones me encontré en la situación de crear horarios y recibir en mis clases de artes marciales, en especial taekwondo, a adultos que ya superaron los 40 años, que por el afán de hacer algo de actividad física se acercaban a inscribirse para empezar a practicar la disciplina, en realidad una de las tareas más complejas de llevar a cabo como instructor, por esta razón estoy relatando esta experiencia, para tratar de transmitir lo vivido en esta etapa de mi vida.

En primer lugar, tenemos que tratar de entender los motivos por los que un adulto de esa edad se va a integrar a la práctica de este deporte, pueden ser de índole físico, psicológico, emotivo, otros. En segundo lugar, describir el avance o evolución que se puede lograr con este grupo de estudiantes, es entender que puede ser lento, preciso de abandono o permanencia. En tercer lugar, identificar las limitaciones comunes a las que se hallan sometidos los estudiantes de esa edad, ya que, en la disciplina, o principalmente en el aspecto físico y la elasticidad, son campos en donde hay mayores dificultades.

Por último, planificar un programa de entrenamiento específico que cumpla con los requerimientos y atienda o satisfaga las necesidades antes analizadas, en especial con los alumnos de la tercera edad, con quienes principalmente se evitará trabajar en alto impacto, ya que por su condición se disminuirá el riesgo de contraer lesiones de cualquier tipo.

Algunos de los posibles motivos para no haber empezado a tiempo.

En la mayoría de los casos, una de las razones principales por la que se animan a iniciar los entrenamientos, es que siempre consideraron la posibilidad de practicar y que lamentablemente nunca habían encontrado el momento.

Razones nunca faltan, como la profesión, la familia, el estudio son las que alejan a los individuos de la práctica de las actividades deportivas como las artes marciales, en especial el taekwondo.

Claro que pueden existir otras razones para que los adultos duden o abandonen la idea de practicar taekwondo y éstas pueden ser:

- El temor al entrenamiento, ya que no creen que su cuerpo se pueda adaptar al duro ejercicio.
- También se argumenta que existen demasiadas formalidades, reglas y principios filosóficos, que a esta edad no creen poder poner en práctica, ni están para someterse a ellas sin caer en el ridículo.
- Las técnicas propias del taekwondo, así como espectaculares, se ven demasiado difíciles.

Todos estos motivos o excusas, se ponen de manifiesto para no encarar esta actividad, las que representan todos los temores y las dudas de aquellos que ya llegaron y pasaron los cuarenta, pero no solo es para la práctica de las artes marciales, en especial el taekwondo, también son para otros deportes y otras acciones que requieran un esfuerzo considerable.

Por suerte para el arte marcial, la mayoría logra superar esos miedos y se decide a empezar con la práctica del taekwondo, ya que muchos son los factores o motivos positivos que se contraponen a los negativos y ayudan a tomar esta decisión.

Los más habituales son:

- A veces, se acercan a ver las clases de sus hijos, nietos, algún familiar o amigo y son seducidos por el progreso que los niños han alcanzado en el desarrollo del aprendizaje de este arte marcial.
- Otro gran porcentaje de quienes se deciden por la práctica, son personas que siempre tuvieron en la mira el iniciarse en

las artes marciales, ya que conocían los beneficios y no habían encontrado el tiempo, ni el momento para dedicarse a ello.

- A esta edad, ya están estabilizados económicamente y sus hijos ya han crecido por lo que ya disponen de mayor tiempo y deciden dedicarse a lo que siempre quisieron y tenían pendiente.
- Una última razón, bastante frecuente, es la de querer compartir con sus hijos y si es una actividad deportiva mejor, muchos padres se proponen pasar más tiempo con sus hijos y ésta es una actividad apta para ello.

Algunas limitaciones que se presentan.

Limitaciones físicas.

Como es de imaginar, al comenzar a practicar surgen enseguida algunos problemas, casi siempre son personas con sobrepeso que hacía mucho tiempo que no practicaban deportes u otra actividad física, por lo que deben someterse al proceso de iniciación o adaptación.

Primero surge la limitada capacidad aeróbica, la poca resistencia, que se da por falta de entrenamiento, pero que es fácilmente superable, entrenando y manteniendo la continuidad en la práctica.

Por el sedentarismo aparecen los dolores articulares, principalmente en las rodillas, seguido por tobillos y menos frecuentemente codos hombros y muñecas. Esto se debe esencialmente a la exigencia a la que son sometidas las articulaciones, al realizar las diferentes técnicas propias del deporte, sosteniendo continuamente el peso del cuerpo en un pie lo cual va forzando la rodilla y el tobillo, al máximo. Existen también las lesiones mal curadas de otros tiempos y que aparecen al volver a entrenar, las afecciones óseo-articulares degenerativas, lordosis, escoliosis, artritis, artrosis, que son muy comunes en personas con sobrepeso y que complican al practicante con dolor y ganas de abandonar el entrenamiento.

Hay también la presencia de enfermedades como el exceso de ácido úrico que puede ser nocivos hasta llegar al punto de romper un ligamento, por ejemplo, el tendón posterior del talón tendón o talón de Aquiles. Estas restricciones muchas veces terminan en el abandono de la práctica, por no poder superar las dolencias.



Esta obra cuenta con evaluación de pares externos y auspicio institucional.



Bibliografía

- Álvarez Cobas, D. (2016). Concepción del proceso de orientación psicopedagógica a atletas de Taekwondo de alto rendimiento: Estrategia para su implementación en la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río. Cuba: (Doctoral dissertation, Universidad de Pinar del Río Hermanos Saiz Montes de Oca. Centro de Estudio de Ciencias de la Educación Superior).
- Anguera Argilaga, M. T-P (2015). Detección de regularidades en taekwondo de alto nivel. *Digitum*, 15(1), 12. Obtenido de <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/44408/1/223131-792851-1-PB.pdf>
- Arancha Tkd. (s.f.). Obtenido de https://www.google.com.ec/search?q=taekwondo&espv=2&biw=1366&bih=662&site=webhp&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjTzev7gdPPAhWE6x4KHSfYCYkQ_AUI-BigB#tbn=isch&q=pumsaes+avansados+koryo+tkd&imgcr=DaHRITp-swlU9M:
- Bu, B. H. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence Based Medicine*, 3(4), 205-219.
- Castañeda, P G. (2005). Dirección y control del proceso de entrenamiento en el taekwondo. *Ciencia deporte y Cultura Física.*, 1(1), 68-78.
- Castañer, M. e. (2015). La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio motriz en programas de actividad física en la tercera edad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 77-84.
- Concha, M. F. (2015). Experiencia clínica con el bloqueador bronquial de ARNDT en pacientes pediátricos. *Enfermería*, 1-16.

- Da Silva Soares, I. &. (2016). da Silva Soares, I., & de Oliveira, E. S. (2016). Taekwondo adaptado como prática pedagógica. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 8(31), 299-301. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 8(31), 299-301.
- De la Fuente García, A. &. (2016). Análisis del combate en taekwondo. Categorías para la evaluación de las acciones tácticas. CCD. Cultura_Ciencia_Deporte. , 157-170.
- Di Domizio, D. S. (2015). Características e Critérios na Organização da Educação Física na Universidade de Programas para Idosos. Breve estudo entre os países ibero-americanos. Kairós Gerontologia. . Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde., 19. *
- Escobar, L. A. (2015). Construcción de indicadores antropométricos, de condición y preparación física general. Entornos, 2(14), 41-53. Obtenido de <https://www.journalusco.edu.co/index.php/entornos/article/view/366>
- González, J. G. (2017). Aplicación del fluido no Newtoniano para el diseño de nuevos productos de entrenamiento de artes marciales. Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad, 31-37.
- guiainfantil.com. (2011). Obtenido de beneficios del tae-kwondo para niños: <https://www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/beneficios.htm>
- Guirao, J. E. (2014). Una aproximación Antropológica al cuerpo como arma en las artes marciales. El caso del taekwondo. Antropología Experimental, 1-13.
- Keimyung. (2007). La evolución de las técnicas de patada en taekwondo. Corea: UDO-MOENIG.
- Kyo hoon. (2015). Obtenido de Kyo hoon: <http://www.kyohoon.co.uk/calendar/Patterns.html>

- Lee Won IL. (2013). Libro de taekwondo-DO ITF. Barcelona - España: Ronda Universidad.
- Lee, Y. (2014). Gimnasio Lee. Obtenido de http://www.gimnasiolee.com/taekwondo_html/pumse2_tkd.html
- Lillo, C. G. (2013). Un campeón: ¿ Nace o se hace? Revista Motricidad y Persona, (12), 59-62., 61-62.
- Mantoplusa. (s.f.). Formas del Taekwondo WTF (HASTA 9º DAN). Obtenido de <http://www.taringa.net/posts/deportes/13909476/Formas-del-Taekwondo-WTF-Hasta-9-dan.html>
- Marín, M. Á. (2016). Variables Psicológicas y el deporte de Taekwondo: Análisis Bibliométrico. Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica, 19-33.
- Martínez, G. (2013). Una etnografía de las artes marciales. España: ECU.
- Moening, U. (2011). La evolución de las técnicas de patada en taekwondo. Revista de Artes Marciales Asiáticas., 24.
- Navarro Guzmán, J. I. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. Revista de Psicología del Deporte., 0007-017.
- Orozco-Calderón, G. (2015). Cerebro y artes marciales: beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica. Ciencia & Futuro, 5(4), 142-156.
- Panchamé, J. (2004). Karate coreano. Barcelona: Wo Lu Tao.
- Pérez-Gutiérrez, M. &-B. (2015). Evolución de la investigación iberoamericana relativa al taekwondo y su impacto en el ámbito deportivo: aproximación bibliométrica. Lúdica Pedagógica(104). Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Pablo_Valdes_Badilla/publica-

tion/280946382_Evolucion_de_la_Investigacion_Iberoamericana_relativa_al_taekwondo_y_su_impacto_en_el_ambito_deportivo_Aproximacion_bibliometrica/links/55ce093408aee19936fa4079/Evolucion-de-l

Santos, M. (2016). Beneficios del Taekwondo para la mejora del equilibrio en niños con Trastorno de Desarrollo de la Coordinación. Valladolid.

Silva, J. R. (2016). Ejercicio de alta intensidad y la flexibilidad de las extremidades inferiores: Estudio de dosis-efecto. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 22(4), 311-314.

Taekwondo, el camino de pies y manos. (2016). Obtenido de <https://www.deartesmarciales.com/artes-marciales-asiaticas/taekwondo/>

Tipantuña Tipantuña, A. D. (2016). Foto reportaje del lenguaje no verbal del arte marcial ecuatoriano Sojukay (Bachelor's thesis). Quito: Universidad salesiana .

Torres, G. e. (2016). Análisis de la distribución de la práctica de actividad física en alumnos de educación infantil. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(1), 261-267.

Varela, M. e. (2015). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Universidad y Salud, 246-255.

Vargas, P. C. (2002). Funcionamiento cognitivo y físico en adultos mayores que participan en un programa de taekwondo. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud®, 1-14.

Yang, L. (2009). Curso Práctico de Taekwondo. Lima: RIPAL-ME.

Linkografía:

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

<https://moopalkwan.wordpress.com/el-significado-de-los-8-tae-guks/>

http://www.peques.com.mx/el_tae kwondo_y_sus_beneficios.htm

<http://www.actiweb.es/tkdunam/pagina3.html>

<http://www.mundotaekwondo.com/destacados/ninos-y-la-iniciacion-en-el-taekwondo/>

https://www.google.com.ec/search?q=taekwondo&espv=2&biw=1366&bih=662&site=webhp&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjTzev7gdPPAhWE6x4KHSfYCYkQ_AUIBigB#imgsrc=Kv9FOMaTOI-Q2M%3A

<http://artemarciales2000.fullblog.com.ar/pumsesformas-del-taekwondo.html>

https://www.google.com.ec/search?q=taekwondo&espv=2&biw=1366&bih=662&site=webhp&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjTzev7gdPPAhWE6x4KHSfYCYkQ_AUIBigB#tbm=isch&q=taeguk+pal+yang+&imgsrc=37_nohv-4tKOWRM

AUTORES



Edgar Marcelo Medina Ramírez
Licenciado en Ciencias de la Educación
Especialidad Cultura Física
Magister: Cultura Física y Entrenamiento
Deportivo



Julio Alfonso Mocha Bonilla
Licenciado en Ciencias de la Educación
Especialidad Cultura Física
Magister: Cultura Física y Entrenamiento
Deportivo





UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

Calle: Av. Los Chasquis entre Río Payamino y Río Guayllabamba
Campus Huachi, Edificio de la Facultad de Ciencias Humanas
y de la Educación

Telfs No: (593)032 - 418926 / 032 - 412462

Ambato - Ecuador