

El aprendizaje de las posturas básicas en el Taekwondo. Estrategia didáctica para su enseñanza

Learning the basic postures in Taekwondo. Didactic strategy for its teaching

Andrés Briñones-Fernández¹, Loida Bonet-Avilés², Héctor Gabriel Ramos-Guevara³

¹*Dr.C. Cinturón Negro en Taekwondo. Universidad Syracuse. New York, Estados Unidos. drbrif@gmail.com*

²*Dr.C. Cinturón Negro en Taekwondo. Universidad de Granma. Granma, Cuba. iboneta@udg.co.cu*

³*Dr.C. Cinturón Negro en Taekwondo. 3er Dan. Universidad Nacional de México. Ciudad de México. hgramos@gmail.com.mx*

Fecha de recepción: 15 de Septiembre de 2021.

Fecha de aceptación: 18 de Noviembre de 2021.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo la elaboración de una Estrategia didáctica para la enseñanza de las posturas básicas en el Taekwondo de los estudiantes del 1er año de Economía de la Universidad de Syracuse en el Estado de New York. Durante la investigación fueron detectadas insuficiencias en dicho proceso que sustentan los procedimientos para establecer la estrategia. En la investigación se utilizan los métodos científicos como análisis y síntesis, el histórico lógico, entrevistas, análisis de documentos, sistémico funcional estructural que permitieron la construcción de la estrategia didáctica propuesta; con la caracterización de la muestra aportó enfoques con indicadores didácticos sustentados en los fundamentos metodológicos del proceso de la enseñanza del deporte motivo de estudio.

Palabras clave: Estrategia didáctica; Taekwondo; Posturas básicas; Enseñanza-aprendizaje

ABSTRACT

The objective of this research is to develop a didactic strategy for teaching basic postures in Taekwondo to 1st year economics students at Syracuse University in New York State. During the investigation, shortcomings were detected in said process that support the procedures to establish the strategy.

The research uses scientific methods such as analysis and synthesis, logical history, interviews, document analysis, structural functional system that allowed the construction of the proposed didactic strategy; with the characterization of the sample, he provided approaches with didactic indicators based on the methodological foundations of the process of teaching the sport that was the subject of study.

Keywords: Didactic strategy; Taekwondo; Basic postures; Teaching-learning

INTRODUCCIÓN

Las transformaciones del entorno que son propias de lo que se ha denominado sociedad del conocimiento, exige igualmente de aquellas instituciones de carácter educativo que entren a conformarse como organizaciones de la producción de saberes. La búsqueda de métodos de enseñanza acertados que proporcionen al estudiante desarrollar competencias investigativas en el proceso enseñanza aprendizaje en la así universalización es el principal reto, sin dejar de reconocer que el proceso docente-educativo tiene un carácter laboral porque este es la vía fundamental de la satisfacción de las necesidades y de la transformación del hombre.

La enseñanza y el aprendizaje del deporte requiere organización y planificación por parte del entrenador, quien debe dar forma a las actividades, y pensar en las metodologías y recursos más apropiados para que los contenidos se puedan comunicar a los practicantes de la manera más efectiva posible. Dichos contenidos constituyen los conocimientos, habilidades y actitudes esenciales que un practicante de Taekwondo debe dominar para lograr un desempeño competente en este deporte.

Es oportuno que el docente continúe dando pasos orientados a que el docente donde se potencialice el aprendizaje de los discentes y estos a través de las estrategias de aprendizaje puedan comprender y aprender el material de estudio, y emular las estrategia didáctica de la actualidad que permitan el desarrollo de competencias investigativas. Sea definido la estrategia didáctica como un plan de acción donde se organiza de manera lógica y sistemática, actividades y técnicas para trabajar contenidos de significativa importancia (Bixio, 2000).

La esencia de cualquier estrategia es propiciar el cambio, pasar del estado actual a otro deseado. Las estrategias le permiten al sujeto de dirección unificar la diversidad sistémica para lograr el fin declarado. El profesor no administra el proceso docente educativo sino lo dirige; su labor didáctica - metodológica tiene que ser planeada estratégicamente para lograr el fin.

La estrategia deberá tener un carácter fundamental, de implementación y de evaluación para establecer las metas alcanzadas, en virtud del objetivo propuesto y la satisfacción de las necesidades que la generaron. Esto puede ser verificable sólo a través del éxito del que enseña a partir del éxito del que aprende.

La estrategia didáctica planteada debe exigir una delimitación de los problemas, programar recursos, disponer planes alternativos, crear estructuras organizativas, crear actitudes del personal lo suficientemente flexible para adaptarse al cambio en el caso de que éste se produzca, como lo refiere la (Coll, 1991) en la documentación escrita de la Asignatura Modelos, Metodologías y Estrategias Educativas.

Desde el punto de vista teórico, toda estrategia consta básicamente de dos momentos: uno inmediato, consistente en la apropiación por parte del alumno de un aprendizaje concreto; y otro, mediato, llamado a cumplir con la formación y desarrollo de las habilidades, destrezas y competencias anticipadas en ella como objetivo formativo. Estas dos dimensiones no se desenvuelven mecánicamente sino en forma dialéctica, porque aunque son entes temporales diferentes, influyen mutuamente.

MÉTODOS

Para el desarrollo de la investigación se trabajó con el total de los estudiantes (18) de 1er año de la Carrera de Economía, que inician la práctica del Taekwondo en el Gimnasio de la Universidad de Syracuse, en el Estado de New York.

En una primera etapa, se determinaron las principales tendencias y características de las estrategias, con este objetivo se realizó un estudio de los contenidos de los documentos relacionados con el programa de la Educación Física y los aspectos concernientes a los indicadores a tener en cuenta para este proceso.

Se entrevistaron profesores, Jefes de carreras y especialistas de Taekwondo para recoger los criterios relacionados con las concepciones y conocimientos que poseen sobre las características de los programas y la enseñanza de las posturas básicas.

Se realizaron, además, talleres de opinión crítica y construcción colectiva para socializar los aportes de la investigación, lo cual sirvió permitió enriquecer la fundamentación y estructura de la misma.

En una segunda etapa, se procesó la información obtenida con el objetivo de determinar características, resultados, buscar relaciones entre componentes y elaborar conclusiones parciales y finales, además de establecer los nexos internos, el orden lógico y las principales características derivadas del análisis de los fenómenos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje de las posturas básicas en el Taekwondo.

RESULTADOS

Se elaboró la estrategia a partir de la lógica o sucesión de los procedimientos a seguir, así como la determinación de la recursividad y la jerarquía del sistema, la sinergia entre sus componentes, su entropía, homeostasis y su autopoiesis, de manera que permita la modelación y construcción del sistema definitivo que dé solución al perfeccionamiento de la estrategia para la enseñanza-aprendizaje de las posturas básicas en el Taekwondo en los estudiantes de Economía. Con este fin fue elaborado para su evaluación los indicadores siguientes:

Cuadro N°1.

Dimensión	Indicadores
Posturas: - Ap kubi sogui. - Chuchum sogui.	Función planificadora: El entrenador planificará las formas de organización en correspondencia con las características de los estudiantes.
	Objetivos: Derivar los objetivos de las formas de organización en función de la enseñanza y los resultados del diagnóstico, garantizando el aumento progresivo de las habilidades posturales.
	Contenidos: Acciones dirigidas al desarrollo de habilidades posturales.
	Métodos, medios y tareas: Determinar la relación con el para qué, el qué y el quién en correspondencia con las potencialidades del método y los medios, de modo que se

	alcance una justa combinación entre los llamados métodos productivos (posibilitan la aplicación de contenidos en situaciones nuevas) y los reproductivos (centrar en la fijación, repetición de las acciones).
	Ejecución y control de la evaluación: Organizar el trabajo según las exigencias de las tareas planteadas y el nivel de desarrollo alcanzado que se realizarán de forma individual.
	Motivación: Vínculo afectivo con las tareas a desarrollar indicada por el profesor y la disposición para su solución.
	Flexibilidad: Modo de adaptación a los cambios que se generan en las posturas acorde a la misma, posibilitando utilizar nuevas variantes en el proceso pedagógico que promuevan afianzar las habilidades y su auto perfeccionamiento.
	Función orientadora y educativa: El profesor y los estudiantes dominaran los conocimientos relacionados con el diagnóstico pedagógico integral de cada etapa, delimitando el estado actual en función de las debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades actuales de cada uno de ellos.

Fuente: elaboración propia

Tabla Nº 1. Test para validar las posturas básicas.

Mediciones	Validez	Confiabilidad	S	Evaluación Según Satrioski (1989).
Nivel de desarrollo de la postura básica	0.90	0.92	0.34	Excelente
Efectividad del movimiento	0.92	0.95	0.33	Excelente
Fluidez del movimiento	0.92	0.95	0.34	Excelente

Fuente: elaboración propia

Tabla Nº 2. Datos de la postura básica estática ap kubi sogui.

Grupos	Test	Pie	A	B	C	D	E	F	Total	Corr.
Control	Inicial	Der	20	20	20	20	20	20	120	Baja
		Izq.								
	Final	Der	03	06	04	05	04	04	26	Media
		Izq.								
Exp.	Inicial	Der	20	20	20	20	20	20	120	Baja
		Izq.								
	Final	Der	00	03	01	00	00	02	06	Alta

Fuente: elaboración propia

Tabla Nº 3. Datos de la postura básica estática chuchum sogui.

Grupos	Test	Pie	A	B	C	D	E	F	Total	Corr.
	Inicial	Der	20	20	20	20	20	20	120	Baja

Control		Izq.								
	Final	Der	04	04	04	04	03	05	24	Media
Exp.	Inicial	Der	20	20	20	20	20	20	120	Baja
		Izq.								
	Final	Der	00	01	02	02	00	03	08	Alta

Fuente: elaboración propia

DISCUSIÓN

Esta investigación se distingue por la elaboración de una estrategia que revela las relaciones internas e integradoras entre los componentes teóricos y categoriales de la distribución e interconexión del proceso, aspecto que la distingue de otras, enriqueciendo la teoría de la enseñanza-aprendizaje en el deporte Taekwondo. Otro elemento a tener en cuenta son los indicadores, aspectos y características para desarrollar las habilidades posturales de la Ap kubi sogui y Chuchun sogui en el eslabón de base del Taekwondo como operacionalización e implementación.

La consulta de varias investigaciones relacionadas con el tema objeto de estudio permitió además clarificar elementos a tener en cuenta para esta propuesta abordan la enseñanza de las posturas básicas mediante procedimientos claves desde la Educación Física, de esta aseveración se asumen elementos que son aplicables a la muestra objeto de esta investigación.

La práctica repetitiva de los movimientos técnicos y la experiencia deportiva traen como resultado la mejora en el desempeño coordinativo de la técnica Delignières et al. (1998), teniendo su máximo desarrollo de las edades Díaz-Barriga y Hernández (2010), consideradas como la etapa de desarrollo intenso o crítico de esta capacidad que se interpone en la repetitividad de los movimientos técnicos Antón y López (1988), Bustamante (2007). La investigación sobre el aprendizaje de las posturas básicas en la iniciación del Taekwondo ha sido de gran interés, donde diferentes autores han relacionado los niveles de coordinación en la ejecución técnica y su eficacia Benjumea (2017), Silva (2003) y los niveles de coordinación con el aprendizaje de la técnica y su perfeccionamiento Garbolewski y Starosta (2013).

Las posturas básicas pueden ser mejoradas por medio de la práctica, ya sea de un deporte, varios o por medio de una actividad física cualquiera Cvetkovic et a.

(2011); Hodges, Hayes, Horn & Williams (2005), están estrechamente relacionada con el desarrollo de las habilidades técnicas del deporte en cuestión.

Acorde con Briñones (2016), esta postura no debe ser una concomitante para que un sujeto sin alteraciones nerviosas no cumpla con las exigencias establecidas, ya que la interacción, y el buen funcionamiento entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante la adopción de las posturas corporales, le permiten al individuo crear esquemas de seguridad en el mismo.

Estos resultados pueden ser explicados por una mejora en la técnica Da Silva (2003); Garbolewski y Starosta (2013). Sin embargo, al realizar la comparación estadística inter grupos se pudo constatar que no existen diferencias significativas ($p= 0.180$). De igual forma, los resultados del estudio se pueden explicar por las posibles adaptaciones del Sistema Nervioso Central (SNC) y una mejora de la coordinación muscular relacionada con la técnica de las posturas en este deporte.

El resultado de la investigación soporta la hipótesis que la Estrategia Didáctica en el aprendizaje de las posturas básicas del Taekwondo mejora los resultados que la forma tradicional, resultado que puede estar asociado a la mejora en la coordinación técnica y su repetición con variada información al niño taekwondoca, resultado que coincide con Cortéz (2013), es posible un incremento asociado con el nivel de coordinación Da Silva (2003).

El análisis de los fundamentos teórico-metodológicos expuestos sobre la Teoría General de Sistema permitió establecer las bases estructurales entre cada uno de los componentes de la estrategia propuesta y tratamiento metodológico, aportando indicadores según las características de los estudiantes y estrategias utilizadas anteriormente en otros estudios.

La estrategia didáctica propuesta constituye una herramienta de trabajo diario que permite a entrenadores y especialistas mejorar el proceso de enseñanza en el eslabón de base a partir del control y evaluación de manera eficiente de las habilidades técnicas de las posturas, atendiendo a las necesidades individuales del grupo, así como las características y funciones de este proceso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antón, J. y López, J. (1988). La formación y el aprendizaje de la técnica y la táctica. En Antón, j. (coord.). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Unisport. Málaga.
- Benjumea, J., Alfonso, J., Pineda, S., & Fernández-Truan, J. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 32, 189-193.
- Bixio, C. (2000). Las estrategias didácticas y el proceso de mediación. Enseñar a aprender. Homo Sapiens Ediciones. Rosario. Santa Fe.
- Bustamante, V. (2007). Análisis interactivo de la coordinación motora, actividad física y del índice de masa corporal en escolares peruanos. [Tesis de Maestría]. Universidad de Porto. Perú.
- Briñones, A. (2016). Manual de la iniciación deportiva en el Taekwondo. Unidad Prensa activa. Distrito de México. México.
- Cortéz, A. (2013). Las capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de los lanzamientos del baloncesto en los deportistas de la categoría sub 14 de la liga deportiva cantonal de Mocha. [Tesis de Maestría]. Universidad Técnica de Ambato.
- Coll, C. (1991). Psicología y currículum: una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum escolar. Barcelona: Paidós ibérica.
- Cvetkovic, M., Jaksic, D., Orlic, D., Obradovic, J., & Pantovic, M. (2011). Effects of skating course on transformation of particular motor abilities. *Short Scientific Paper*, 2, 186-191.
- Da Silva, M. (2003). Coordenação Motora e Velocidade de Reacção [Tesis de Maestría]. Universidad de Porto.
- Delignières, D., Nourrit, D., Sioud, R., Leroyer, P., Zattara, M., & Micallef, J. (1998). Preferred coordination modes in the first steps of the learning of a complex gymnastics skill. *Human Movement Science*, 17, 221-241.
- Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista (3ª ed.). México: Mc GrawHill.

Garbolewski, K., y Starosta, W. (2013). Level and conditions of global motor coordination and jumping abilities among polish and german national team water-polo players. *Acta Kinesiologica*, 2, 7-9.

Hodges, N., Hayes, S., Horn, R., & Williams, A. (2005). Changes in coordination, control and outcome as a result of extended practice on a novel motor skill. *Ergonomics*, 48(11- 14), 1672-1685.