

Posiciones corporales en la enseñanza de fundamentos técnicos del taekwondo en escolares de Tungurahua

Body positions in the teaching of technical fundamentals of taekwondo in schools of Tungurahua

Gabriela Alexandra Villalba Garzón¹ , Edison Emmanuel Alba Paredes¹ , Esmeralda Giovanna Zapata Mocha¹ ,
Dennis José Hidalgo Álava¹ 

¹Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas, Ambato – Ecuador

Correo de correspondencia: ga.villalba@uta.edu.ec, ealba5275@utc.edu.ec, eg.zapata@uta.edu.ec, dj.hidalgo@uta.edu.ec

Información del artículo

Tipo de artículo:
Artículo original

Recibido:
10/07/2023

Aceptado:
30/09/2023

Publicado:
31/10/2023

Revista:
DATEH



Resumen

El arte marcial del Taekwondo se practica y populariza a través de la formación de maestros, entrenadores y maestras; es importante que el profesor utilice correctamente la iniciación del movimiento. Para lograr esto, se espera que los estudiantes estén en óptimas condiciones físicas. Una de las estructuras básicas por las cuales el cuerpo humano funciona en un entorno deportivo es la postura, que es el soporte principal para el movimiento y el rendimiento humano. Sin embargo, para este proyecto de investigación, antes del aprendizaje de la técnica básica del taekwondo, se utilizó como principal objetivo de evaluación el estudio de la postura de los estudiantes de 9° grado de educación física básica. Con base en el análisis estadístico de los sujetos, concluimos que esto indica que una mala postura afecta el desempeño de la técnica motriz. Es claro entonces que los estudiantes han tenido malas posturas toda su vida y esto se debe a una falta de educación o comprensión de lo que es la higiene postural. Por lo tanto, la mayoría de las deformaciones del cuerpo son causadas por posiciones de trabajo incorrectas, como sentarse, dormir y estudiar. Si no se tratan, pueden conducir a una variedad de dificultades de aprendizaje que pueden causar una tensión excesiva durante el desarrollo gradual de una habilidad y causar lesiones físicas al tratar de lograrlo.

Palabras clave: Posiciones corporales, Fundamentos Técnicos, Taekwondo.

Abstract

The martial art of Taekwondo is practiced and popularized through the training of teachers, coaches and teachers; It is important that the teacher correctly uses the initiation of the movement. To accomplish this, students are expected to be in peak physical condition. One of the basic structures by which the human body functions in a sports environment is posture, which is the main support for movement and human performance. However, for this research project, before learning the basic technique of taekwondo, the study of the posture of 9th grade students of basic physical education was used as the main evaluation objective. Based on the statistical analysis of the subjects, we conclude that this indicates that a bad posture affects the performance of the motor technique. It is clear then that students have had bad posture all their lives and this is due to a lack of education or understanding of postural hygiene. Therefore, most of the body deformations are caused by incorrect working positions such as sitting, sleeping and studying. Left untreated, they can lead to a variety of learning difficulties that can cause undue stress during the gradual development of a skill and cause physical injury while trying to achieve it.

Keywords: Body positions, Technical Fundamentals, Taekwondo.

Forma sugerida de citar (APA): López-Rodríguez, C. E., Sotelo-Muñoz, J. K., Muñoz-Venegas, I. J. y López-Aguas, N. F. (2024). Análisis de la multidimensionalidad del brand equity para el sector bancario: un estudio en la generación Z. Retos Revista de Ciencias de la Administración y Economía, 14(27), 9-20. <https://doi.org/10.17163/ret.n27.2024.01>.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se indagó a fondo con referencias y artículos científicos que respalden el proceso de investigación. Ambos se estudian con la postura como variable clave, donde se obtienen contenidos adecuados para sustentar y mantener un programa que no solo es instructivo, sino que también estructura y aborda los fundamentos técnicos del Taekwondo. Por lo que se debe brindar el soporte adecuado de acuerdo al tema de investigación y para tal efecto la biblioteca virtual que ofrece la Universidad Técnica de Ambato con diferentes páginas web que contengan diferentes artículos científicos correspondientes a los temas y subtemas buscados y necesarios que se encuentran en sistemas de investigación destacados o contribuciones académicas.

Los estudios científicos sobre el surgimiento de la postura se consideran importantes porque (Alejandro & Rojas, 2017) mencionan, los beneficios de la actividad física sobre la postura, como el equilibrio, la orientación espacial. Por ende, una mala postura en el sistema de iniciación deportiva en la escolaridad puede afectar significativamente el proceso de aprendizaje y ejecución de las técnicas aprendidas. Según (Sepúlveda, 2021), el análisis de la investigación es importante, especialmente la postura de los estudiantes determinará su desempeño durante la actividad física. La postura es fundamental para las personas en cualquier situación relacionada con los movimientos que realizan en su vida cotidiana y en su vida privada (hogar, trabajo, ocio, deporte, educación y vida social) Todo esto es parte de la relación directa entre el cuerpo y la cultura.

MATERIALES Y MÉTODOS

El trabajo investigativo tiene un enfoque cuantitativo para su desarrollo y ejecución.

La investigación cuantitativa consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio. Por lo tanto, para realizar estudios cuantitativos es indispensable contar con una teoría ya construida, dado que el método científico utilizado en la misma es el deductivo (Durán, 2019).

La investigación es cuantitativa, por lo que el trabajo se desarrolló con datos numéricos cuantificables, los cuales se obtuvo mediante tablas de observación sobre las técnicas básicas, el nivel de ejecución, sus falencias presentadas, según las posiciones corporales presentadas. Este estudio utilizó métodos cualitativos y cuantitativos, los cuales se detallan a continuación.

Procedimiento. Para el desarrollo del estudio se utilizó el test EPE (Aguilera, Heredia, Peña, & Segarra, 2015) (Campillos, s.f.), observándose diferentes desviaciones relacionadas con la variable “posición del cuerpo” para medir en consecuencia mediante fotografías de sujetos, medir parámetros de postura. Para la variable “Técnicas Básicas de Taekwondo” se utilizó una tabla de observación, la misma contiene 6 técnicas básicas fundamentales y sus respectivos parámetros en una escala de Likert permiten evaluar los parámetros de desempeño de cada técnica.

Para la validación del instrumento, la aprobación se realiza según el criterio de los expertos del municipio de Ambato y Pelileo, para lo cual la persona que coopere en la validación del instrumento debe cumplir con varios requisitos:

- Tiene un título universitario
- Tiene título de profesor
- Experiencia profesional en taekwondo
- Convertirse en presidente o vicepresidente de la Asociación de Taekwondo.
- Hay un club legal.

Materiales. Se proporcionan los siguientes procedimientos para el proceso de recolección de investigación:

- 1) Selección de 20 estudiantes de las Unidades Educativas
- 2) Aplicación de la prueba de evaluación de actitud estática (EPE), que mide la postura utilizando fotos del plan anatómico específico del objeto y observe los diferentes parámetros de tratamiento de cada análisis.
- 3) El uso de fichas de observación para medir las técnicas básicas del Taekwondo mediante la evaluación presencial de cada estudiante.
- 4) Elaboración de la matriz en Excel con los datos obtenidos y su procesamiento y análisis estadístico mediante el software SPSS.

Para el análisis de los resultados en el estudio se utilizó el programa estadístico IBM SPSS versión 25, el cual se empleó para el análisis estadístico descriptivo de los sujetos de estudio. Por tanto, la prueba de normalidad relacionada con el género se guó por el método de Shapiro-Wilk, para las pruebas no paramétricas se utilizará la prueba U de Mann-Whitney, dependiendo de los resultados obtenidos, mediante análisis estadístico de procesos y sus resultados, para la prueba de Pearson se utilizó el método chi-cuadrado como validación de hipótesis.

Diseño experimental. Según el diseño es no experimental, por cuanto a la ejecución del proyecto no se modifican las variables y se realiza un análisis de ambas para verificar su incidencia.

De acuerdo con los resultados, se utilizó estudios correlacionales para encontrar comparaciones y diferencias entre variables que puedan medir el grado de correlación entre dos posiciones corporales que afectan principalmente a la técnica básica de taekwondo de los estudiantes y el proceso enseñanza - aprendizaje aplicado por el docente.

La investigación está dirigida a los estudiantes de 9° "A" de las unidades educativas de Ambato, la recolección de datos se realizó a través del contacto directo con los objetos de estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las estadísticas aplicadas al proyecto muestran el valor de la validación de hipótesis, el objetivo logrado es comprobar la ocurrencia de la primera variable, como la postura y su ocurrencia en la técnica básica de taekwondo, para comprobar que para algunos alumnos la postura dificulta la ejecución. de la técnica del taekwondo. Para los movimientos en general (Pomés, 2008) aclara que "Desde un principio parece contradictorio hablar de postura, que es un concepto bastante estático relacionado con la forma física, es decir movimientos repetidos, planificados y estructurados, luego más dinámicos". (p. 1), sugiriendo que la postura es la base de cualquier movimiento, y aprendiendo a aplicarla correctamente para evitar lesiones. (González et al., 2015)

En este deporte, la buena y correcta postura muestra la belleza del arte, que es apreciada por los artistas marciales y por aquellos que aprecian el deporte. En este sentido, es necesario pensar en la necesidad del desarrollo del deporte sin perder las artes marciales y su condición de arte, porque solo así es posible expresar conscientemente todo su valioso potencial, especialmente el estético. (P.11)

(Carvalho, 2017) El impacto negativo de la mala postura afecta a los miembros inferiores en los deportes mencionados como principal objeto de ejecución de la técnica (Villaquirán Hurtado & Molano Tobar, 2019) mencionado en su estudio de estudiantes de taekwondo. En el país de 2015, la información obtenida tras el análisis indicó que existen cambios en las partes inferiores, por ejemplo, en las rodillas y, por tanto, la desviación de los tobillos con tendencia al varo (53,3% del miembro inferior derecho) y el 53,3% del miembro inferior izquierdo), en referencia a las pruebas realizadas, algunos estudiantes pueden presentar esguince de rodillas y tobillos, lo que indica que su mala formación está relacionada con una mala postura.

Por ello, (Santos & Paes, 2019) en un estudio sobre atletas de taekwondo, deporte de contacto relacionado con las técnicas de taekwondo, confirmaron que los diversos errores que cometen los atletas al realizar estas técnicas

llevan a sus diferentes posturas y sesgos, por lo que tienden a estudiar sufrir más lesiones durante.

Por lo tanto, la intención del maestro en este proceso es mantener el control observando la postura de los estudiantes y haciendo sugerencias como "tanto los movimientos ofensivos como los defensivos requieren una postura adecuada". Usa el modelo y haz tantas demostraciones como sea necesario" (Gonz et al., 2015).

Las estadísticas aplicadas al proyecto muestran el valor de la validación de hipótesis, el objetivo logrado es comprobar la ocurrencia de la primera variable, por ejemplo, la postura y su ocurrencia en la técnica básica de taekwondo, para comprobar que para algunos alumnos la postura dificulta la ejecución de la técnica de taekwondo.

Mediante el análisis de los resultados de los sujetos de investigación se pueden obtener datos precisos a partir de la cuantificación de las características más relevantes para la correcta aplicación y ejecución del estudio. Para ello, se comprueba utilizando los programas más fiables como el software SPSS Statistics 25, que luego puede mostrar la buena dirección de los resultados según los objetivos planteados y llegar a un acuerdo con ellos y sus medidas estadísticas.

Genero	f	%	Min	Máx	M	DS	P
Masculino	12	60.0	13	14	13.08	± 0.29	
Femenino	8	40.0	13	14	13.38	± 0.51	0.119
Total	20	100.0	13	14	13.20	± 0.41	**

Tabla 1. Caracterización de la muestra de estudio

Nota. Los valores de frecuencia (f) y porcentaje (%) y mínimo (Min), máximo (Max), media (M) y desviación estándar (DS) para cada grupo por sexo son significativamente diferentes al nivel de $P \geq 0,05$ (***) en la variable edad por sexo.

Para analizar las características de la muestra para la variable edad por sexo, una frecuencia de 12 corresponde a faltar el 60% de varones y una frecuencia de 8 corresponde a faltar el 40% de mujeres, resultando un valor mínimo de 13 y un valor máximo de 13. La media 14 de dos categorías es 13,38, desviación estándar $\pm 0,29$ para hombres y $\pm 0,51$ para mujeres, nivel de significancia $P \geq 0,119$.

Los objetivos planteados en este estudio fueron debidamente estudiados mediante análisis estadístico con herramientas SPSS, lo que permitió alcanzar dichos objetivos y modelar estadísticamente de forma fiable los resultados de los sujetos de estudio según las características de los sujetos estudiados.

Resultados de la enseñanza de la técnica básica de Taekwondo en la clase de educación física y los resultados de la evaluación de las posiciones corporales

de los estudiantes de 9no grado de la ciudad de Ambato.

Utilizando un protocolo de evaluación postural estática, se analizaron diversas deformidades posturales relacionadas con la columna, las rodillas y los tobillos, y la muestra del estudio se dividió en los siguientes grupos según las deformidades durante el período anterior al proceso de entrenamiento de la técnica básica. taekwondo deportivo (Tabla 2)

Deformidades posturales	f	Porcentaje
Cifosis en columna vertebral con rodillas y tobillos normales	2	10.0
Columna vertebral normal con rodillas valgus y tobillos normales	3	15.0
Columna vertebral normal con rodillas y tobillos valgus	1	5.0
Columna vertebral, rodillas y tobillos normales	12	60.0
Columna vertebral y rodillas normales con tobillos valgus	1	5.0
Lordosis en columna vertebral con rodillas valgus y tobillos normales	1	5.0
Total	20	100.0

Tabla 2. Estado de postura corporal en la muestra de estudio antes del proceso de enseñanza

Nota. Análisis de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las deformidades posturales encontradas.

En el análisis del estado de la posición corporal antes del proceso de enseñanza, con una frecuencia de 2 y una deformidad de un 10.0% en Cifosis en columna vertebral con rodillas y tobillos normales, frecuencia de 3 y deformidad de un 15.0% en Columna vertebral normal con rodillas valgus y tobillos normales, frecuencia de 1 y deformidad de un 5.0% en Columna vertebral normal con rodillas y tobillos valgus, frecuencia de 12 y normalidad de 60.0% en Columna vertebral, rodillas y tobillos normales, frecuencia de 1 y deformidad de un 5.0% en Columna vertebral y rodillas normales con tobillos valgus y frecuencia de 1 y un 5.0% en Lordosis en columna vertebral con rodillas valgus y tobillos normales.

En el análisis del estado de la posición corporal antes del proceso de enseñanza, con una frecuencia de 2 y una deformidad de un 10.0% en Cifosis en columna vertebral con rodillas y tobillos normales, frecuencia de 3 y deformidad de un 15.0% en Columna vertebral normal con rodillas valgus y tobillos normales, frecuencia de 1 y deformidad de un 5.0% en Columna vertebral normal con rodillas y tobillos valgus, frecuencia de 12 y normalidad de 60.0% en Columna vertebral, rodillas y tobillos normales, frecuencia de 1 y deformidad de un 5.0% en Columna vertebral y rodillas normales con tobillos valgus y frecuencia de 1 y un 5.0% en Lordosis en columna vertebral con rodillas valgus y tobillos normales.

Resultados de la valoración del nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del taekwondo de los estudiantes de 9no grado, posterior al proceso de enseñanza en las clases de educación física.

Siguiendo el proceso de aprendizaje propuesto en la metodología de investigación, se realizó la evaluación del nivel de desempeño de la técnica básica de Taekwondo sumando los puntos obtenidos en las observaciones de cada técnica básica enseñada, seguido de un resumen. (tabla 3).

Técnicas básicas del Taekwondo	N	Mín	Máx	M	DS
Ap Chagüi	20	9	18	14.20 ± 2.44	
Dollyo Chagüi	20	9	16	12.90 ± 2.43	
Miro Chagüi	20	10	17	12.60 ± 1.60	
AreMaki	20	9	15	12.60 ± 2.01	
Montong maki	20	8	16	12.20 ± 2.07	
Ollgul Maki	20	10	15	12.70 ± 1.42	
Ejecución general de técnicas básicas	20	60	92	77.20 ± 8.31	

Tabla 3. Valoración de la ejecución de las técnicas básicas del Taekwondo en la muestra de estudio

Nota. Análisis de los valores mínimo (Min), máximo (Max), media (M) y desviación estándar (DS) para varias técnicas básicas de Taekwondo y ejecución general.

Para la valoración de los fundamentos técnicos del taekwondo en las muestras de estudio con un número total de 20. Tenemos como valoración mínima total de 60 para las técnicas básicas en su ejecución, un total de 92 en valores máximos, y una media del 77.20 como resultado final en la ejecución general de las técnicas básicas existe un valor ± 8.31 en desviación estándar.

Las valoraciones realizadas permitieron clasificar la muestra de estudio en diferentes niveles de desempeño utilizando una escala especialmente creada para la muestra de estudio relacionada con el valor medio de los resultados y su desviación estándar (Tabla 4).

Niveles de ejecución de las técnicas básicas del Taekwondos	f	%
Alto	10	50.0
Medio	2	10.0
Bajo	8	40.0
Total	20	100.0

Tabla 4. Niveles de ejecución de las técnicas básicas del Taekwondo en la muestra de estudio

Nota. Análisis de frecuencia (f) y porcentajes (%) de los niveles de ejecución de los fundamentos técnicos del Taekwondo.

Para los niveles de ejecución de los fundamentos técnicos de taekwondo, se encontró una frecuencia de 10 en escala de nivel alto con un 50% de la muestra de estudio, una frecuencia de 2 en el nivel medio con un 10.0% y una

frecuencia de 8 en el nivel bajo que pertenece a un 40.0% de los objetos de estudio.

Resultados del análisis de la relación entre el estado postural antes de enseñar los fundamentos técnicos de taekwondo a estudiantes de 9° grado y el nivel de realización de la técnica después de la enseñanza de los fundamentos técnicos en las clases de educación física.

Para analizar la relación entre la posición corporal y el nivel de ejecución de la técnica básica de taekwondo, se utilizó una tabla de doble entrada, la cual permitió observar los siguientes resultados (Tabla 5).

Estado de postura corporal	Nivel de ejecución de las técnicas básicas del Taekwondo			Total
	Alto	Medio	Bajo	
Cifosis en columna vertebral con rodillas y tobillos normales	0	0	2	2
Columna vertebral normal con rodillas valgias y tobillos normales	1	1	1	3
Columna vertebral normal con rodillas y tobillos valgias	0	0	1	1
Columna vertebral, rodillas y tobillos normales	8	1	3	12
Columna vertebral y rodillas normales con tobillos valgias	1	0	0	1
Lordosis en columna vertebral con rodillas valgias y tobillos normales	0	0	1	1
Total	10	2	8	20

Tabla 5. Relación entre el estado de la posición corporal y el nivel de ejecución de las técnicas básicas del Taekwondo

En cuanto a la relación que existe entre las dos variables de posición corporal y el nivel de desempeño de la técnica básica de taekwondo, en la muestra de estudio se observó que un nivel alto corresponde a 8 estudiantes con posturas normales, por el contrario, se encontró a varios sujetos con niveles bajos y medios en la ejecución de las técnicas básicas en relación a las diferentes anomalías que tienen los sujetos de estudio.

Las estadísticas aplicadas al proyecto muestran el valor de la validación de hipótesis, el objetivo logrado es comprobar la incidencia de la primera variable, como la postura y como incide en la ejecución de los fundamentos técnicos de taekwondo y así comprobar que para algunos estudiantes la postura dificulta la ejecución de la técnica en taekwondo.

Para el deporte en general (Pomés, 2008) aclara que desde un principio parece contradictorio hablar de postura, que es un concepto bastante estático relacionado con la aptitud física, que implica movimientos repetidos, planificados y estructurados, por lo tanto, más dinámicos”. (p. 1), sugiriendo que la postura es la base de cualquier

movimiento, y aprendiendo a aplicarla correctamente para evitar lesiones (González et al., 2015).

En este deporte, la buena y correcta postura muestra la belleza del arte, que es apreciada por los artistas marciales y por aquellos que aprecian el deporte. En este sentido, es necesario pensar en la necesidad del desarrollo del deporte sin perder las artes marciales y su condición de arte, pues sólo así es posible expresar conscientemente todo su valioso potencial, especialmente el estético. (p.11)

Por lo tanto, (Santos & Paes, 2019) confirmaron en su estudio de atletas de kickboxing (un deporte de contacto relacionado con las técnicas de taekwondo) que los diversos errores que cometen los atletas al realizar estas técnicas conducen a sus diferentes posiciones y desviaciones, por lo que tienden a sufrir lesiones mientras practican el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Para el proceso de verificación de la hipótesis de investigación, se aplicó la prueba Chi-cuadrado de Pearson, observando los siguientes resultados (tabla 6).

Pruebas estadísticas	Valor df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	30.208 10	0.022*
N de casos válidos	20	

Tabla 6. Verificación estadística de las hipótesis de investigación

Nota. Asociación entre variables en un nivel de $P \leq 0.05$ (*).

Los resultados del análisis estadísticos establecieron que con un nivel de confianza del 99% (0.001) y con 10 grados de libertad, se establece un valor límite de aprobación de 23.209, comparado con el valor obtenido (30.208) este se encuentra dentro de la zona de aceptación de la hipótesis afirmativa, lo cual es respaldado por la significación asintótica bilateral que se encuentra en un nivel de $P \leq 0.05$ evidenciando asociación entre las variables y reitera la aceptación de la hipótesis afirmativa:

H1: La posición corporal incide en el nivel de ejecución de las técnicas básicas del Taekwondo en escolares posterior a su enseñanza en las clases de educación física.

CONCLUSIONES

1. Evaluación analítica de la condición postural de los estudiantes mediante el test EPE, lo que permitió observar algunas anomalías que se presentaban antes de la enseñanza de las técnicas básicas de Taekwondo, ya que se evidenciaban dificultades en la ejecución de las técnicas y en el aprendizaje durante las clases de preparación física.
2. Se evaluaron las técnicas básicas de Taekwondo después de enseñar técnicas de Taekwondo utilizando sugerencias didácticas, algunos estudiantes cometieron

errores técnicos en la realización de gestos y posturas no naturales, lo que dificultó el proceso de aprendizaje, por lo cual se interpreta que la postura previamente analizada se asoció con un desempeño técnico deficiente.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

- 1) Todos los investigadores hicieron contribuciones significativas a la concepción y el diseño del estudio, la recopilación de datos y el análisis e interpretación de datos.
- 2) Todos trabajamos para desarrollar el artículo y revisar críticamente su contenido intelectual sustantivo.
- 3) También estamos involucrados en la adquisición de fondos, la recopilación de datos, la supervisión general del grupo de investigación, la provisión de cualquier tipo de apoyo intelectual o material para el trabajo durante la fase de investigación o en la redacción de artículos, el uso de software, la búsqueda de información, fotografías, gráficos, dibujos, esquemas, el diseño y reproducción de mapas y otras representaciones gráficas

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a las entidades educativas de Tungurahua - Ambato, Club Formativo de Taekwondo Villalbas Tiger's quienes nos facilitaron el espacio físico para la evaluación, Club Albas Taekwondo que nos contribuyó con el talento humano y recursos técnicos

LITERATURA CITADA

La presente información se investigará a fondo con referencias y artículos científicos que respalden el proceso de investigación. Ambos se estudian con la postura como variable clave, donde se obtienen contenidos adecuados para sustentar y mantener un programa que no solo es instructivo, sino que también estructura y aborda las técnicas fundamentales del Taekwondo. Por lo tanto, se debe brindar el soporte adecuado de acuerdo al tema de investigación y para ello se debe utilizar la biblioteca virtual que ofrece la Universidad Técnica de Ambato con diferentes páginas web que contengan diferentes artículos científicos correspondientes a los temas y subtemas buscados según sea necesario y los mismos temas y subtemas encontrados en destacados sistemas de investigación o en contribuciones científicas. los casos de artículos de revisión bibliográfica se deberán incluir.

Se consideran importantes los estudios científicos sobre el surgimiento de la postura en relación con las técnicas fundamentales de taekwondo en el proceso de aprendizaje, ya que (Alejandro & Rojas, 2017) mencionan los beneficios de la actividad física en relación con la postura, como el equilibrio, la orientación en el espacio, entre otros. otras cosas. Por el contrario, una mala postura en el sistema de cebado puede afectar significativamente el

proceso de aprendizaje y ejecución de las técnicas aprendidas.

Según (Sepúlveda, 2021), el análisis de la investigación es importante, especialmente la postura de los estudiantes determinará su desempeño durante la actividad física. La postura es fundamental para las personas en cualquier situación relacionada con los movimientos que realizan en su vida cotidiana y las posiciones que adoptan en actividades privadas, en el hogar o actividades laborales, de ocio, deportivas, educativas y sociales. Todo esto es parte de la relación directa entre el cuerpo y la cultura.

Para el correcto desarrollo de la postura (Zampa, 2014) afirma que la fijación de la postura es necesaria en todo aprendizaje, ya que ayuda a lograr un equilibrio corporal estable y cuando se logre, permitirá aprender nuevas habilidades motrices aún después del aprendizaje. viene con gestos completamente nuevos porque es un deporte.

El efecto de la investigación se manifiesta directamente en la corrección de la postura de los estudiantes mediante la realización de ciertos gestos técnicos. Al respecto (Reguera & Santana, 2018), mencionan la necesidad de cuidar esta estructura humana compleja y bien equipada para evitar alteraciones anatómicas y funcionales nocivas en ella, que pueden causar dolor y deterioro de su biomecánica, lo que es causa de inquietud. a muchos colegas que tratan diversas condiciones que causan dolor de espalda.

Posición corporal y Salud

La postura a nivel de salud se relaciona en gran medida con problemas a nivel de columna (Muñoz et al., 2012) indica que "el dolor de espalda es un problema de salud importante en la población trabajadora, que se relaciona con factores personales y condiciones de trabajo" en los campos deportivos, el trabajo realizado durante la escuela, si no se realiza con una postura correcta, causará problemas de salud debido a la ocurrencia de los ejercicios realizados (Vidal Ortra, 2016).

En los últimos años, los niños en edad escolar ocupan puestos de trabajo potencialmente dañinos tanto en los centros educativos como en las actividades cotidianas. Con base en estos hábitos y actitudes, los movimientos repetitivos sistemáticos que causan altas fuerzas de compresión en las estructuras de la columna pueden causar diversas lesiones a nivel de la columna. (p.60)

Al llegar a la adultez muchas de las personas que no toman en cuenta la corrección de la postura corporal en su adolescencia y se mantienen con adaptaciones corporales incorrectas a lo largo de su vida provocan serias complicaciones en su salud, "de todos los dolores de espalda le corresponde al dolor lumbar el porcentaje

mayor. Entre 70 u 80% de la población adulta mundial ha tenido un episodio de dolor lumbar una vez en su vida”, (Reguera & Santana, 2018).

Sistema esquelético

Estamos hablando de anatomía. El sistema esquelético es la parte básica del cuerpo humano, esta estructura ósea permite que nuestras articulaciones sean lo suficientemente móviles para nuestras necesidades y cumple su función principal de mantener el cuerpo recto, es la parte más fuerte del cuerpo. el cuerpo es capaz de soportar.

(Lafita, 2003)

Brinda sostén y protección a los tejidos blandos, es ancla muscular y base del movimiento, forma un gran reservorio plasmático de calcio que se libera de manera controlada según las necesidades de cada momento, y por último, pero no menos importante, sirve como activo tienda, interactúa con las células precursoras hematopoyéticas. (p. 8)

La biomecánica, por su parte, es una de las ciencias que estudia el comportamiento del movimiento del cuerpo humano en relación con el sistema esquelético, y sus objetivos están más enfocados al rendimiento deportivo. Según (González et al., 2018), menciona que el análisis adecuado de la biomecánica se enfoca entre la biología y la base mecánica de los movimientos, por lo que el sistema musculoesquelético será parte de este análisis, ya que su influencia determina el trabajo biomecánico o deportivo de los individuos. Por tanto, el sistema esquelético tiene un gran potencial tanto para su estudio como para su desarrollo en el campo del movimiento, es decir, en el estudio de la biomecánica, para comprender la importancia de comprender este sistema y sus funciones en nuestra vida diaria.

Higiene Postural

(Chacón-Borrego et al., 2018)

En la actualidad, la educación de actitudes o educación de higiene de actitudes es necesaria en las escuelas. Muchos estudiantes pueden sufrir lesiones en la espalda debido a razones como una mala postura al sentarse en clase, actividad física inadecuada o mochilas escolares con sobrepeso. (p. 8). Con base en el artículo anterior, esto nos permite comprender los errores comunes que cometen los estudiantes en su vida diaria y cómo puede afectar su salud en general si no siguen o no comprenden la higiene postural. En varias escuelas y actividades recreativas, es común observar factores que interfieren con la postura porque se pone poco énfasis en el cuidado de la postura o la comprensión de la higiene de la postura.

(Galindo Morales et al., 2010) la importancia de educar a los niños en la edad de desarrollo de 10 a 14 años se ha convertido en una actividad importante. Por esta razón, ha creado una variedad de actividades para ayudar a los estudiantes y padres a reflexionar sobre la importancia de comprender la higiene postural utilizando una variedad de materiales didácticos como libros de ejercicios ilustrados, videos, actividades, etc

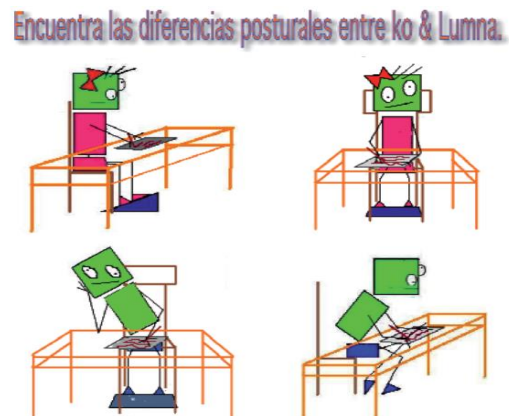


Figura 1. Cuaderno de trabajo. Actividad a realizar por el niño

Nota. Adaptado de “Aprendizaje de hábitos posturales y de ejercicio físico saludables en niños sanos con problemas leves de columna vertebral” (p.220), por (Galindo Morales et al., 2010), *Pediatría Atención Primaria*, XII (46),215-225.

Posición Corporal

La posición corporal es la forma más estable del cuerpo humano que asume una persona para el mantenimiento o en relación con ciertas actividades, y la columna vertebral forma una serie de ramas nerviosas que envían mensajes a los grupos musculares para ajustar la postura de acuerdo con los movimientos. o equilibrio.

(Reguera & Santana, 2018) La espalda es la parte anatómica posterior del cuerpo humano, que se mantiene en una posición bípeda estable al conectar las vértebras que forman parte del marco esquelético, incluidos los discos intervertebrales, así como los discos intervertebrales que brindan estabilidad y permiten la flexión, extensión, laterales, giratorios, etc.

Al comprender la anatomía que conforma la espalda, comprenderemos la importancia de un buen control postural y su respectiva higiene postural, pues además de la estructura ósea, también existen músculos que permiten los movimientos y diversos movimientos que una persona desea realizar.

(Carvalho, 2017) El control postural es un requisito previo importante para el rendimiento de un atleta en los deportes. Además, el sistema de control de postura ayuda a prevenir lesiones. Los defectos en este sistema conducen a la inestabilidad y sobrecarga del sistema musculoesquelético, lo que resulta en disfunción y dolor.

Técnicas básicas del Taekwondo

Hay todo tipo de artes marciales en el mundo, y cada país ha adaptado diferentes estilos de lucha, pero algunas son para la defensa personal, algunas son para insultar al otro lado, todas se practican y distribuyen como un recurso de aprendizaje en la comunidad. y deportes Más aún en el medio ambiente.

(Menéndez Santuario, 2017)

Las artes marciales y las artes marciales son fenómenos actuales de gran interés deportivo y social. Sin embargo, la existencia de estas prácticas en la disciplina deportiva ha quedado relegada a un segundo plano debido a los estereotipos y prejuicios que generan. (p. 108)

(Córdova, 2020) Durante más de medio siglo, las naciones que dominan el medallero olímpico no solo se han centrado en optimizar su estado físico atlético, sino que también han buscado disciplinas sobrehumanas que puedan resistir y absorber los rigores del entrenamiento atlético para alcanzar niveles cada vez mejores. (p. 389)

Desde el punto de vista anterior, los países priorizan las artes marciales innovadoras a nivel técnico, científico y metodológico. Al encontrar atletas que se destacan en un alto nivel, estas artes marciales han podido impulsar varios logros deportivos de nivel olímpico.

Taekwondo

El Taekwondo es uno de los deportes más practicados en el mundo, durante muchos años ha sido catalogado como uno de los deportes más practicados casi al mismo nivel que el fútbol y otros deportes populares, hace mucho tiempo era cultivado por unas pocas personas debido a su excelencia. el privilegio del conocimiento. Sin embargo, con el tiempo, su popularidad ha logrado convertirse en un medio educativo y deportivo.

(Hermann et al., 2008)

El taekwondo es un arte marcial que ha estado en el programa olímpico desde Sydney 2000. Se ha convertido en un deporte global reconocido internacionalmente con 188 países unidos en la Federación Internacional de Taekwondo y millones de participantes en todo el mundo. (p.416)

El deporte en sí tiene una larga trayectoria en la historia y se desarrolló de acuerdo al sistema olímpico y las diversas necesidades del Kokukiwon alrededor del mundo, por lo que en nuestro tiempo se ha convertido en parte de los entrenamientos de federaciones, ligas deportivas, clubes, ahora se utiliza como parte del plan de estudios de diversas instituciones educativas, quienes reciben conocimientos básicos y formación técnica en este deporte a nivel escolar.

(Guapi Morocho, 2021)

El Taekwondo en el Ecuador es una disciplina y un deporte practicado en todo su territorio; tiene cien academias y miles de atletas; sin embargo, sus orígenes y antecedentes son indudablemente desconocidos (Federación Ecuatoriana de Taekwondo, 2020). (p. 32) Así, el Taekwondo es un deporte que se ha extendido a muchos países debido a que nuestro Taekwondo es considerado un deporte que se ha desarrollado y popularizado a lo largo del tiempo con la ayuda de maestros reconocidos a nivel nacional e internacional. Cabe mencionar que los elementos básicos que componen el deporte parten de premisas filosóficas y, por tanto, del desarrollo de habilidades innatas en el deporte del taekwondo.

Fundamento del taekwondo

El cimiento principal del taekwondo se origina directamente del área de entrenamiento o como lo menciona (Millán, 2015)

"Dojan es una adaptación del término japonés dojo, un término coreano usado para denotar una habitación para practicar artes marciales" (p. 4) porque es un lugar de encuentro para el entrenamiento y el ejercicio.

Los fundamentos principales se utilizan para iniciar los movimientos, (Carvajal Núñez, 2020) destaca la enseñanza de fundamentos que corresponden a la historia del Taekwondo, definiciones y elementos que entrenarán los fundamentos que desarrollan los atletas en su medio deportivo.

Enseñanza de los fundamentos técnicos del taekwondo.

(Pereira et al., 2018)

Las mejoras en la fase inicial de los movimientos han amenazado muy de cerca la novedad y simultaneidad de los conocimientos adquiridos en el contexto del aprendizaje y en los métodos de su introducción. Por lo tanto, el método utilizado en cada deporte debe renovarse constantemente en la teoría, el método y la práctica. (p. 33) Por lo tanto, afecta no solo al entrenador, sino también al esfuerzo del atleta para lograr el desarrollo y rendimiento deseados, realizando la técnica aprendida, se debe respetar el compromiso del entrenador y del atleta para lograr el objetivo, dominando los conceptos básicos. técnica.

(Salom Freixas et al., 2017) En Taekwondo se presta especial atención a la preparación técnica, para que los deportistas en edad pionera puedan aprenderlas mejor, ya que las deficiencias en el proceso de preparación técnico-táctica en estas edades iniciales repercutirán en toda la carrera del deportista. (p. 27)

Por lo tanto, se ha establecido que a largo plazo los atletas se desarrollarán tácticamente en su entorno deportivo, en lo cual (González de Prado et al., 2011) menciona “La actividad táctica corresponde a la actividad técnica en combate. Aplicación inteligente; es un proceso de toma de decisiones donde habrá un deseo de aplicar o abstenerse de aplicaciones de actividades tecnológicas siempre que estén bien capacitados con buenas técnicas en la fase de lanzamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alejandro, Y., & Rojas, S. (2017). Actividad física en niños de 10 a 12 años con Síndrome de Down en el contexto educativo Physical activity in children 10 to 12 years with Down syndrome in. 2(2).
<http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/34/31>
- Carvajal Núñez, R. D. (2020). La práctica de los fundamentos básicos del taekwondo como un agente en el desarrollo psicomotriz en los estudiantes de cuarto de básica en la asignatura de educación física. *Revista Digital de Educación Física*, 91–110.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7475952>
- Carvalho, R. A. (2017). Postural Do Que Atletas De Handebol E. 23, 473–476.
- Chacón-Borrego, F., Ubago-Jimenez, J. L., La Guardia García, J. J., Ruz, R. P., & González, M. C. (2018). Education and postural hygiene in the field of physical education. Teacher’s role in injury prevention. Systematic review. *Retos*, 2041(34), 8–13.
- Córdova, B. S. (2020). selección de talentos Combat sports , towards a tactical purpose model of talent selection Desportos de combate rumo a um modelo de seleção táctica de talentos. 15(3), 389–407.
- Durán, D. (2019). Instrumentos de investigación cualitativos y cuantitativos frente a la investigación mixta o complementaria. *Consensus*, 3(2), 41–56.
- Galindo Morales, G., Lalana Josab, M. P., Sola Martínez, M. B., & Sola Antón, J. (2010). Aprendizaje de hábitos posturales y de ejercicio físico saludables en niños sanos con problemas leves de columna vertebral. *Pediatría de Atención Primaria*, 12(46), 215–225.
<https://doi.org/10.4321/s1139-76322010000300004>
- Gonz, T., Mendoza, A., & Mu, A. I. (2015). La educación estética en el taekwondo, consideraciones de un estudio The aesthetic education in taekwondo, considerations of a study. 2(1).
- González de Prado, C., Iglesias i Reig, X., Mirallas Sariola, J. A., & Esparza Pérez, G. (2011). Sistematización de la acción táctica en el taekwondo de alta competición. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 103, 56–67.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3614361&info=resumen&idioma=SPA>
- Guapi Morocho, D. F. (2021). Orígenes del taekwondo: un análisis etnográfico de su expansión en Ecuador TT - Orígens do Taekwondo: uma análise etnográfica da sua expansão no Equador TT - Origins of Taekwondo: an ethnographic analysis of its expansion in Ecuador. *Podium (Pinar Río)*, 16(1), 31–39.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100031
- Hermann, G., Scholz, M., Vieten, M., & Kohloeffel, M. (2008). Reaction and Performance Time of Taekwondo Top-Athletes Demonstrating the Baldung-Chagi. *International Conference on Biomechanics in Sport*, 1(1), 416–419.
<https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/1873>
- Lafita, J. (2003). Fisiología y fisiopatología ósea. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 26(SUPPL. 3), 7–17.
<https://doi.org/10.4321/s1137-66272003000600002>
- Menéndez Santurio, J. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 48(48), 108–119.
- Millán, G. A. (2015). El Dojang: escuela de disciplina y moralidad. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10(1), 1.
<https://doi.org/10.18002/rama.v10i1.1445>
- Muñoz, C., Vanegas, J., & Marchetti, N. (2012). Factores de riesgo ergonómico y su relación con dolor musculoesquelético de columna vertebral: basado en la primera encuesta nacional de condiciones de empleo, equidad, trabajo, salud y calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras Zampa, C. (2014). LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE Una mirada desde la psicomotricidad. LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE Una Mirada

- Desde La Psicomotricidad, 6, 17–23.
http://www.psicopol.unsl.edu.ar/Numero14_Nota6.pdf en Chile (ENE. Medicina y Seguridad Del Trabajo, 58(228), 194–204.
<http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v58n228/originall1.pdf>
- Pereira, L. G., Janjaque, M. C., Cruz, M. G., Ramón, J., & Santiesteban, G. (2018). Metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos en los deportes de combate. *Retos*, 34, 33–39.
- Pomés, M. T. (2008). Postura y deporte. La importancia de detectar lesiones y encontrar su verdadera causa. *Revista IPP*, 1(1), 1–3.
http://www.ub.edu/revistaipp/hemeroteca/2_2008/t_pomes.pdf
- Reguera, R., & Santana, M. de la C. (2018). Dolor de espalda y malas posturas, ¿un problema para la salud? Back pain and bad posture, a problem for health care? *Scielo*, 40(3), 833–838.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v40n3/rme260318.pdf>
- Salom Freixas, Y., Gonzalez Escalante, Y., & González Ríos, A. (2017). La Biomecánica en la aplicación de ejercicios específicos para mejorar la ejecución de la técnica de pierna Dollio Chagui en el Taekwondo (revisión). *Olimpia: Publicación Científica de La Facultad de Cultura Física de La Universidad de Granma*, 14(45), 25–39.
- Santos, W., & Paes, P. P. (2019). Análise postural dos praticantes de Kickboxing. October.
<https://doi.org/10.20873/abef.2595-0096.v2n1p21.2019>
- Sepúlveda, G. R. (2021). Cotidianidad y postura corporal. *Boletín de Antropología*, 36(61), 15–32.
- Vidal Oltra, A. (2016). La postura corporal y el dolor espalda en alumnos de educación primaria. Una revisión bibliográfica. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 38(38), 60–72.
- Villaquirán Hurtado, A. F., & Molano Tobar, N. J. (2019). Postura y huella plantar en deportistas de combate (taekwondo y karate). *Revista de Investigación e Innovación En Ciencias de La Salud*, 1(1), 41–50.
<https://doi.org/10.46634/riics.12>
- Zampa, C. (2014). LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE Una mirada desde la psicomotricidad. LA IMPORTANCIA DE RESPETAR LAS ETAPAS DEL DESARROLLO EN DEPORTE Una Mirada Desde La Psicomotricidad, 6, 17–23.
http://www.psicopol.unsl.edu.ar/Numero14_Nota6.pdf