

## Original

### **Alternativas psicopedagógicas en los atletas de taekwondo de base inicial 11-12 año para el establecimiento de metas.**

**Psycho-pedagogical alternatives in the 11-12 year initial base taekwondo athletes for goal setting**

Lic. Julio Fajardo Pompa. Profesor Especialista en taekwondo. Dirección Provincial de Deportes. [juliofajardo@gmail.com](mailto:juliofajardo@gmail.com)

Dr. C. José Ezequiel Garcés Carracedo. Profesor titular, Universidad de Granma, [jgarcesc@udg.co.cu](mailto:jgarcesc@udg.co.cu)

Lic. Lourdes Batista Barrios. Dirección Provincial de Deportes. [lourdesb09@gmail.com](mailto:lourdesb09@gmail.com)

Recibido: 25 de mayo de 2019 Aceptado: 14 de agosto de 2019

### **Resumen**

El siguiente artículo expone los resultados de una alternativa psicopedagógica que tuvo como objetivo condicionar la correcta orientación hacia el establecimiento de metas en los atletas del Taekwondo de base inicial 11-12 años. La misma posee amplias posibilidades para utilizarlo adecuadamente en la práctica deportiva de base en los combinados deportivos. Se tomó como referencia que lo más importante para el entrenamiento de base inicial con niños consiste en desarrollar y mantener alegría, aplicando las formas jugadas y con música ya que adquiere de esta manera importancia para el desarrollo motor mediante la estabilización motriz y la variación motriz teniendo por metas, desarrollar, estabilizar y aplicar las habilidades que forman el soporte psicológico de la regulación del movimiento y que los mismos sean adaptaciones aplicables, transferibles y utilizables en situaciones nuevas.

**Palabras clave:** alternativa psicopedagógica; establecimiento de metas; entrenamiento de base inicial; taekwondo

### **Abstract**

The following article exposes the results of a psychopedagogical alternative which had as main aim to guide the right orientation towards the goals of all the 11-12 year old boys beginning stage taekwondo athletes which has a great amount of possibilities to use it properly in the sporting practice. So, it took as reference that the most important for the beginning stage training with children consists mainly in developing and keeping enough joy applying different games and music, so in that way it really gets importance for the movement development through the stabilization and variation having as goal to maintain steady the process, then to apply skills which form the psychological support of the movement regulation and those can be applied in different adaptations and usable in new situations.

**Key words:** psychopedagogical alternative; goal establishments; beginning stage training; Taekwondo

## **Introducción**

En la iniciación deportiva en el entrenamiento de base en los combinados deportivos, el niño comienza adentrarse en el maravilloso mundo del deporte, donde desarrolla su hábito motor sistemáticamente, siguiendo modelos preestablecidos que tiene como objetivo claro, dominio de conocimientos, vivencias y acciones motoras; dirige sus impulsos y su atención a tareas impuestas desde afuera y llevarla a cumplimiento correcto. Zielinki. I, (1977) plantea que: a este suceso se le debe de conferir una vital importancia desde el punto de vista biológico como psicológico para su futura formación como deportista de élite después de haber transitado por la iniciación deportiva de base, hasta el alto rendimiento.

Para Blázquez.S.D (1986)y Molnar, J (2001), es la etapa en la que el niño o niña empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes como un proceso de enseñanza aprendizaje, de carácter más bien inespecífico y en el que se orienta la práctica deportiva esencialmente hacia el ámbito formativo y educativo, aunque se puede orientar combinando además otros ámbitos de actuación como el recreativo, el lúdico, el de la salud y el competitivo.

Las características psicológicas en el aprendizaje en la iniciación deportiva según Navarro, S (2007) tiene como objetivo sacar a los niños de las tensiones y rutinas, desgaste psíquico y motriz en aras de un mayor desarrollo de las características biológicas, psicológicas, morfológicas y fisiológicas que debe de tenerse en cuenta a partir de las peculiaridades psicológicas de los deportes de combate.

Los entrenadores deben además educar en el niño un sentido elevado del deporte, los valores formativos que pueden desarrollarse a través de un establecimiento de metas que pueda motivarlo a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la alternativa psicopedagógica que tiene como objetivo preparar al deportista para la solución de diferentes problemas del entrenamiento, en la relajación, visualización, asertividad, concentración, atención, mejorando las habilidades motrices en los objetivos pedagógicos del deporte..

La labor de los pedagogos deportivos, es facilitar un ambiente lúdico, que permita comprobar, modificar, estabilizar, variar y ampliar las capacidades, habilidades y destrezas psicológicas que a partir de la condición motriz del niño el pueda entrenar, desde su formación deportiva en los combinados deportivos, esto han hecho de Cuba un punto de referencia para el mundo con la premisa de que “El deporte es un derecho del pueblo”,

todavía existen insuficiencias en el desarrollo de las habilidades psicológicas que facilitan un accionar más eficiente en los entrenadores de la base y que les permita mejorar la capacidad de la autorregulación desde el inicio de la práctica deportiva en la base desarrollando y perfeccionando los componentes intelectuales, emocionales y ejecutores, a través de las artes marciales en todas sus magnitudes, estas se convierten en un medio idóneo para potenciar en los niños el desarrollo de la motivación hacia la práctica de cualquier deporte.

Se ha constatado que a pesar de los esfuerzos realizados para la preparación psicológica en los atletas de la base, no logran un impacto realmente trascendental, en correspondencia con las particularidades específicas de su edad, motivaciones, intereses y necesidades; estos están dirigidos al alto rendimiento deportivos, teniendo en menor cuantías a los niños, sus necesidades que como seres humanos pueden experimentar desde el momento en que toman conciencia del "yo" individual y de la realidad que los envuelve, de tratar de comprender la naturaleza de sus emociones, sus relaciones con el pensamiento racional y el modo en que ambas dimensiones interactúan y condicionan sus actos constatando las consecuencias de su proceder, si habían otras alternativas posibles que hubieran arrojado otros resultados y que una vez logrado, saciará una necesidad dentro de los combinados deportivos en los que se desarrollan.

### **Desarrollo**

Para los profesores y entrenadores, el entrenamiento infantil produce una gran responsabilidad pedagógica y obligación moral por lo que el autor coincide con Navarro, S (2007) que plantea que se le debe de dar a los niños las posibilidades de desarrollar plenamente sus capacidades mediante un entrenamiento de base inicial adecuado como proceso y fenómeno de la realidad objetiva al que hay que atender científicamente para que su postulado sean siempre positivos en función de su desarrollo, potenciándolo mediante el juego, el cual ocupa un amplio espacio de las vivencias y experiencias infantiles, por tanto, consiste siempre en una posibilidad de identificación interior y una presentación exterior.

Además, da a conocer que el entrenamiento con niños para que pueda posteriormente contribuir a su rendimiento máximo es necesario:

- Crear en la infancia las bases de una motivación por el aprendizaje y el rendimiento.
- Enseñanza correcta de las habilidades motrices básicas del deporte que se entrena.
- Educar en el niño un sentido elevado del deporte y los valores formativos que pueden desarrollarse.

Es conviene reiterar el valor que plantea Vigostky. L. S (1996) sobre la categoría de zona de desarrollo próximo, conociéndose como la distancia entre el nivel de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con un par más capacitado. Aplicando esta categoría en el deporte, en el entrenador de base, no debe estar orientada hacia aquellas funciones que ya han madurado, hacia ciclos concluidos del desarrollo, sino por el contrario debe dirigirse a que se desempeñen en aquellos proceso que están en maduración, necesario tener en cuenta las potencialidades, las reservas del desarrollo del sujeto que se inicia en la práctica de la actividad deportiva.

Se le debe dar una mayor importancia a la etapa de entrenamiento de base inicial, pues las fallas de esa etapa son de difícil eliminación, provocando un mayor tiempo de aprendizaje y creatividad. Cuanto más amplia sea la base inicial, más variadas serán las formas que se puedan usar que desde el punto de vista psicológico se puede decir que el atleta que dispone de una base motriz amplia sufre menos cargas subjetivas, ya que le será fácil utilizar nuevas formas. El gran error que se comete a menudo, no es la abreviación del tiempo de entrenamiento si no el descuido de la primera etapa de entrenamiento. Las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad están influidas por su preparación física y psicológica, por el nivel cultural, por la edad, por el sexo, por el temperamento, la motivación y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición permitiendo concretar las formas de ajuste de la alternativa psicopedagógica propuesta.

Con respecto el autor de este artículo asume el criterio de Cañizares, M. (2004), donde plantea que el estilo de dirección del entrenador es un elemento importante a tener en cuenta en el establecimiento de metas participativas que estimulen la participación, porque en la medida que este utilice métodos democráticos en su actividad, permitirá la participación más abierta, la comunicación y el diálogo, en el equipo deportivo. También coincide con García, F. (2004) y González, L.G. (2001), donde proponen que el procedimiento del "establecimiento de metas" como la mejor manera de ayudar a los atletas a tomar conciencia de sus posibilidades reales, apreciarlas en toda su dimensión y autorregular eficazmente su comportamiento deportivo y con Sánchez, M. E. (2005). donde define que el establecimiento de metas es una de las técnicas más beneficiosas para que los deportistas logren el máximo rendimiento aparejado a un desarrollo personal, pues propicia cambios positivos en los estados psicológicos que tienen que ver con la confianza, la ansiedad, la motivación, y el clima psicológico entre otros aspectos.

Al valorar la preparación psicológica del deportista, se enuncia la necesidad de que el establecimiento de metas sea de suma importancia dándole salida a través de la alternativas psicopedagógica dentro del proceso pedagógico que es el entrenamiento de base inicial, comprometiéndose desde sus mismo inicios al desarrollo de las destrezas mentales en los niños de iniciación de base, dotando a los entrenadores, Activistas y atletas de estas útiles herramienta para un conocimiento más profundo y científico a partir de las propuesta que brinda la misma, resaltando los favorables cambios que pueden ocurrir en el entrenamiento en estas edades.

Dentro de estas acciones de la alternativa psicopedagógicas en el Taekwondo de base inicial para el establecimiento de metas es de alta prioridad para la transformación cualitativa y cuantitativa del nivel de destreza motrices y psicológicas desde sus inicios teniendo en avance los factores que influyen en la necesidad de una alta motivación, que es entendida como la energía que lleva al individuo a realizar las actividades, la dinámica de los móviles y motivos que conlleva al logro del vencimiento de las metas planteadas de forma correcta, la motivación es un requisito previo para el aprendizaje, dado que la motivación se intensifica al tener vivencias de éxito, tanto individual como colectivo, dependiendo de la adaptación social del niño y de su nivel de aspiración dentro del equipo.

Para lograr resultados positivos durante el entrenamiento psicológico en el deporte se han aplicados diferentes métodos científicos que permitidos transformar la realidad, y para ellos se han elaborados diseños o propuesta de vías alternativas, procedimientos, normativas, metodologías, estrategias, modelos, sistemas, proyectos, entre otros. En este trabajo investigativo se aborda la alternativa, ya que permiten ordenar, de una forma más flexible y dinámica el modo de actuación del pedagogo deportivo e investigador para obtener y aplicar resultados con propósitos cognitivos (conocimientos, habilidades).

El término alternativa también se asocia a la utilización de métodos de la ciencia como herramienta para el análisis de un objeto de estudio, lo que permite la obtención de conocimientos científicos sobre dicho objeto.

El término alternativa, según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2004) significa:

- Opción entre 2 ó más cosas
- Cada una de las cosas entre las cuales se opta
- Efecto de alternar (sucederse unas cosas a otras repetidamente)
- La alternativa son opciones teóricas y metodológicas que pueden ser elegidas por el maestro y entrenador investigador, encaminadas a solucionar un problema que se presenta en la práctica pedagógica.

Para el autor e este artículo, la alternativa es el efecto de alternar o sucederse unas cosas a otras repetidamente para ejecutar algo o gozar de ello alternando con otra (persona o comunidad), permitiendo ordenar y elegir entre opciones o soluciones diferentes de una forma más flexible y dinámica encaminadas a obtener propósitos cognitivos que permita el modo de actuación del pedagogo deportivo e investigador para solucionar un problema que se presenta en el proceso de enseñanza- aprendizaje. Por lo el papel a desarrollar del entrenador dentro de la alternativa psicopedagógica en los atletas de Taekwondo para el establecimiento de metas en la preparación psicológica del deportista de base inicial en el combinado deportivo debe tener:

- Seguridad en la adquisición y desarrollo de las destrezas mentales y motrices deportiva de sus atletas desde la misma iniciación de base.
- Entrega total a la investigación constante de novedosos y sobresalientes métodos y medios para el logro de las metas establecidas y elevar la motivación del deportista dentro de la práctica sistemática desde el momento que inicia en el área deportiva.
- Gran nivel de compromiso por el establecimiento y logros de las metas concretas por cada deportista individual y en el equipo.
- Mantener la confianza en sí mismo en todo momento creando una atmósfera de bienestar y alegría lúdicos durante el entrenamiento.
- Encontrar soluciones para cada tarea o metas que se plantee, siendo exigente de forma constante y flexible al mismo tiempo.
- Saber decretar positivamente, autoafirmaciones, autoinstrucciones, automandatos y autorrefuerzos con un gran autocontrol, con tranquilidad y confianza durante los topes y competencias preparatorias y oficiales.
- Tener un gran dominio para mantener la atención y concentración, cómo recuperarla, a través de profundas representaciones mentalmente en sus ejecuciones efectivas de las acciones, metas, emociones.

### **Análisis de los resultados**

A partir de los resultados de la observaciones realizadas equipo de Taekwondo de base inicial 11-12 años del combinado deportivo 26 de Julio del municipio de Rio Cauto que se encuentra ubicada en el consejo popular de Río, el resultado de las entrevistas a los entrenadores y la revisión a los planes de clases, se pudo determinar insuficiencias en el cumplimiento de las metas planificadas por los atletas dirigida hacia el dominio de las destreza motorices y psicológicas de elementos técnicos de mayor complejidad en la puntuación a la zona alta dentro de los topes y las competencias en función del reglamento. Teniendo en cuenta estos



resultados, se elaboró una alternativa psicopedagógica para el establecimiento de metas de los atletas en esta categoría

Para el desarrollo de este trabajo se seleccionó una población de 30 niños que practicaban este deporte en el combinado deportivo, a la edad de 11-12 años que representa el 53% de la población general del equipo de Taekwondo, el criterio de selección fue intencional considerando las características de las muestras seleccionadas.

La alternativa psicopedagógica para el establecimiento de meta se realizará durante todo un curso con frecuencia tres, lunes, miércoles, viernes se realizarán las actividades a partir de las 4.30pm y hasta las 7:00pm, sábado desde las 9 am hasta la 12:00am.

Para lograr una adecuada determinación de las metas de la clase de enseñanza del Taekwondo de base inicial es necesario profundizar en aspectos pedagógicos, psicológicos y metodológicos relacionados con el contenido del reglamento competitivo y la moda tendencial internacional de la disciplina, para poder adecuarla a las características de los atletas de la base inicial del combinado deportivo, que permita al profesor expresar con claridad y en forma concreta, los propósitos o metas a alcanzar en el proceso de enseñanza.

Las metas a alcanzar a mediano y largo plazo en estas alternativas psicopedagógicas es potencial los ataques a la zona alta (con los conocimientos, habilidades, destreza y capacidades motrices y psicológicas.) que los atletas de la iniciación de base debe poseer, repasar y actualizar antes de comenzar cada combate con el dominio del estudio del artículo 12 del reglamento competitivo. Por lo que debe ser del conocimiento de los atletas el reglamento e interpretación de arbitraje en combate Taekwondo W.T.F lo referente al Artículo 12: Puntos Válidos, los cuales son:

- Zonas de Puntuación
- Tronco: La zona azul o roja del protector de tronco
- Cabeza: La cabeza entera sobre la línea inferior del casco.

**Los puntos válidos son como siguen:**

- Dos (2) punto por un ataque válido al peto
- Tres (3) puntos por un ataque válido de giro al peto
- Tres (3) puntos por un ataque válido a la cabeza
- Cinco (5) puntos por un ataque válido de giro a la cabeza
- Un (1) punto por cada "Gam-jeon" dado al oponente.
- Un (1) punto por cada técnica efectiva de puño dado al oponente

Se propone como **objetivo del diseño**: controlar y evaluar la efectividad del cumplimiento de las metas planificadas, dirigido hacia el dominio de las destreza motorices y psicológicas de elementos técnicos de mayor complejidad en la puntuación a la zona alta dentro de los topes y las competencias en función del reglamento.

### **La función que desempeña el diseño de la alternativa psicopedagógica:**

**Comunicativa:** Informa las metas vista como el logro de un nivel específico de dominio a cumplir que se espera de los toques y competencias según el artículo 12 del reglamento competitivo, siendo el eslabón principal la planificación a que se refiere dentro del (Programa de enseñanza, etapa, semana y la clase de entrenamiento).

**Dosificación:** estructuración de los toques y competencia según las metas a cumplir sea de corto y mediano plazo a través del diseño durante el proceso de enseñanza.

El cumplimiento de las metas planificadas se va a ir graduando sus establecimientos de formas progresivas y adecuadas.

**Evaluación:** proporciona elementos suficientes para evaluar tanto el rendimiento competitivo, las habilidades motrices y psicológicas como el nivel de eficiencia de los medios y métodos aplicados.

Los objetivos del establecimiento de metas planificados para esta alternativa psicopedagógica son:

- **Convincentes:** porque apoya las tareas de las acciones de la alternativa psicopedagógica.
- **Medibles:** porque el cumplimiento de las metas se pueden evaluar cuantitativa y cualitativamente.
- **Factibles:** porque las metas planificadas en la alternativa psicopedagógica a partir de técnicas más beneficiosas para que los deportistas de base inicial estén dispuestos a lograr el máximo rendimiento, un desarrollo personal, pues propicia cambios positivos en los estados psicológicos posibles a lograr por los atletas.
- **Aceptables:** porque adopta el sistema de valores de los entrenadores y atletas.
- **Flexibles:** mediante el proceso de la aplicación de las mismas pueden ser modificados.
- **Motivadora:** es la energía que impulsan a darle cumplimientos durante su ejecución.
- **Comprensibles:** porque las acciones de esta alternativa son sencillas, concretas y claras en su ejecución.
- **Comprometedores:** porque el cumplimiento de las metas establecidas por la alternativa psicopedagógica para los atletas de base inicial que son de carácter obligatorios.

**Se proponen como ejemplos de acciones psicopedagógicas aplicar en la alternativa propuesta:**

#### **Acción #1. Las cinco islas. Técnicas participativas.**

Objetivo: Mejorar la cohesión Grupal dentro del equipo así como el desarrollo de los valores a desarrollar en el equipo con gran motivación hacia el cumplimiento de las metas establecidas.



Valores: Solidaridad, internacionalismo, amistad.

Método: Juego.

Forma Organizativa: El equipo se fracciona en cinco secciones con la misma cantidad de atletas.

Actividad: A cada sección se le da el nombre de una isla con sus características, estas se marcan en el terreno con tiza un círculo donde quepan los atletas de la misma haciéndole referencia a su ubicación geográfica, idioma, figuras relevantes en el deporte datos de interés.

-El desplazamiento hacia cada isla debe de realizarse lo más rápido posible incorporándose en otra isla que los recibe.

Desarrollo: Conformada las secciones organizadas en islas en el terreno se plantean situaciones meteorológica que les permitan a los atletas tomar decisiones en momentos de situaciones extremas llevándolo aun gran stress donde la tomas de las misma con gran rapidez depende de sí mismo y de la solidaridad del equipo.

Estas situaciones van a permitir el abandono de cada isla por que las mismas tienden a desaparecer hasta que quede una sola isla donde reciba al equipo completo manifestándose los valores y la cohesión.

**Organización : Cinco equipo**



**TÈCNICA PARTICIPATIVA: LAS CINCO ISLAS**



Esta acción de la alternativa se aplica además con variantes.

- Todas las variante posibles qué condiciones al atleta las habilidades motrices y psicológica que le permitan el cumplimiento del establecimiento de metas.
- La creativa organizativa y las investigaciones científicas del profesor permitirá las variantes posibles para lograr el objetivo planteado en la alternativa.

1. Estas técnicas dentro de cada isla se realizan con entrenamiento imaginado, entrenamiento mental básicode visualización imaginadade la posición de mukdoy al tiempo continuo se ejecutan las técnicas realizada mental mente dándole salida a las metas de corto plazo.

2. El desplazamiento se realiza con elementos específico del deporte.Desplazándose hacia cada isla con banda en mantención, con pie izquierdo, derecho alternando. Etc.

2. La isla de los elementos técnicos, donde cada una de ella los equipo van a ejecutar elemento técnicos de mayor puntuación.

Isla #1.Dollyo Mantención –Isla #2 kodureoyopchagui- isla #3 furioollyo-isla #4 yopchagui mantención –isla #5duifuriodollyo,

Escala de evaluación:

1. B: La isla que realice los componentes de las misma mayor calidad y buena ejecución.
2. R: La isla que realice los componentes de las misma menor calidad y buena ejecución.
3. M: La isla que realice los componentes de las misma con menor calidad y deficiente ejecución.
4. Se le otorgaran puntos adicionales al equipo que realice mayor creatividad en la ejecución de los elementos técnicos.
5. Se seleccionarán los resultados con medallas, las actitudes Ganadoras.

### **Acción # 2.Entrenamiento espejo sombra.**

Objetivo: Mejorar la autoconfianza en sí mismo, así como el autocontrol dentro del equipo desarrollando los valores con gran motivación hacia el cumplimiento de las metas establecidas.

Valores: Colectivismo, Responsabilidad, amistad.

Método: Juego.

Exigencia: nivel semipulido

Forma Organizativa: El equipo se fracciona en cinco secciones con la misma cantidad de atletas con un atleta líder.

Actividad: Cada sección será dirigida por un atleta líder o medallista seleccionado por el equipo que quieran entrenar, los atletas con buen dominio de los elementos técnicos en cuestión donde cada atletava a ser la sombra del líder enel entrenamiento.

Desarrollo: Conformada las secciones organizadas se plantean situaciones técnicade cinco puntos donde el espejo la ejecuta y la sombra lo imita permitiéndole al atletas sombra ejecutar al unisonó los elementos con gran rapidez

El atleta espejo debe de ser caracterizado por tres aspectos fundamentales.

1- Atleta modelo (Un deportista medallista que ha participado en evento competitivo, o un deportista con un alto dominio de los elemento que sea significativo por el reglamento y dentro del equipo).

2- Los elementos competitivos y marciales a imitar con un alto dominio de ejecución por parte del espejo (Conducta del modelo que debe de ser imitada). El entrenamiento espejo a ser imitado por el atleta sombra.

3- El camino seguido por el atleta espejo para poder dominar los elementos necesario para poder alcanzar los objetivos



Esta acción de la alternativa se aplica además con variantes.

- Todas las variante posibles que condiciones al atleta las habilidades motrices y psicológica que le permitan el cumplimiento del establecimiento de metas.
- La creativa organizativa y las investigaciones científicas del profesor permitirá las variantes posibles para lograr el objetivo planteado en la alternativa.

Escala de evaluación:

1. B: El equipo que realice las técnicas de mayor complejidad y buena ejecución.
2. R: El equipo que realice las técnicas de menor complejidad y buena ejecución.
3. M: El equipo que realice las técnicas de menor complejidad y deficiente ejecución.
4. Se le otorgaran puntos adicionales al equipo que realice mayor creatividad en la ejecución de los elementos técnicos(espectacularidad).
5. Se seleccionarán los resultados por medallas, las actitudes Ganadoras.

### **Acción # 3 Combate venciendo metas y no al contrario.**

Objetivo: Mejorar la autoconfianza y el automando en sí mismo, así como el autocontrol dentro de la competencia acostumbrando al atleta al cumplir las metas planteadas dentro del entrenamiento sin sufrir el estrés de la competencia desarrollando los valores con gran motivación hacia el cumplimiento de las metas establecidas.

Valores: Colectivismo, responsabilidad, honestidad, laboriosidad

Método: Competitivo

Exigencia: nivel semipulido

Forma Organizativa: El equipo se fracciona en dosequipo con la misma cantidad de atletas identificado en Chong y Jong con un atleta líder que prepara a los atletas con los medios de protección y cada cual apoyara a su equipo.

Actividad: Los atletas ejecutaran los combates regidos por el reglamento competitivo enfocado en el artículo 12 potenciando las metas en las técnicas de mayor puntuación hacia la zona alta

Desarrollo: Conformado los dos equipos organizados se para a realizar los combates aplicando el reglamento competitivo llevando el control y la evaluación del cumplimiento de las metas que se plantean con situacionesproblémicas de técnicas de cinco puntos

Control y evaluación.

- Se aplica el control y la evaluación durante el desarrollo de los combate a través del diseño propuesto.
- Al atleta se lepermitió a él mismo hacerlo lo mejor posible o como sabe hacerlo.
- Ejecutar las técnicas orientada por el entrenador hacia la zona alta con efectividad.
- La percepción del control es la base de la autoconfianza y un aspecto decisivo de la fortaleza psicológica.

Escala de evaluación.

E: Si ejecuta más de 6 técnica de las orientada en el cumplimiento de las metas con efectividad

MB: Si ejecuta más de 5 técnica de las orientada en el cumplimiento de las metas con efectividad.

B: Si ejecuta más de 4 técnica de las orientada en el cumplimiento de las metas con efectividad.

R: Si ejecuta más de 3 técnica de las orientada en el cumplimiento de las metas con efectividad.

M: Si ejecuta más de 2 técnica de las orientada en el cumplimiento de las metas sin efectividad.

### **Conclusiones:**

La alternativa psicopedagógica que se diseña para favorecer el establecimiento de metas en la iniciación deportiva, es factible para su implementación, lo que demuestra su eficacia al transformar los resultados del diagnóstico inicial, aumentando la motivación hacia el cumplimiento de las misma la que ha permitido los ataques en la zona alta por parte de los niños de la edad de 11-12 años en los combates lo que repercute en el desarrollo de cualidades psicológicas en los atletas, dota al entrenador de herramientas psicopedagógicas, así como, tributar al beneficio deportivo del equipo.

## **Referencias Bibliográficas**

1. Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
2. Briñones, A.(2003) *Estudio Correlacionar de la información. Aproximación metodológica en la enseñanza del Taekwondo*. Memorias del evento Científico de combate celebrado en Holguín.
3. Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana: Deportes
4. Chung R.,( 1980.) *Taekwondo. El arte marcial coreano / - Ed. Diana*.
5. García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportista*. La Habana: Deportes.
6. González, L.G. (2001),*La tolerancia a las frustraciones en el deportista*.Revista Efedeportes, 8(45), 25-28.
7. Microsoft® Encarta® 2008. © 1993-2007 La alternativa Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos
8. Molnar, J. (2001). *Aspectos psicológicos de la iniciación deportiva*. S. N: S. E, 28 h. Documento tomado de Internet.
9. Navarro, S. (2007). *La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento*. Editorial y deporte. Habana. Cuba.
10. Radianov A.( 1989) *Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo / - Moscú: Ed. Uneneshtorgiedot*.
11. Sánchez, M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana. Editorial Deportes.
12. Vázquez .P. M.( 1996.) *Estudio diagnostico de las relaciones de los diferentes elementos psicológicos de las acciones tácticas en los atletas de Taekwondo de alto rendimiento / - TD; ISCF. Ciudad Habana*.
13. Vigotsky. L. S. (1996). *El problema del desarrollo cultural en el niño*. Traducción del ruso de Efraín Aguilar Jiménez. Universidad Autónoma de Chiapas. México.
14. Wikipedia. *La alternativa*, Versión Monday , agosto 31, 2015.
15. Zielinki, I(1977). *“El rol del entrenador en la iniciación deportiva ”* .Ed. Paidotribo. Bracelona.