



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**  
**Facultad de Educación**  
**Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**La disciplina en la formación deportiva del taekwondista de la Academia Tiger**

**Lee, Huacho, 2024**

**Tesis**

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

**Autores**

Geremias Simion Huansha Huacanca

Alexis Miguel Ypince Muñoz

**Asesora**

M(a). Maria Aranzazu Ugarte Medina

**Huacho – Perú**

**2025**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha  
27/01/2020)

*"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"*

**Facultad de Educacion**

**Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

### INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Alexis Miguel Ypince Muñoz	72887365	24/01/2025
Geremias Simion Huansha Huacanca	74970794	24/01/2025
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
M(a). Maria Aranzazu Ugarte Medina	15604936	0000-0002-1306-8501
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Padilla Delgadillo Bernardita Ruth	09073710	0009-0005-6064-2165
Marcelo Angulo Norvina Marlina	15766260	0000-0002-9998-8260
Susanibar Hoces Teobaldo Noreño	15688490	0000-0002-7017-7990

# Geremias Simion Huansha Huacanca-2025-004515 ...

## LA DISCIPLINA EN LA FORMACION DEPORTIVA DEL TAEKWONDISTA DE LA ACADEMIA TIGER LEE, HUACHO, 2024

 Quick Submit

 Quick Submit

 Facultad de Educación

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::13131017069

Fecha de entrega

16 ene 2025, 3:28 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

17 ene 2025, 4:56 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS\_YPJNCE\_MU\_OZ\_-\_UI.pdf

Tamaño de archivo

1.4 MB

78 Páginas

13,305 Palabras

78,208 Caracteres



Página 2 of 83 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::13131017069

## 19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

### Fuentes principales

18%  Fuentes de Internet

2%  Publicaciones

9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problema. Sin embargo, recomendamos que preste atención y lo revise.

**LA DISCIPLINA EN LA FORMACION DEPORTIVA DEL  
TAEKWONDISTA DE LA ACADEMIA TIGER LEE, HUACHO, 2024.**

**Bach. GEREMIAS SIMION HUANSHA HUACANCA**

**Bach. ALEXIS MIGUEL YPINCE MUÑOZ**

**TESIS**

**Asesor: M(a). UGARTE MEDINA MARIA ARANZAZU**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

## **Dedicatoria**

Dedicó a las personas que estuvieron conmigo y me apoyaron en mi carrera, principalmente a mi asesora quien me apoyó en este proyecto y agradecerle por el tiempo de servicio académico que me brindo para seguir aprendiendo y ganar experiencia en lo que me gusta, que es enseñar a los más jóvenes y promesas del futuro así mismo agradecer a mis padres que me apoyaron en todo momento ya que gracias a ellos pude terminar mi carrera y por el sacrificio que hicieron apostando todo hacia mí en mi futuro y a mi hija que es el motivo para superarme y ser cada día mejor así mismo doy gracias a los profesores que me brindaron sus conocimientos y su dedicación al enseñarme cosas nuevas, ante todo muchas gracias.

Geremias Simion Huansha Huacanca

Alexis Miguel Ypince Muñoz

# **Agradecimiento**

Geremias Simion Huansha Huacanca

Alexis Miguel Ypince Muñoz

# Índice

<b>Dedicatoria</b> .....	6
<b>Agradecimiento</b> .....	7
<b>Índice de tablas</b> .....	11
<b>Índice de figuras</b> .....	13
<b>Resumen</b> .....	15
<b>Abstract</b> .....	16
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	17
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	19
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b> .....	19
<b>1.4. Justificación de la investigación</b> .....	22
<b>1.5 Delimitaciones del estudio</b> .....	22
<b>1.6 Viabilidad del estudio</b> .....	23
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	24
<b>2. 1. Antecedentes de la investigación</b> .....	24
<b>2.1.1. Investigaciones internacionales</b> .....	24
<b>2.1.2. Investigaciones nacionales</b> .....	26
<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	28
<b>2.3. Definiciones conceptuales</b> .....	44
<b>2.4. Formulación de la hipótesis</b> .....	46
<b>2.4.1. Hipótesis general</b> .....	46
<b>2.4.2. Hipótesis específicas</b> .....	46
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b> .....	47

<b>3.1 Diseño metodológico.....</b>	<b>47</b>
<b>3.1.2. Nivel de investigación.....</b>	<b>47</b>
<b>3.1.3. Diseño .....</b>	<b>47</b>
<b>3.1.4. Enfoque .....</b>	<b>47</b>
<b>3.2. Población y muestra.....</b>	<b>47</b>
<b>3.2.1 Población.....</b>	<b>47</b>
<b>3.2.2 Muestra .....</b>	<b>47</b>
<b>3.3. Operacionalización de variables .....</b>	<b>48</b>
<b>3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....</b>	<b>49</b>
<b>3.4.1. Técnicas a emplear .....</b>	<b>49</b>
<b>3.4.2. Descripción de los instrumentos.....</b>	<b>49</b>
<b>3.5. Técnicas para el procesamiento de la información .....</b>	<b>49</b>
<b>Instrumentos.....</b>	<b>49</b>
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....</b>	<b>50</b>
<b>4.1. Análisis de resultados.....</b>	<b>50</b>
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>71</b>
<b>5. 1. DISCUSIÓN.....</b>	<b>71</b>
<b>5. 2. CONCLUSIONES.....</b>	<b>72</b>
<b>5. 3. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>73</b>
<b>CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN.....</b>	<b>74</b>
<b>6. 1. Fuentes Bibliográficas.....</b>	<b>74</b>
<b>6.2. Fuentes Electrónicas .....</b>	<b>75</b>
<b>Matriz de consistencia.....</b>	<b>78</b>



## Índice de tablas

Tabla 1 Cree que es importante que el entrenador conozca al deportista para un mejor desarrollo taekwondista .....	50
Tabla 2 Cree que es importante que el entrenador ejemplarice el logro de cada deportista para un mejor desarrollo taekwondista.....	51
Tabla 3 Cree que es importante que el entrenador use el resultado como ejemplo para un mejor desarrollo taekwondista.....	52
Tabla 4 Cree que es importante que el entrenador informe correctamente al deportista para un mejor desarrollo taekwondista.....	53
Tabla 5 Cree que es importante que el deportista conozca la reseña histórica para un mejor desarrollo taekwondista .....	54
Tabla 6 Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor calidad de vida .....	55
Tabla 7 Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor protección del ecosistema.....	56
Tabla 8 Cree que practicar taekwondo es importante cuidando las instalaciones deportivas para un buen desempeño.....	57
Tabla 9 Cree que practicar taekwondo es importante para la conservación de la biodiversidad .....	58
Tabla 10 Cree que el respeto es importante al momento de practicar el taekwondo .....	59
Tabla 11 Cree que la autonomía es importante al momento de practicar el taekwondo .....	60
Tabla 12 Cree que el carácter es importante al momento de practicar el taekwondo .....	61
Tabla 13 Cree que el autocontrol es importante al momento de practicar el taekwondo.....	62
Tabla 14 Cree que conocer la historia es importante al momento de practicar el taekwondo .....	63

Tabla 15 Cree que conocer la reglamentación es importante al momento de practicar el taekwondo.....	64
Tabla 16 Cree que conocer la lógica interna es importante al momento de practicar el taekwondo.....	65
Tabla 17 Cree que conocer la estrategia es importante al momento de practicar el taekwondo .....	66
Tabla 18 Cree que practicar los fundamentos técnicos es importante al momento de practicar el taekwondo.....	67
Tabla 19 Cree que observar combates de taekwondo aporta a su formación deportiva.....	68
Tabla 20 Cree que practicar la resistencia es importante al momento de practicar el taekwondo.....	69
Tabla 21 Cree que practicar la coordinación es importante al momento de practicar el taekwondo.....	70

## Índice de figuras

Figura 1 Cree que es importante que el entrenador conozca al deportista para un mejor desarrollo taekwondista .....	50
Figura 2 Cree que es importante que el entrenador ejemplarice el logro de cada deportista para un mejor desarrollo taekwondista .....	51
Figura 3 Cree que es importante que el entrenador use el resultado como ejemplo para un mejor desarrollo taekwondista.....	52
Figura 4 Cree que es importante que el entrenador informe correctamente al deportista para un mejor desarrollo taekwondista.....	53
Figura 5 Cree que es importante que el deportista conozca la reseña histórica para un mejor desarrollo taekwondista .....	54
Figura 6 Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor calidad de vida.....	55
Figura 7 Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor protección del ecosistema.....	56
Figura 8 Cree que practicar taekwondo es importante cuidando las instalaciones deportivas para un buen desempeño.....	57
Figura 9 Cree que practicar taekwondo es importante para la conservación de la biodiversidad .....	58
Figura 10 Cree que el respeto es importante al momento de practicar el taekwondo .....	59
Figura 11 Cree que la autonomía es importante al momento de practicar el taekwondo.....	60
Figura 12 Cree que el carácter es importante al momento de practicar el taekwondo .....	61
Figura 13 Cree que el autocontrol es importante al momento de practicar el taekwondo ...	62
Figura 14 Cree que conocer la historia es importante al momento de practicar el taekwondo .....	63

Figura 15 Cree que conocer la reglamentación es importante al momento de practicar el taekwondo.....	64
Figura 16 Cree que conocer la lógica interna es importante al momento de practicar el taekwondo.....	65
Figura 17 Cree que conocer la estrategia es importante al momento de practicar el taekwondo .....	66
Figura 18 Cree que practicar los fundamentos técnicos es importante al momento de practicar el taekwondo.....	67
Figura 19 Cree que observar combates de taekwondo aporta a su formación deportiva .....	68
Figura 20 Cree que practicar la resistencia es importante al momento de practicar el taekwondo.....	69
Figura 21 Cree que practicar la coordinación es importante al momento de practicar el taekwondo.....	70

## Resumen

El taekwondo se basa en diversas habilidades de brazo y pierna como ofensivas, defensivas, patadas, etc. Estos son movimientos ineludibles que requieren de una adecuada y repetitiva capacitación por un extenso periodo de tiempo para poder perfeccionar su habilidad y poder ejecutarla con el menor gasto de energía y sin movimientos forzados e irrazonables. Los contendientes o practicantes de taekwondo es posible que padezcan ciertas heridas durante una competencia o durante un adiestramiento, normalmente por no haber realizado un calentamiento adecuado o en el momento de ser golpeado. Las heridas en Taekwondo se pueden categorizar en heridas traumáticas o en heridas visibles originadas por algún tipo de daño externo, como una caída o una compresión fuerte del cuerpo, que se genera a causa de las heridas, además, las heridas por sobreuso son originadas por la repetición de choques sobre las articulaciones o huesos por un periodo de tiempo extenso. **Objetivo:** Determinar la relación de la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024. **Material y método:** nivel correlaciona, diseño no experimental y tipo aplicado. La población y muestra está conformada por 50 taekwondistas. El instrumento para medir la disciplina y la formación deportiva es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** La disciplina se relaciona con la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024

**Palabras claves:** disciplina, formación, deporte, taekwondo.

## Abstract

Taekwondo is based on various arm and leg skills such as offensive, defensive, kicking, etc. These are unavoidable movements that require adequate and repetitive training for an extensive period of time in order to perfect their skill and be able to execute it with the least expense. of energy and without forced and unreasonable movements. Taekwondo contestants or practitioners may suffer certain injuries during a competition or during training, usually due to not having properly warmed up or at the time of being hit. Wounds in Taekwondo can be categorized into traumatic wounds or visible wounds caused by some type of external damage, such as a fall or strong compression of the body, which is generated by the wounds. In addition, overuse injuries are caused by the repetition of impacts to the joints or bones for an extended period of time. **Objective:** Determine the relationship of the discipline in the sports training of the Taekwondo Player at the Tiger Lee Academy, Huacho, 2024. **Material and method:** correlation level, non-experimental design and applied type. The population and sample is made up of 50 taekwondo players. The instrument to measure discipline and sports training is the survey. **Results and conclusions:** The discipline is related to the sports training of the Taekwondo Player at the Tiger Lee Academy, Huacho, 2024

**Keywords:** discipline, training, sport, taekwondo.

# INTRODUCCIÓN

Si los huesos se deterioran, los músculos y vasos sanguíneos cercanos no pueden tener la misma capacidad, esto es así por las mismas razones que las plantas o animales que tienen huesos quebrados. Hay ciertas heridas que se encuentran asociadas a ciertas actividades físicas. De esta manera, los daños en la rodilla son comunes entre los corredores y especialistas en artes marciales, en tanto que los Gimnastas tienen más posibilidades de padecer una distensión en los músculos. El taekwondo se basa en diversas habilidades de brazo y pierna como ofensivas, defensivas, patadas, etc. Estos son movimientos ineludibles que requieren de una adecuada y repetitiva capacitación por un extenso periodo de tiempo para poder perfeccionar su habilidad y poder ejecutarla con el menor gasto de energía y sin movimientos forzados e irrazonables. Los contendientes o practicantes de taekwondo es posible que padezcan ciertas heridas durante una competencia o durante un adiestramiento, normalmente por no haber realizado un calentamiento adecuado o en el momento de ser golpeado.

Capítulo I: introducción, la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: Marco teórico están las teorías y conceptos de la disciplina y la formación deportiva del taekwondo, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos de la disciplina y la formación deportiva del taekwondo.

Capítulo IV: resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca de la disciplina y la formación deportiva del taekwondo.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1 Descripción de la realidad problemática**

La contribución al deporte cuenta con muchos provechos para la salud, sin embargo, las heridas en los deportistas menores de edad son una alta causa de muerte y costos elevados. Estos deportistas generalmente intentan hacer un esfuerzo más grande de lo que normalmente hacen, corriendo el riesgo de padecer una clase de enfermedad). El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de Atlanta indica que, más de la mitad de los 7 millones de heridas existentes, están asociadas a actividades deportivas de gran competencia y a actividades de recreación que se realizan anualmente, presentándose en menores y jóvenes entre los 5 y 24 años de edad. Varias heridas en el deporte afectan al sistema muscular esquelético: músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, huesos y ciertas otras afectan a distintos órganos del cuerpo. Las heridas en el sistema muscular esquelético normalmente causan deterioro o falta de funcionamiento de los sistemas colindantes o de soporte, tales como los huesos. Si los huesos se deterioran, los músculos y vasos sanguíneos cercanos no pueden tener la misma capacidad, esto es así por las mismas razones que las plantas o animales que tienen huesos quebrados. Hay ciertas heridas que se encuentran asociadas a ciertas actividades físicas. De esta manera, los daños en la rodilla son comunes entre los corredores y especialistas en artes marciales, en tanto que los Gimnastas tienen más posibilidades de padecer una distensión en los músculos.

El taekwondo se basa en diversas habilidades de brazo y pierna como ofensivas, defensivas, patadas, etc. Estos son movimientos ineludibles que requieren de una adecuada y repetitiva capacitación por un extenso periodo de tiempo para poder perfeccionar su habilidad y poder ejecutarla con el menor gasto de energía y sin

movimientos forzados e irrazonables. Los contendientes o practicantes de taekwondo es posible que padezcan ciertas heridas durante una competencia o durante un adiestramiento, normalmente por no haber realizado un calentamiento adecuado o en el momento de ser golpeado. Las heridas en Taekwondo se pueden categorizar en heridas traumáticas o en heridas visibles originadas por algún tipo de daño externo, como una caída o una compresión fuerte del cuerpo, que se genera a causa de las heridas, además, las heridas por sobreuso son originadas por la repetición de choques sobre las articulaciones o huesos por un periodo de tiempo extenso. Los deportistas es posible que padezcan diversas clases de daños en cualquier parte del cuerpo, sin embargo, debido a que el taekwondo es una actividad deportiva de total contacto, la cual involucra patadas y puños en el momento de la lucha, los daños son imprevisibles, además las técnicas de destrucción sobre tablas de madera o ladrillos, predisponen a los contendientes a la relación con las equivocaciones.

Los taekwondistas de la academia Tiger Lee de Huacho, consideran que es un deporte se basa en la disciplina, esfuerzo perseverancia, es un deporte individual en el que cada taekwondista se esfuerza y supera así mismo, también tiene que ver mucho la concentración, tanto en Pomsae (danza) y kerogui (pelea), ellos dan examen de grado para cambiar de cinturón que va desde el blanco hasta el negro, participan en competencias avaladas por la federación de taekwondo, competencias internacionales, panamericanos obteniendo medallas. Por otro lado, se ha identificado que los mayores inconvenientes se encuentran en las extremidades inferiores, siendo la sintomatología articular de la cadera y los esguinces los ejemplos más concretos de accidente, habiendo una semejanza muy grande en los números encontrados en diferentes investigaciones especializadas de esta categoría. Al fin y al cabo, en los juegos Olímpicos, el abanico de daños registrados es muy extenso.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la relación de la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es la relación de la dimensión educativa de la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024?

¿Cuál es la relación de la dimensión informativa en la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024?

¿Cuál es la relación de la dimensión ambiental en la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación de la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar la relación de la dimensión educativa de la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024.

Determinar la relación de la dimensión informativa en la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024.

Determinar la relación de la dimensión ambiental en la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

La investigación se justifica por ser un deporte de interés el cual aporta muchos beneficios para la salud de las personas, en este deporte no importa la edad simplemente el interés de querer aprender y a defenderse, se justifica por no ocasionar ningún daño ambiental teniendo como prioridad la salud de las personas y además los forma para la vida.

#### **1.5 Delimitaciones del estudio**

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Huacho.

Alcance temporal: Año 2024.

Alcance temático: La disciplina y la formación deportiva del taekwondo.

Alcance institucional: individuos de la Academia Tiger Lee de Huacho.

## **1.6 Viabilidad del estudio**

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió la docente de la Academia Tger Lee.

### **Técnica**

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

### **Ambiental**

Investigación académica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

### **Financiera**

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

### **Social**

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2. 1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Investigaciones internacionales

Ortiz (2023) en su tesis titulada *“La cultura física en la formación integral de los estudiantes de tercer año de bachillerato”*, su objetivo es investigar lo que se practica en el ámbito de la cultura física con el fin de aumentar la calidad de la formación integral que reciben los estudiantes del 3er año del colegio María de Nazaret, concluye que: En la gran mayoría de los entrevistados les agrada hacer actividad física en las diferentes áreas de deportes y piensan que esta actividad física ayuda a tener una buena salud. Los deportes, la actividad física, la recreación son comportamientos en los que el alumno manifiesta junto a la lógica, la inteligencia, el amor, la memoria y el cuerpo (p. 74).

Arias y Galeano (2022) en su tesis titulada *“Estrategias didácticas para el mejoramiento de la disciplina en los jóvenes de la categoría sub 15”*, su objetivo es averiguar cómo se incrementa la firmeza de la escuela de formación deportiva de VERONA F.C., concluye que: Un aspecto fundamental de la ética, son los estatutos y dejar que los niños jóvenes puedan participar en la creación de estos, se cree que los métodos de enseñanza que se utilizan en esta categoría son coercitivas con el fin de orientar la acción. Las prácticas son lugares en donde los niños realizan encuentros dentro de distintos ambientes, debido a la condición económica de algunos no les es posible cambiar la rutina o salir de la localidad para caminar o hacer otras actividades, de acuerdo a ellos y a sus papás, por esta razón se hizo una salida

recreativa al centro de la familia en la Vega para premiar la transformación hacia una mejoría en su conducta, debido a que la ambiente de labor y los personajes de autoridad han recuperado importancia dentro del colegio Verona (p. 102).

Sanchez (2021) en su tesis titulada *“Identificación de Estrategias para Iniciación en el deporte”*, su objetivo es averiguar la importancia de elegir estrategias para novicios en el ámbito del deporte, concluye que: El análisis de las bases teóricas de la identificación de estrategias y el inicio de la educación física muestra que las estrategias pueden promover el desarrollo de la educación física en el nivel preescolar, a partir del proceso de educación física, que es un camino claro organizado en una secuencia. Promover el desarrollo de las habilidades motoras básicas y primarias tomando medidas inmediatas y consistentes para alcanzar los objetivos propuestos a largo plazo a través de actividades dirigidas por un entrenador o formador adecuadamente capacitado (p. 82).

Santos (2020) en su tesis titulada *“Apoyo en las diferentes disciplinas deportivas de las escuelas de formación”*, su objetivo es el apoyo a docentes durante cursos de formación, jornadas deportivas y eventos en la Escuela de Formación Deportiva de la Unidad Técnica Santander, concluye que: La escuela de formación deportiva que tiene las unidades de tecnología de Santander, genera una influencia positiva no sólo para el ámbito educativo sino también para los habitantes de la zona, los cursos que se brindan son de importancia para todos los públicos. El objetivo es concientizar e incentivar la contribución de los alumnos en actividad física y deportiva, con el fin de

que la misma se realice dentro de las instalaciones de formación deportiva de la misma institución (p. 20).

### **2.1.2. Investigaciones nacionales**

Valverde (2024) en su tesis titulada *“Capacitación pedagógica para fortalecer la salud mental en los docentes de taekwondo”*, su objetivo es proponer un programa de capacitación para mejorar la salud mental de los profesores de taekwondo de una escuela de deportes de Lima, concluye que: En referencia a la meta principal, el estudio en cuestión logró conseguir el propósito de idear un curso de capacitación para desarrollar la salud mental de los profesores de Taekwondo dentro de una academia de deportes de Lima. En el transcurso de la investigación se detectaron de manera específica las necesidades y dificultades que tienen los profesores de Taekwondo en el ámbito de su salud mental. El proyecto contempla de manera integral las zonas que requieren perfeccionamiento, dentro de las cuales se encuentran el control de la ansiedad, la administración de las emociones, la resistencia, y otras. La formación no únicamente benefit al docente, sino que tiene una context de conocimiento más provechoso y saludable para los alumnos (p. 89).

Del Águila (2021) en su tesis titulada *“Efectos del programa Taekwondo en la práctica de valores en cuarto de secundaria de Institución N° 098”*, su objetivo es averiguar el efecto del plan de estudios en la enseñanza de losvalores del 4to grado del Instituto Educativo 098, concluye que: Se estableció que a través del uso del programa Taekwondo se puede notar una grande mejoría en las características de los estudiantes del colegio 098 de

Aguas Verdes. La misma que fue validada a través de la prueba T de Student, la cual dió como resultado un valor de 6,029 y una Sig.= 0.000 < 0.05. De igual manera, se obtuvo el siguiente resultado, dentro del grupo experimental en el posest el porcentaje de alto se incrementó a 28,57%, en tanto que el porcentaje de bajo se disminuyó a un 71,43%, en comparación con el grupo control, que obtuvo sus puntuaciones en el nivel medio, con el 86,36%, es decir hubo una importante influencia del programa Taekwondo en la variable valor. Se evidencia la influencia positiva de las creencias en las personas educadas (p. 43).

Sánchez G. (2020) en su tesis titulada "*Método global y su relación con las técnicas básicas del taekwondo*", si objetivo es saber de la relación entre el método global y las habilidades elementales del taekwondo, en el rango de edad de 15 a 17, de la academia Honk Chung, concluye que: Los resultados se obtienen mediante la prueba estadística de Rho Spearman. El valor del coeficiente es ( $r = 893$ ), mostrando una correlación positiva, y el valor de (P. 0.00) es bajo ( $\alpha = 0.00$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula. Lo que demuestra que durante el año 2020, el método global mostró una relación significativa con las técnicas básicas del Taekwondo en la Clase 15 de la Academia Honk Chung de la región San Martín de Porras. La prueba estadística de Rho Spearman donde el valor del coeficiente es ( $r = .943$ ) muestra una relación positiva y el valor de (P. 0.00) es bajo ( $\alpha = 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis como nula validando así el método global mostrando que existe una Relación significativa con Técnicas Básicas de Boxeo Taekwondo 2020 en Academia Honk Chung, Región San Martín de Porras, Categoría Sub 15. (p. 76).

Jimenez (2020) en su tesis titulada “*La disciplina en el deporte*”, su objetivo es determinar qué materias de educación física hay en las instituciones de educación primaria, concluye que: Es bien sabido que el ejercicio aporta beneficios en muchos aspectos más allá del físico, obtenemos más beneficios a nivel mental de los que podemos imaginar e inspira valores como el “Compromiso, Trabajo en Equipo, Liderazgo y Buenos Hábitos” que plasman en todos los espacios de la vida. Sin embargo, al realizar diversos tipos de actividades físicas, existen múltiples beneficios: muchas personas practican deportes simplemente como un "hobby", mientras que otras hacen del deporte un estilo de vida saludable y una carrera para muchos expertos y modelos de vida. Pero no se trata sólo de practicar o hacer deporte, requiere mucha disciplina, levantarse temprano cada mañana y comenzar con una determinada rutina, también simboliza unidad, establecimiento, orientación. Ya sea el atleta más capaz o dedicado del mundo, la habilidad no significa nada sin disciplina (p. 35).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 La disciplina**

Ramos (2023) define que es una actividad física que implica aprender técnicas, realizar un entrenamiento constante y fortalecer habilidades, permitiendo alcanzar un alto nivel de dominio, ya sea para mantenerse en forma o competir en deportes a nivel profesional. En este sentido, cada disciplina tiene sus propias características y exigencias, que las hacen únicas y diferentes.

Cuando hablamos de disciplina en el deporte, ya sea que hablemos de un deporte individual o de un equipo deportivo, nos referimos a los aspectos absolutamente fundamentales. Sin disciplina no puedes alcanzar tus objetivos. Esto queda aún más expuesto si nos centramos en un deporte que involucra algo más que a nosotros mismos. Pero si no lo damos todo, estaremos decepcionando a todos nuestros compañeros, entrenadores y aficionados (Rivera, 2022).

La ética se trata también como un método para llegar a nuestros objetivos personales y colectivos. Debido a esto es una variable que se alimenta constantemente. Por otro lado, la ética es uno de los más altos test de valor propio. Debido a que una persona que está enamorada de ella misma se compromete a esforzarse al máximo con el fin de sacar el mayor provecho posible, sabe que la autodisciplina es la vía correcta. Debido a eso, es posible que hayamos escuchado (en verdad, la mayor parte de nosotros no lo hayamos hecho) que la gente que anhela lo mejor de ella misma es disciplinada.

Nalanda (2020) indica que el taekwondo se trata de uno de los deportes de contacto más ocultos para los mortales y parece estar limitado a la naturaleza competitiva. A pesar de ello, hay muchos provechos fisionómicos, psicológicos y sociales que genera y es posible que sea una buena alternativa para mantenerse en forma. En efecto, constituye uno de los deportes más recomendables para los mayores de edad, ya que no hay una edad límite para empezar a jugar.

En el arte marcial taekwondo, es necesario educar particularmente las extremidades de atrás debido a que, como se dijo en la nación coreana, si se congregaban tres personas de ese país, era posible matarlo con un golpe con la parte posterior de un sable de luz. Los giros ágiles de la extremidad inferior delimitan la esencia de la actividad física. En la categoría de Kyorugi (combate), el 80% de las ofensivas se realizan con el fin de golpear con los pies y el 20% restante con métodos de puños.

### **Características de la disciplina deportiva:**

Chumbes (2024) que para ser buen deportista se tiene las siguientes características que se distinguen:

- Reglas y normas: La mayoría de los deportes cuentan con normas y reglas particulares que establecen la manera en la que se juega y se compite. Estas normas establecen los parámetros, los propósitos y las circunstancias en las que se puede jugar.
- Competencia: Los deportes competitivos requieren que los participantes asistan en luchas, sean amateur o profesionales. Estas luchas pueden ser diversas por su forma, como juegos, torneos, carreras, pruebas individuales o en grupo, entre otros.
- Habilidades y técnicas particulares: Cada actividad deportiva requiere el conocimiento de habilidades y técnicas específicas. Estas destrezas pueden estar presentes en el control de un balón, la patada de un balón, el lanzamiento, la corrida, la natación, y otras, todas ellas, dependiendo de las habilidades antes mencionadas.

- Práctica y preparación física: Para ingresar a una actividad deportiva, es necesario hacer un entrenamiento constante y particular, esto implica desarrollar habilidades técnicas, aumentar la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y otras características de la física que son importantes para la performance deportiva.
- Espíritu del deporte: Los deportes promueven el espíritu del deporte, que incluye el amor por los otros colegas, la honestidad, las reglas y el desarrollo de una mentalidad deportiva positiva.
- Organización y estructura: La mayoría de los deportes están organizados a nivel mundial por federaciones, asociaciones o comités de expertos que la práctica del mismo, estos comités crean normas, planean competencias y promueven el progreso del deporte en general.
- Superación personal y meta: Los deportes ofrecen la posibilidad de establecer objetivos personales y alcanzar la superación de uno mismo. Los deportistas intentan desarrollar sus habilidades, conseguir metas de ellos mismos y sobrepasar sus propios límites.

### **Importancia de la disciplina deportiva:**

Chumbes (2024) indica que la importancia radica en los siguientes factores:

- El desarrollo de habilidades y capacidades: La habituación a realizar deportes de manera regular propicia el desarrollo de habilidades determinadas, como la armonía, el equilibrio, la fuerza, la resistencia y la agilidad. Estas habilidades son importantes para aumentar la performance del deporte y conseguir objetivos personales.

- Incrementos en la salud y la comodidad: La actividad deportiva facilita una existencia activa y pasivo. La costumbre permanente de realizar actividad física a través de un deporte ayuda a preservar la salud de la cardiovascular, a desarrollar músculos, a mantener un peso normal y a disminuir el peligro de desarrollar enfermedades crónicas.
- El adiestramiento en deportes desarrolla características como la tolerancia, la persistencia, la disciplina, la honestidad y el trabajo en conjunto. Los deportistas retienen la habilidad de establecer metas, sobreponerse a dificultades, vencer impedimentos y manejar la presión, todas estas características ayudan a los deportistas a enfrentar situaciones en otros ámbitos de la existencia.
- Socialización y pertenencia: Practicar un deporte de manera habitual relaciona a las personas en una comunidad deportiva. Los deportistas se relacionan con distintos integrantes del equipo, los entrenan y se agreden, lo que genera un vínculo entre compañeros, el trabajo en equipo y la creación de relaciones de ayuda.
- El hábito de la actividad física lleva a los deportistas a establecer objetivos personales y en búsqueda de la superación permanente. El establecimiento de metas y la dedicación para conseguirlas genera una percepción de éxito personal, incrementa la seguridad en uno mismo y apoya un desarrollo personal constante.

### **El taekwondo y su beneficio para la salud.**

El arte coreano se basa en la ejecución de movimientos de protección y ataque que corresponden a una lucha ficticia, esto es ideal para aprender a protegerse. Sin embargo, vamos a dejar esto como una aspiración para un segundo plano

y nos focalizaremos en las mejoras del físico que es posible conseguir con su entrenamiento. Tenemos:

- Incrementa la aptitud física en general. El término taekwondo se traduce literalmente al arte de golpear con el pie y la mano, por lo que la actividad que se practica desarrolla la fuerza, la resistencia y la velocidad de las partes del cuerpo. Sin embargo, además, debido a la obligación de ejercitarlo con capacidad aeróbica, nos apoya a disminuir el porcentaje de adiposidad corporal.
- Se trata de una actividad que incrementa la elasticidad. La gran parte de las acciones dentro del taekwondo se realizan con base en las patadas, cuanto más alta sea la patada, más eficaz será, y para lograr realizarlas de manera correcta se trabajarán bastante los estiramientos estáticos y controladas que harán que la persona tenga una mayor flexibilidad, aunque sea adulta.
- El taekwondo es una terapia buena para lidiar con las molestias en las articulaciones y en la espalda. Con el entrenamiento corporal se logra fuerza en la totalidad de los músculos, esto asistirá a que la posición de nuestros huesos sea la correcta.
- Se trata de una actividad que incrementa la capacidad cardiovascular y la estabilidad respiratoria. Durante los dos minutos que se prolongan los luchas es necesario utilizar el máximo, el cuerpo tiene que estar apto para cambiar entre periodos de mayor o menor intensidad, en donde se ejecutan patadas de veloz y breve giro, y otros de baja intensidad.

- Además, es una actividad que tiene el objetivo de desarrollar las habilidades de armonía. En la práctica es necesario amalgamar lugares con agarrones y tapas, esto incrementa nuestra estabilidad y gobernación general.

### **Dimensiones:**

Figueredo (2021) indica que las dimensiones son las siguientes:

- **La dimensión Educativa:** Esta se corresponde con los objetivos actuales de nuestros estudiantes, profesionales, atletas, etc., de conocer y explicar los éxitos que ha logrado nuestro movimiento deportivo de Cuba, que durante mucho tiempo han sido exhibidos en el ámbito nacional e internacional. Sus conclusiones son obvias y fundamentales para estimular la nueva formación del atleta o alumno de la nueva categoría, de las reglas fundamentales para conseguir objetivos en ese ámbito de desempeño y andar por nuevos métodos de existencia basados en los principios del deporte revolucionario.
- **La dimensión del ambiente:** Expresar la calidad de vida del atleta y la práctica del deporte, preservación de la diversidad del ecosistema, protección de los hábitats, uso de los establecimientos deportivos, de los recursos y energía, contaminación del ambiente, desechos de cualquier tipo y tamaño, ruidos, y el patrimonio cultural que está relacionado con la actividad física y el deporte, además de que es una manifestación de la calidad de vida del individuo y la práctica del mismo.

- **La dimensión de la información:** El empleo de los resultados y los sistemas estadísticos, la clase de información, las maneras de fotografiarlo, las reseñas histórico-culturales reveladas, serán evidentemente presentables ante una agrupación de individuos que necesariamente estudiarán asuntos de gran importancia. Su magnitud superará y difundirá novedosos entendimientos dentro del ámbito de la Cultura Física y el Ejercicio. En consecuencia, al entender los orígenes y los actuales resultados de la historia, nos ayudará a una nueva conversación entre las diferentes culturas que se desarrollan en nuestra sociedad.

#### 2.2.2 Formación deportiva:

Taborda Charrua y sus colegas (en 1985) Muestran claramente la postura inicial de la medicina deportiva, la cual se centra en el desarrollo de la humanidad y en la promoción de la salud se apoya en el crecimiento personal, en la manifestación de la identidad, en el reconocimiento de las habilidades del otro y en la manifestación de la competencia motriz hasta niveles que favorezcan la utilidad en la actividad deportiva, en la comunicación y en el goce personal, de grupo y colectivo.

Blázquez (1986) concuerda con lo anterior cuando dice que, en términos de educación, el procedimiento en cuestión no se debe entender como el momento en que se empieza la actividad deportiva, sino como una acción instructiva, la cual, teniendo en cuenta las particularidades del niño y las metas que se extiende hasta alcanzar una evolución de manera sucesiva y el dominio de cada especialidad.

El deporte es instructivo debido a que desarrolla habilidades psicomotrices y de movimiento con respecto a las características emocionales, mentales y sociales del ser humano. La actividad física debe promover principios de humanidad como la autoconciencia, la percepción de uno mismo, el desarrollo de salud y la preservación de la vida.

El poseer el dominio de los conocimientos y la habilidad de un deporte, estar en forma física y psicológica no implica una valoración educacional, lo que implica es que el alumno tenga la capacidad de organizarse, volverse el protagonista del procedimiento de inicio y antes que todo genere ideas acerca de él mismo.

Suarez (2022) define que el taekwondo es apto para los menores y jóvenes, ya que se basa en una preparación de tipo físico y mental que contiene las bases para ser cortés, íntegro, persistente, controlador de aptos, que son los cinco principios fundamentales de la disciplina. A los estudiantes de taekwondo se les enseña a tener una conducta regia durante los periodos de formación, adiestramiento o competencia, los deportistas tienen que hacer reverencia a su profesor antes de iniciar el adiestramiento, saludarse con sus colegas, recitar los fundamentos del arte, además de meditar por un tiempo con las piernas cruzadas y hacer reverencia a la bandera cuando terminan el adiestramiento.

El taekwondo es una alternativa extraordinaria para promover la estabilidad, la armonía y la flexibilidad en menores, además de aumentar significativamente la seguridad, la destreza y la motivación; todos estos elementos son necesarios para desarrollarse desde la crianza.

### **Edad y tipo de técnicas a emplear:**

Caz (2023) indica que depende de la edad para que dominen ciertas técnicas del taekwondo por lo que define lo siguiente:

- Karate para niños de entre 4 y 6 años: en este periodo de inicio en la disciplina del arte marcial, los niños y niñas de una manera lúdica y entretenida, aprenderán paulatinamente lo que quiere decir el karate además de todos los conceptos que implica, aprenderán a canalizar su energía y su fuerza, a respetar a los otros compañeros y a ellos mismos, y se conocerán mejor. Además, desarrollarían sus habilidades y posibilidades en el ámbito del deporte.
- Entre los 7 y los 10 años, la edad promedio de quienes practican karate es de 7 años. Los docentes durante la clase transmiten a los menores métodos, figuras y movimientos propios del arte de la guerra. En esta etapa, a medida que se incrementa el conocimiento, el menor hace una sucesión de pruebas que le posibilitan cambiar la colilla de su cinturón y aumentar su nivel de Karate.
- Karate a partir de los once años: la formación en karate a partir de esta edad es bastante similar al grupo de mayores de edad. Comienza la lucha contra el tiempo y las competencias, aumentando la corporeidad y consiguiendo una disciplina muy fértil.

### **Técnicas del taekwondo:**

Navarro (2022) indica que las técnicas son las siguientes:

- Patadas (chagui): El taekwondo es una modalidad de arte marcial y también un deporte para los Olímpicos que se destacan por las técnicas de patadas que generalmente se orientan hacia el blanco o la cabeza. Aunque en un principio se potenciaban las ofensivas a la cabeza, por ejemplo. O hasta en el cuerpo y la mandíbula a través de agarres para facilitar un abatimiento. Cada una de las técnicas de patada, como la patada delantera de Impacto (ap chagui), la patada delantera de empuje (miro chagui), la patada lateral (yop chagui), la patada circular al cabeza o cuerpo (dollyo chagui), la patada semicircular al cuerpo o cabeza (bandal chagui), la patada en arco hacia el interior (an chagui) o hacia el exterior (bakkat chagui), la patada en forma de copa (chiko chagui), etc.
- Golpes con el puño (jirugi) y a mano abierta (son): Además de las dos formas fundamentales de puño en línea recta (baro jirugi y bande jirugi). Las diferentes maneras de luchar en puño se distinguen por su procedencia: directas o indirectas (chigui), aquellas que entran en contacto (tsirugi), y las que se lanzan al aire (son). Hay que tomar en consideración la magnitud de la palma con la que se confronta. Algunos choques de puño no ordinarios son: el reverso del puño (dung chumok), y el puño que hace un ruido (me chumok); además la dirección del golpe (hacia arriba, al medio, puño delantero, puño circular, etc.). Las habilidades de la mano abierta (son), se distinguen por la orientación de su técnica (en un plano horizontal o vertical) y se clasifican por la parte de la mano en donde se golpea (en la parte

delantera o posterior de la misma) y, además, según la manera en que se golpea (en la parte superior o inferior de la misma).

- bloqueos y defensas (maki): En Taekwondo se utilizan una variedad grande de métodos de defensa activos, o con el empleo de las extremidades de arriba o (maki), que se ejecutan de diferentes maneras, siendo las más importantes las que agarran el brazo del oponente y le sujetan para golpearlo; estas técnicas se utilizan en función de la dirección (por el interior o exterior de la agresión) y la altura de la agresión (are - momtong - olgul) de la que se quiere defenderse. Hay adicionalmente métodos de protección y ataque en conjunto, además de métodos para defenderse a través de dos manos que se llevan a cabo en conjunto. Estas habilidades se pueden ejecutar con la palma de la mano, el antebrazo o el interior de la misma, con el borde de la cubeta o del pie, con el nodo de la planta de los pies, con el puño, etc.
- Pasos (sogui): La ejecución de los diferentes métodos, es fundamental la correcta alineación del cuerpo, el posicionamiento del centro de gravedad y la estabilidad (pies-rodillas-muslos-caderas-torso-hombros-cabeza), ya que esto garantiza una óptima transmisión de la fuerza y fluidez en las combinaciones, y el cambio de la defensa al ataque. Esto se logra a través del adiestramiento, perfeccionamiento y sentido de las posesiones (sogui), las cuales tienen una importancia especial en la ejecución de las formas, además de la defensa personal como parte de las técnicas, inclusive en el combate moderno, puesto que en la modalidad de lucha es importante preservar la posición

corporal y cuidar la técnica para que la misma sea la más eficaz posible.

- Defensa personal (ho sin sool): Al igual que en otras formas de arte marciales clásicas y tradicionales originadas en el oriente, el Taekwondo, como arte marcial, posee una vasta diversidad de métodos de defensa personal, que incluye: rondas de limpieza a los pies, y ofensivas puntuales, como, por ejemplo: agarrarse a las muñecas, codo y hombro, en pie), y lanzamientos de cadera, hombro y mano similar a los del Judo.

### **Significado de los colores de cinturones:**

Diaz (2022) indica que los colores tienen el siguiente significado:

- **Blanco:** "Simboliza la inocencia", que significa que el novicio que acaba de empezar en la escuela no tiene conocimientos y habilidades. La consistencia y la persistencia harán que la inocencia se vuelva, con el pasar de los años, en experiencia y en habilidad.
- **Amarillo:** "Simboliza la tierra", lugar en el que se plantan las semillas para que luego se desarrollen. Del mismo modo, los cinturones del TKD.
- **Naranja:** Éste es el símbolo de los primeros destellos de sol que experimenta la especie.
- **Verde:** "Simboliza la planta que renace", que se desarrolla y se asienta con fuerza. De la misma manera, del TAEKWONDO se toman conciencia los estudiantes, y echan dentro de ellos las verdaderas causas que los vuelven más fuertes.

- **Azul:** "Simboliza el cielo", en el cual la especie de plantas, cuando crece y se hace adulta, se dirige. De la misma manera, el alumno empieza a desarrollar. De modo que, sabe que su objetivo es la información, y se dirige en esa dirección.
- **Rojo:** "Significa el peligro". Las habilidades se van desarrollándose paulatinamente, sin embargo, aún tienes que aprender bastante acerca del control de uno mismo, de las propias emociones. Es la tonalidad de la fruta en el momento de madurar, del cielo en el atardecer, del anhelo del que se planifica para conseguir la máxima calidad en su oficio.
- **Negro:** "Simboliza lo contrario al blanco", es decir, representa la experiencia, la crítica y el entendimiento. Además, señala la impredecible oscuridad que tiene el alumno, al dar cuenta de que no ha culminado su conocimiento, sino por el contrario, que este acaba de empezar, por los grados Dan, él intentará llegar a la perfección, perfeccionar su carácter.

### **Dimensiones:**

Soto y Herrera (2023) indica que las dimensiones son las que se mencionan a continuación:

#### **1. Los componentes de la disposición de ánimo:**

**Respeto:** El cuidado y la atención que se muestran al llevar a cabo una labor o preservar la vida de una persona.

**Autonomía:** Condición de quien, por alguna cosa, no requiere de ayuda.

Disciplina: Respeto a las normas y legislaciones de la especialidad (Taekwondista).

Carácter: la capacidad de elevar el ánimo y fuerza de una persona, consistencia, energía.

Rigor: dureza, aspereza o acrimonia en la esencia o en la conversación.

Autocontrol: Controles sobre las propias acciones y respuestas.

## **2. Los componentes del diseño conceptual:**

Historia: En el contexto del Taekwondo.

Códigos Internos: conjunto de reglas oficiales que regulan de manera sistémica una esfera determinada (Taekwondo).

Reglas: Es una recolección planificada de normas o requisitos, los cuales, por un individuo o grupo de personas, se implementan con el fin de ejecutar una legislación o regir una institución, una dependencia o un servicio. (Reglamento de juegos).

Lógica Interna: La manera en que los componentes de una acción física y sus consecuencias se relacionan con la ejecución de esa acción. (Parlebas, 2008). En el caso del Taekwondo: La lucha de clases es un enfrentamiento codificado, el esfuerzo que se hace es de diferentes naturistas y se reparte no de manera uniforme en el tiempo. En la secuencia del combate suceden etapas de espera mezcladas con etapas de lucha. El contrincante es posible que pegue desde la posición frente a frente con los límites de la superficie

de contacto, en los lugares aprobados, en un ámbito definido y en un lapso específico.

Estrategia: Se comprende por estrategia la utilización de un plan de acción preestablecido o particular, con el fin de solucionar el problema ocasionado por una circunstancia de propulsión particular. (Parlebas, 2008)

Lenguaje Técnico: El idioma y la manera de comunicarse a través del Taekwondo.

### **3. Los componentes de la progresión de procedimiento:**

Fundamentos técnicos: Son la totalidad de acciones propulsoras que usamos para atacar o defendernos del contrincante con el fin de etiquetar o eludir recibir puntos, ya sea en la primera o en la segunda fila (brazo y pierna, respectivamente).

Maniobras: Son la totalidad de las acciones de propulsión que nos dejan moverse dentro del ámbito de la lucha, a través del manejo del espacio, del tiempo, del puntaje, del oponente y de las bases técnicas en situaciones de la sociedad determinados.

Combate: Condiciones de desplazamiento que corresponden a un combate formal y socialmente perdurable.

## **2.3. Definiciones conceptuales**

### **Defensa personal (ho sin sool):**

Al igual que en otras formas de arte marciales clásicas y tradicionales originadas en el oriente, el Taekwondo, como arte marcial, posee una vasta diversidad de métodos de defensa personal.

### **Formación deportiva:**

Taborda Charrua y sus colegas (en 1985) Muestran claramente la postura inicial de la medicina deportiva, la cual se centra en el desarrollo de la humanidad y en la promoción de la salud se apoya en el crecimiento personal, en la manifestación de la identidad, en el reconocimiento de las habilidades del otro y en la manifestación de la competencia motriz hasta niveles que favorezcan la utilidad en la actividad deportiva, en la comunicación y en el goce personal, de grupo y colectivo.

### **Golpes con el puño (jirugi) y a mano abierta (son):**

Además de las dos formas fundamentales de puño en línea recta (baro jirugi y bande jirugi). Las diferentes maneras de luchar en puño se distinguen por su procedencia: directas o indirectas (chigui), aquellas que entran en contacto (tsirugi), y las que se lanzan al aire (son).

### **La dimensión de la información:**

El empleo de los resultados y los sistemas estadísticos, la clase de información, las maneras de fotografiarlo, las reseñas histórico-culturales reveladas, serán evidentemente presentables ante una agrupación de individuos que necesariamente estudiarán asuntos de gran importancia.

**La dimensión del ambiente:**

Expresar la calidad de vida del atleta y la práctica del deporte, preservación de la diversidad del ecosistema, protección de los hábitats, uso de los establecimientos deportivos, de los recursos y energía, contaminación del ambiente.

**La dimensión Educativa:**

Esta se corresponde con los objetivos actuales de nuestros estudiantes, profesionales, atletas, etc., de conocer y explicar los éxitos que ha logrado nuestro movimiento deportivo de Cuba, que durante mucho tiempo han sido exhibidos en el ámbito nacional e internacional.

**La dimensión Educativa:**

Esta se corresponde con los objetivos actuales de nuestros estudiantes, profesionales, atletas, etc., de conocer y explicar los éxitos que ha logrado nuestro movimiento deportivo de Cuba, que durante mucho tiempo han sido exhibidos en el ámbito nacional e internacional.

**Patadas (chagui):**

El taekwondo es una modalidad de arte marcial y también un deporte para los Olímpicos que se destacan por las técnicas de patadas que generalmente se orientan hacia el blanco o la cabeza.

## **2.4. Formulación de la hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

La disciplina se relaciona con la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

La dimensión educativa de la disciplina se relaciona con la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024.

La dimensión informativa se relaciona con la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024.

La dimensión ambiental se relaciona con la disciplina en la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Diseño metodológico**

#### **3.1.1. Tipo de investigación**

La investigación en estudio es de tipo aplicado.

#### **3.1.2. Nivel de investigación**

La investigación en estudio es de nivel correlacional, pues se medirá la relación de ambas variables

#### **3.1.3. Diseño**

La investigación en estudio es de diseño no experimental.

#### **3.1.4. Enfoque**

La investigación en estudio es de enfoque cuantitativo.

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1 Población**

La población la conforman 50 taekwondistas

#### **3.2.2 Muestra**

La muestra la conforman 50 taekwondistas, siendo el total de la población.

### 3.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Disciplina	Dimensión educativa	Conocer al deportista	1, 2	Likert
		Ejemplificar el logro alcanzado		
	Dimensión informativa	Uso del resultado	3, 4, 5	Likert
		Tipo de información		
		Reseñas históricas		
	Dimensión ambiental	Calidad de vida	6, 7, 8, 9	Likert
		Protección del ecosistema		
		Uso de la instalación deportiva		
		Conservación de la biodiversidad		

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITE,MS	ESCALA
V2: formación deportiva	Actitudinal	Respeto	10, 11, 12, 13	Likert
		Autonomía		
		Carácter		
	Conceptual	Autocontrol	14, 15, 16, 17	Likert
		Historia		
		Reglamentación		
		Lógica interna		
		Estrategia		
	Procedimental	Fundamentos técnicos	18, 19, 20, 21	Likert
		Combate		
		Resistencia		
		Coordinación		

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.4.1. Técnicas a emplear**

La técnica utilizada para la recolección de datos es la encuesta.

#### **3.4.2. Descripción de los instrumentos**

El instrumento utilizado para el procesamiento de datos es la encuesta que consta de 09 preguntas para la primera variable y 12 preguntas para la segunda variable.

### **3.5. Técnicas para el procesamiento de la información**

#### **Instrumentos**

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

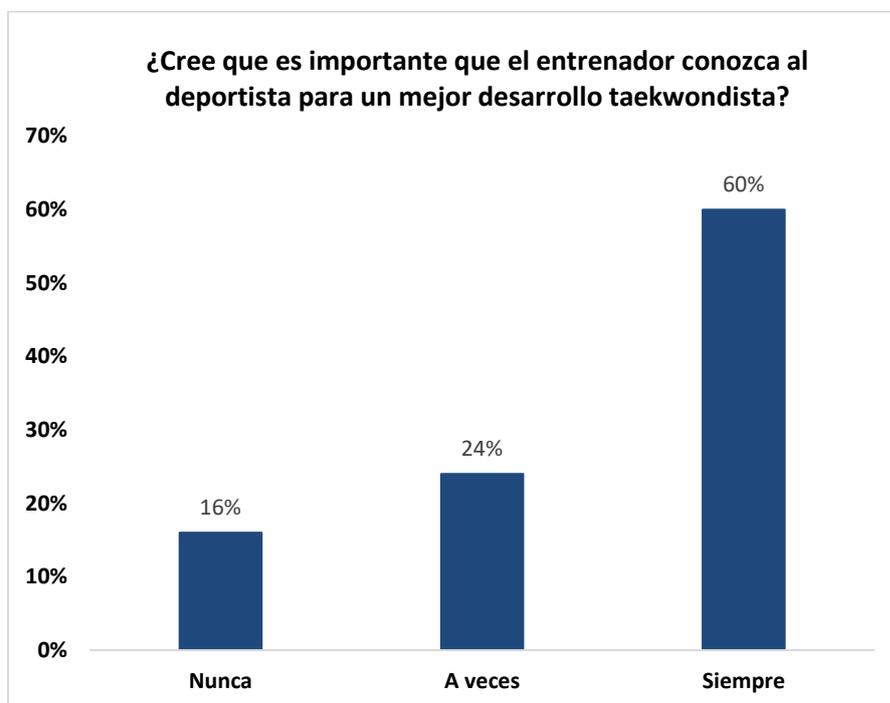
## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

*Cree que es importante que el entrenador conozca al deportista para un mejor desarrollo taekwondista*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	16%
A veces	12	24%
Siempre	30	60%
TOTAL	50	100%



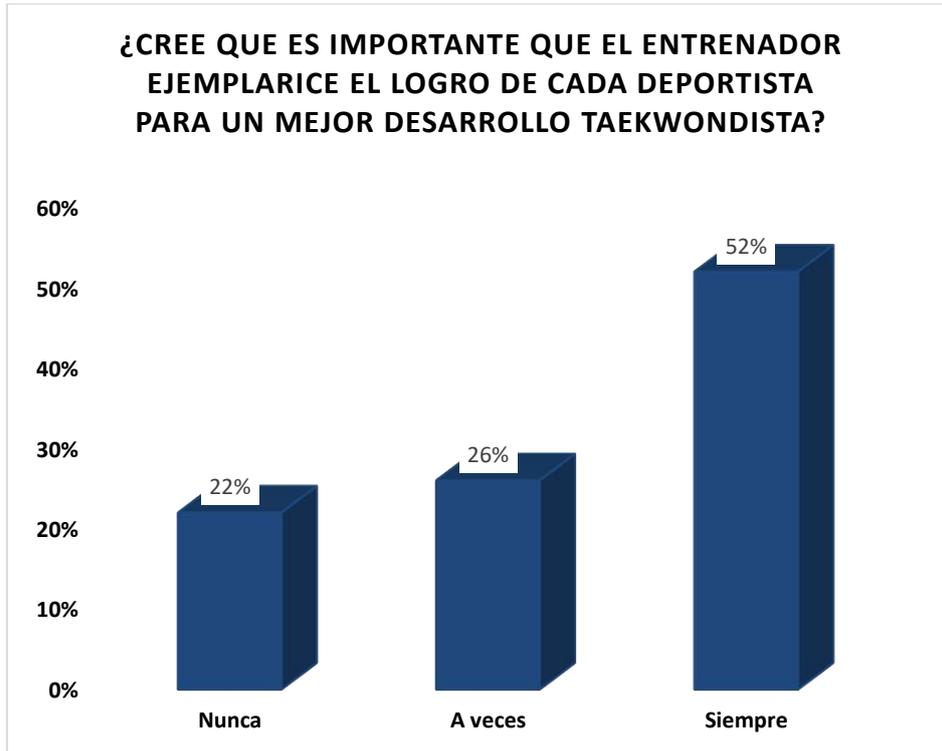
*Figura 1 Cree que es importante que el entrenador conozca al deportista para un mejor desarrollo taekwondista*

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 16% nunca cree que es importante que el entrenador conozca al deportista para un mejor desarrollo taekwondista, el 24% a veces cree que es importante que el entrenador conozca al deportista para un mejor desarrollo taekwondista y el 60% siempre cree que es importante que el entrenador conozca al deportista para un mejor desarrollo taekwondista.

Tabla 2

*Cree que es importante que el entrenador ejemplarice el logro de cada deportista para un mejor desarrollo taekwondista*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	11	22%
A veces	13	26%
Siempre	26	52%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



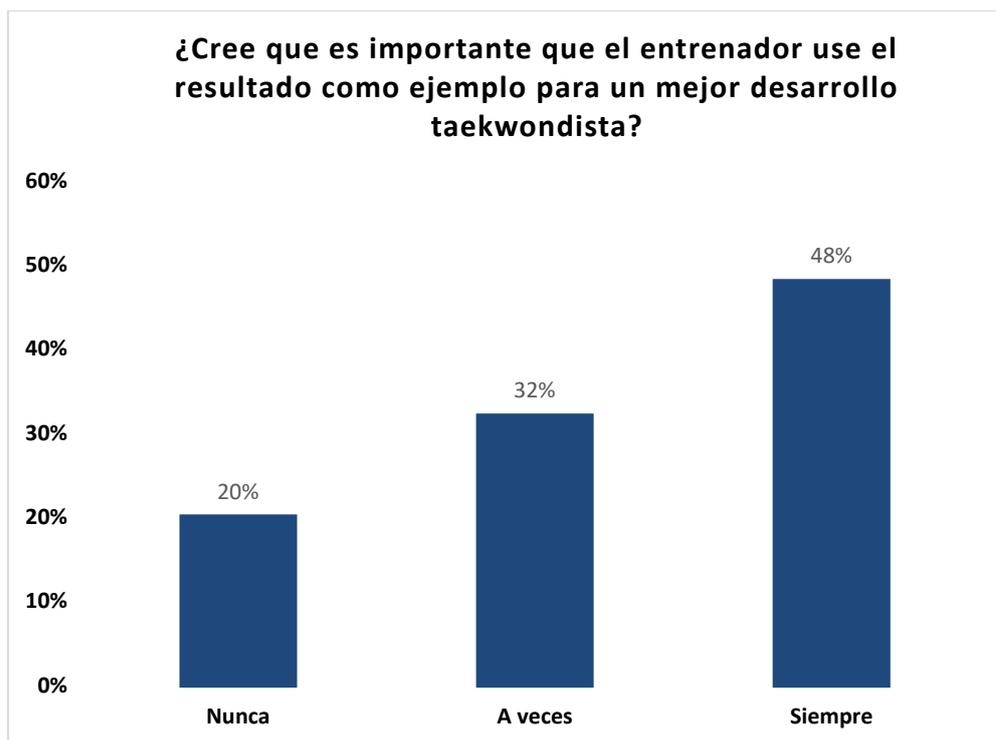
*Figura 2 Cree que es importante que el entrenador ejemplarice el logro de cada deportista para un mejor desarrollo taekwondista*

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 22% nunca cree que es importante que el entrenador ejemplarice el logro de cada deportista para un mejor desarrollo taekwondista, el 26% a veces cree que es importante que el entrenador ejemplarice el logro de cada deportista para un mejor desarrollo taekwondista y el 52% siempre cree que es importante que el entrenador ejemplarice el logro de cada deportista para un mejor desarrollo taekwondista.

Tabla 3

*Cree que es importante que el entrenador use el resultado como ejemplo para un mejor desarrollo taekwondista*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	10	20%
A veces	16	32%
Siempre	24	48%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



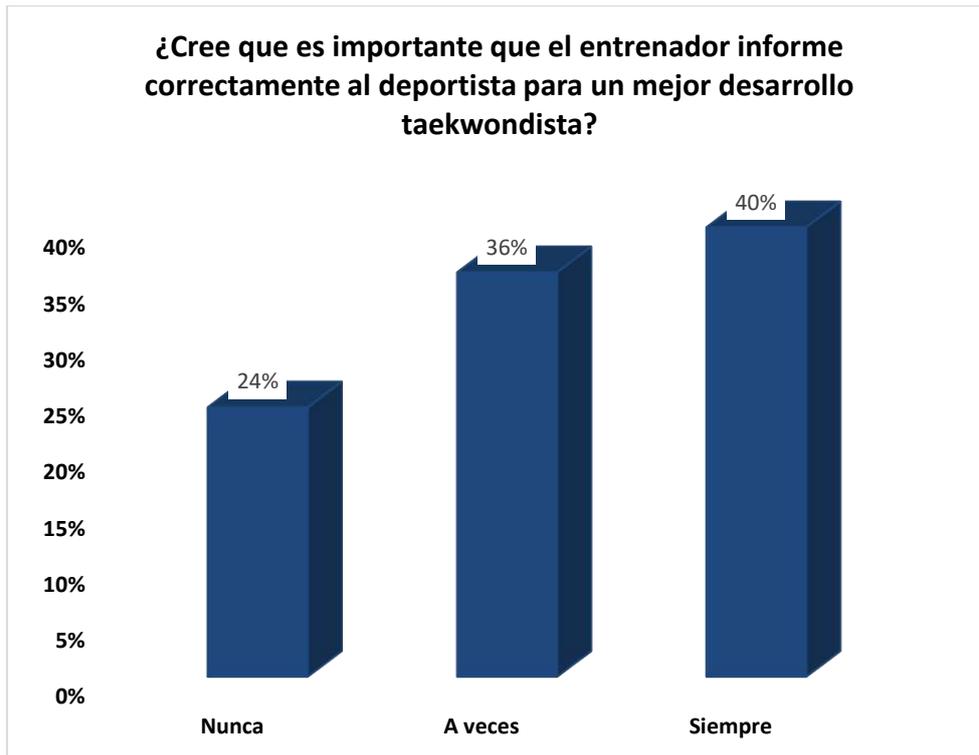
*Figura 3* Cree que es importante que el entrenador use el resultado como ejemplo para un mejor desarrollo taekwondista

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 20% nunca cree que es importante que el entrenador use el resultado como ejemplo para un mejor desarrollo taekwondista, el 32% a veces cree que es importante que el entrenador use el resultado como ejemplo para un mejor desarrollo taekwondista y el 48% siempre cree que es importante que el entrenador use el resultado como ejemplo para un mejor desarrollo taekwondista.

Tabla 4

*Cree que es importante que el entrenador informe correctamente al deportista para un mejor desarrollo taekwondista*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	12	24%
A veces	18	36%
Siempre	20	40%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



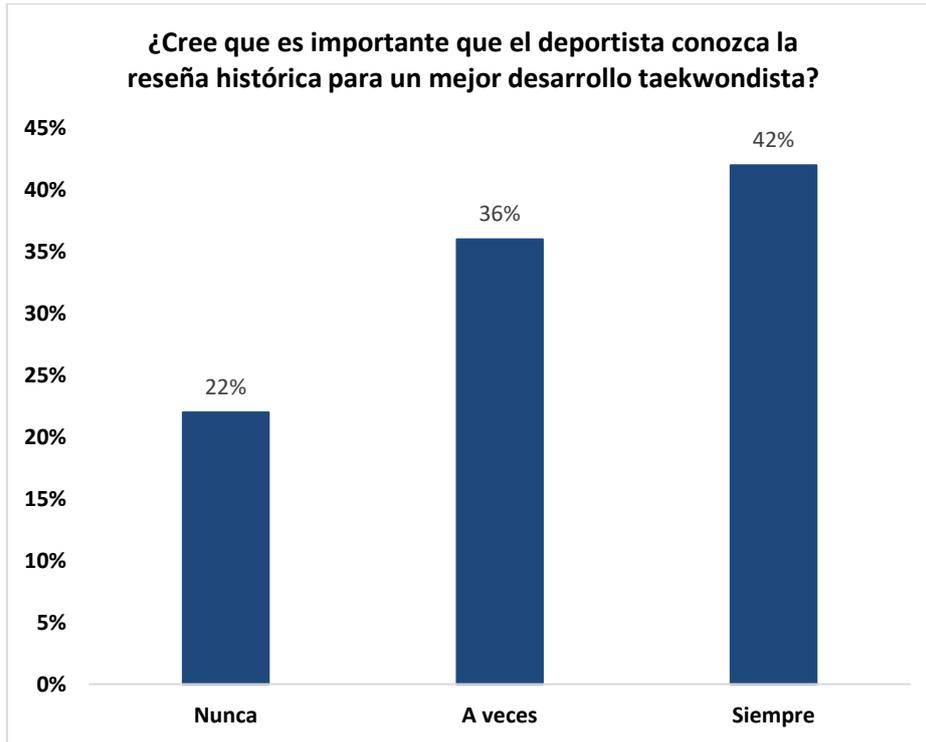
*Figura 4* Cree que es importante que el entrenador informe correctamente al deportista para un mejor desarrollo taekwondista

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 24% nunca cree que es importante que el entrenador informe correctamente al deportista para un mejor desarrollo taekwondista, el 36% a veces cree que es importante que el entrenador informe correctamente al deportista para un mejor desarrollo taekwondista y el 40% siempre cree que es importante que el entrenador informe correctamente al deportista para un mejor desarrollo taekwondista.

Tabla 5

*Cree que es importante que el deportista conozca la reseña histórica para un mejor desarrollo taekwondista*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	11	22%
A veces	18	36%
Siempre	21	42%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



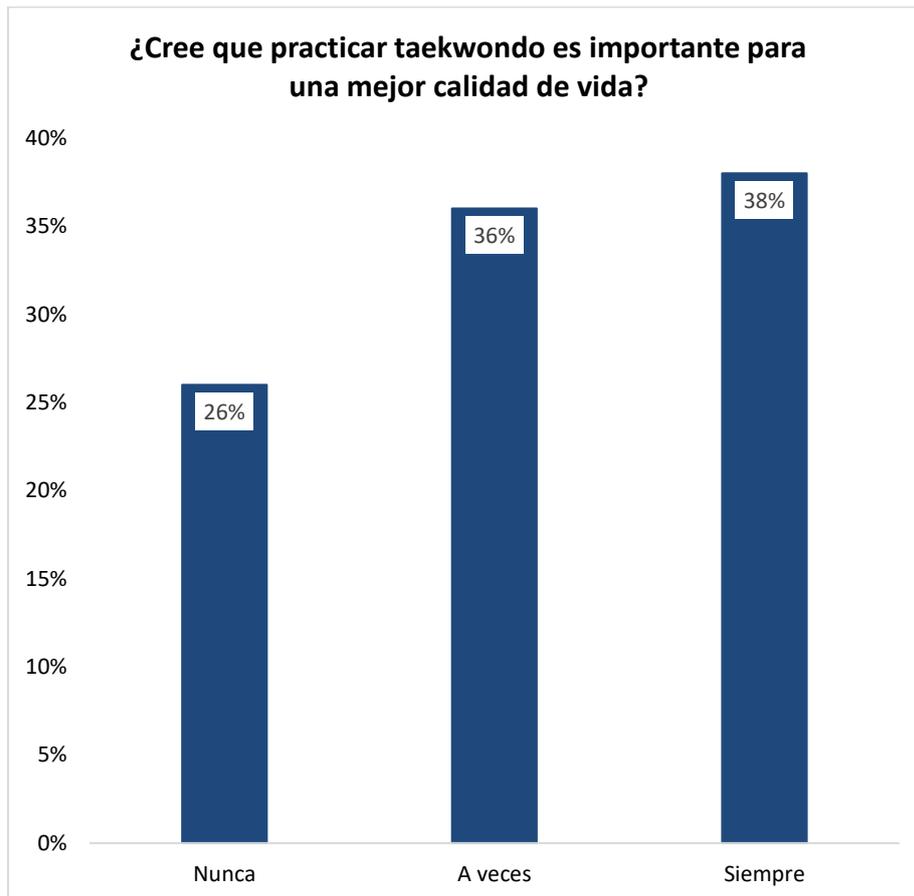
*Figura 5* Cree que es importante que el deportista conozca la reseña histórica para un mejor desarrollo taekwondista

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 22% nunca cree que es importante que el deportista conozca la reseña histórica para un mejor desarrollo taekwondista, el 36% a veces cree que es importante que el deportista conozca la reseña histórica para un mejor desarrollo taekwondista y el 42% siempre cree que es importante que el deportista conozca la reseña histórica para un mejor desarrollo taekwondista.

Tabla 6

*Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor calidad de vida*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	13	26%
A veces	18	36%
Siempre	19	38%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



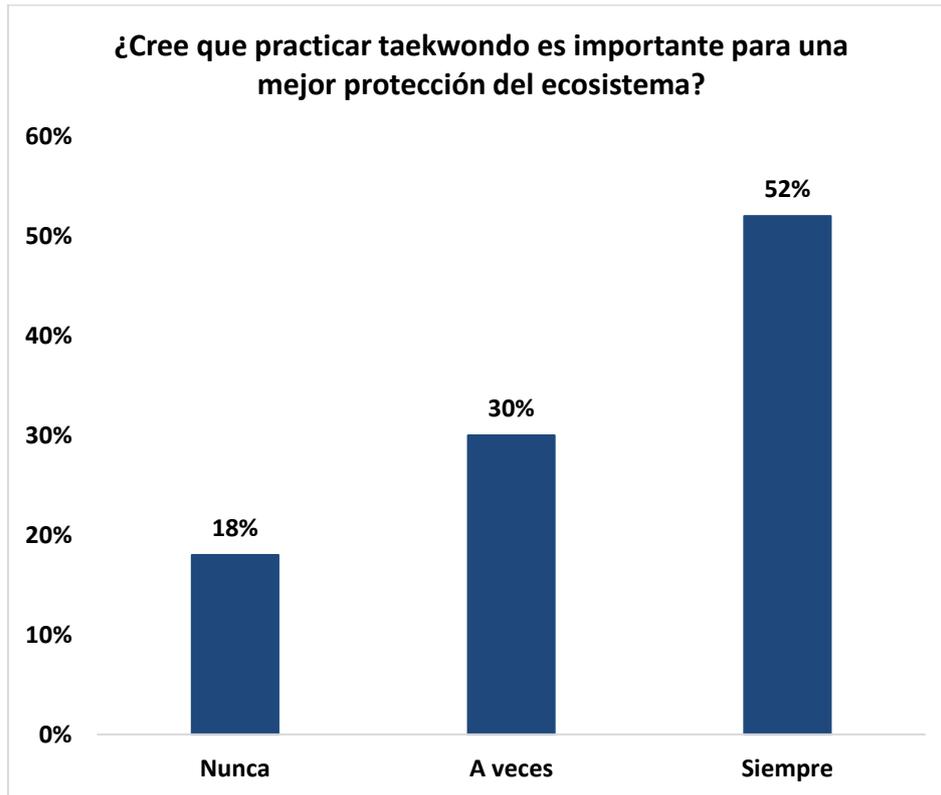
*Figura 6* Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor calidad de vida

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 26% nunca cree que practicar taekwondo es importante para una mejor calidad de vida, el 36% a veces cree que practicar taekwondo es importante para una mejor calidad de vida y el 38% siempre cree que practicar taekwondo es importante para una mejor calidad de vida.

Tabla 7

*Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor protección del ecosistema*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	9	18%
A veces	15	30%
Siempre	26	52%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



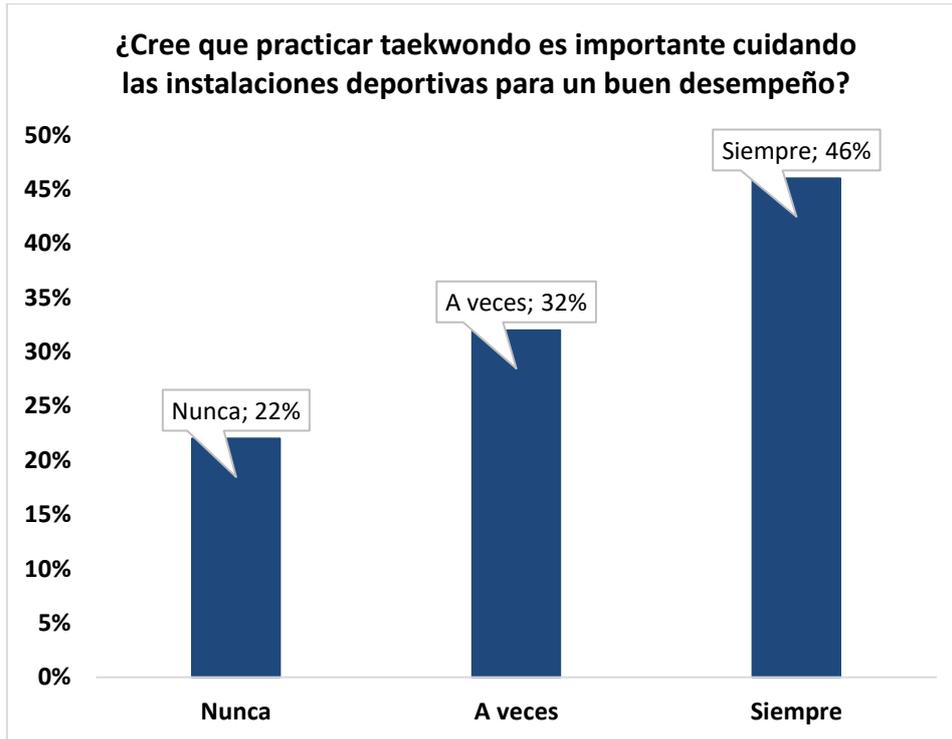
*Figura 7* Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor protección del ecosistema

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 18% nunca cree que practicar taekwondo es importante para una mejor protección del ecosistema, el 30% a veces cree que practicar taekwondo es importante para una mejor protección del ecosistema y el 52% siempre cree que practicar taekwondo es importante para una mejor protección del ecosistema.

Tabla 8

*Cree que practicar taekwondo es importante cuidando las instalaciones deportivas para un buen desempeño*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	11	22%
A veces	16	32%
Siempre	23	46%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



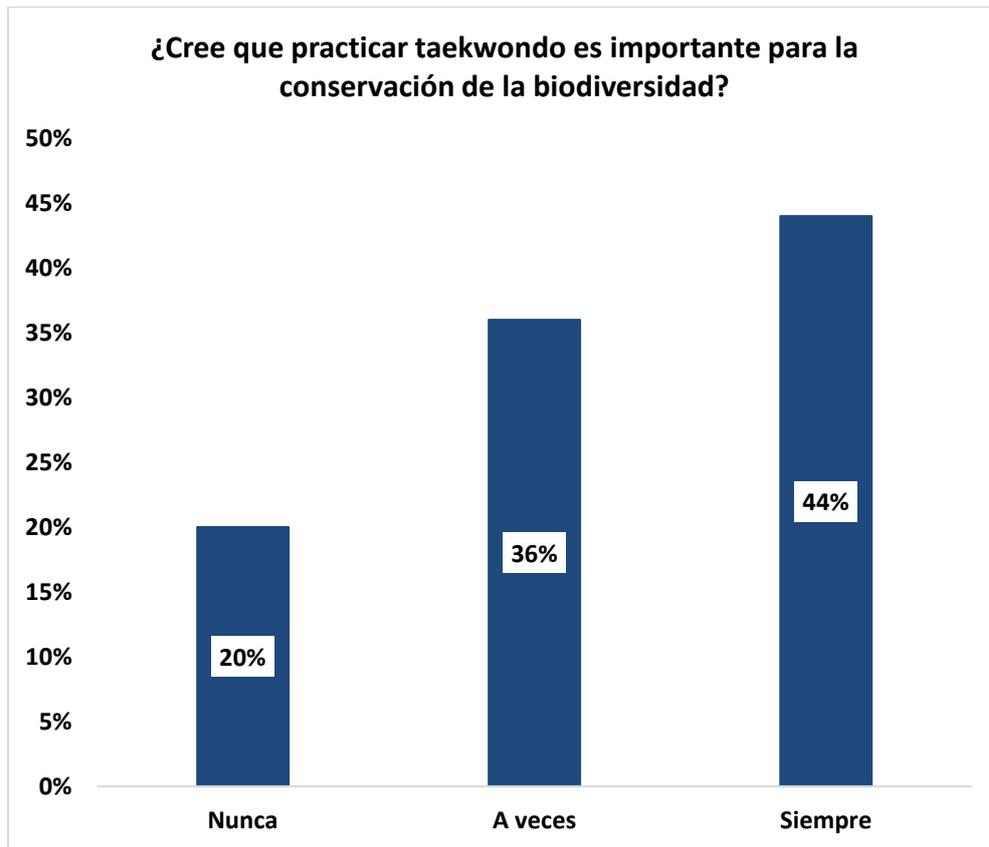
*Figura 8* Cree que practicar taekwondo es importante cuidando las instalaciones deportivas para un buen desempeño

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 22% nunca cree que practicar taekwondo es importante cuidando las instalaciones deportivas para un buen desempeño, el 32% a veces cree que practicar taekwondo es importante cuidando las instalaciones deportivas para un buen desempeño y el 46% siempre cree que practicar taekwondo es importante cuidando las instalaciones deportivas para un buen desempeño.

Tabla 9

*Cree que practicar taekwondo es importante para la conservación de la biodiversidad*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	10	20%
A veces	18	36%
Siempre	22	44%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



*Figura 9* Cree que practicar taekwondo es importante para la conservación de la biodiversidad

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 20% nunca cree que practicar taekwondo es importante para la conservación de la biodiversidad, el 36% a veces cree que practicar taekwondo es importante para la conservación de la biodiversidad y el 44% siempre cree que practicar taekwondo es importante para la conservación de la biodiversidad.

Tabla 10

*Cree que el respeto es importante al momento de practicar el taekwondo*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	14	28%
A veces	16	32%
Siempre	20	40%
TOTAL	50	100%

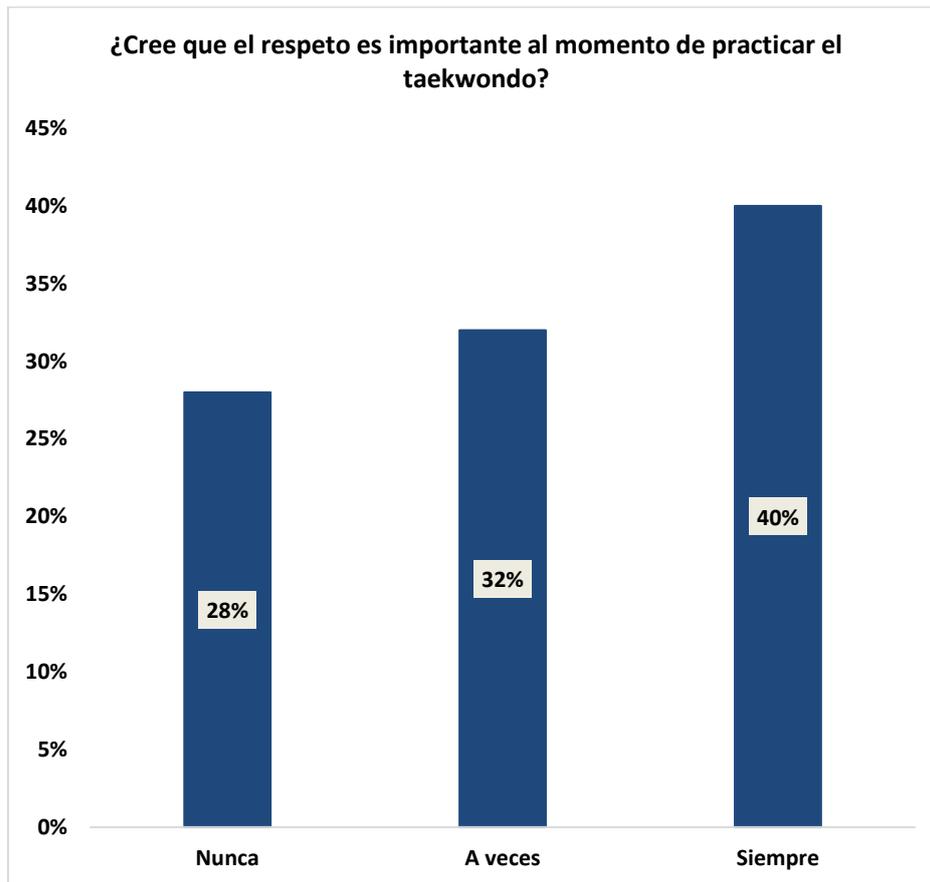


Figura 10 Cree que el respeto es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 28% nunca cree que el respeto es importante al momento de practicar el taekwondo, el 32% a veces cree que el respeto es importante al momento de practicar el taekwondo y el 40% siempre cree que el respeto es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 11

*Cree que la autonomía es importante al momento de practicar el taekwondo*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	18%
A veces	15	30%
Siempre	26	52%
TOTAL	50	100%

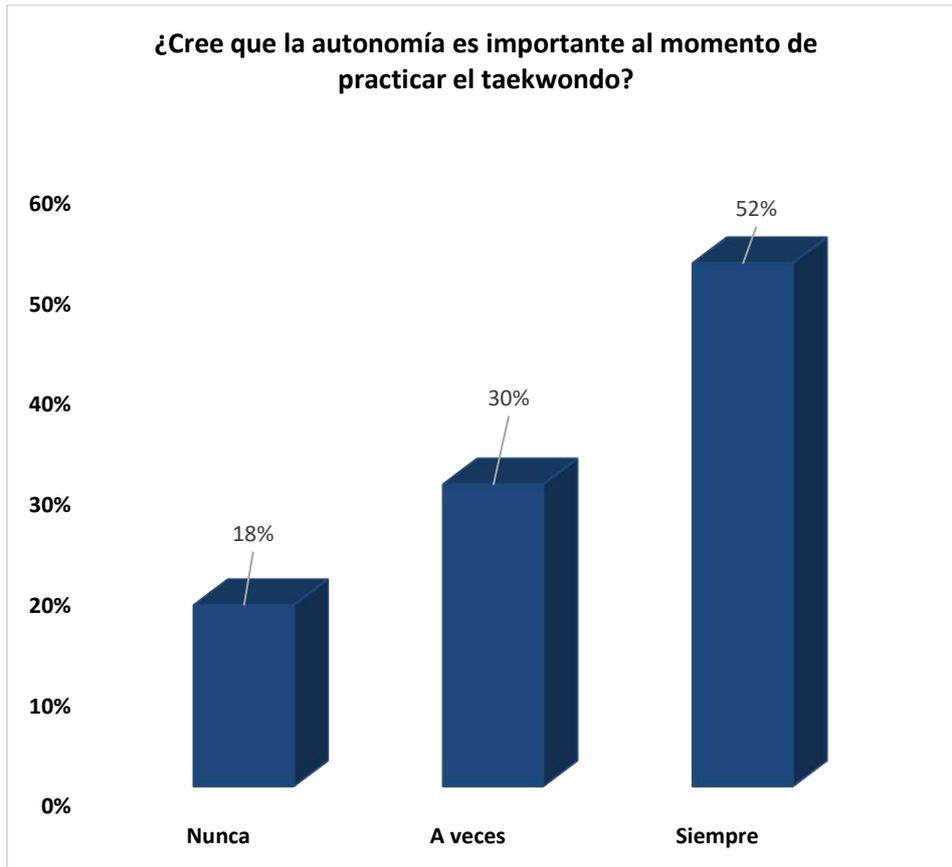


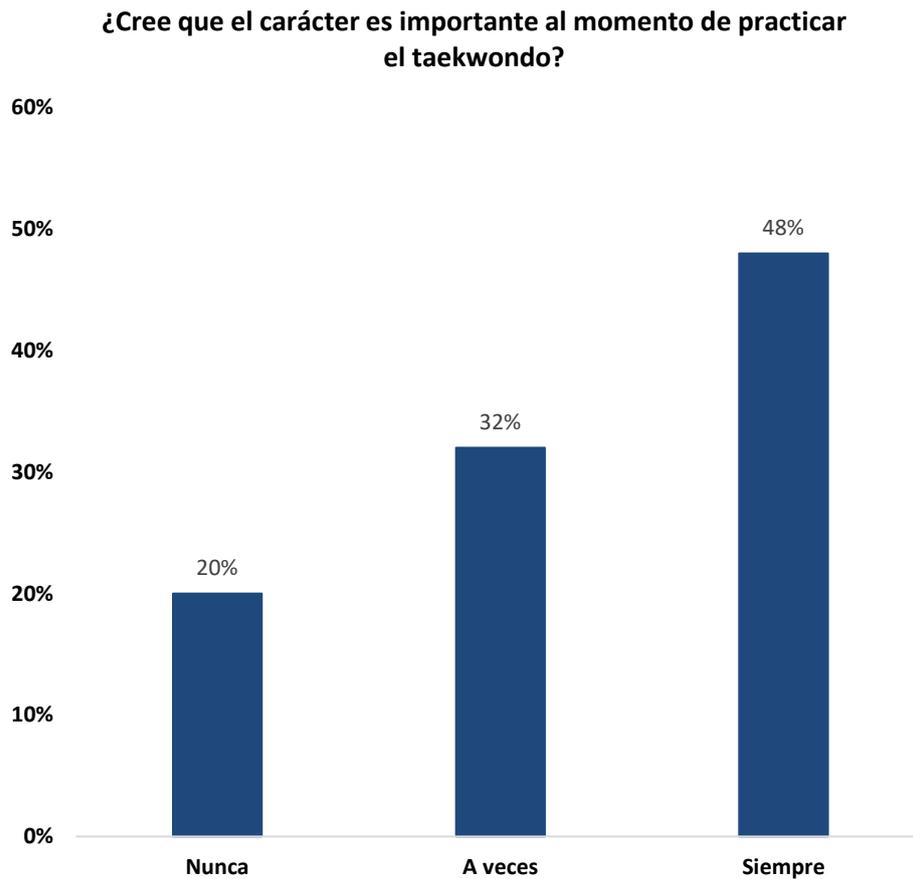
Figura 11 Cree que la autonomía es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 18% nunca cree que la autonomía es importante al momento de practicar el taekwondo, el 30% a veces cree que la autonomía es importante al momento de practicar el taekwondo y el 52% siempre cree que la autonomía es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 12

*Cree que el carácter es importante al momento de practicar el taekwondo*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	10	20%
A veces	16	32%
Siempre	24	48%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



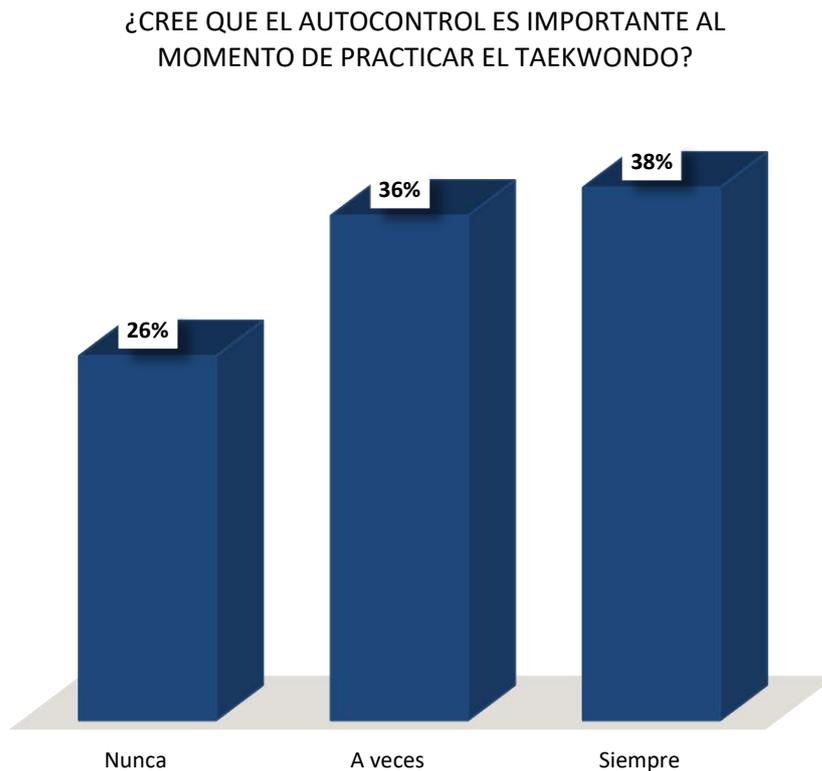
*Figura 12* Cree que el carácter es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 20% nunca cree que el carácter es importante al momento de practicar el taekwondo, el 32% a veces cree que el carácter es importante al momento de practicar el taekwondo y el 48% siempre cree que el carácter es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 13

*Cree que el autocontrol es importante al momento de practicar el taekwondo*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	26%
A veces	18	36%
Siempre	19	38%
TOTAL	50	100%



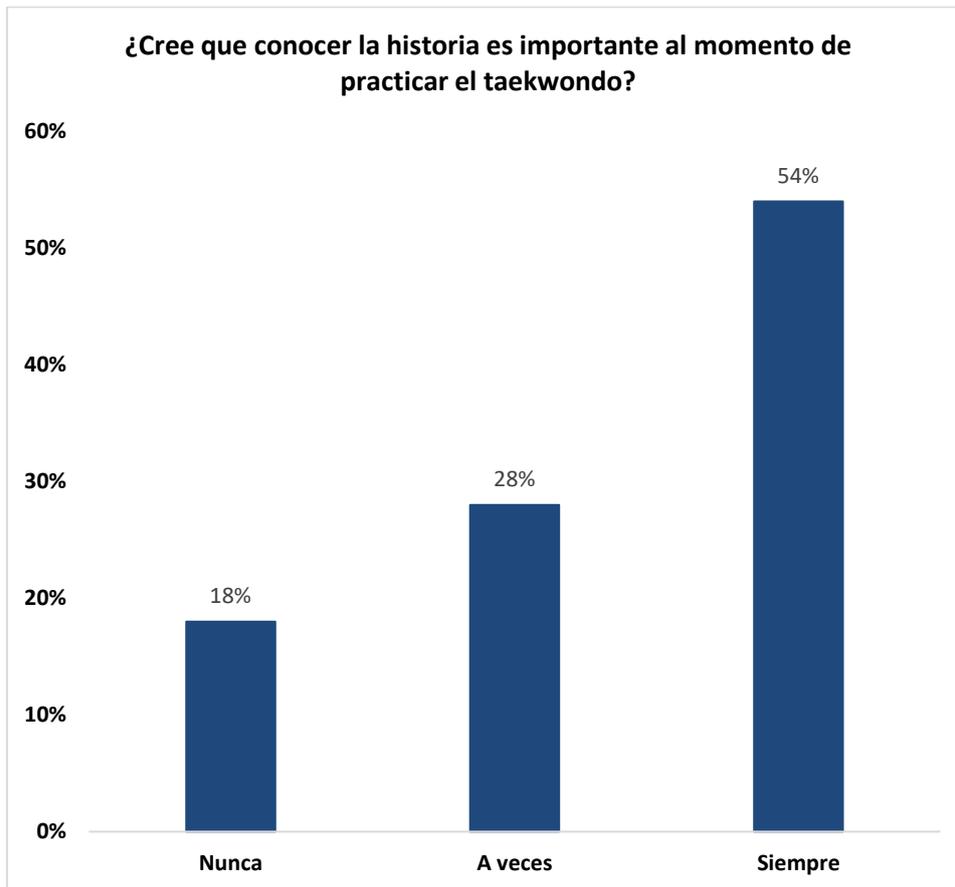
*Figura 13* Cree que el autocontrol es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 26% nunca cree que el autocontrol es importante al momento de practicar el taekwondo, el 36% a veces cree que el autocontrol es importante al momento de practicar el taekwondo y el 38% siempre cree que el autocontrol es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 14

*Cree que conocer la historia es importante al momento de practicar el taekwondo*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	18%
A veces	14	28%
Siempre	27	54%
TOTAL	50	100%



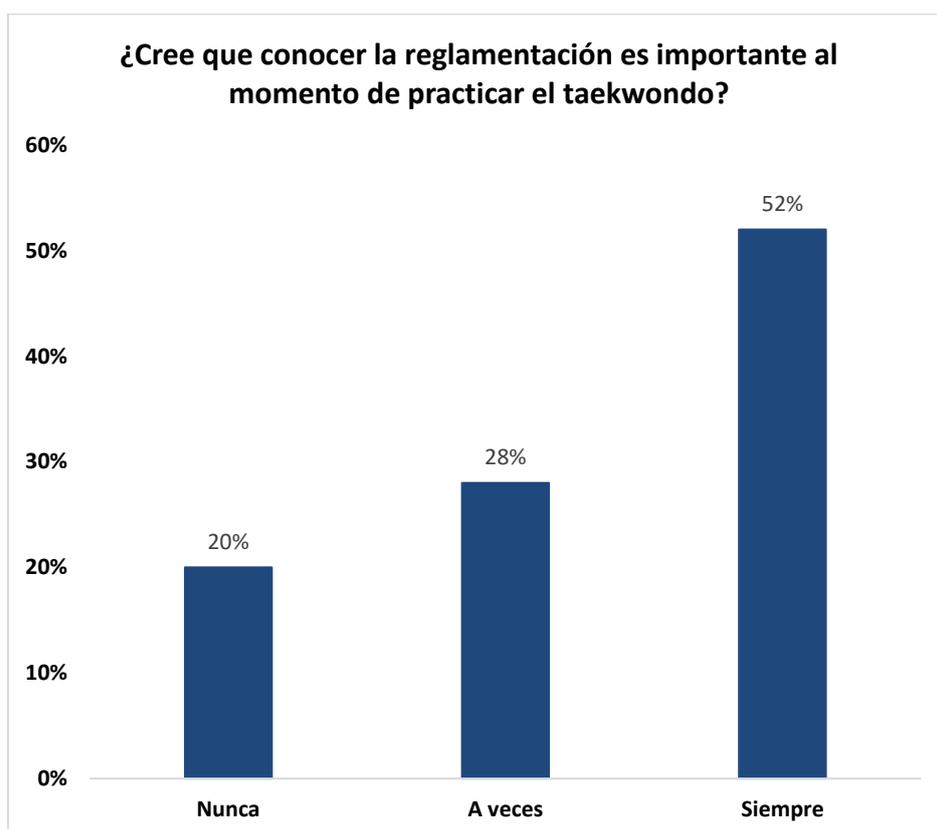
*Figura 14* Cree que conocer la historia es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 18% nunca cree que conocer la historia es importante al momento de practicar el taekwondo, el 28% a veces cree que conocer la historia es importante al momento de practicar el taekwondo y el 54% siempre cree que conocer la historia es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 15

*Cree que conocer la reglamentación es importante al momento de practicar el taekwondo*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	20%
A veces	14	28%
Siempre	26	52%
TOTAL	50	100%



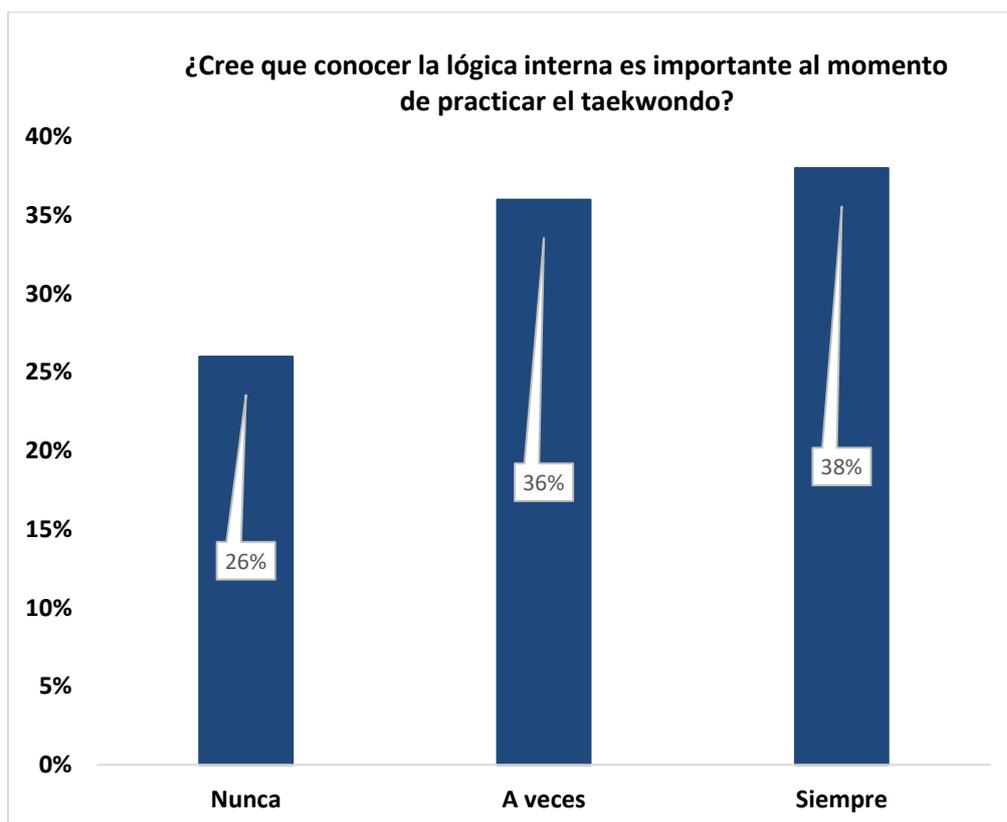
*Figura 15* Cree que conocer la reglamentación es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 20% nunca cree que conocer la reglamentación es importante al momento de practicar el taekwondo, el 28% a veces cree que conocer la reglamentación es importante al momento de practicar el taekwondo y el 52% siempre cree que conocer la reglamentación es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 16

*Cree que conocer la lógica interna es importante al momento de practicar el taekwondo*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	26%
A veces	18	36%
Siempre	19	38%
TOTAL	50	100%



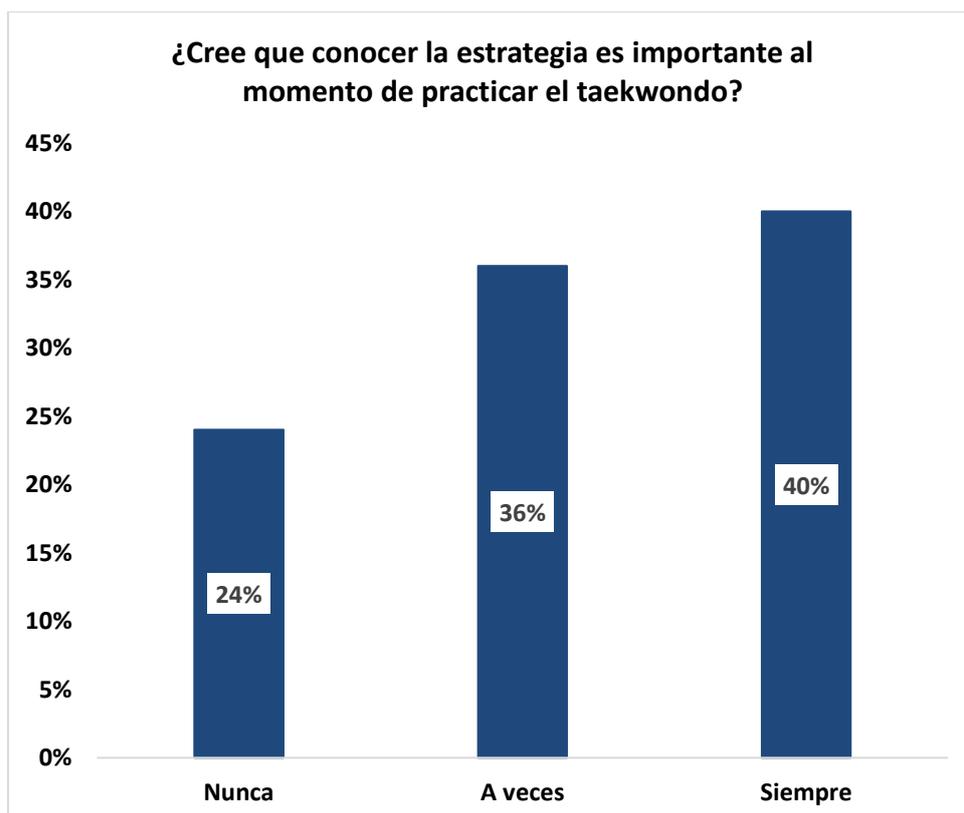
*Figura 16* Cree que conocer la lógica interna es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 26% nunca cree que conocer la lógica interna es importante al momento de practicar el taekwondo, el 36% a veces cree que conocer la lógica interna es importante al momento de practicar el taekwondo y el 38% siempre cree que conocer la lógica interna es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 17

*Cree que conocer la estrategia es importante al momento de practicar el taekwondo*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	12	24%
A veces	18	36%
Siempre	20	40%
TOTAL	50	100%



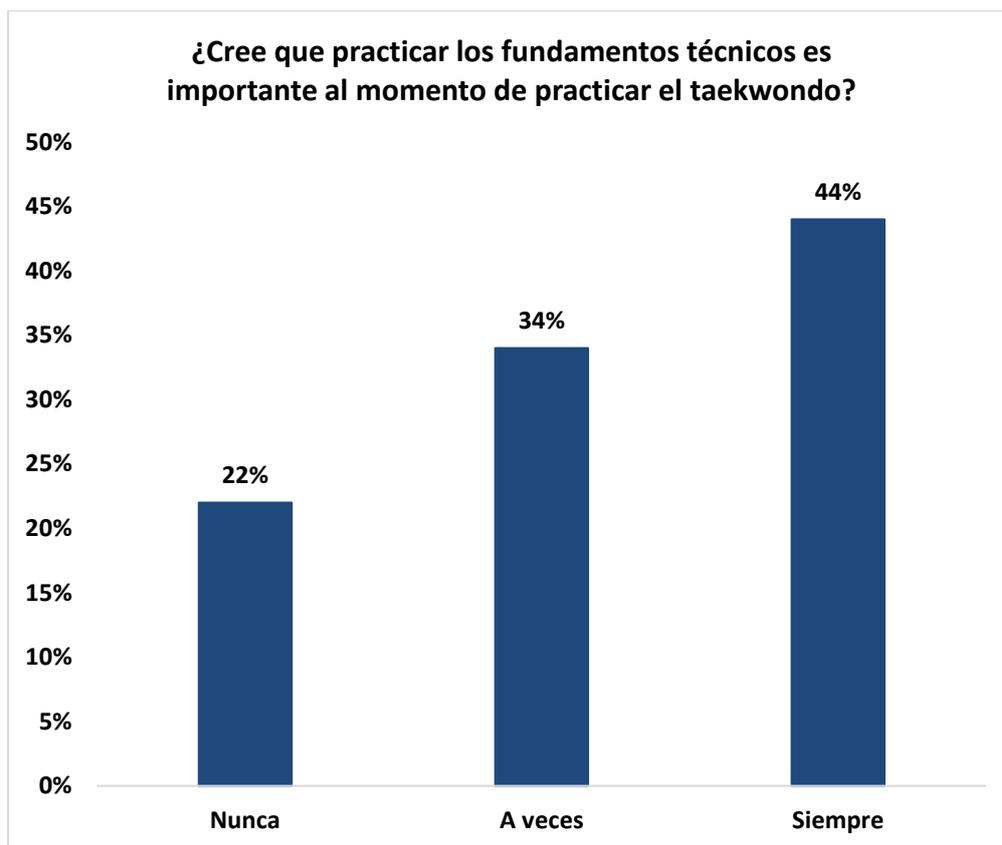
*Figura 17* Cree que conocer la estrategia es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 24% nunca cree que conocer la estrategia es importante al momento de practicar el taekwondo, el 36% a veces cree que conocer la estrategia es importante al momento de practicar el taekwondo y el 40% siempre cree que conocer la estrategia es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 18

*Cree que practicar los fundamentos técnicos es importante al momento de practicar el taekwondo*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	11	22%
A veces	17	34%
Siempre	22	44%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



*Figura 18* Cree que practicar los fundamentos técnicos es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 22% nunca cree que practicar los fundamentos técnicos es importante al momento de practicar el taekwondo, el 34% a veces cree que practicar los fundamentos técnicos es importante al momento de practicar el taekwondo y el 44% siempre cree que practicar los fundamentos técnicos es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 19

*Cree que observar combates de taekwondo aporta a su formación deportiva*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	16%
A veces	15	30%
Siempre	27	54%
TOTAL	50	100%

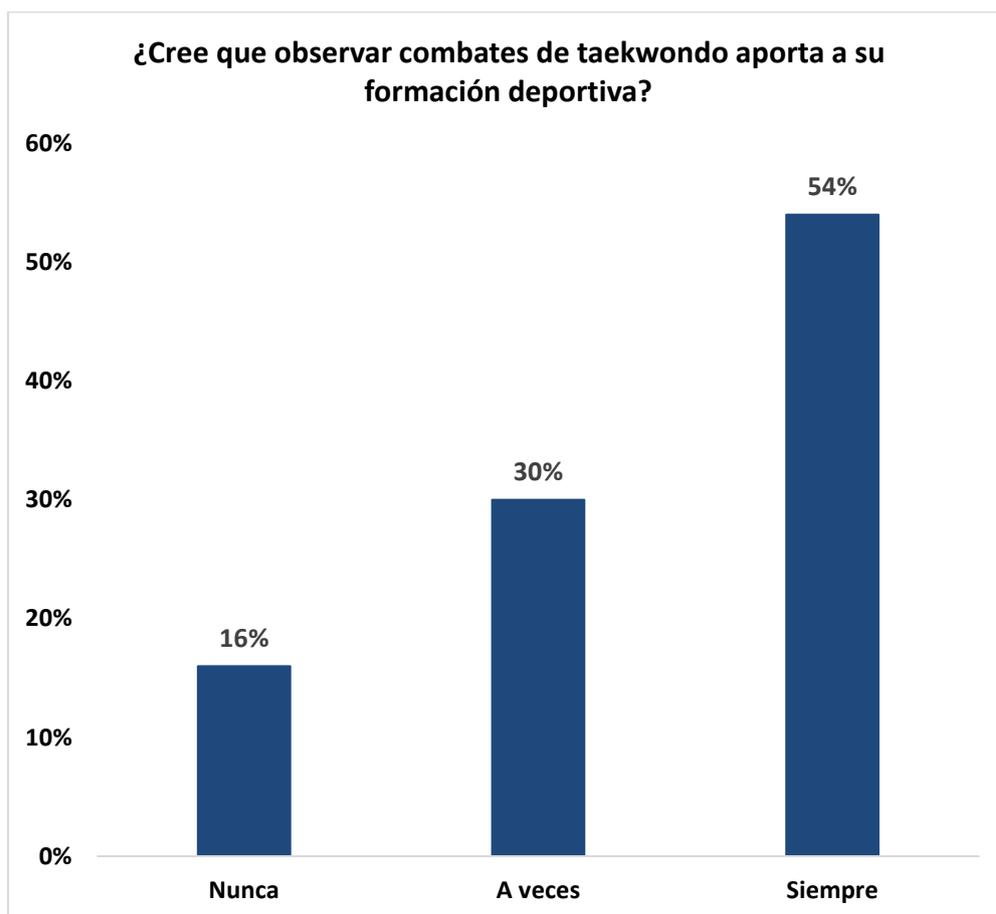


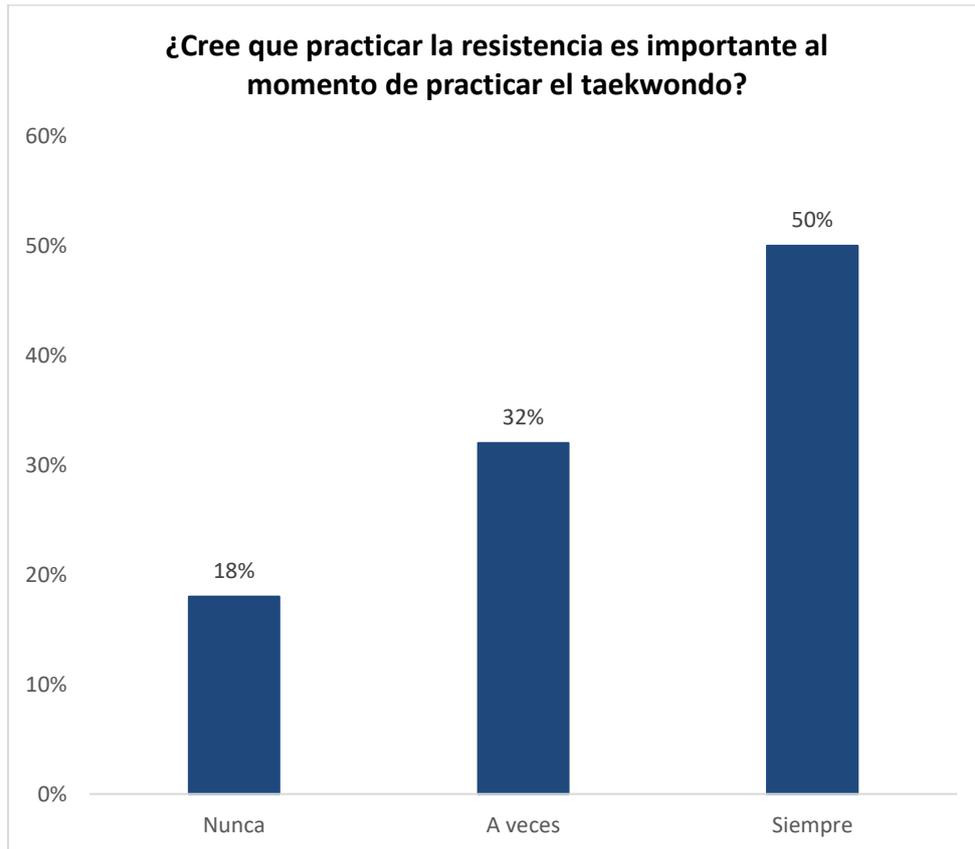
Figura 19 Cree que observar combates de taekwondo aporta a su formación deportiva

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 16% nunca cree que observar combates de taekwondo aporta a su formación deportiva, el 30% a veces cree que observar combates de taekwondo aporta a su formación deportiva y el 54% siempre cree que observar combates de taekwondo aporta a su formación deportiva.

Tabla 20

*Cree que practicar la resistencia es importante al momento de practicar el taekwondo*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	18%
A veces	16	32%
Siempre	25	50%
TOTAL	50	100%



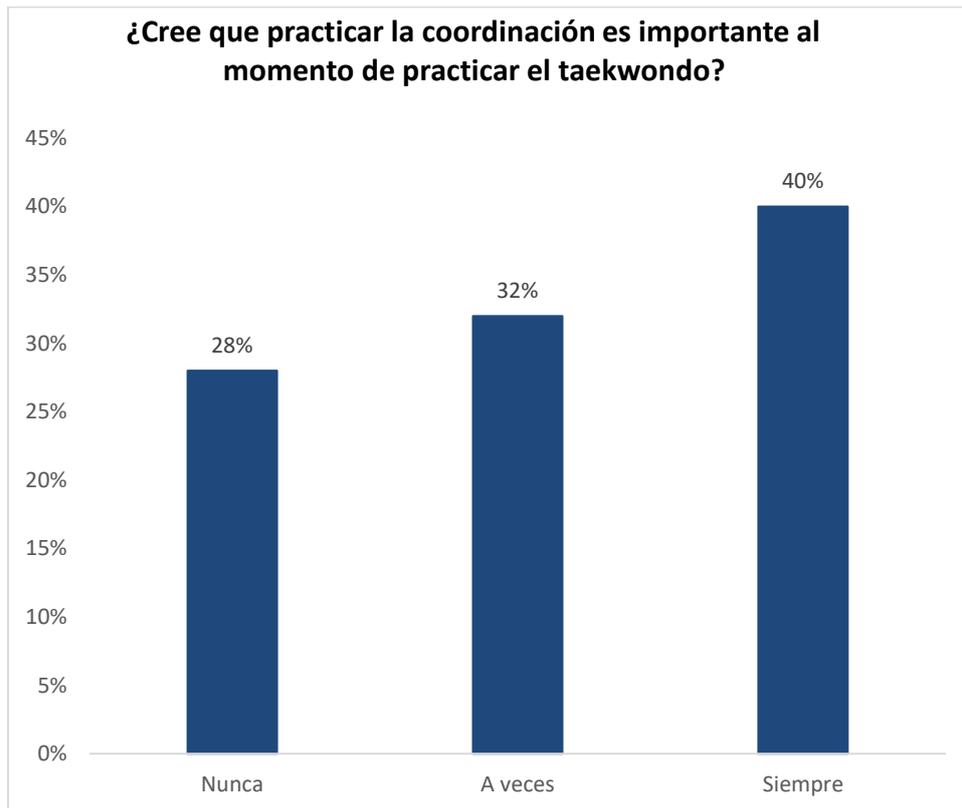
*Figura 20* Cree que practicar la resistencia es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 18% nunca cree que practicar la resistencia es importante al momento de practicar el taekwondo, el 32% a veces cree que practicar la resistencia es importante al momento de practicar el taekwondo y el 50% siempre cree que practicar la resistencia es importante al momento de practicar el taekwondo.

Tabla 21

*Cree que practicar la coordinación es importante al momento de practicar el taekwondo*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	14	28%
A veces	16	32%
Siempre	20	40%
TOTAL	50	100%



*Figura 21* Cree que practicar la coordinación es importante al momento de practicar el taekwondo

**INTERPRETACIÓN:** Se aplicó la encuesta a 50 taekwondista quienes respondieron; el 28% nunca cree que practicar la coordinación es importante al momento de practicar el taekwondo, el 32% a veces cree que practicar la coordinación es importante al momento de practicar el taekwondo y el 40% siempre cree que practicar la coordinación es importante al momento de practicar el taekwondo.

# CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados obtenidos se afirma que la disciplina se relaciona con la formación deportiva del Taekwondista de la Academia Tiger Lee, Huacho, 2024.

Estos resultados tienen relación con Del Águila (2021) en su tesis titulada “*Efectos del programa Taekwondo en la práctica de valores en cuarto de secundaria de Institución N° 098*”, su objetivo es averiguar el efecto del plan de estudios en la enseñanza de los valores del 4to grado del Instituto Educativo 098, concluye que: Se estableció que a través del uso del programa Taekwondo se puede notar una grande mejoría en las características de los estudiantes del colegio 098 de Aguas Verdes. La misma que fue validada a través de la prueba T de Student, la cual dió como resultado un valor de 6,029 y una Sig.= 0.000 < 0.05. De igual manera, se obtuvo el siguiente resultado, dentro del grupo experimental en el posest el porcentaje de alto se incrementó a 28,57%, en tanto que el porcentaje de bajo se disminuyó a un 71,43%, en comparación con el grupo control, que obtuvo sus puntuaciones en el nivel medio, con el 86,36%, es decir hubo una importante influencia del programa Taekwondo en la variable valor. Se evidencia la influencia positiva de las creencias en las personas educadas (p. 43).

## 5. 2. CONCLUSIONES

**Primera:** Se concluye que la disciplina se relaciona con la formación deportiva de las personas que practican taekwondo, teniendo un porcentaje considerable positivo entre los taekwondistas encuestados.

**Segunda:** Se concluye que la dimensión educativa de la disciplina se relaciona con la formación deportiva del taekwondo, debido a que los alumnos deben conocer y tomar como ejemplo los logros obtenidos para un mejor desempeño en cada torneo de taekwondo.

**Tercera:** Se concluye que la dimensión informativa de la disciplina se relaciona con la formación deportiva del taekwondo puesto que la mayoría de alumnos se informan correctamente acerca de la historia del taekwondo apreciándolo y desempeñándose cada vez mejor en los torneos.

**Cuarta:** Se concluye que la dimensión ambiental de la disciplina se relaciona con la formación deportiva del taekwondo porque se enfocan en la calidad de vida optima de cada alumno además de una cultura para el buen uso de las instalaciones valorando el deporte en su totalidad.

**Quinta:** Se concluye que los alumnos en su mayoría consideran importante la actitud que tiene y la predisposición para el deporte de taekwondo, teniendo como prioridad y base el respeto, la autonomía y el autocontrol durante la práctica y el torneo.

### 5. 3. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda al profesor de la academia Tiger Lee de Huacho, promover este deporte hermoso señalando cuales son los beneficios para los alumnos ya que no importa la edad o sexo, simplemente que tengan las ganas y predisposición de aprender en todo momento.

**Segunda:** Se sugiere que el profesor priorice las victorias y tomándolo como ejemplo para motivar a los alumnos y se formen con la idea ganadora y de éxito, de tal manera que busquen también tener las victorias en cada torneo ya sea nacional o internacional dando lo mejor de cada uno de ellos.

**Tercera:** Se recomienda recordar siempre a través de talleres a los alumnos sobre los antecedentes del taekwondo y que sea valorado no solo por los alumnos sino por todas las personas que asisten así también invitar a todos a formar parte de este hermoso deporte.

**Cuarta:** Se recomienda realizar talleres donde se explique sobre la vida y como se puede aportar socialmente, humanizar a los alumnos desde muy pequeños, brindar recomendaciones para el cuidado de las instalaciones y explicar su importancia, recordarlo siempre para que todos los cumplan y así ser una familia.

**Quinta:** Se sugiere a los alumnos que siempre asistan a las clases motivados para que tengan el pensamiento de éxito que se necesita para enfrentar al rival en cada torneo que se presente a la academia Tiger Lee.

## CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

### 6. 1. Fuentes Bibliográficas

Arias, A., & Galeano, J. (2022). estrategias didácticas para el mejoramiento de la disciplina en los jóvenes de la categoría sub 15. *Pregrado*. Universidad Libre, Bogotá, Colombia.

Fabrizia, D. A. (2021). Efectos del programa Taekwondo en la práctica de valores en cuarto de secundaria de Institución N° 098. *Posgrado*. Universidad Cesar Vallejo, Piura, Perú.

Jimenez, C. (2020). La disciplina en el deporte. *Pregrado*. Universidad Nacional de Tumbes, Piura, Perú.

Ortiz, M. (2023). la cultura física en la formación integral de los estudiantes de tercer año de bachillerato. *Pregrado*. Universidad Tecnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Sanchez, F. (2021). Identificación de Estrategias para Iniciación en el Deporte. *Pregrado*. Universidad Tecnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Sanchez, G. (2020). método global y su relación con las técnicas básicas del taekwondo. *Pregrado*. Universidad Alas Peruanas, Lima, Perú.

Santos, A. (2020). apoyo en las diferentes disciplinas deportivas de las escuelas de formación. *Pregrado*. Unidad tecnológica de Santander, Bucaramanga, Ecuador.

Valverde, M. (2024). capacitación pedagógica para fortalecer la salud mental en los docentes de taekwondo. *Posgrado*. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.

## 6.2. Fuentes Electrónicas

Caz, R. (2023). *taekwondo*. Obtenido de

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/ba3d344f-81c5-419a-8d17-8460a79a6cb9/content>

Chumbes, M. (2024). *disciplina deportiva*. Obtenido de <https://mugendo.es/que-es-la-disciplina-deportiva/>

Diaz, J. (2022). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

Figueroa, E. (2021). *Historia del deporte en la localidad. Modelo teórico metodológico para su tratamiento*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd154/historia-del-deporte-en-la-localidad.htm>

Nalanda. (04 de 09 de 2020). *El taekwondo, un deporte muy recomendable para la salud*.

Obtenido de <https://www.nalandaglobal.com/blog/beneficios-del-taekwondo/>

Navarro, N. (2022). *taekwondo*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

Ramos, D. (2023). *Disciplinas deportivas: clasificación, popularidad y beneficios*.

Obtenido de

<https://www.euroinnova.com/articulos/escuelaiberoamericana/disciplinas-deportivas#:~:text=Es%20una%20actividad%20f%C3%ADsica%20que,competiciones%20deportivas%20a%20nivel%20profesional.>

Rivera, J. (2022). *La importancia de la disciplina en el deporte*. Obtenido de

<https://www.acadef.es/la-importancia-de-la-disciplina-en-el-deporte/>

Soto, F., & Herrera, T. (2023). *Orientaciones metodológicas para el entrenamiento* .

Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd158/entrenamiento-deportivo-del-taekwondo.htm>

Suarez, J. (2022). *Taekwondo*. Obtenido de

<https://acis.org.co/portal/content/noticiasdeinteres/taekwondo-un-deporte-ideal-para-fortalecer-la-disciplina-en-los-ni%C3%B1os>

# ANEXOS





## ENCUESTA

### A TAEKWONDISTA DE LA ACADEMIA TIGER LEE, HUACHO, 2024.

#### INSTRUCCIÓN

Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

**1=Nunca; 2=A veces; 3=Siempre**

<b>DISCIPLINA</b>				
<b>I. Dimensión educativa</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.	¿Cree que es importante que el entrenador conozca al deportista para un mejor desarrollo taekwondista?			
2.	¿Cree que es importante que el entrenador ejemplarice el logro de cada deportista para un mejor desarrollo taekwondista?			
<b>II. Dimensión informativa</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
3.	¿Cree que es importante que el entrenador use el resultado como ejemplo para un mejor desarrollo taekwondista?			
4.	¿Cree que es importante que el entrenador informe correctamente al deportista para un mejor desarrollo taekwondista?			
5.	¿Cree que es importante que el deportista conozca la reseña histórica para un mejor desarrollo taekwondista?			
<b>III. Dimensión ambiental</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

6.	¿Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor calidad de vida?			
7.	¿Cree que practicar taekwondo es importante para una mejor protección del ecosistema?			
8.	¿Cree que practicar taekwondo es importante cuidando las instalaciones deportivas para un buen desempeño?			
9.	¿Cree que practicar taekwondo es importante para la conservación de la biodiversidad?			
<b>FORMACIÓN DEPORTIVA DE TAEKWONDO</b>				
<b>IV. Actitudinal</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
10.	¿Cree que el respeto es importante al momento de practicar el taekwondo?			
11.	¿Cree que la autonomía es importante al momento de practicar el taekwondo?			
12.	¿Cree que el carácter es importante al momento de practicar el taekwondo?			
13.	¿Cree que el autocontrol es importante al momento de practicar el taekwondo?			
<b>V. Conceptual</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
14.	¿Cree que conocer la historia es importante al momento de practicar el taekwondo?			
15.	¿Cree que conocer la reglamentación es importante al momento de practicar el taekwondo?			
16.	¿Cree que conocer la lógica interna es importante al momento de practicar el taekwondo?			
17.	¿Cree que conocer la estrategia es importante al momento de practicar el taekwondo?			

<b>VI. Procedimental</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
18.	¿Cree que practicar los fundamentos técnicos es importante al momento de practicar el taekwondo?			
19.	¿Cree que observar combates de taekwondo aporta a su formación deportiva?			
20.	¿Cree que practicar la resistencia es importante al momento de practicar el taekwondo?			
21.	¿Cree que practicar la coordinación es importante al momento de practicar el taekwondo?			