



Universidad  
Nacional  
de Loja

## Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Método Continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo Loja, 2024.**

**Trabajo de Integración Curricular,  
previo a la obtención del título de  
Licenciado en Pedagogía de la Actividad  
Física y Deporte.**

**AUTOR:**

Manuel Alexander Salinas Quiñónez

**DIRECTOR:**

Mg. Sc Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga

Loja-Ecuador

2024

## Certificación

Loja, 11 de septiembre del 2024

Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **CERTIFICO:**

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Método Continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo Loja, 2024.**, previo a la obtención del título **de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **Manuel Alexander Salinas Quiñónez, con cédula de identidad Nro. 1105983082**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa

Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## **Autoría**

Yo, **Manuel Alexander Salinas Quiñónez**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mí Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Cédula de Identidad:** 1105983082

**Fecha:** 11 de septiembre del 2024

**Correo electrónico:** manuel.a.salinas@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0991228686

**Carta de autorización por parte del tutor, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.**

Yo, **Manuel Alexander Salinas Quiñónez**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Método Continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo Loja, 2024.** como requisito para optar por el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de la información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los once días del mes de septiembre del año dos mil veinticuatro

**Firma:**



**Autor:** Manuel Alexander Salinas Quiñónez

**Cédula de Identidad:** 1105983082

**Dirección:** Loja, Emiliano Ortega

**Correo electrónico:** manuel.a.salinas@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0991228686

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del Trabajo de Integración Curricular:** Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

En primer lugar, dedico el presente trabajo a Dios, por brindarme la fuerza, la paciencia y la sabiduría necesarias para poder superar cada obstáculo que se presentó durante este trayecto académico.

A mi familia, que es mi mayor fuente de motivación y apoyo, gracias por confiar en mis capacidades, por acompañarme durante cada paso de mi recorridio y por motivarme a no rendirme nunca.

*Manuel Alexander Salinas Quiñónez*

## **Agradecimientos**

En primer lugar, agradezco a la Universidad Nacional de Loja, a todos los docentes por brindarme sus conocimientos y enseñanzas durante todo mi proceso de formación académica.

De igual manera agradezco a mi director del Trabajo de Integración Curricular, Lic. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga., por su profesionalismo y orientación durante todo el proceso de realización de este trabajo.

Por último, quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a todos los miembros del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” por su buena predisposición y colaboración durante la realización de este trabajo de investigación.

*Manuel Alexander Salinas Quiñónez*

## Índice de contenidos

Portada .....	i
Certificación .....	ii
<b>Autoría</b> .....	iii
<b>Carta de autorización</b> .....	iv
<b>Dedicatoria</b> .....	v
<b>Agradecimientos</b> .....	vi
<b>Índice de contenidos</b> .....	vii
Índice de tablas .....	x
Índice de figuras.....	xi
Índice de anexos.....	xii
<b>1. Título</b> .....	1
<b>2. Resumen</b> .....	2
Abstract .....	3
<b>3. Introducción</b> .....	4
<b>4. Marco Teórico</b> .....	6
4.1 Métodos de Entrenamiento Deportivo.....	6
4.1.1 Definición de métodos de entrenamiento deportivo según autores.....	6
4.1.2 Características de los métodos de entrenamiento deportivo .....	6
4.1.3 Principios de los métodos de entrenamiento deportivo .....	7
4.1.4 Métodos de entrenamiento deportivo aplicados en deportes de contacto.....	8
4.2 Método Continuo .....	9
4.2.1. Definición de método continuo según autores.....	9
4.2.2. Método Continuo Uniforme.....	10

4.2.3. Método Continuo Variable .....	11
4.2.4 Método Continuo aplicado en el Taekwondo .....	11
4.3 Taekwondo .....	13
4.3.1 Historia del Taekwondo .....	13
4.3.2 Fundamentos Técnicos del Taekwondo .....	14
4.3.3 Beneficios del Taekwondo .....	15
4.3.4 Evolución de las Técnicas de las patadas en el Taekwondo .....	16
4.4 Resistencia .....	16
4.4.1 La Resistencia según autores .....	16
4.4.2 Desarrollo de la Resistencia en el Taekwondo .....	17
4.4.3 Tipos de Resistencias .....	18
4.4.4 Beneficios de la Resistencia en el deporte del Taekwondo .....	19
<b>5. Metodología</b> .....	<b>21</b>
5.1 Área de estudio .....	21
5.2 Procedimiento .....	22
5.2.1 Enfoque de investigación .....	22
5.2.2 Tipo de estudio de investigación .....	23
5.2.3 Diseño de investigación .....	23
5.2.4 Métodos .....	23
5.2.5 Línea de investigación .....	24
5.2.6 Técnicas para la recolección de la información .....	24
5.2.7 Instrumentos utilizados para la recolección de la información .....	25
5.2.8 Población y muestra .....	25
<b>6. Resultados</b> .....	<b>33</b>
6.1 Análisis de la entrevista inicial aplicada al entrenador Dr. Carlos Jamil Torres Ortega, entrenador de la disciplina de Taekwondo en el Club Deportivo Especializado Formativo .....	



“Torres”.....	33
6.2 Análisis del pre y post test de valoración del plan de entrenamiento de desarrollo de la resistencia aeróbica aplicado a los hombres deportistas la disciplina de Taekwondo en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” .....	37
<b>7. Discusión.....</b>	<b>42</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>44</b>
<b>9. Recomendaciones .....</b>	<b>45</b>
<b>10. Bibliografía.....</b>	<b>46</b>
<b>11. Anexos .....</b>	<b>49</b>

**Índice de Tablas:**

<b>Tabla 1.</b> <i>Población y muestra del proyecto de investigación.....</i>	26
<b>Tabla 2.</b> <i>Diseño y desarrollo de la propuesta metodológica de intervención.....</i>	28
<b>Tabla 3.</b> <i>Población con la que se trabajó en la investigación .....</i>	36
<b>Tabla 4.</b> <i>Resultados del pre-test y post- test de Cooper aplicado a los hombres.....</i>	37
<b>Tabla 5.</b> <i>Tabla de valoración del pre y post test de Cooper aplicado a las mujeres .....</i>	39

**Índice de figuras:**

**Figura 1.** Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”, lugar en el cual se realizó la investigación ..... 22

**Figura 2.** Edad y género de los deportistas seleccionados del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” ..... 36

**Figura 3.** Cuadro comparativo del pre y post test de Cooper Masculino..... 38

**Figura 4.** Cuadro comparativo del pre y post test de Cooper Femenino..... 39

## **Índice de anexos:**

<b>Anexo 1.</b> Oficio para la apertura a la institución .....	49
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	50
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular	51
<b>Anexo 4.</b> Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricula	52
<b>Anexo 5.</b> Instrumento Entrevista .....	53
<b>Anexo 6.</b> Instrumento Test .....	54
<b>Anexo 7.</b> Evidencias Fotográficas.....	56
<b>Anexo 8.</b> Propuesta alternativa .....	60
<b>Anexo 9.</b> Proyecto de Trabajo de Integración Curricular .....	60
<b>Anexo 10.</b> Certificado de Traducción del Resumen.....	62

## **1. Título**

**Método Continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo Loja, 2024.**

## 2. Resumen

EL presente trabajo de integración curricular tuvo como principal objetivo el desarrollar la resistencia aeróbica a través del método continuo en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024; el enfoque utilizado fue el mixto, de tipo descriptivo, correlacional y diseño cuasiexperimental. Se aplico varios instrumentos diagnósticos como la entrevista al entrenador del Club Deportivo y un test físico de resistencia aeróbica a una muestra de 14 participantes. Una vez aplicados los instrumentos diagnósticos, en los resultados de la aplicación del pre-test inicial se evidencia que el grupo objeto de estudio tenía una capacidad de resistencia aeróbica mala con un 12% en ese rango, un 22% en el criterio de medio, un 33% en el criterio de bueno y un 33% en el criterio excelente, indicando que los participantes tienen una capacidad de resistencia aeróbica regular. Estos resultados muestran que es factible la posibilidad de mejorar en algunos aspectos del entrenamiento. En base a estos resultados se diseñó y aplico un plan de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica, estructurado en 21 sesiones de entrenamiento, con ejercicios propios del deporte del Taekwondo enfocados en desarrollar esta capacidad física. Dicha propuesta está diseñada con el objetivo de que el club mejore su dirección de entrenamiento y pueda lograr mejores resultados deportivos. Luego se aplicó un post-test final en donde se evidencio mejoras en el desarrollo de la capacidad de resistencia aeróbica. Se concluye que antes de la aplicación de el plan de entrenamiento existían falencias en el entrenamiento en el desarrollo de la resistencia aeróbica, en cambio, después de la aplicación del plan de entrenamiento se mejoró en el desarrollo de esta capacidad física, demostrando así la eficacia del plan utilizando el método continuo.

***Palabras clave: Método Continuo, Resistencia aeróbica, Taekwondo***

## **Abstract**

The main objective of this curricular integration work was to develop aerobic resistance through the continuous method in athletes of the "Torres" Specialized Training Sports Club in the discipline of Taekwondo in Loja city, 2024. The approach used was mixed of a descriptive and correlational type with a quasi-experimental design. Several diagnostic instruments were applied, such as an interview to the coach of the Sports Club and a physical test of aerobic resistance to a sample of 14 participants. Once the diagnostic instruments were applied, the results of the application of the initial pre-test showed that the group under study had a poor aerobic endurance capacity with 12% in that range, 22% in the medium criterion, 33% in the good criterion and 33% in the excellent criterion, demonstrating that participants had regular aerobic resistance capacity. These findings show that it is viable to improve in some aspects of training. Based on these results, a training plan was designed and applied using the continuous method to develop aerobic endurance. This plan was structured in 21 training sessions, with typical exercises of Taekwondo, which focused on improving this physical capacity. This proposal is designed with the aim of enhancing the club's training direction and obtaining better sporting results. Then, a final post-test was applied where advances in the evolution of aerobic resistance were evidenced. It is concluded that before the application of the training plan there were deficiencies in the training to develop aerobic resistance. On the other hand, after the implementation of the training plan, the progress of this physical capacity was evident, demonstrating the effectiveness of the proposal using the continuous method.

**Keywords:** *Continuous method, aerobic resistance, Taekwondo*

### **3. Introducción**

El Taekwondo, es un deporte que necesita de un conjunto de capacidades físicas específicas para desenvolverse de la mejor manera, dentro de las más importantes se encuentra la resistencia, específicamente la resistencia aeróbica, la cual es fundamental para dominar los aspectos del deporte. Su desarrollo y mejora impactan directamente en el desempeño de los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” debido a que no solo facilita que los deportistas puedan llegar a su nivel máximo de rendimiento, sino que también contribuyen al éxito en las diferentes competiciones deportivas. El desarrollo de la resistencia aeróbica es sumamente importante para poder llegar a un rendimiento deportivo más eficiente, su correcto desarrollo permite que el deportista tenga un rendimiento óptimo en su disciplina deportiva.

El desarrollo de la resistencia aeróbica en el Taekwondo es esencial y ofrece múltiples beneficios como el poder mantener un alto rendimiento tanto en entrenamiento como en combate durante largas sesiones, manteniendo altos niveles tanto de energía como de concentración, también permite que al desarrollar la resistencia aeróbica se puedan ejecutar patadas y movimientos rápidos durante períodos largos de tiempo durante los combates mejorando su rendimiento en general durante las competiciones deportivas.

Considerando todo lo mencionado anteriormente, surge la necesidad de plantear las siguientes preguntas: ¿De qué manera influye la planificación de los métodos de entrenamiento enfocados en el desarrollo de la resistencia aeróbica para el rendimiento de los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja 2024? Dicha pregunta fue el punto la partida para de desarrollar el tema de investigación, que lleva por título: Método Continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo Loja 2024.

El método continuo es un método de entrenamiento que debido a sus características resulta óptimo para aplicarse en las sesiones de entrenamiento tanto de deportes colectivos, individuales y de contacto, en el caso del Taekwondo la utilización de este método es recomendable debido a que cumple con las exigencias competitivas actuales del deporte, permitiendo así superar los récords y objetivos deportivos planteados, este método se aplica utilizando los elementos técnicos del Taekwondo como la patada al aire de manera continua durante un tiempo de entre 10 y 30 minutos, mejorando así su capacidad aeróbica, incrementando el rendimiento cardíaco y acelerando su recuperación.



Por otro lado, es importante mencionar que para Alvarez. (2004), el método continuo se distingue principalmente por ser ejercicios continuos de larga duración, con intensidad moderada y un ritmo uniforme y constante.

Con el objetivo de organizar la investigación de una manera más rigurosa, es importante recalcar que el objetivo principal es: Desarrollar la resistencia aeróbica través del método continuo, y como objetivos específicos: Diagnosticar los niveles de resistencia aeróbica, Diseñar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica, Aplicar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica y Evaluar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica , todo esto tomando como objeto de estudio a los deportistas del Club Deportivo Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.

La presente investigación consiguió implementar un plan de entrenamiento basado en el método continuo el cual tuvo el objetivo de desarrollar la resistencia aeróbica con ejercicios propios de la disciplina del Taekwondo. Este trabajo de integración curricular busca desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica utilizando el método continuo como método de entrenamiento principal, mejorando así el desempeño de los deportistas en la disciplina de Taekwondo.

## **4. Marco Teórico**

### **4.1 Métodos de Entrenamiento Deportivo**

#### ***4.1.1 Definición de métodos de entrenamiento deportivo según autores***

Los métodos de entrenamiento deportivo son estrategias encaminadas a mejorar las capacidades físicas, mentales o específicas de individuos o grupos, aplicables en el contexto deportivo, estos métodos tienen como objetivos diferentes como el acondicionamiento físico, el desarrollo de habilidades, el entrenamiento mental y el entrenamiento técnico, los enfoques incluyen capacitación en el trabajo, capacitación en línea, simulaciones, juegos de roles y entrenamiento individualizado, la elección del método de entrenamiento deportivo apropiado depende de los objetivos, las características de las personas y el contexto de aplicación, garantiza que las personas adquieran y dominen las habilidades necesarias para su desarrollo integral.

Según Martín. (2001), Un método de entrenamiento es un procedimiento de planificación para entregar y configurar contenido en un formato de aprendizaje diseñado para lograr objetivos.

Según este autor los métodos de entrenamiento deportivo siguen un plan estructurado y organizado, donde la entrega y adaptación personalizada del contenido son la clave, enfatiza que no solo es importante lo que se aprende o desarrolla, sino también el cómo se aprende, adaptando el contenido de una forma conveniente y personalizada para el aprendizaje, además, enfatiza que el objetivo final de cualquier método de entrenamiento es lograr objetivos específicos, que pueden ser habilidades, conocimientos o competencias específicas.

En conclusión, los métodos de entrenamiento deportivo son estrategias encaminadas a mejorar las capacidades físicas en el contexto deportivo, sus objetivos incluyen acondicionamiento físico, desarrollo de habilidades, entrenamiento mental y técnico, y utilizan enfoques como la capacitación en el trabajo, la elección del método deportivo adecuado depende de los objetivos, las características de las personas y el contexto de aplicación y garantiza el dominio de las habilidades necesarias para su pleno desarrollo.

#### ***4.1.2 Características de los métodos de entrenamiento deportivo***

Los métodos de entrenamiento deportivo se caracterizan por ser sistemáticos, estructurados y dirigidos específicamente a mejorar el rendimiento físico de los deportistas, esto incluye técnicas de acondicionamiento físico para desarrollar fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación, estos métodos son generalmente progresivos y se adaptan gradualmente a las

capacidades y progresos del deportista, estos pueden incluir varios enfoques, como entrenamiento de alta intensidad, entrenamiento a intervalos, ejercicios deportivos específicos y recuperación activa, además, apuntan a objetivos específicos, como mejorar marcas personales o habilidades deportivas específicas.

Según Pérez. (2009), Los métodos de entrenamiento deportivo se distinguen por su objetivo de mejorar tanto las capacidades físicas como las psicológicas, con el fin de optimizar el rendimiento y la condición física.

El autor destaca que los métodos de entrenamiento deportivo no se limitan a los aspectos físicos, sino que también tienen como objetivo mejorar las capacidades psicológicas del deportista, esta inclusión se debe a la conciencia de que el rendimiento deportivo depende no sólo de la fuerza física, la resistencia y otras capacidades físicas, sino también de factores psicológicos como la concentración, la motivación y el manejo del estrés, el principal objetivo de estos métodos es, por tanto, optimizar tanto los aspectos físicos como psicológicos del deportista para conseguir un rendimiento óptimo y una buena condición física.

En conclusión, los métodos de entrenamiento deportivo son sistemáticos y estructurados y tienen como objetivo mejorar el rendimiento físico a través de técnicas que desarrollan la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación, estos métodos se adaptan gradualmente a las capacidades individuales y pueden incluir enfoques como entrenamiento de alta intensidad, entrenamiento por intervalos, ejercicios específicos y recuperación activa, con el objetivo de mejorar las marcas personales y la capacidad atlética.

#### ***4.1.3 Principios de los métodos de entrenamiento deportivo***

Los principios básicos del entrenamiento deportivo son especificidad, progresión, sobrecarga, variación e individualización, la especificidad significa que el entrenamiento debe adaptarse a las necesidades del deporte; progresión, que debe aumentar gradualmente; sobrecarga, que debe poner a prueba al deportista; variación en la que se deben introducir diferentes ejercicios; individualización, donde cada deportista necesita un enfoque personalizado, estos principios son fundamentales para diseñar programas de entrenamiento eficaces y optimizar el rendimiento deportivo.

Según López. (2014), Los principios del entrenamiento deportivo son directrices generales derivadas de disciplinas como la biología del deporte y deben entenderse como pautas que pueden adaptarse a las necesidades específicas y a la situación de entrenamiento de cada atleta.

El autor destaca que los principios del entrenamiento deportivo, derivados de disciplinas como la biología del deporte, no son reglas rígidas, sino pautas flexibles que pueden adaptarse a las necesidades individuales y circunstancias del entrenamiento de cada deportistas, esto significa que, si bien estos principios proporcionan una base sólida para diseñar programas de entrenamiento, también es importante tener en cuenta la individualización de cada atleta y las particularidades de su contexto de entrenamiento al aplicarlos.

En conclusión, los principios fundamentales del entrenamiento deportivo como la especificidad, progresión, sobrecarga, variación e individualización son fundamentales para diseñar programas de entrenamiento efectivos y mejorar el rendimiento deportivo, estos principios exigen que el entrenamiento se adapte a las necesidades específicas del deporte, aumentando gradualmente la intensidad, desafiando al deportista, introduciendo variedad en los ejercicios y adaptando el enfoque a cada individuo.

#### ***4.1.4 Métodos de entrenamiento deportivo aplicados en deportes de contacto***

Los métodos de entrenamiento deportivo aplicados en deportes de contacto se centran en desarrollar habilidades técnicas, físicas y mentales específicas para afrontar situaciones de combate, se trata de un entrenamiento intensivo de fuerza y resistencia destinado a mejorar la potencia de golpe y la resistencia en combate. Además, se realizan ejercicios técnicos para perfeccionar movimientos como esquivar, bloquear y derribar, así como estrategias tácticas de control remoto y anticipación de los movimientos del oponente, también se trabaja el aspecto mental, incluyendo la concentración, la disciplina y la capacidad de reaccionar rápidamente bajo presión.

Según Copello. (2013). Los métodos de entrenamiento en deportes de contacto se centran en dominar una variedad de técnicas, desde golpes hasta bloqueos y derribos, los atletas deben dedicar tiempo para perfeccionar estas habilidades mediante un entrenamiento intensivo

Según el autor el entrenamiento en deportes de contacto se centra en desarrollar una amplia gama de habilidades técnicas necesarias para competir en combate, esto significa que los deportistas deben dedicar mucho tiempo a practicar y mejorar estas habilidades mediante un entrenamiento intensivo que incluya ejercicios exigentes y desafiantes.

En conclusión, los métodos de entrenamiento en los deportes de contacto se centran en el desarrollo general de las habilidades tanto técnicas, físicas y mentales de lucha, teniendo en cuenta aspectos como la fuerza, la resistencia y la táctica específica, este enfoque requiere un

entrenamiento intensivo y exigente para perfeccionar estas habilidades y preparar a los atletas para las exigencias del combate, según el autor, se destaca la necesidad de un compromiso significativo con este entrenamiento riguroso para alcanzar niveles óptimos de rendimiento en estas disciplinas deportivas.

## **4.2 Método Continuo**

### **4.2.1. Definición de método continuo según autores**

El método continuo se define principalmente por la aplicación de una carga de forma constante, sin períodos de descanso durante la sesión de trabajo, la duración del trabajo suele ser extensa y este método de entrenamiento se centra principalmente en ello, lo que causa que se generen de manera continua nuevas adaptaciones fisiológicas, al momento de utilizar este método, estamos efectivamente llevando a cabo un tipo de entrenamiento conocido como aeróbico, ya que la actividad física se lleva a cabo de manera ininterrumpida, sin pausas para la recuperación, este método es una estrategia de entrenamiento que implica realizar una actividad de manera constante sin interrupciones significativas ni períodos de descanso durante la sesión, esta forma de entrenamiento se enfoca en mantener una carga constante a lo largo de una duración extendida.

El método continuo implica entrenar de manera continua y sin ninguna interrupción, sin realizar pausas o descansos durante la sesión de entrenamiento. Normalmente se utilizan para mejorar la capacidad aeróbica y la mejora de la eficiencia energética es crucial, especialmente al momento de comenzar un plan de entrenamiento diseñado para aumentar la distancia recorrida. (Proamtraining, 2024, pág. 4)

De acuerdo con este autor, el método mencionado se caracteriza por mantener una carga de trabajo constante a lo largo de toda la sesión de entrenamiento, lo que implica realizar la actividad física de forma continua y sin interrupciones, este enfoque busca mejorar la capacidad aeróbica y la eficiencia energética del organismo, en contraste con los métodos de entrenamiento por intervalos, donde se alternan períodos de trabajo con períodos de descanso, el método continuo se enfoca en mantener un esfuerzo sostenido a lo largo del tiempo, dependiendo de la intensidad y la duración del ejercicio, este método puede promover adaptaciones fisiológicas relacionadas con la resistencia cardiovascular y la utilización eficiente de energía durante el ejercicio aeróbico.

Podríamos decir entonces que el método continuo es una forma de entrenamiento que implica mantener una actividad física constante y sostenida durante un período prolongado, sin interrupciones ni pausas significativas, durante este tipo de entrenamiento, la intensidad del

ejercicio puede mantenerse estable o aumentar gradualmente según los objetivos específicos del programa de entrenamiento, el propósito principal del método continuo es mejorar la resistencia cardiovascular y la capacidad aeróbica del individuo, esto significa fortalecer el corazón y los pulmones para que puedan suministrar oxígeno de manera más eficiente a los músculos durante actividades prolongadas.

#### **4.2.2. Método Continuo Uniforme**

El método continuo se clasifica en dos categorías: continuo uniforme extensivo y continuo uniforme intensivo, el continuo uniforme extensivo implica realizar un gran volumen de trabajo sin interrupciones, lo que ayuda a mejorar y perfeccionar la capacidad aeróbica, este método es útil tanto para deportes de contacto como para deportes cíclicos, donde se requiere resistencia aeróbica para mantener un rendimiento constante durante períodos prolongado. en el continuo uniforme extensivo, el objetivo principal es realizar un trabajo aeróbico de baja a moderada intensidad durante un período prolongado, lo que promueve adaptaciones fisiológicas que mejoran la resistencia cardiovascular y la capacidad pulmonar.

Según Escobar. (2019), el método continuo uniforme implica un trabajo sin interrupciones, donde la potencia de carga se mantiene, que hace mención a la energía requerida por unidad de tiempo, relacionada con la velocidad de desplazamiento, este método puede clasificarse como extensivo o intensivo, dependiendo de la demanda energética por unidad de tiempo.

Según este autor, el método continuo uniforme implica realizar un trabajo constante y sin interrupciones con una carga estable durante un período prolongado, esta metodología está directamente relacionada con la energía requerida en un lapso de tiempo determinado, lo que contribuye a mejorar diversas capacidades físicas, principalmente la velocidad de desplazamiento, dependiendo de la intensidad de la carga aplicada y la duración del ejercicio, este método puede dividirse en extensivo e intensivo, en el método continuo uniforme extensivo, se realiza un trabajo aeróbico de baja a moderada intensidad durante un largo período, lo que favorece la mejora de la resistencia cardiovascular y la capacidad de resistir esfuerzos prolongados.

El método continuo se divide en dos categorías: continuo uniforme extensivo e intensivo. Ambos implican un esfuerzo constante y continuo sin interrupciones durante un periodo prolongado, el continuo uniforme extensivo se caracteriza por un alto volumen de trabajo con una carga constante, ideal para mejorar la capacidad aeróbica en deportes de resistencia como el ciclismo, en cambio, el continuo uniforme intensivo requiere una mayor demanda energética por

unidad de tiempo, enfocado en mejorar la velocidad de desplazamiento y la capacidad anaeróbica, útil para deportes con esfuerzos intermitentes como el voleibol.

#### ***4.2.3. Método Continuo Variable***

El método continuo variable es una estrategia de entrenamiento que implica realizar un trabajo continuo y prolongado, pero con variaciones constantes en la intensidad, estas variaciones pueden incluir cambios en la velocidad, la resistencia, la fuerza o la duración de los intervalos de ejercicio, la clave de este método radica en mantener al cuerpo constantemente desafiado, lo que favorece un mayor desarrollo de la resistencia física y la capacidad de adaptación a diferentes niveles de esfuerzo. Además, al alternar ritmos y niveles de intensidad, se estimula una respuesta más completa del sistema cardiovascular y se promueve una mayor quema de calorías, este enfoque es especialmente útil en deportes que requieren cambios de ritmo frecuentes o en situaciones donde se busque mejorar la capacidad de recuperación después de esfuerzos intensos.

Según Escobar. (2019), se trata igualmente de un método sin interrupciones, sin embargo, a diferencia del uniforme, existe una variación de la potencia, de igual manera, si se trata de una tarea de carrera, existe una variación en la velocidad de desplazamiento.

A juicio de este autor, este método es considerado como uno de los más difíciles debido a su intensidad, suele utilizarse principalmente en entrenamientos con una duración larga, como sería en el fútbol, el baloncesto y el Taekwondo, es fundamental que cuando se aplique este método con los deportistas, los entrenadores ofrezcan una vigilancia total debido a las complicaciones y lesiones que pueden surgir al momento de que los atletas estén expuestos a este método.

El método continuo variable implica un trabajo prolongado sin interrupciones, pero con cambios constantes en la intensidad, a diferencia del método continuo uniforme, este método no mantiene una intensidad constante, sino que varía en ritmo y potencia a lo largo del ejercicio, es especialmente utilizado en deportes que requieren cambios de ritmo y fuerza, como el fútbol o el baloncesto, sin embargo, debido a su intensidad, es considerado uno de los métodos más difíciles y requiere una supervisión cuidadosa por parte de los entrenadores para evitar lesiones, además, este enfoque de entrenamiento puede ser altamente efectivo para mejorar la resistencia muscular y cardiovascular, así como para desarrollar la capacidad de adaptación del cuerpo a diferentes ritmos de juego.

#### ***4.2.4 Método continuo aplicado en el Taekwondo***

El Taekwondo, hoy considerado un deporte oficial de alto nivel competitivo, no siempre

tuvo las exigencias y demandas metodológicas actuales, que hoy en día demanda la alta competición, un avance significativo que ha facilitado la obtención de récords y la superación de desafíos los cuales parecía inalcanzables fueron superados de manera inesperada, se debe principalmente a la gran evolución que han tenido los conocidos “métodos de entrenamiento”. Los métodos de entrenamiento son la forma en la que el entrenador y el atleta pueden mejorar su comunicación y la implementación de manera efectiva de las cargas que contribuirán al logro de los objetivos planteados, en este caso se hará uso del método continuo, el cual es un método de entrenamiento considerado óptimo para deportes de contacto como el caso del Taekwondo.

Según Alvarez. (2004), el método continuo aplicado en deportes de contacto se distingue principalmente por ser ejercicios continuos de larga duración, con intensidad moderada y un ritmo uniforme y constante.

A juicio de este autor, el método continuo se caracteriza por contar con una serie de ejercicios continuos de larga duración, los cuales son realizados a una intensidad moderada y manteniendo un ritmo el cual debe ser uniforme y constante mientras dure la sesión de entrenamiento, este tipo de método de entrenamiento se puede aplicar tanto en ejercicios cíclicos como correr, nadar o andar en bicicleta, como en ejercicios acíclicos como ejercicios de resistencia muscular y en el caso del Taekwondo los elementos técnicos como el pateo al aire deben ser ejecuciones y combinaciones aisladas, según el nivel de los deportistas, se realiza el ejercicio de forma continua, siendo el tiempo total superior a los 10 minutos e inferior a los 30 minutos, esto buscando mejorar la capacidad de resistencia aeróbica, aumentar la recuperación y disminuir el contenido de grasa corporal.

El método continuo es un método de entrenamiento que debido a sus características resulta óptimo para aplicarse en las sesiones de entrenamiento tanto de deportes colectivos, individuales y de contacto, en el caso del Taekwondo la utilización de este método es recomendable debido a que cumple con las exigencias competitivas actuales del deporte, permitiendo así superar los récords y objetivos deportivos planteados, este método se aplica utilizando los elementos técnicos del Taekwondo como la patada al aire de manera continua durante un tiempo de entre 10 y 30 minutos, mejorando así su capacidad aeróbica, incrementando el rendimiento cardíaco y acelerando su recuperación.



## **4.3 Taekwondo**

### ***4.3.1 Historia del Taekwondo***

El taekwondo es un deporte que es caracterizado principalmente por el espectáculo y las diferentes técnicas al momento de realizar una patada, en la actualidad, es una de las artes marciales más conocidas, y tiene sus orígenes en antiguas formas de artes marciales como el Karate-do, Kung Fu y el taekkyon, este arte marcial se diferencia principalmente de las otras por su división de técnicas, las cuales son en zona media, alta y baja, así como también por sus bloqueos, por ende, el término “Taekwondo” significa: “el camino al perfeccionamiento del puño y del pie”, lo que implica que esta arte marcial se enfoca principalmente en el uso tanto de las manos como de los pies, dejando atrás el uso de armas.

El Taekwondo, como cualquier arte marcial conocido hasta la fecha, ha experimentado un proceso bastante largo, tanto de evolución como de transformación a lo largo de su historia. Su historia de origen se remonta a la antigüedad, después al período neolítico, cuando el pueblo coreano estaba dividido en numerosas tribus-estados, desde entonces se llevan a cabo actividades deportivas en forma de rituales religiosos con características muy distintas, por ejemplo: Yong ko en Puyo, Tongmeneng en Koguyo, Mu chon en Ye y Kabi en la dinastía Sil-la (Fonseca, 2024).

Desde sus inicios, el taekwondo, además de practicarse como arte de guerra, también se enfocaba en el complemento y enriquecimiento tanto físico como espiritual del hombre, durante la dinastía conocida como Sil-la, reclutaban a jóvenes que se dedicaban no solo a las artes marciales, sino también al estudio, diversas manifestaciones artísticas y la caza, por ende podemos sugerir que algunas de las pinturas y murales que representan los antecedentes del Taekwondo hayan sido pintadas por sus mismos practicantes.

El taekwondo en la antigüedad fue practicado, no como medio de ataque, sino como un medio para la defensa personal, aunque tenía múltiples usos, ya que fue utilizado para mejorar la salud y a través de actividades de carácter deportivo la recreación de sus practicantes de aquella época, estas actividades fueron tan populares que el monarca de la época premiaba a los mejores competidores. (Fonseca, 2024, pág. 5)

Con base en el criterio de estos autores, el taekwondo desde que se empezaba a formar fue evolucionando a lo largo del tiempo, además de que contó con gran popularidad desde sus inicios, debido a la gran cantidad de practicantes que realizaban este arte marcial a tal punto de que las principales autoridades y mandatarios de la época asistían a estos eventos y condecoraban a los

mejores, todo esto debido a que su práctica tenía múltiples beneficios como mejorar la salud, la autodefensa y la recreación, este interés generalizado se debía a los diversos beneficios asociados con la práctica del Taekwondo, incluyendo mejoras en la salud, habilidades de autodefensa y oportunidades recreativas.

En conclusión, el Taekwondo es un arte marcial conocido por sus diferentes técnicas de patada y exhibición, que tiene sus raíces en formas antiguas de artes marciales como el Karate y Kung Fu, pero se distingue por enfocarse en técnicas de patada de zona media, alta y baja, así como por sus bloqueos, el término “Taekwondo” significa “el camino al perfeccionamiento de puño y del pie”, lo que destaca su enfoque en el uso de manos y pies, sin contar el uso de armas, el Taekwondo ha seguido evolucionando a lo largo de la historia desde rituales religiosos en tribus coreanas antiguas hasta convertirse en una forma de defensa personal y deporte popular.

#### ***4.3.2 Fundamentos Técnicos del Taekwondo***

Se define como técnica deportiva al conjunto de movimientos y procedimientos que buscan y aseguran la mayor eficacia en la realización de los objetivos motores, tomando en cuenta las especificidades y particularidades del deporte que se está practicando, así como las características, el reglamento de la competencia y los principios disciplinarios con los que cuenta cada deporte, la técnica deportiva del Taekwondo busca mejorar el rendimiento y la precisión mediante la aplicación correcta de movimientos adaptados a las exigencias y normativas propias de cada disciplina deportiva.

Dentro del ámbito del entrenamiento deportivo, se ha observado una importante y marcada especialización en los movimientos, esto como resultado de años de investigación, los cuales fueron destinados a maximizar el rendimiento deportivo de los atletas de cualquier deporte, esto se debe en gran parte a las diferentes técnicas que existen hoy en día en el deporte, las cuales están determinadas por movimientos, actitudes y posiciones propias y específicas del deporte. (Castañeda, 2004, pág. 7)

Las técnicas del taekwondo como lo indica el autor, se presentan como formas, métodos y caminos para solucionar un objetivo o tarea específica, sin importar si esta es simple o compleja, los movimientos propios del arte marcial o deporte que se practican deben ser adquiridos y puestos en práctica de forma diaria, siendo guiados en el proceso por un entrenador, que debe considerar siempre las características físicas y motoras individuales del deportista, el proceso de enseñanza y aprendizaje deben ser gestionados de manera racional, encaminado a un alto rendimiento deportivo.

La preparación física y técnica es el proceso que nos permitirá aumentar la capacidad de realización de diferentes movimientos, se puede entonces comentar que la técnica del taekwondo, como lo indica Castañeda, es la suma de movimientos que son necesarios para manejar el combate de manera perfecta, dichos movimientos están diseñados para ser eficaces, permitiendo que el practicante pueda adaptarse a los requisitos establecidos en el reglamento de una competencia.

#### ***4.3.3 Beneficios del Taekwondo***

El Taekwondo es un arte marcial tradicional que ofrece una amplia gama de beneficios tanto para el cuerpo como para la mente, esta disciplina que ha ganado popularidad en todo el mundo debido a sus beneficios únicos, entre los beneficios se incluyen el desarrollo de fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular y coordinación, además, el Taekwondo promueve tanto la disciplina como el respeto y a la vez la autoconfianza a través de sus entrenamientos y sus valores, estos aspectos contribuyen a mejorar tanto las habilidades atléticas y técnicas y también a cultivar una mentalidad equilibrada y positiva en los deportistas.

Según García. (2024), La regulación afectiva puede contribuir a manejar las emociones durante el combate y promover una actitud positiva hacia el entrenamiento y la competición del Taekwondo.

Según este autor la regulación efectiva en el contexto del Taekwondo implica la capacidad de controlar y gestionar las emociones durante el combate y en la preparación para la competencia, esto puede incluir estrategias para mantener la calma bajo presión, gestionar la ansiedad antes de una pelea y a la vez mejorar una actitud positiva hacia el entrenamiento, la regulación efectiva puede ser fundamental para mejorar el rendimiento deportivo al permitir que los practicantes mantengan un estado emocional el cual es el adecuado para el desempeño óptimo en las distintas competiciones en el Taekwondo.

El Taekwondo ofrece distintos beneficios físicos y mentales, incluyendo el desarrollo de fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular y coordinación, junto con promover la disciplina, el respeto y la autoconfianza, estos beneficios mejoran las habilidades técnicas y atléticas, y promueven una mentalidad equilibrada y positiva en los deportistas, según García, la regulación afectiva en el Taekwondo implica el manejo de las emociones durante el combate y a la vez manteniendo una actitud positiva hacia el entrenamiento y las distintas competiciones, lo cual es sumamente importante para mejorar el rendimiento deportivo.

#### ***4.3.4 Evolución de las Técnicas de las patadas en el Taekwondo***

El Taekwondo, es un arte marcial de origen coreano, es famoso por sus patadas las cuales son distintivas y poderosas, a lo largo de su evolución histórica, estas técnicas han surgido numerosos e importantes cambios, desde su forma tradicional hasta las versiones modernas utilizadas en la actualidad, desde sus humildes comienzos como sistema defensivo, el Taekwondo ha evolucionado hasta convertirse en un deporte y una disciplina de arte marcial reconocidos en todo el mundo, toda esta evolución estuvo determinada por una combinación de influencias culturales, cambios tecnológicos y avances en la comprensión del cuerpo humano y la biomecánica.

Según Moeing. (2011), Se han desarrollado diversas patadas con saltos acrobáticos y múltiples saltos para las exhibiciones de taekwondo, pero estas patadas no han tenido ninguna influencia sobre el combate con sparring.

Según el criterio de este autor, se ha observado que algunas de las técnicas de las patadas con saltos acrobáticos y múltiples saltos y golpes, los cuales son diseñadas principalmente para exhibiciones y demostraciones de taekwondo, que no se aplican ni influyen en los combates que son reales y de sparring, aunque estas patadas pueden impresionar al público desde el punto de vista visual y demostrar a la vez habilidades acrobáticas avanzadas, su utilidad práctica en un entorno de combate deportivo es limitada, esto sugiere que la efectividad de las técnicas utilizadas en el taekwondo puede ir cambiando según el contexto de su aplicación, en la que se destaca la importancia de enfocarse en técnicas que sean funcionales y aplicables en situaciones de sparring y competitivas de combate.

El Taekwondo ha experimentado una gran evolución en sus técnicas de patadas a lo largo de la historia, desde sus orígenes como sistema defensivo hasta su transformación en un deporte y arte marcial el cual es reconocido mundialmente, durante este proceso evolutivo, se han desarrollado diversas técnicas de patadas las que son acompañadas también con saltos acrobáticos y múltiples saltos para exhibiciones y demostraciones de taekwondo, sin embargo, según Moeing estas técnicas espectaculares no han influido en los combates reales de sparring.

### **4.4 Resistencia**

#### ***4.4.1 La Resistencia según autores***

La resistencia es una habilidad física crucial en diversos deportes y actividades diarias porque permite mantener el esfuerzo sin sentir fatiga excesiva durante largos períodos de tiempo, además de la resistencia a la fatiga, la resistencia implica la capacidad del cuerpo para mantener

un rendimiento consistente y eficiente durante un largo período de tiempo, durante el entrenamiento de resistencia, el cuerpo sufre adaptaciones fisiológicas que mejoran su capacidad para tolerar el estrés físico y mantener un rendimiento óptimo durante actividades prolongadas.

Según Navarro. (1998) La resistencia se considera como la capacidad de resistir la fatiga ocasionada durante esfuerzos prolongados y de recuperarse más rápidamente de esos esfuerzos.

El autor define a la resistencia como una habilidad física crucial que incluye dos aspectos fundamentales, por un lado, es la capacidad de resistir los síntomas de fatiga resultantes de un esfuerzo prolongado y de permitir a una persona realizar una actividad física intensa durante un período de tiempo más prolongado sin sentirse completamente exhausto, por otro lado, la resistencia también incluye la capacidad de recuperarse rápidamente después de dicho esfuerzo, lo que significa que el cuerpo puede recuperarse eficazmente después de una actividad intensa.

En conclusión, la resistencia es una habilidad física crucial en los deportes y las actividades cotidianas, además permite mantener el esfuerzo sin fatiga excesiva durante largos periodos, durante el entrenamiento de resistencia, el cuerpo se adapta para tolerar el estrés físico y mantener un rendimiento óptimo durante actividades prolongadas según el autor, la resistencia es la capacidad de resistir la fatiga durante el ejercicio prolongado y de recuperarse rápidamente después del ejercicio, esta rápida recuperación es esencial para mantener un rendimiento consistente y eficiente.

#### ***4.4.2 Desarrollo de la Resistencia en el Taekwondo***

El desarrollo de la resistencia en el Taekwondo es sumamente importante si se necesita mejorar el rendimiento deportivo en esta disciplina marcial, este entrenamiento implica mejorar la capacidad del cuerpo para mantener un nivel que resulte óptimo de energía y la resistencia de la fatiga durante una sesión de entrenamiento o una competición deportiva, en el Taekwondo, el desarrollo de la resistencia se enfoca principalmente tanto la resistencia cardiovascular como muscular, logrando así que los atletas y deportistas puedan realizar movimientos de manera continua durante todo el combate.

Según Cañedas. (2016), La resistencia cardiovascular en el Taekwondo se describe como la habilidad del cuerpo para mantener un nivel de desempeño constante durante un período prolongado.

Según el criterio del autor, la resistencia cardiovascular en el contexto del Taekwondo se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener un rendimiento que resulte constante y eficiente

durante un período largo de tiempo, esto significa la capacidad de sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno y energía directamente a los músculos de manera continua durante la actividad física y los entrenamientos deportivos, lo cual es sumamente importante el rendimiento en este deporte.

En conclusión, desarrollar la resistencia en taekwondo es esencial para mantener un alto rendimiento en combate y entrenamiento, este tipo de ejercicio está diseñado para mejorar la capacidad del cuerpo para conservar energía y resistir la fatiga tanto a nivel cardiovascular como muscular, la resistencia cardiovascular es la capacidad del cuerpo para mantener un rendimiento constante durante largos períodos de tiempo y es esencial para proporcionar oxígeno y energía a los músculos.

#### ***4.4.3 Tipos de Resistencias***

Existen diferentes tipos de resistencia física, cada una de los cuales se centra en diferentes aspectos del rendimiento y la recuperación, la resistencia aeróbica es la capacidad de realizar actividades de intensidad baja a moderada durante largos períodos de tiempo, como correr o nadar largas distancias depende en gran medida del sistema cardiovascular y de la eficiencia del uso de oxígeno, la resistencia anaeróbica, por otro lado, es la capacidad de realizar esfuerzos cortos e intensos, como carreras de velocidad o entrenamiento con pesas, y depende de la capacidad del cuerpo para producir energía sin oxígeno, cualquier tipo de resistencia es fundamental para las diferentes disciplinas deportivas y actividades físicas, contribuyendo a un rendimiento equilibrado y sostenible.

Según Fonseca. (2022), existen dos tipos de resistencias, la aeróbica que es la que nos permite realizar esfuerzos leves durante mucho tiempo y la anaeróbica es la que nos permite realizar un esfuerzo grande e intenso durante un breve período de tiempo.

Según el autor existen dos tipos principales de resistencia física: aeróbica y anaeróbica. La resistencia aeróbica le permite realizar esfuerzos ligeros o de baja intensidad durante largos períodos de tiempo mientras utiliza el oxígeno de manera eficiente para actividades como correr largas distancias o nadar, por otro lado, la resistencia anaeróbica permite realizar esfuerzos muy intensos y de alta energía durante períodos cortos de tiempo, utilizando la energía almacenada en los músculos para actividades como carreras de velocidad o levantamiento de pesas.

En conclusión existen diferentes tipos de resistencia física, centrándose principalmente en dos: la aeróbica y la anaeróbica, la resistencia aeróbica le permite realizar actividades de intensidad

baja a moderada durante largos períodos de tiempo, como correr o nadar depende de su sistema cardiovascular y del uso eficiente del oxígeno, por otro lado, la resistencia anaeróbica permite esfuerzos cortos e intensos, como carreras de velocidad o levantamiento de pesas, y depende de la capacidad del cuerpo para producir energía sin oxígeno, ambos tipos de resistencia son esenciales para diversas disciplinas deportivas y actividades físicas y contribuyen a un rendimiento equilibrado y sostenible.

#### ***4.4.4 Beneficios de la Resistencia en el deporte del Taekwondo***

Desarrollar la resistencia es crucial en Taekwondo y proporciona muchos beneficios esenciales para el rendimiento y la eficacia del deporte, la resistencia aeróbica permite a los atletas mantener altos niveles de energía y concentración durante largas sesiones de entrenamiento y series, mejorando así la capacidad cardiovascular y la eficiencia en el uso de oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica, es crucial para realizar movimientos explosivos y técnicas rápidas como patadas y puñetazos intensos en cortos periodos de tiempo, la combinación de estos dos tipos de resistencia ayuda a los jugadores de Taekwondo a recuperarse rápidamente entre peleas y asaltos, reduce la fatiga, mejora la agilidad, la velocidad y aumenta la capacidad de respuesta y adaptabilidad en situaciones de combate.

Según García. (2018), la resistencia más importante para desarrollar un combate de Taekwondo es la resistencia aeróbica y cardiovascular, ya que es sumamente importante para mantener un alto nivel de rendimiento durante la pelea.

El autor explica que para una pelea de Taekwondo es fundamental desarrollar principalmente la resistencia cardiovascular o aeróbica , una buena forma cardiovascular asegura que tus piernas se mantengan frescas y libres de fatiga por más tiempo, lo cual es fundamental para este deporte, las piernas son importantes para ejecutar patadas y movimientos rápidos y mantener el máximo rendimiento durante las peleas, por tanto, priorizar la resistencia cardiovascular ayuda a los jugadores de Taekwondo a mantener altos niveles de energía y eficiencia, reducir la fatiga y mejorar su rendimiento general durante la competición.

En conclusión, desarrollar la resistencia es clave en Taekwondo y ofrece importantes beneficios de rendimiento, la resistencia aeróbica permite a los atletas mantener altos niveles de energía y concentración durante largas sesiones de entrenamiento, mejorando la condición cardiovascular y la eficiencia en el uso de oxígeno, la resistencia aeróbica es esencial para movimientos explosivos y técnicas rápidas como patadas intensas y puñetazos en ráfagas cortas, la

combinación de las dos resistencias ayuda a los jugadores de Taekwondo a recuperarse rápidamente entre rondas, reduce la fatiga, mejora la agilidad y la velocidad y aumenta la capacidad de respuesta en el combate.



## 5. Metodología

El presente trabajo investigativo se enfocó en investigar a los deportistas que entrenan en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en el horario de 6 de la tarde a 7 de la noche, los mismos que fueron escogidos debido a la buena recepción que tuvo la propuesta al ser compartida y socializada con ellos.

Una vez obtenida la muestra, con el propósito de conocer y determinar los aspectos importantes del proceso de entrenamiento y preparación, se procedió a aplicar una entrevista como instrumento de investigación dirigida hacia el entrenador con preguntas referentes a su formación profesional y a su nivel de conocimiento acerca del desarrollo de la resistencia aeróbica, además, se aplicó un test que permitió conocer el nivel deportivo de los atletas con ejercicios enfocados a conocer su capacidad de resistencia, para posteriormente diseñar una propuesta de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica en base a los resultados obtenidos de la misma.

Con los resultados obtenidos después de la aplicación de instrumentos diagnósticos, se procedió a diseñar la propuesta de intervención, la cual se denominó **Propuesta metodológica de método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo Loja, 2024**, en la misma se planteó ejercicios físicos enfocados en desarrollar la resistencia aeróbica a través del método continuo, estos ejercicios fueron aplicados añadiendo mayor dificultad con la finalidad de que los deportistas desarrollen la resistencia para poder mejorar su desempeño deportivo.

### 5.1 Área de estudio

La presente investigación se desarrolló en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la provincia de Loja, ciudad de Loja, el cual está ubicado en las calles Sucre y Catacocha, institución de tipo privada que brinda el servicio de formación deportiva enfocándose principalmente en la disciplina de “Taekwondo”, en jornadas vespertinas y nocturnas, el tiempo de investigación fue de diez semanas las cuales se contemplan desde la socialización del proyecto con los administrativos del Club Deportivo, entrenador y deportistas de la disciplina de Taekwondo en el horario de 6 de la tarde a 7 de la noche hasta la aplicación del post test para la recolección de datos finales.

**Figura 1.** Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”, lugar en el cual se realizó la investigación



**Fuente:** Google Maps (s.f).Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”. [imagen]

<https://acortar.link/TGuUPs>

En la investigación se hizo uso de diferentes recursos humanos tales como: asesor del proyecto, deportistas que forman parte del Club Deportivo, entrenador responsable de los deportistas. Por otro lado, los recursos económicos estarán a cargo del tesista, quien tiene la capacidad de afrontar con estos gastos. Finalmente, dentro de recursos materiales se encuentra el computador, internet, teléfono, encuestas e implementos deportivos como platillos, conos, peto taekwondo, casco taekwondo.

## **5.2 Procedimiento**

### **5.2.1 Enfoque de investigación**

Cuando hablamos sobre el enfoque de la investigación, se lo puede definir como un proceso sistemático, disciplinado y controlado, el cual está directamente relacionada con los métodos de investigación que son los enfoques cualitativos, cuantitativos y el mixto que se juntan las dos, el enfoque que se utilizará en el presente trabajo de investigación es el enfoque mixto, este enfoque posibilitará y simplificará la recolección, el análisis y la organización de los datos que se obtendrán a través de los instrumentos de recolección de información.

La utilización del enfoque mixto resulta la más adecuada para el presente trabajo de

investigación, debido a que en la presente investigación se utilizarán datos tanto cualitativos como cuantitativos y ambos aspectos se complementan y operan de una manera coordinada.

### ***5.2.2 Tipo de estudio de investigación***

El tipo de estudio de una investigación define los resultados que se obtendrán a partir de la investigación y determinará el método que se utilizará para alcanzar dichos resultados, por lo que es muy importante identificar de una manera acertada el alcance antes de iniciar con el desarrollo de la investigación, es por esto que este proyecto de investigación tendrá un tipo de estudio descriptivo y correlacional.

El tipo de estudio mencionado anteriormente fue seleccionado para este trabajo investigativo, ya que permite comprender cómo se comportan tanto los conceptos como las variables al conocer el comportamiento de otras, además, este tipo de investigación adquiere un carácter descriptivo ya que tiene como principal objetivo describir tanto las cualidades como las características de un grupo de personas o de un fenómeno específico.

### ***5.2.3 Diseño de investigación***

El diseño que se utilizará en el siguiente trabajo de investigación es el cuasiexperimental, ya que es aquel que permitirá poder identificar la influencia que tiene la variable que es independiente, sobre la independiente, este diseño de investigación permitió comprender como se va a desarrollar la capacidad de la resistencia aeróbica a través del método continuo, es decir la relación entre ambas variables.

### ***5.2.4 Métodos***

Los métodos de investigación son un conjunto de procedimientos lógicos a través de las cuales se plantean problemas científicos y se ponen a prueba hipótesis e instrumentos de los trabajos investigados.

Primeramente, se utilizó el **método inductivo** ya que se trata de un proceso de razonamiento, el cual se apoya en la observación y experimentación para llegar a una conclusión a partir de algunos casos específicos, por lo cual, es una herramienta valiosa para la investigación y el aprendizaje en diversas disciplinas, como en el caso de la investigación, el taekwondo.

Seguidamente, el **método deductivo** va desde la parte general a lo específico, comprobando su validez en datos numéricos, los cuales son precisos, este método fue utilizado en el siguiente trabajo de investigación debido a que permite el poder explicar las causas entre los diferentes

conceptos y las variables.

El uso del **método analítico** permitió poder resolver cualquier tipo de problema que enfrentamos, además que nos ayuda a desarrollar ideas que sean más creíbles mediante la combinación de numerosos detalles.

El **método comparativo** es un método de investigación que implica la recopilación y análisis de la información obtenida mediante la comparación de diferentes procesos, conjuntos de datos u otros objetos, para desarrollar el presente trabajo de investigación, este método resulta sumamente importante debido a que nos permite comparar dos o más propiedades enunciadas en un momento determinado o en un lapso de tiempo específico.

### ***5.2.5 Línea de investigación***

El presente trabajo de investigación se encuentra dentro de la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, la cual habla sobre: “El deporte y la recreación», la cual hace referencia a la importancia de investigar las mejores prácticas de enseñanza para promover una actividad física adecuada, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas , y esto es precisamente lo que se ha buscado con el desarrollo de este trabajo de investigación: Innovar en el proceso de entrenamiento, para así buscar unos resultados deportivos más favorables.

### ***5.2.6 Técnicas para la recolección de la información***

Para recolectar la información necesaria para el correcto desarrollo de este trabajo de investigación, se emplearon las siguientes técnicas:

En primer instante el entrenador de la disciplina de Taekwondo del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” concedió una **entrevista** dividida en tres partes: antecedentes, métodos de preparación y resistencia, en esta entrevista se buscaba conocer no solo su conocimiento y aplicación de métodos de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica, sino también su formación y experiencia, con el fin de verificar su preparación y su afinidad con la implementación de nuevos métodos de entrenamiento enfocados en desarrollar las capacidades físicas, en este caso, la resistencia aeróbica.

Finalmente, los deportistas de Taekwondo del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”, que entrenan en el horario de 18h00 a 19h00, se sometieron a un **test**, este test tenía la finalidad de medir su progreso y avance en diferentes habilidades físicas, para conocer el nivel físico acerca de los sujetos de estudio, en el caso de este trabajo de investigación, los deportistas.

### ***5.2.7 Instrumentos utilizados para la recolección de la información***

Para recopilar la información necesaria para el progreso de la investigación, es fundamental utilizar diferentes instrumentos, los cuales nos aseguran la obtención de datos precisos que contribuirán al desarrollo de la investigación.

Primeramente, se aplicó una **guía de entrevista**, documento que contiene una serie de preguntas abiertas, que sirve como herramienta para cubrir todos los puntos importantes de manera coherente, acerca de la trayectoria y metodología empleada por el entrenador del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo, que entrenan en el horario de 18h00 a 19h00. La información obtenida a raíz de la aplicación del instrumento fue fundamental para la elaboración de la propuesta metodológica.

Para concluir con este apartado, el último instrumento que se utilizó para recolectar información fue la aplicación de un **test**, el test aplicado en cuestión fue el test de Cooper la cual es una evaluación deportiva que implica correr a una velocidad constante durante un período de 12 minutos con el objetivo de cubrir la mayor distancia posible. Esta prueba se utiliza para medir la resistencia aeróbica y la capacidad cardiopulmonar de una persona, este test tenía la finalidad de medir su progreso y avance en diferentes habilidades físicas, para conocer el nivel físico acerca de los sujetos de estudio, en el caso de este trabajo de investigación, los deportistas.

### ***5.2.8 Población y muestra***

El escenario de la presente investigación fue el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, período 2024, el cual comprende una población donde la muestra se tomará el 100% del horario de 6 a 7 de la noche, a cuyos deportistas se aplicó los diferentes instrumentos y técnicas de recolección de información.

### ***5.2.8 Criterios de Inclusión.***

- Apertura y aceptación por parte de los administrativos del Club Deportivo para realizar la presente investigación dentro de su club.
- Colaboración parte de los deportistas para realizar con dedicación todas las acciones necesarias en el desarrollo de este proyecto investigativo.
- Consentimiento por parte de los entrenadores de los deportistas del club antes mencionado para la realización de las diferentes actividades mencionadas previamente y que forman parte de la investigación.

### 5.2.10 Criterios de exclusión.

- Deportistas que por voluntad propia no deseen participar de la propuesta de intervención.
- Deportistas que presenten lesiones musculares que impidan la práctica de ejercicios continuos.
- Deportistas que por cuestiones de salud no puedan participar de la intensidad del entrenamiento

De esta manera en la Tabla 1 se presenta la población y muestra de manera detallada para favorecer su entendimiento

**Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación**

Población	
<b>Deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja</b>	<b>Número de participantes</b>
<b>Niños</b>	<b>20</b>
<b>Niñas</b>	<b>30</b>
<b>Total</b>	<b>50</b>

Muestra	
<b>Deportistas de la sección nocturna del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja en el horario de 6 a 7 de la noche</b>	<b>Número de participantes</b>
<b>Niños</b>	<b>9</b>
<b>Niñas</b>	<b>5</b>
<b>Total</b>	<b>14</b>

**Nota:** Datos obtenidos por medio de la administradora del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”

**Autor:** Salinas, M. (2024)

### **5.3. Procesamientos de los datos obtenidos**

Para el correcto desarrollo de la investigación se realizó el siguiente proceso detallado a continuación:

Iniciamos con la obtención de datos los cuales serían fundamentales para la elaboración de la propuesta de intervención basada en el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica, se realizó la aplicación de un instrumento el cual fue la entrevista, esto con el firme objetivo de obtener información acerca de sus logros y métodos empleados para desarrollar la resistencia aeróbica en el deporte del Taekwondo utilizados por un entrenador de Taekwondo, se busca principalmente conocer de manera detallada sus éxitos alcanzados a lo largo de su carrera como entrenador, así como los métodos de entrenamiento que utilizo para lograr estos resultados deportivos.

Una vez obtenidos los datos iniciales y después de realizarles el análisis pertinente, se comenzó a diseñar una propuesta metodológica de intervención la cual radicó en el diseño de algunos entrenamientos específicos en donde se el desarrollo de la resistencia aeróbica, con el objetivo de mejorar el rendimiento físico.

Finalmente, luego de haber llevado a cabo el plan de entrenamiento basado en el método continuo como alternativa para el desarrollo de la resistencia aeróbica, se dio paso a la aplicación de un pre y post test, con el objetivo de verificar el impacto de los planes de entrenamiento en el desarrollo de la resistencia aeróbica. Así mismo se procedió a realizar una comparación de los resultados obtenidos pre y post aplicación de la propuesta metodológica.

#### 5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención

En la presente investigación relacionada al desarrollo de la resistencia aeróbica haciendo uso del método continuo en los deportistas de la disciplina de Taekwondo en el horario de 18:00 a 19:00 del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” de la ciudad de Loja, año 2024

**Tabla 2.** *Diseño y desarrollo de la propuesta metodológica de intervención*

<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO I: Socialización</b>	
<b>Tema:</b>	Presentación del proyecto
<b>Objetivo:</b>	Socialización del proyecto con los administrativos, entrenador y deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en el horario de 18:00 a 19:00
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO II: Recopilación</b>	
<b>Tema:</b>	Recopilación de Información
<b>Objetivo:</b>	Mediante la aplicación de la entrevista se buscará obtener información
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO III: Diseño de propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de la propuesta metodológica de la intervención.
<b>Objetivo:</b>	Plantear una propuesta metodológica basada en el método continuo como estrategia de desarrollo de la resistencia aeróbica.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO IV: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Patadas Básicas Rectas del Taekwondo de manera estática.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO V: Fase de aplicación</b>	



<b>Tema:</b>	Patadas Básicas Rectas del Taekwondo en movimiento.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO VI: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Patadas Básicas Rectas del Taekwondo en combate de tercer grado.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO VII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Patadas Circulares del Taekwondo de manera estática.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO VIII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Patadas Circulares del Taekwondo en movimiento.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO IX: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Patadas Circulares del Taekwondo en combate de tercer grado.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO X: Fase de aplicación</b>	

<b>Tema:</b>	Patadas de giro del Taekwondo de manera estática.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XI: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Patadas de giro del Taekwondo en movimiento.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Patadas de giro del Taekwondo en combate de tercer grado.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XIII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Series de Patadas Combinadas.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XIII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Series de Patadas Combinadas.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XIV: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Series de Patadas Combinadas.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia

<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XV: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Series de Técnicas Combinadas con Desplazamientos.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XVI: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Series de Técnicas Combinadas con Desplazamientos.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XVII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Serie de Técnicas Combinadas con Saltos.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XVIII: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Ataque de Puños en el Taekwondo.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XIX: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Combinaciones de Golpes y Patadas.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XX: Fase de aplicación</b>	

<b>Tema:</b>	Combinaciones de Golpes y Patadas.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XXI: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Trabajo Técnico Táctico en el Taekwondo.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Método Continuo para desarrollar la resistencia.
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO XXII: Fase de evaluación</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de post test físico
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de resistencia
<b>Estrategia:</b>	Evidenciar la influencia de la propuesta metodológica.

**Autor:** Salinas, M. (2024)

## 6. Resultados

Los resultados que se presentan a continuación fueron recolectados en los deportistas de la disciplina de Taekwondo en el horario de 18:00 a 19:00 del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” de la ciudad de Loja, año 2024.

Es importante recalcar que los datos que se recopilaron, acerca del desarrollo de la resistencia aeróbica, parten de la necesidad de conocer los métodos de entrenamiento que buscan desarrollar la resistencia aeróbica en la disciplina de Taekwondo.

En este contexto la presente investigación obtuvo los siguientes resultados, a través de la aplicación de una entrevista, en donde se plasman los aspectos relacionados para el desarrollo de la resistencia aeróbica en el Taekwondo.

A continuación, se presenta el análisis de la entrevista, la misma que fue aplicada al entrenador de la disciplina de Taekwondo en el horario de 18:00 a 19:00 del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” de la ciudad de Loja.

### **6.1 Análisis de la entrevista inicial aplicada al entrenador Dr. Carlos Jamil Torres Ortega, entrenador de la disciplina de Taekwondo en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”**

#### **¿Cuál es su experiencia como entrenador de Taekwondo y cuánto tiempo lleva dedicado a este deporte?**

El entrenador expuso que su experiencia como entrenador de Taekwondo abarca más de tres décadas, trabajando con estudiantes de todas las edades y niveles de habilidad, logrando alcanzar las metas y objetivos propuestas para cada estudiante en el transcurso de su trayectoria como entrenador de esta disciplina, reflejándose en los resultados a nivel provincial, nacional e internacional, el entrenador se enfoca principalmente en la formación integral de sus alumnos, inculcando valores como la disciplina, el respeto y la perseverancia, y utilizando una combinación de entrenamiento técnico, táctico y físico para ayudar a cada estudiante a alcanzar su máximo potencial.

La preparación de un entrenador es sumamente importante para que el rendimiento de los alumnos sea óptimo, ya que les inculca valores tanto como la disciplina, el respeto y la perseverancia, concentrándose en un entrenamiento tanto técnico como táctico como lo menciona Menéndez. (1984), la preparación del entrenador es un proceso idóneo para guiar y promover el crecimiento tanto personal como físico motriz de los deportistas, la cual abarca aspectos tanto

instructivos como de desarrollo.

La preparación del entrenador es crucial para asegurar que el rendimiento de los alumnos sea óptimo, enfocándose no solo en impartir conocimientos técnico-tácticos, sino que también inculca valores como la disciplina, el respeto y la perseverancia, como lo menciona el autor, ya que la preparación del entrenador es fundamental para que pueda guiar y fomentar el crecimiento personal y físico-motriz de los deportistas.

En conclusión, la preparación del entrenador es la clave para el éxito y el desarrollo completo de los alumnos en diferentes áreas del deporte del Taekwondo, enfocándose no solo en el entrenamiento técnico-táctico, sino también en inculcar valores como la disciplina y el respeto.

### **¿Cuáles son sus logros más destacados como entrenador de Taekwondo?**

El entrenador destacó que como entrenador durante estas tres décadas ha participado con los deportistas de su Club Deportivo Especializado Formativo en las diferentes categorías para representar a nuestra provincia en los diferentes eventos oficiales a nivel nacional ubicándose principalmente en los tres primeros lugares.

El entrenador también recalco que este éxito no solo se debe al talento natural de los deportistas, sino también a la implementación de los métodos de entrenamiento que incluyen técnicas de preparación tanto física como estratégica, así mismo menciona que el club ha producido varios deportistas que han sido seleccionados para ser parte de la federación, reflejando el alto nivel de preparación y formación dentro del Club Deportivo Especializado Formativo.

### **¿Cuáles son los métodos de desarrollo de la resistencia aeróbica que le han resultado más efectivos en su trayectoria como entrenador?**

El entrenador expuso que durante su trayectoria como entrenador de Taekwondo, ha encontrado cuatro métodos efectivos para desarrollar la resistencia aeróbica: los cuales son: entrenamientos en circuitos donde combinan ejercicios específicos de Taekwondo, con ejercicios de acondicionamiento general, también ejercicios de intensidad moderada y constante durante 30-45 minutos, como trotar y finalmente un método que más le funciona es la simulación de combates que consiste en realizar rondas de combate con intervalos cronometrados que imitan torneos, lo que mejora la resistencia aeróbica y enseña a los deportistas a mantenerse efectivos durante todo el combate.

Todo entrenador tiene sus métodos y estrategias para desarrollar la resistencia aeróbica, por ello es importante citar a Rubio (2020), el mismo que menciona que los métodos son procedimientos utilizados por los entrenadores para conseguir que los alumnos consigan aprendizajes significativos.

Los métodos de entrenamiento son sumamente importantes en el proceso de entrenamiento, puesto que se adaptan a los diferentes objetivos, ya que promueven que la participación sea activa y permiten personalizar el entrenamiento según el objetivo de cada entrenamiento. Estos métodos no solo se enfocan en adquirir nuevas habilidades específicas del deporte, sino que también contribuyen al desarrollo de los alumnos cultivando también sus valores éticos.

**¿Cómo definiría su relación con sus deportistas a lo largo de su carrera como entrenador de Taekwondo?**

El entrenador expuso que a lo largo de su carrera como entrenador de Taekwondo ha cultivado una relación cercana y de confianza con sus deportistas, basada en el respeto mutuo y la comunicación abierta, se esfuerza por entender las metas individuales de cada estudiante y proporcionarles el apoyo necesario tanto dentro como fuera del dojang, al ser un guía y mentor, busca inspirarlos a alcanzar su máximo potencial, fomentando un ambiente de crecimiento continuo y desarrollo personal, esta relación ha sido fundamental para crear un equipo motivado, donde cada miembro se siente valorado y comprometido con su propio progreso y el éxito del grupo.

**¿Cómo cree que sus métodos para desarrollar la resistencia aeróbica han contribuido a su éxito como entrenador de Taekwondo?**

El entrenador manifestó que sus métodos para desarrollar la resistencia aeróbica han sido clave para su éxito como entrenador de Taekwondo porque han permitido a sus deportistas mantener un alto nivel de rendimiento durante los entrenamientos y competencias, al implementar una combinación de entrenamiento intercalado, circuitos específicos de Taekwondo, ejercicios continuos y simulaciones de combate, ha mejorado significativamente la capacidad cardiovascular y la resistencia general de sus deportistas.

Esto no solo les ha dado la ventaja física necesaria para sobresalir en el dojang, sino que también ha fortalecido su resistencia mental, permitiéndoles manejar mejor el estrés y la fatiga durante los combates, esta preparación integral ha resultado en su rendimiento deportivo.

En conclusión, el entrenador ha mejorado el rendimiento de sus deportistas desarrollando

su resistencia mediante diferentes métodos como el entrenamiento intercalado, circuitos específicos y simulaciones de combate, esto ha incrementado la resistencia de sus deportistas, permitiéndole manejar mejor el estrés y la fatiga, resultando en un desempeño exitoso a nivel local y provincial.

A continuación, en la tabla 3 se presenta de forma detallada la edad y género de la población estudiada.

**Tabla 3.** Población con la que se trabajó en la investigación

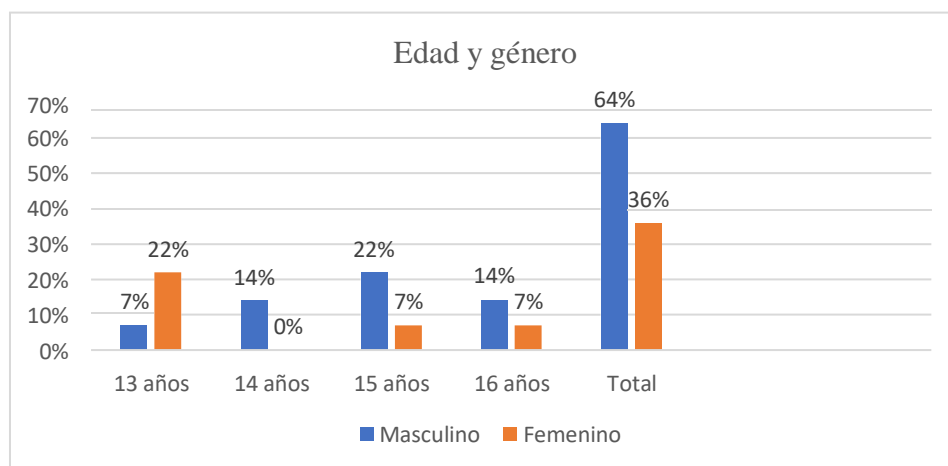
Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		F	%
	f	%	f	%		
13 años	1	7%	3	22%	4	29%
14 años	2	14%	0	0%	2	14%
15 años	3	22%	1	7%	4	29%
16 años	3	14%	1	7%	3	21%
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>64%</b>	<b>5</b>	<b>36%</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos de identificación obtenidos a través de la aplicación del test físico a los deportistas del horario de 18:00 a 19:00 del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”

**Autor:** Salinas, M. (2024)

Del mismo modo, en la figura 2 se presenta la edad y género del grupo de estudio representada en porcentajes.

**Figura 2.** Edad y género de los deportistas seleccionados del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”



**Nota:** Datos de identificación obtenidos a través de la aplicación del test físico a los deportistas del horario de 18:00 a 19:00 del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”



**Autor:** Salinas, M. (2024)

### **Análisis e interpretación**

En base a los resultados que se presentan en la figura 2 relacionada a la edad y género del club objeto de estudio, se evidencia que el 64% de la población pertenece al género masculino, mientras que el 39% corresponde al género femenino, en el cual se observa que el género masculino predomina en la investigación.

De este modo con los resultados obtenidos, el 29% se encuentra en la edad de 13 años, el 14% en la edad de 14 años, el 29% en la edad de 15 años, el 21% se encuentra en la edad de 16 años. La edad predominante en la población es la de 13 y 15 años.

A toda la población investigada se aplicó un test físico de resistencia con el propósito de recopilar información que ayude a fomentar el desarrollo adecuado de la presente investigación, en la tabla 4 se presentan los resultados del test físico aplicado a la población investigada.

### **6.2 Análisis del pre y post test de valoración del plan de entrenamiento de desarrollo de la resistencia aeróbica aplicado a los hombres deportistas la disciplina de Taekwondo en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”**

El presente test evaluativo tiene como objetivo el medir la capacidad de resistencia aeróbica del participante y se realizó utilizando el test de Cooper. A continuación, en la Tabla 4 se presentan los resultados del pre-test y post-test aplicado antes y después de la aplicación de propuesta metodológica al grupo objeto de estudio de género masculino, en la cual se presentan los indicadores, cada uno con su propia valoración: Muy mal, Mal, Medio, Bueno y Excelente

**Tabla 4.** Resultados del pre-test y post- test de Cooper aplicado a los hombres.

<b>Test de Cooper Masculino</b>					
<b>Valorativo</b>	<b>Estado</b>	<b>Pre test</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Post test</b>	<b>Porcentaje</b>
2100	Muy Mal	0	0%	0	0%
2200	Mal	1	12%	0	0%
2500	Medio	2	22%	1	12%
2750	Bueno	3	33%	2	22%
3000	Excelente	3	33%	6	66%
<b>Total</b>		<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

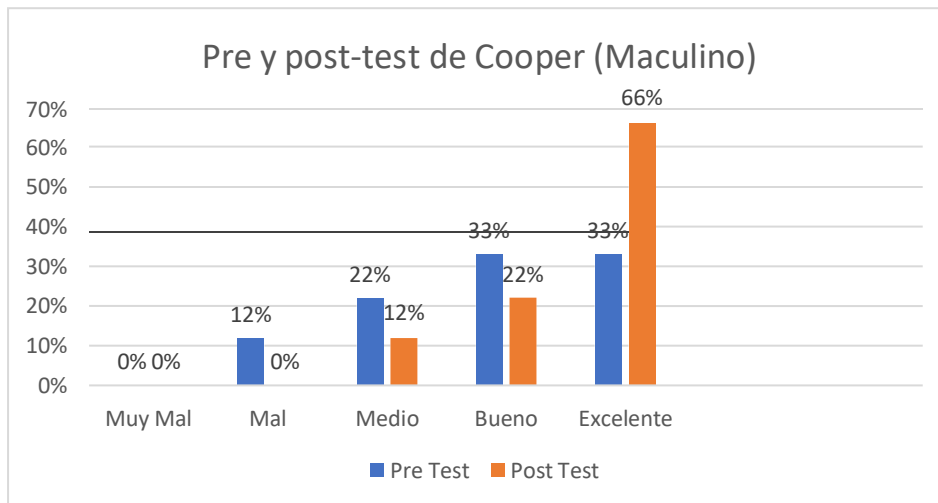
**Nota:** Datos de identificación obtenidos del test de Cooper aplicado a los deportistas hombres del horario de 18:00 a 19:00 del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”

**Autor:** Salinas, M. (2024)

En la tabla 4 se observa la comparación del pre-test y post-test, en la misma se observa un notable mejoramiento en el desarrollo de la resistencia aeróbica de los participantes del programa de entrenamiento; en el pre test masculino el criterio bueno obtuvo un porcentaje del 33%, mientras que en el post test se observa un aumento del criterio excelente con un porcentaje del 66%.

Del mismo modo en la Figura 3 se observa la comparación de resultados de la aplicación del pre-test y post-test del test de Cooper aplicado a los deportistas hombres del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” representado en porcentajes.

**Figura 3.** Cuadro comparativo del pre y post test de Cooper Masculino.



**Nota:** Datos de identificación obtenidos del test de Cooper aplicado a los deportistas hombres del horario de 18:00 a 19:00 del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”

**Autor:** Salinas, M. (2024)

### **Análisis e interpretación**

En la figura 3 se aprecian los resultados en porcentajes obtenidos de la aplicación del pre y post-test de Cooper a los hombres del grupo de estudio, se observa que en el pre-test el grupo objeto de estudio tenía una capacidad de resistencia aeróbica mala con un 12% en ese rango, un 22% en el criterio de medio, un 33% en el criterio de bueno y un 33% en el criterio excelente, indicando que los participantes tienen una capacidad de resistencia aeróbica regular. En contraste el post test evidencio que el 12% de los participantes aún presentaba una capacidad de resistencia aeróbica media, mientras que el 22% obtuvo una capacidad de resistencia aeróbica buena y el 66% una capacidad aeróbica excelente, reflejando así una mejoría en gran parte de la muestra estudiada.

El test de Cooper es una prueba o test de resistencia física que consiste en correr la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante, su objetivo es el de medir y evaluar la resistencia física en relación con el resto de personas de la misma edad y sexo, para realizarlo es necesario cronometrar el tiempo y registrar la distancia recorrida durante esos 12 minutos, manteniendo un ritmo estable, este test en función de la marca de distancia que alcancen los deportistas, calificara el desempeño en algún punto entre muy malo o excelente.

A continuación, en la Tabla 5 se presentan los resultados del pre-test y post-test aplicado antes y después de la aplicación de propuesta metodológica al grupo objeto de estudio de género femenino, en la cual se presentan los indicadores, cada uno con su propia valoración: Muy mal, Mal, Medio, Bueno y Excelente

**Tabla 5.** *Tabla de valoración del pre y post test de Cooper aplicado a las mujeres.*

<b>Test de Cooper Femenino</b>					
<b>Valorativo</b>	<b>Estado</b>	<b>Pre test</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Post Test</b>	<b>Porcentaje</b>
1600	Muy Mal	0		0	
1900	Mal	1	20%	0	
2100	Medio	2	40%	1	20%
2300	Bueno	2	40%	3	60%
2450	Excelente	0		1	20%
<b>Total</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

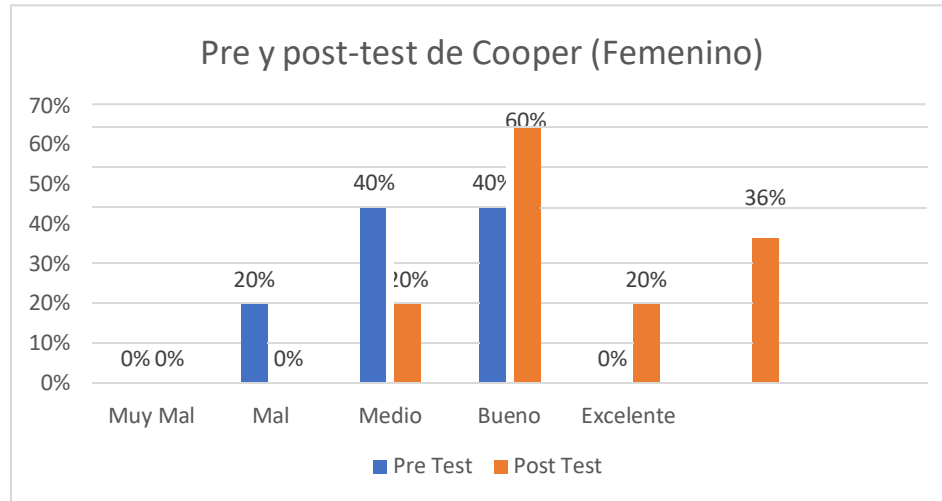
**Nota:** *Datos de identificación obtenidos del test de Cooper aplicado a los deportistas hombres del horario de 18:00 a 19:00 del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”*

**Autor:** *Salinas, M. (2024)*

En la tabla 5 se observa la comparación del pre test y post test, en la misma se observa un notable mejoramiento en el desarrollo de la resistencia aeróbica de los participantes del programa de entrenamiento; en el pre test femenino el criterio bueno obtuvo un porcentaje del 44%, mientras que en el post test se observa un aumento del criterio excelente con un porcentaje del 20%.

Del mismo modo a continuación en la Figura 4 se observa la comparación de resultados de la aplicación del pre-test y post-test del test de Cooper aplicado a los deportistas hombres del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” representado en porcentajes.

**Figura 4.** *Cuadro comparativo del pre y post test de Cooper Femenino.*



**Nota:** Datos de identificación obtenidos del test de Cooper aplicado a los deportistas hombres del horario de 18:00 a 19:00 del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”

**Autor:** Salinas, M. (2024)

### **Análisis e interpretación**

En la figura 4 se aprecian los resultados en porcentajes obtenidos de la aplicación del pre y post-test de Cooper a las mujeres del grupo de estudio, se observa que en el pre-test el grupo objeto de estudio tenía una capacidad de resistencia aeróbica mala con un 20% en ese rango, un 40% en el criterio de medio y un 40% en el criterio de bueno, indicando que los participantes tienen una capacidad de resistencia aeróbica regular. En cambio, el post test evidencio que el 20% de los participantes aún presentaba una capacidad de resistencia aeróbica media, mientras que el 60% obtuvo una capacidad de resistencia aeróbica buena y finalmente el 20% una capacidad aeróbica excelente, reflejando así una mejoría en gran parte de la muestra estudiada.

El test de Cooper es una prueba o test de resistencia física que consiste en correr la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante, su objetivo es el de medir y evaluar la resistencia física en relación con el resto de personas de la misma edad y sexo, para realizarlo es necesario cronometrar el tiempo y registrar la distancia recorrida durante esos 12 minutos, manteniendo un ritmo estable, este test en función de la marca de distancia que alcancen los deportistas, calificara el desempeño en algún punto entre muy malo o excelente.

Según Castañedas. (2016), La resistencia aeróbica en el Taekwondo se describe como la habilidad del cuerpo para mantener un nivel de desempeño constante durante un período prolongado.

En conclusión, desarrollar la resistencia en el taekwondo es esencial para mantener un alto rendimiento en combate y entrenamiento, este tipo de ejercicio está diseñado para mejorar la capacidad del cuerpo para conservar energía y resistir la fatiga tanto a nivel cardiovascular como muscular.

## 7. Discusión

El presente trabajo de investigación denominado Método Continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas de la disciplina de Taekwondo Loja, 2024, tuvo lugar en la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado de esta misma ciudad, tomando como muestra el horario de 18:00 a 19:00, lo que corresponde a 9 niños y 5 niñas que oscilan entre los 13 - 16 años, los cuales fueron partícipes del entrenamiento que se plantearon a lo largo de la investigación.

En referencia al objetivo específico, el cual consiste en: Diagnosticar la condición física específicamente en la resistencia, de los deportistas del Club Deportivo Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024, en primer lugar se realizó una revisión bibliográfica de las variables que se van a investigar, se elaboró un test físico como instrumento para ser aplicado con el objeto de estudio, lo cual nos sirvió para diagnosticar los niveles de resistencia de cada deportista y así poder determinar que ejercicios o actividades se pueden utilizar para elaborar la propuesta metodológica.

Según Castañedas. (2016), La resistencia aeróbica en el Taekwondo se describe como la habilidad del cuerpo para mantener un nivel de desempeño constante durante un período prolongado. El desarrollo de la resistencia es fundamental en el deporte del Taekwondo, al diagnosticar los distintos niveles de resistencia a través de la aplicación del test físico es sumamente importante el avalar un desarrollo físico de los deportistas.

En referencia al objetivo específico: Diseñar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo, se realizó un análisis del test aplicado a los estudiantes y con los resultados obtenidos se procedió a elaborar la propuesta metodológica de intervención, en la cual se plantearon actividades específicas del Taekwondo aplicando el método continuo donde se hizo énfasis en el desarrollo de la resistencia, los cuales fueron puestos en manifiesto en las planificaciones de entrenamiento.

Según Alvarez. (2004), el método continuo se distingue principalmente por ser ejercicios continuos de larga duración, con intensidad moderada y un ritmo uniforme y constante. Este tipo de método de entrenamiento se puede aplicar tanto en ejercicios cíclicos como correr o nadar y en el caso del Taekwondo los elementos técnicos como el pateo al aire deben ser ejecuciones y combinaciones aisladas, según el nivel de los deportistas, se realiza el ejercicio de forma continua, siendo el tiempo total superior a los 10 minutos e inferior a los 30 minutos, esto buscando mejorar

la capacidad de resistencia aeróbica y aumentar la recuperación.

En referencia al objetivo específico el cual hace referencia: Aplicar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en el horario objeto de estudio, en el cual se realizaron planes de entrenamiento dentro de la propuesta metodológica de intervención, el cual se realizó durante 21 sesiones de entrenamiento, estos entrenamientos se enfocaron principalmente en el desarrollo de la capacidad de resistencia de los deportistas, los cuales quedaron reflejadas en los planes de entrenamiento de la propuesta metodológica.

Según García. (2018), la resistencia prioritaria a desarrollar para un combate de Taekwondo será la resistencia cardiovascular y aeróbica, ya que necesitas que tus piernas se mantengan frescas y sin fatiga el mayor tiempo posible. Desarrollar la resistencia en el Taekwondo es clave ya que ofrece importantes beneficios de rendimiento ya que reduce la fatiga, mejora la agilidad y la velocidad y aumenta la capacidad de respuesta en el combate.

En referencia al último objetivo: Evaluar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024., se aplicó un post test físico al grupo objeto de estudio, el cuál demostró la eficacia de utilizar el método continuo en los entrenamiento de Taekwondo para desarrollar la resistencia, los resultados que se obtuvieron permitieron confirmar la efectividad de la propuesta de intervención metodológica.

## 8. Conclusiones

A partir del análisis de los resultados obtenidos al inicio y después del proceso de investigación y desarrollo de la propuesta, se llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ Basándonos en los resultados obtenidos a partir de los instrumentos diagnósticos, se concluye que es sumamente importante el diagnosticar y conocer los niveles de resistencia en los deportistas mediante el uso de test o pruebas físicas, ya que ayudará a partir de los resultados obtenidos planificar métodos de entrenamiento adecuados para que tengan un mejor desarrollo de sus capacidades físicas.
- ✓ A través de la implementación de los instrumentos diagnósticos y los resultados obtenidos, se concluye que el diseño de la propuesta metodológica de intervención fue esencial para incrementar la capacidad de resistencia en los deportistas, lo que dio como resultado un desarrollo óptimo en su disciplina deportiva.
- ✓ Se llevó a cabo la propuesta de intervención, en la cual se concluye la importancia del método continuo para el desarrollo de la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo
- ✓ Finalmente, se evaluó la efectividad de la propuesta metodológica y se concluye que se presentó mejoras significativas en los deportistas del Club Deportivo en cuanto al desarrollo de la capacidad de resistencia aeróbica.



## 9. Recomendaciones

Con respecto a las conclusiones mencionadas anteriormente se pueden mencionar las siguientes recomendaciones de este trabajo de investigación:

- ✓ Se recomienda al entrenador del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” incluir el método continuo en su entrenamiento para desarrollar de mejor manera la capacidad de resistencia aeróbica de sus deportistas, lo cual será sumamente beneficioso ya que así podrán mejorar su desempeño en la disciplina deportiva del Taekwondo.
- ✓ Se recomienda también al entrenador del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” probar y utilizar diferentes métodos de entrenamiento para así poder desarrollar de distintas maneras las capacidades físicas de los deportistas, evitando así la monotonía, ya que se obtendrán mejores resultados en las distintas competiciones deportivas.
- ✓ Se recomienda a los entrenadores deportivos estar atentos a las posibles señales de sobre entrenamiento para así poder ajustar o modificar el método de entrenamiento cambiando la intensidad de los ejercicios planteados y tomando descansos cuando sean necesarios.
- ✓ Finalmente, se recomienda a los entrenadores deportivos tener en cuenta que métodos de entrenamiento deben realizar sus deportistas, considerando tanto la edad como el género, para obtener los resultados deportivos esperados.

## 10. Bibliografía

- Aliso, N. M. (2007). *Introducción a la investigación educativa*. Maracaibo: Colección General.
- Alter, M. J. (1996). *Ciencia de la Flexibilidad*.
- Arias, F. G. (2006). *El proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Episteme. Obtenido de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Alvarez, A. (Mayo de 2004). *efdeportes*. Obtenido de efedeportes: <https://www.efdeportes.com/efd72/tkwd.htm>
- Barchini, G. E. (2006). Métodos “I + D” de la Informática. *Métodos “I + D” de la Informática*.
- Bastis Consultores. (2 de Marzo de 2021). Enfoque de la Investigación. *Enfoque de la Investigación*. Obtenido de <https://online-tesis.com/enfoque-de-la-investigacion/>
- Alvarez, A. (Mayo de 2004). *efdeportes*. Obtenido de efedeportes: <https://www.efdeportes.com/efd72/tkwd.htm>
- Cañadas, J. M. (2016). *PREPARACIÓN FÍSICA EN TAEKWONDO ÁREA DE COMBATE. DEPORTISTAS AMATEURS. EVALUACIÓN*.
- Castañeda, P. G. (2004). Taekwondo. Teoría y Metodología de la preparación competitiva. *Taekwondo. Teoría y Metodología de la preparación competitiva*, 156. México. Obtenido de [https://www.sobretaekwondo.com/wp-content/uploads/Descargar/Taekwondo\\_Teoria\\_y\\_Metodologia.pdf](https://www.sobretaekwondo.com/wp-content/uploads/Descargar/Taekwondo_Teoria_y_Metodologia.pdf)
- Comunicación Grupo Esneca. (9 de Mayo de 2022). *Escuela de Liderazgo*. Obtenido de Escuela de Liderazgo.
- Dietrich Martin, K. C. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Escobar, D. (2019). Método Continuo. 1. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/document/492065544/Metodo-continuo>
- Fonseca, R. F. (2024). efedeportes. *El taekwondo como actividad extracurricular*. Cuba. Obtenido de efedeportes: <https://efdeportes.com/efd85/taekw.htm>
- García, N. M. (2017). *Preparación Física en Taekwondo*.
- García, N. M. (3 de Junio de 2018). *Mas Que Taekwondo*. Obtenido de Mas Que Taekwondo: <https://masquetaekwondo.com/entrenamiento-de-resistencia-en->


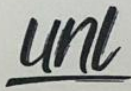


<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/8924#:~:text=Existen%20dos%20tipos%20de%20preparaci%C3%B3n,t%C3%A9cnica%20de%20un%20deporte%20espec%C3%ADfico.>

Sainz, N. (2003). *Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo.*

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución

		Universidad Nacional de Loja	Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
---	---	------------------------------------	---

Loja, 18 de marzo de 2024

Dr.  
Carlos Jamil Torres Ortega.  
**PRESIDENTE DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO  
"TORRE 'S"**.  
Ciudad.

De mi consideración:


Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **SALINAS QUIÑÓNEZ MANUEL ALEXANDER con CI; 1105983082**, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el Club Deportivo Especializado Formativo "Torre's". " que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo "Torre's".

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.



Mg. Sc. *Ramiro Andrés Correa Contento*  
**RESPONSABLE DE LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.  
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",  
Sector La Argelia · Loja - Ecuador  
072-54 7234

## Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL  
Universidad  
Nacional  
de Loja

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00057M.  
Loja, 10 de abril del 2024

Magister:

Vladimir Quizhpe Luzuriaga.

**DOCENTE DE LAS CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Ciudad.

De mi consideración.

**Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Método Continuo para potenciar la preparación física en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo "Torres" en la disciplina de Taekwondo, Loja, 2024.**, del aspirante **Señor. Manuel Alexander Salinas Quiñonez**, alumno del Ciclo 8, de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.



Mag. José Gregorio Picoita Quezada

**DIRECTOR DE LAS CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Acr. JP - EIB. Mty.

C/c: Estudiante. Manuel Alexander Salinas Quiñonez.

C/C: Archivo.

### Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 29 de abril del 2024

Mg. Sc.  
José Gregorio Picoita Quezada.  
**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**  
Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento del Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por (el/la) estudiante **MANUEL ALEXANDER SALINAS QUIÑÓNEZ**, bajo el tema:

**TEMA: Método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo "Torres" en la disciplina de Taekwondo Loja 2024**

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del (de/la) estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo, así mismo anexo la rúbrica de revisión con las observaciones y correcciones que se realizaron.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.



VERIFICAR AUTENTICIDAD  
CARRERA PEDAGOGÍA

Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga, Mg Sc.  
**DOCENTE ACESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR**



## Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular



FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00094M.  
Loja, 11 de mayo del 2024

Magister.  
Vladimir Estanislao Quizipe Lucuriaga.  
**DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**  
De mi consideración.

**Asunto. Designación de Director de Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente **Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo "Torres" en la disciplina de Taekwondo Loja, 2024**, de la autoría del Sr. **Manuel Alexander Salinas Quiñonez**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al periodo académico: marzo – agosto 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente,



Mag. José Gregorio Picoita Quezada  
**DIRECTOR DE LA CARRERA,**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Se Adjunta Proyecto.  
C/c. **Estudiante.**  
Aut. IR, IB, Mty.  
C/C-Archivo.



## **Anexo 5. Instrumento Entrevista**

### **Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**



### **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

## **ENTREVISTA AL ENTRENADOR DE LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO “TORRES”**

Estimado entrenador, con el objetivo de avanzar en la investigación acerca de los métodos empleados para desarrollar la resistencia aeróbica en el deporte del Taekwondo, he preparado esta entrevista para recopilar información que considero sumamente importante. Agradezco de antemano su participación y solicito que las respuestas sean lo más precisas y honestas posibles.

### **OBJETIVO:**

El objetivo de esta entrevista es obtener información acerca de sus logros y métodos empleados para desarrollar la resistencia aeróbica en el deporte del Taekwondo utilizados por un entrenador de Taekwondo, se busca principalmente conocer de manera detallada sus éxitos alcanzados a lo largo de su carrera como entrenador, así como los métodos de entrenamiento que utilizo para lograr estos resultados deportivos.

### **PREGUNTAS**

1° ¿Cuál es su experiencia como entrenador de Taekwondo y cuánto tiempo lleva dedicado a este deporte?

2° ¿Cuáles son sus logros más destacados como entrenador de Taekwondo?

3° ¿Cuáles son los métodos de desarrollo de la resistencia aeróbica que le han resultado más efectivos en su trayectoria como entrenador?

4° ¿Cómo definiría su relación con sus deportistas a lo largo de su carrera como entrenador de Taekwondo?

5° ¿Cómo cree que sus métodos para desarrollar la resistencia aeróbica han contribuido a su éxito como entrenador de Taekwondo?

## Anexo 6. Instrumento Test

### Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación



### Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

#### TEST DE COOPER

**Objetivo:** El test de Cooper es una evaluación deportiva que implica correr a una velocidad constante durante un período de 12 minutos con el objetivo de cubrir la mayor distancia posible. Esta prueba se utiliza para medir la resistencia aeróbica y la capacidad cardiopulmonar de una persona.

#### RESULTADOS PROMEDIOS PARA HOMBRES

##### Distancia Recorrida en Kilómetros

Carrera	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	<60
Muy Mal	2100	1950	1900	1850	1650	1400
Mal	2200	2100	2100	2000	1850	1650
Medio	2500	2400	2350	2250	2100	1950
Bueno	2750	2650	2500	2500	2300	2150
Muy Bueno	3000	2850	2700	2650	2550	2500
Excelente	3000	2850	2750	2650	2550	2500

## RESULTADOS PROMEDIOS PARA MUJERES

### Distancia Recorrida en Kilómetros

<b>Carrera</b>	<b>13-19</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>&lt;60</b>
<b>Muy Mal</b>	1600	1550	1500	1400	1350	1250
<b>Mal</b>	1900	1800	1700	1600	1500	1400
<b>Medio</b>	2100	1950	1900	1800	1700	1600
<b>Bueno</b>	2300	2150	2100	2000	1900	1750
<b>Muy Bueno</b>	2450	2350	2250	2150	2100	1900
<b>Excelente</b>	2450	2350	2250	2150	2100	1900

## Anexo 7. Evidencias Fotográficas

#1



*Nota descriptiva:* Socialización de la propuesta metodológico de intervención con el grupo objeto de estudio

#2



*Nota descriptiva:* Aplicación de los instrumentos, entrevista al entrenador del Club Deportivo Especializado Formativo "Torres"



#3



*Nota descriptiva:* Aplicación de la propuesta metodológica de intervención en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”

#4



*Nota descriptiva:* Aplicación de la propuesta metodológica de intervención en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”

#5



*Nota descriptiva:* Aplicación de la propuesta metodológica de intervención en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”

#6



*Nota descriptiva:* Aplicación de la propuesta metodológica de intervención en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”



#7



*Nota descriptiva:* Aplicación de los instrumentos, Test de Cooper a los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres”

**Anexo 8. Propuesta alternativa**



Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Propuesta de intervención**

Propuesta metodológica de método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo Loja, 2024.

**AUTOR:**

Manuel Alexander Salinas Quiñónez

**ASESOR:**

Mgtr. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga

2024



## ANTECEDENTES

La facilidad de acceso a la información en el área de entrenamiento deportivo ha llevado a muchos entrenadores y preparadores a intentar copiar y replicar los métodos utilizados por entrenadores que son considerados más exitosos. Esta práctica se observa especialmente cuando se busca desarrollar las capacidades físicas para el momento clave de la competición en un deporte en concreto, lo que lleva a los entrenadores a aplicar entrenamientos de manera general, sin tener en cuenta las necesidades y características específicas de cada deportista, lo que puede llevar a no obtener los resultados deportivos esperados y así mismo aumentar el riesgo de lesiones.

La falta de conocimiento de algunos entrenadores deportivos acerca de los métodos de desarrollo de la resistencia, provoca que elaboren una planificación que no sea la adecuada para sus deportistas, lo que puede provocar que los mismos no puedan desarrollar las capacidades físicas de la manera más óptima, que afecta negativamente de manera considerable al rendimiento deportivo que puedan desarrollar los deportistas en las distintas competiciones.

Según Chiavenato. (2001), los métodos de entrenamiento son un proceso educativo para la formación del recurso humano dirigido a la adquisición de habilidades para una tarea específica, el cual consta de un proceso de entrenamiento que se enfoca en preparar al deportista para tareas específicas en una organización, brindándoles habilidades prácticas.

Los deportistas que practican en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” están capacitados para competir en torneos organizados oficialmente a nivel local y provincial, ello implica que están sometidos a un elevado rigor de disciplina, tensiones, cargas físicas y psíquicas, por lo cual, su entrenamiento debe ser cuidadosamente planificado a fin de cumplir el objetivo, es la clave que redefinirá el desempeño de los atletas en competición. Los métodos que se utilicen para el desarrollo de las capacidades de los deportistas deberán ser estructurados y elaborados de manera minuciosa ya que estos influirán en el resultado a posteriori de las competiciones en las que participen.

Incluso cuando se hayan empleado los métodos de entrenamiento de una forma correcta, es crucial enfocarse en su elaboración y planificación para así conseguir mejores resultados deportivos y lograr el objetivo que es desarrollar la resistencia de los deportistas. Considerando todo lo mencionado anteriormente, surge la necesidad de plantear las siguientes preguntas:

**¿De qué manera influye la planificación de los métodos de entrenamiento enfocados en el desarrollo de la resistencia aeróbica para el rendimiento de los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja 2024?**

## JUSTIFICACIÓN

Los métodos de entrenamiento deportivo, de manera general, son considerados como procesos pedagógicos en los cuales intervienen leyes de adaptación tanto biológicas como psicosociales. El entrenamiento es uno de los elementos más importantes para los deportistas; comprende una correcta planificación y control, así como el conocimiento necesario para poder aplicar diversos métodos que permitan obtener grandes resultados en las distintas competiciones deportivas.

Esto lleva a considerar el estudio de la planificación de la sesión de entrenamiento a través de métodos de entrenamiento deportivo, enfocándonos principalmente en el “Método Continuo”, como un elemento importante en la labor pedagógica tanto del entrenador como de los atletas, pues se pretende que a través de su utilización se puedan ejecutar de manera eficiente los gestos técnicos, perfeccionando así su técnica y maestría deportiva. Por lo tanto, la presente investigación busca detectar y profundizar la relación que tiene el Método Continuo con el desarrollo de la resistencia aeróbica de los deportistas en la disciplina de Taekwondo.

Según Matos Cadierno. (2000), los métodos de preparación física son la base fundamental en la preparación y desarrollo de todo deportista, sin importar qué disciplina deportiva realiza, pues de la preparación física dependen en gran parte los resultados deportivos que se obtendrán en un futuro.

En el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”, la implementación de diversos métodos de preparación física resulta adecuada para desarrollar la resistencia de los deportistas. En particular, la incorporación del método continuo de entrenamiento se espera que contribuya significativamente a que los deportistas alcancen mejores resultados en sus competiciones deportivas.

Asimismo, esta propuesta metodológica podría ser adaptada para su aplicación en diversos clubes deportivos y disciplinas deportivas. Se espera que los resultados positivos en el rendimiento de los deportistas esperados, puedan promover una mejor comprensión de la importancia de los métodos en el desarrollo de la resistencia en la consecución de resultados deportivos exitosos.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Desarrollar la resistencia aeróbica través del método continuo en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.

### **Objetivo Específico**

- Diagnosticar los niveles de resistencia aeróbica, de los deportistas del Club Deportivo Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.
- Diseñar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.
- Aplicar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.
- Evaluar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.

## **Fundamentación Teórica**

### **El método continuo**

El método continuo se caracteriza por la aplicación constante de carga sin interrupciones durante la sesión de entrenamiento. Por lo general, esta sesión es prolongada, centrándose en la generación continua de nuevas adaptaciones fisiológicas.

Al utilizar este método, estamos realizando un entrenamiento aeróbico, ya que la actividad física se lleva a cabo de manera ininterrumpida, sin pausas para la recuperación.

El método continuo implica entrenar de manera continua y sin ninguna interrupción, sin realizar pausas o descansos durante la sesión de entrenamiento. Normalmente se utilizan para mejorar la capacidad aeróbica y la mejora de la eficiencia energética es crucial, especialmente al momento de comenzar un plan de entrenamiento diseñado para aumentar la distancia recorrida. (Proamtraining, 2024, pág. 4)

El método mencionado se distingue por su característica de mantener el ejercicio en curso sin interrupciones ni pausas para descanso, a diferencia de otros métodos que suelen incorporar períodos de intervalo con pausas. Este enfoque continuo, dependiendo de su intensidad, está asociado con mejoras en la capacidad aeróbica y la eficiencia energética.

El método continuo implica llevar a cabo una actividad física de manera constante y sin interrupciones durante un periodo prolongado. En este enfoque, no se realizan pausas y la intensidad del ejercicio se mantiene estable o incrementa gradualmente. Su propósito principal es mejorar la resistencia cardiovascular y la capacidad aeróbica, además de promover la quema de calorías y la pérdida de peso. Se emplea comúnmente en actividades como correr, nadar, andar en bicicleta o realizar ejercicios aeróbicos.

## **Resistencia**

La resistencia es una capacidad física que te permite mantener tu esfuerzo durante un largo periodo de tiempo sin experimentar una fatiga excesiva. Se refiere a la capacidad del cuerpo para soportar esfuerzos físicos repetidos durante un período de tiempo. Con el entrenamiento de resistencia, el cuerpo se adapta para soportar mejor el estrés físico y mantener un rendimiento óptimo durante períodos de tiempo más prolongados. Como resultado, los individuos pueden realizar actividades físicas intensas durante más tiempo, lo que no solo beneficia su desempeño deportivo, sino también su salud general y calidad de vida.

Según Navarro. (1998) “la resistencia se considera la capacidad de soportar la fatiga debida a un esfuerzo prolongado y/o de recuperarse más rápidamente después del esfuerzo”

Según el autor la resistencia se refiere a la capacidad del cuerpo para resistir la fatiga durante un esfuerzo prolongado. Se trata de la capacidad de mantener el rendimiento físico durante un período más prolongado de actividad. Además, la cita sugiere que la resistencia también está relacionada con la capacidad de recuperarse rápidamente después del esfuerzo, lo que indica la importancia de la resiliencia en relación con la resistencia física.

**Operatividad: Matriz de objetivos**

Objetivo General	Objetivos Específicos
<p>Desarrollar la resistencia aeróbica través del método continuo en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.</p>	<p>Diagnosticar la condición física específicamente en la resistencia, de los deportistas del Club Deportivo Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.</p>
	<p>Diseñar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.</p>
	<p>Aplicar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.</p>
	<p>Evaluar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.</p>

### Matriz de Objetivos y propuestas

Objetivos específicos	Propuestas generales
<p>Diagnosticar la condición física específicamente en la resistencia, de los deportistas del Club Deportivo Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolección de información a través de instrumentos de investigación como test, encuestas, etc.</li> <li>- Visita al club deportivo y observación de los entrenamientos</li> </ul>
<p>Diseñar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar planificaciones de los entrenamientos deportivos en donde el factor principal sea el método continuo como medio para alcanzar un mayor nivel de preparación física.</li> <li>- Mediante una revisión bibliográfica acerca de las herramientas del método continuo, estructurar un plan metodológico enfocado en la preparación física.</li> </ul>
<p>Aplicar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar las distintas planificaciones de entrenamiento enfocadas en el método continuo como estrategia para mejorar la preparación física.</li> </ul>



<p>Evaluar la propuesta de entrenamiento utilizando el método continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” en la disciplina de Taekwondo en la ciudad de Loja, 2024.</p>	<p>- Evaluar los resultados de la propuesta de entrenamiento aplicada en el club deportivo.</p>
---	---

## **Metodología**

Dado el carácter mixto de la investigación, que implica la recopilación y análisis de datos tanto cualitativos como cuantitativos, se anticipa la utilización de los siguientes métodos:

Los métodos de investigación son un conjunto de procedimientos lógicos a través de las cuales se plantean problemas científicos y se ponen a prueba hipótesis e instrumentos de los trabajos investigados.

Primeramente, se utilizó el **método inductivo** ya que se trata de un proceso de razonamiento, el cual se apoya en la observación y experimentación para llegar a una conclusión a partir de algunos casos específicos, por lo cual, es una herramienta valiosa para la investigación y el aprendizaje en diversas disciplinas, como en el caso de la investigación, el taekwondo.

Seguidamente, el **método deductivo** va desde la parte general a lo específico, comprobando su validez en datos numéricos, los cuales son precisos, este método fue utilizado en el siguiente trabajo de investigación debido a que permite el poder explicar las causas entre los diferentes conceptos y las variables.

El uso del **método analítico** permitió poder resolver cualquier tipo de problema que enfrentamos, además que nos ayuda a desarrollar ideas que sean más creíbles mediante la combinación de numerosos detalles.

El **método comparativo** es un método de investigación que implica la recopilación y análisis de la información obtenida mediante la comparación de diferentes procesos, conjuntos de datos u otros objetos, para desarrollar el presente trabajo de investigación, este método resulta sumamente importante debido a que nos permite comparar dos o más propiedades enunciadas en un momento determinado o en un lapso de tiempo específico

### Distribución de actividades por semanas y días

	ACTIVIDADES POR DÍA
SEMANA 1	- <b>Día 1:</b> Socialización de la propuesta con el entrenador y deportistas del Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.
SEMANA 2	- <b>Día 1:</b> Aplicación de Instrumentos, Club Deportivo Especializado “Torres” Aplicación de una entrevista al entrenador con el fin de conocer sus objetivos y conocimientos. - <b>Día 2:</b> Aplicación del Test en el Club Deportivo Especializado Formativo “Torres” para medir la resistencia aeróbica y la capacidad cardiopulmonar de una persona a través de la aplicación de un test.
SEMANA 3	- <b>Día 1:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres” - <b>Tema:</b> Patadas Básicas Rectas del Taekwondo de manera estática. - <b>Día 2:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”. - <b>Tema:</b> Patadas Básicas Rectas del Taekwondo en movimiento. - <b>Día 3:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”. - <b>Tema:</b> Patadas Básicas Rectas del Taekwondo en combate de tercer grado.

<p style="text-align: center;"><b>SEMANA 4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 1:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</li> <li>- <b>Tema:</b> Patadas Circulares del Taekwondo de manera estática.</li> <li>- <b>Día 2:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”</li> <li>- <b>Tema:</b> Patadas Circulares del Taekwondo en movimiento.</li> <li>- <b>Día 3:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</li> <li>- <b>Tema:</b> Patadas Circulares del Taekwondo en combate de tercer grado.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>SEMANA 5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 1:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</li> <li>- <b>Tema:</b> Patadas de giro del Taekwondo de manera estática.</li> <li>- <b>Día 2:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”</li> <li>- <b>Tema:</b> Patadas de giro del Taekwondo en movimiento.</li> <li>- <b>Día 3:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</li> <li>- <b>Tema:</b> Patadas de giro del Taekwondo en combate de tercer grado.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>SEMANA 6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 1:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</li> <li>- <b>Tema:</b> Series de Patadas Combinadas.</li> <li>- <b>Día 2:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo</li> </ul>

	<p>como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</p> <p>- <b>Tema:</b> Series de Patadas Combinadas.</p> <p>-<b>Día 3:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</p> <p><b>Tema:</b> Series de Patadas Combinadas.</p>
<b>SEMANA 7</b>	<p>- <b>Día 1:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</p> <p>-<b>Tema:</b> Series de Técnicas Combinadas con Desplazamientos.</p> <p>-<b>Día 2:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</p> <p>-<b>Tema:</b> Series de Técnicas Combinadas con Desplazamientos.</p> <p>-<b>Día 3:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</p> <p>-<b>Tema:</b> Serie de Técnicas Combinadas con Saltos.</p>
<b>SEMANA 8</b>	<p>- <b>Día 1:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</p> <p>- <b>Tema:</b> Ataque de Puños en el Taekwondo.</p> <p>- <b>Día 2:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</p> <p>-<b>Tema:</b> Combinaciones de Golpes y Patadas.</p> <p>- <b>Día 3:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo</p>

	<p>Formativo Especializado “Torres”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tema:</b> Combinaciones de Golpes y Patadas.</li> </ul>
<p><b>SEMANA 9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 1:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</li> <li>- <b>Tema:</b> Trabajo Técnico Táctico en el Taekwondo.</li> <li>- <b>Día 2:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</li> <li>- <b>Tema:</b> Trabajo Técnico Táctico en el Taekwondo.</li> <li>- <b>Día 3:</b> Aplicación de la propuesta de entrenamiento u tilizando el método continuo como estrategia para potenciar la preparación física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”.</li> <li>-<b>Tema:</b> Trabajo Técnico Táctico</li> </ul>
<p><b>SEMANA 10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 1:</b> Aplicación de un test para conocer la condición física de los deportistas en el Club Deportivo Formativo Especializado “Torres” y conocer la efectividad de la propuesta de entrenamiento.</li> </ul>

### Cronograma de trabajo

Mes / Actividades	Abril	Mayo	Junio
Acercamiento al Club Deportivo para conocer y dialogar con el entrenador encargado de los deportistas objeto de estudio, además de recabar información a través de la aplicación de instrumentos	<b>X</b>		
Diseñar un plan de entrenamiento utilizando el método continuo para potenciar la preparación física en los deportistas del Club Deportivo, a través del desarrollo de planificaciones de entrenamiento	<b>X</b>		
Aplicar el plan de entrenamiento utilizando el método continuo para potenciar la preparación física en los deportistas del Club Deportivo, a través del desarrollo de planificaciones de entrenamiento		<b>XXXX</b>	<b>XX</b>
Evaluar el plan de entrenamiento y su efecto en la preparación física de los deportistas a través de la aplicación de test finales.			<b>X</b>

## **Propuesta de intervención pedagógica**

Para el desarrollo de la propuesta de entrenamiento basada en la utilización del método continuo como estrategia de desarrollo de la resistencia, se hará uso de ejercicios que estén enfocados y tengan como objetivo el mejorar las condiciones físicas, se socializará con el entrenador el plan de entrenamiento para conocer los objetivos deportivos físicos esperados.

Primeramente, se realizará un test a los deportistas del Club Deportivo Formativo Especializado “Torres” para conocer y evaluar sus capacidades físicas, enfocándose principalmente en la resistencia. Esta aplicación del test permitirá obtener información más extensa sobre el estado físico inicial de los deportistas, lo cual será sumamente importante ya que servirá como punto de partida para establecer objetivos que sean claros, además de identificar áreas específicas que requieran un poco más de atención y desarrollo durante el proceso de aplicación de la propuesta de entrenamiento.

Seguidamente, se elaborarán los planes de entrenamiento detallados donde incluyan los ejercicios específicos diseñados para desarrollar la resistencia de los deportistas del Club Deportivo. Estos planes deben ser estructurados de manera específica, los cuales estarán enfocados en mejorar aspectos como la resistencia, adaptándose a las necesidades de los deportistas.

Finalmente, cuando se hayan cumplido con los planes metodológicos programados, se aplicará un test final para conocer el nivel físico de los deportistas después de haber seguido el plan de entrenamiento y preparación.

Este test permitirá medir los progresos y resultados obtenidos en tema de resistencia que resulta relevante para su disciplina deportiva, esperando que los resultados del test muestren mejoras significativas en el rendimiento físico de los deportistas, mostrando así



la efectividad del programa de entrenamiento aplicado.

Link: [https://drive.google.com/file/d/1kaLLA0SNH0QYVG8wEmUH-UHbs9DR-SCZ/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1kaLLA0SNH0QYVG8wEmUH-UHbs9DR-SCZ/view?usp=drive_link)

### **Resultados esperados**

- Se espera que al identificar las debilidades y fortalezas durante el proceso de entrenamiento aplicado en los deportistas del Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”, los entrenadores hagan uso de los diferentes métodos de entrenamiento específicos que contribuyan a alcanzar los objetivos deportivos planteados.
- Se espera que se puedan desarrollar y optimizar la resistencia en los deportistas del Club Deportivo Formativo Especializado “Torres” a través del empleo del método continuo como estrategia de preparación física.
- Se espera que esta propuesta sirva como un referente para los entrenadores del Club Deportivo Formativo Especializado “Torres” para promover el uso de nuevos métodos de preparación física.

### **Recursos Humanos**

- Entrenador del Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”
- Tesista

### **Recursos Materiales**

- Instalaciones del Club Deportivo Formativo Especializado “Torres”
- Implementos deportivos
- Cámara fotográfica

## Bibliografía

Cañadas, J. M. (2016). *PREPARACIÓN FÍSICA EN TAEKWONDO ÁREA DE COMBATE. DEPORTISTAS AMATEURS. EVALUACIÓN.*

Chiavenato, I. (2001). *Administración de Recursos Humanos.* Mexico .

Dietrich Martin, K. C. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo .* Barcelona.

Matos, O. C. (Diciembre de 2000). Aspectos esenciales para la preparación. *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd28/prepdep.htm>

Nacusi, E. E. (Noviembre de 2000). La preparación física. Buenos Aires, Argentina. Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd27/prepfis.htm>

Proamtraining. (22 de Junio de 2024). *Los métodos de entrenamiento de resistencia.* Obtenido de Proamtraining: <https://www.proamtraining.com/contenidos/articulos/los-metodos-de-entrenamiento-de-resistencia#:~:text=Continuo%3A%20Es%20el%20tipo%20de,volumen%20de%20kil%C3%B3metros%20o%20incrementar.>

Sánchez, P. T. (2001). *ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICION FÍSICA Y SALUD.* Granada.

Valdivieso, F. N. (1998). *La Resistencia.* Madrid: Gymnos Editorial,.

*Anexo 9. Proyecto de Trabajo de Integración Curricular*



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

**PERIODO ACADÉMICO**

Marzo -Agosto 2024

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**Método Continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo "Torres" en la disciplina de Taekwondo, Loja, 2024.**

Proyecto de Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Autor:**

Manoel Alexander Salinas Quiñónez.

**Docente Asesor:**

Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga. Mg. Sc.

Loja – Ecuador.

2024

*Educamos para Transformar*

**Link:**

[https://drive.google.com/file/d/1kUFwzP3124WoO8VOYiKSF1pZgpBh6XT/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1kUFwzP3124WoO8VOYiKSF1pZgpBh6XT/view?usp=drive_link)

*Anexo 10. Certificado de Traducción del Resumen*

CERT. N.2.5-2024

Loja, 23 de Julio de 2024.

La suscrita Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

Lic. en Ciencias de la Educación, mención Inglés.

A petición de la parte interesada y en forma legal.

**CERTIFICA:**

Que el señor **Manuel Alexander Salinas Quiñónez** con cédula de identidad número **11059830826**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del trabajo de Integración Curricular denominado ***Método Continuo para desarrollar la resistencia aeróbica en los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo "Torres" en la disciplina de Taekwondo Loja 2024.***

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



RAQUEL ALEXANDRA  
VALDIVIESO VIDAL

Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Inglés.

Número de Registro Senescyt: 1031-15-1391598