

Enseñanza de la Poomsae estilo libre en el nivel básico del taekwondo cubano

Teaching the freestyle Poomsae at the basic level of the cuban taekwondo



<http://opn.to/a/s6MyB>

José Luis Cisneros-Coureaux ^{1*}

¹Departamento de Medicina Natural y Tradicional, Facultad “Manuel Fajardo”, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, La Habana, Cuba.

RESUMEN: El presente artículo es el resultado del estudio preliminar acerca de indicaciones metodológicas que se pueden tener en cuenta para el proceso de la enseñanza-aprendizaje de la modalidad de Poomsae Estilo Libre, la cual fue recientemente incluida en el sistema competitivo internacional y nacional. Este estudio, el primero de su tipo, referido a la Poomsae Estilo Libre, al menos en esta forma de investigación en nuestro país, se fundamenta en la carencia de documentos metodológicos para la enseñanza de este tipo de Poomsae en Cuba y la necesidad de promover un proceso pedagógico para la nueva modalidad competitiva con un sustento científico-metodológico, todo lo cual contribuirá a un aprendizaje paulatino, estable y saludable. Como resultados fundamentales se logró la elaboración de un compendio de indicaciones metodológicas para la inclusión de la modalidad de Poomsae Estilo Libre en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista cubano vigente.

Palabras claves: Taekwondo, Poomsae Estilo libre, Modalidad, enseñanza.

ABSTRACT: This article is the result of a preliminary study about methodological indications that can be taken into account for the teaching-learning process of the Free Style Poomsae modality, which was recently included in the international and national competitive system. This study, the first of its kind, referred to the Freestyle Poomsae, at least in this form of research in our country, is based on the lack of methodological documents for the teaching of this type of Poomsae in Cuba and the need to promote a pedagogical process for the new competitive modality with a scientific-methodological support. All of which will contribute to a gradual, stable and healthy learning. As fundamental results, a compendium of methodological indications for the inclusion of the modality of Free Style Poomsae in the Integral Program of Preparation of the current Cuban Taekwondist was achieved.

Keywords: Taekwondo, Poomsae, Freestyle, Modality, teaching.

INTRODUCCIÓN

“Generalmente en las artes marciales los movimientos técnicos organizados en coreografías de ataques y defensas, contra varios adversarios imaginarios son llamados “Formas”, donde cada estilo tiene su propio nombre. Este es el caso de las Poomsae cuyo nombre proviene de la combinación de dos palabras: “Poom” significa carácter y forma del movimiento, “Sae” apariencia y estilo” (Fernández, 2008: 21).

Específicamente con relación a la Poomsae Estilo Libre, se plantea que este tipo de ejercicio

“es una modalidad realmente peligrosa que al convertirla en competencia, se vuelve aún más arriesgada para el competidor, por la sencilla razón de que el alto rendimiento deportivo promueve la exigencia del organismo del taekwondista al máximo de las posibilidades. Por tanto, su enseñanza y entrenamiento debe dirigirse con educación e instrucción esmerada, es decir, pedagógicamente” (Fernández, 2019: 4) (Figura 1).

*Autor para correspondencia: José Luis Cisneros-Coureaux. E-mail: ccoureaux@infomed.sld.cu

Recibido: 19/03/2019

Aceptado: 11/04/2019



Figura 1. Ana Zulema Ibañez, taekwondista mexicana destacada en las Competencias de Poomsae Estilo Libre.

Lo anteriormente expresado, se considera sumamente importante, debido a que la Poomsae Estilo Libre contiene ejercicios acrobáticos que son técnicas complejas netamente de un gimnasta y que generalmente se aprenden desde las edades tempranas. Sin embargo, en la bibliografía disponible en Cuba y en la revisión por Internet efectuada, no se pudo obtener información certificada sobre aspectos específicos que orienten un proceso pedagógico establecido para las Poomsae Estilo Libre.

Esta contradicción entre la necesidad de desarrollar un proceso pedagógico para la enseñanza-aprendizaje de la nueva modalidad competitiva de Poomsae Estilo Libre y la carencia de una guía de fundamentos teóricos que metodológica y científicamente sustenten dicho proceso, suscitó la problemática de cómo contribuir al fundamento metodológico para el proceso de la enseñanza-aprendizaje en la modalidad competitiva de Poomsae Estilo Libre en el nivel básico del taekwondo cubano.

Fue por esa razón que la investigación que sirve de base a este artículo estuvo encaminada a elaborar un compendio de indicaciones metodológicas para incluir el contenido técnico de la modalidad de Poomsae Estilo Libre en el sistema de enseñanza básico establecido en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista Cubano. Este programa constituye

el documento oficial metodológico de los taekwondistas cubanos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para llevar a cabo la investigación a la que hace referencia este artículo se efectuó un Muestreo teórico de 14 bibliografías, donde se seleccionaron documentos relacionados con la enseñanza, el reglamento competitivo de las Poomsae y los antecedentes investigativos sobre el tema, basado en las necesidades de información detectadas para la elaboración del compendio de indicaciones metodológicas propuesto como objetivo investigativo.

Para la elaboración del compendio se tuvo en cuenta el concepto etimológico de “Compendio” que plantea: *“Reducción o resumen de lo más importante de una materia u obra escrita”* (VOX, 1993:187).

Para la conformación de la estructura del compendio se consideraron las siguientes categorías didácticas:

- Título del Compendio
- Introducción
- Por cada uno de los fundamentos seleccionados para el compendio:
 - Título del fundamento teórico seleccionado
 - Temas objeto de estudio en cada fundamento teórico del compendio

- Contenido-resumen del fundamento teórico seleccionado
- Indicaciones metodológicas para cada fundamento teórico seleccionado
- Bibliografía de consulta
- Anexo

También se emplearon métodos teóricos como el análisis-síntesis y el inductivo-deductivo que permitieron sintetizar concepciones ya establecidas, y arribar a inferencias válidas para explicar las causas de la problemática abordada, así como los aspectos teóricos que fundamentaron la elaboración del compendio propuesto.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Muestreo Teórico

Se realizó una revisión documental sobre los antecedentes investigativos relacionados con el tema “Poomsae” en nuestro país, asimismo se examinaron los reglamentos y programas de enseñanza que abordan este tema, de todo lo cual se expone la siguiente y breve reseña:

Antecedentes investigativos en esta modalidad

Metodología por estructura para la enseñanza de las Poomsae en el Taekwondo (Sierra, 2003:20).

Se efectúa la primera investigación cubana para desarrollar la enseñanza de las Poomsae con un fundamento metodológico, donde se propone un proceso de aprendizaje por bloques técnicos que, a diferencia de la metodología tradicional, demostró que influye con más efectividad en la asimilación por los taekwondistas de las subestructuras (bloques técnicos) que conforman la Poomsae.

Metodología de nuevo tipo para la enseñanza de la Poomsae Taeguk il Jang (Fernández, 2006: 70).

Con esta investigación se perfecciona la metodología de la enseñanza de las Poomsae, incluyéndole un sistema de evaluación para el resultado del aprendizaje que permite identificar con precisión los errores cometidos por los taekwondistas durante este proceso.

Fundamentos Técnicos del Taekwondo (Fernández, 2008: 21).

En esta primera bibliografía del taekwondo cubano, se publica una breve caracterización de la actividad competitiva de las Poomsae; por aquel entonces se efectuaban los primeros campeonatos mundiales de Poomsae. Se establecen los primeros indicadores deportivos para esta modalidad en Cuba.

“La enseñanza de las Poomsae básicas del Taekwondo” (Fernández, 2012:78).

El resultado de esa investigación aportó a la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje de las Poomsae Taeguk, una metodología con una concepción pedagógica actual, que fundamenta la incorporación de vías metodológicas contemporáneas, basada en la combinación de métodos activos y productivos con los tradicionales métodos reproductivos.

Como puede apreciarse, existe un fundamento de base que aunque no aborda a la Poomsae en su nuevo estilo libre, sin lugar a dudas contiene consideraciones metodológicas y científicas sobre la problemática, cuyos fundamentos ya establecidos sustentan preliminarmente la enseñanza-aprendizaje de la nueva modalidad competitiva denominada Poomsae Estilo Libre.

Sobre los contenidos para la enseñanza de las Poomsae Estilo Libre

A continuación, se presenta una breve reflexión sobre las características de las fuentes de información disponibles más importantes.

En los documentos oficiales tales como el Reglamento Competitivo de Poomsae Estilo Libre de la *World Taekwondo Federation*, en su traducción al español se plantea sobre esta modalidad lo siguiente:

1.0. General. “Un objetivo importante en las competiciones Free Style Poomsae (Poomsae Estilo Libre) es presentar un alto nivel de las técnicas de pierna en taekwondo (por ejemplo, Saltar pegando patada lateral Twio Yop Chagi, número de patadas en un salto frontal Twio Ap Chagi 3, 4 y 5 veces en el aire, grados de giros en una patada de giro 360o, 540o, 720° y más de 720o de giro, nivel de representación de las patadas consecutivas de combate, realización de patadas con acciones acrobáticas), que raramente o incluso nunca pueden verse de esta forma en las competiciones reconocidas de Poomsae y Kyorugi. De acuerdo a esta norma de

la Comisión de Poomsae de la WTF, se debe poner un gran énfasis en la creatividad y en la integración armoniosa de las diferentes técnicas de taekwondo con música apropiada y coreografía en una actuación” ([Real Federación Española de Taekwondo, 2017: 3](#))

En esta declaración, puede apreciarse el reconocimiento del alto nivel de complejidad técnica que tiene la Poomsae Estilo Libre, la que competitivamente a nivel internacional comienza a los 12 años, por lo que no incluye a las categorías infantiles menores de esa edad. No obstante, se conoce que cada país tiene establecido un reglamento de Poomsae Estilo Libre para las categorías de 7 a 11 años. Tampoco se aprecian indicaciones metodológicas para su preparación deportiva porque, aunque se trata de un reglamento de competencia y no de una guía metodológica, se considera que debería existir alguna indicación en este sentido, debido a su novedad competitiva y a los escasos documentos metodológicos sobre el tema.

En esta misma situación se encuentra el Programa Integral de Preparación del Taekwondista Cubano (PIPTC) ([Federación Cubana de Taekwondo; Fernández 2016:24](#)), documento metodológico a través del cual se desarrolla la preparación técnica del taekwondo cubano, no obstante, su sistema de enseñanza básico (PIPTC) carece de contenidos didácticos específicos para la enseñanza de esta nueva modalidad competitiva.

A pesar de lo anteriormente planteado, se considera que el PIPTC con la amplia organización e información metodológica y didáctica que posee sobre contenidos técnicos e indicaciones precisas para la enseñanza de las Poomsae tradicionales, se puede aprovechar para contextualizar y redireccionar aquellos aspectos metodológicos que tributen a la enseñanza de la modalidad de Poomsae Estilo Libre.

Resulta oportuno destacar que en Cuba se han recibido cursos de especialistas de otros países como España y Nicaragua, donde se han abordado, de una forma u otra, orientaciones metodológicas para la enseñanza y el entrenamiento de las Poomsae tradicionales y de estilo libre. Incluso se conoce de la preocupación de la Federación Cubana de Taekwondo sobre la necesidad de reestructurar la preparación de la

modalidad de las Poomsae con el fin de incluir contenidos didácticos y metodológicos para desarrollar esta nueva modalidad competitiva de Poomsae Estilo Libre en Cuba.

A pesar de todo el esfuerzo realizado, todavía no se cuenta con un programa oficial sustentado científica y metodológicamente que pueda establecer una guía para la enseñanza de dicha modalidad libre en Cuba. Entiéndase que los autores se refieren a documentos avalados científicamente, porque no cabe duda de la existencia de ensayos sobre experiencias e ideas para desarrollar ese proceso. Y es, en este sentido que, la investigación refleja su pertinencia científica a partir de fundamentos ya establecidos que se pueden emplear para lograrlo.

Compendio de indicaciones metodológicas para incluir la enseñanza de la Poomsae estilo libre en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista Cubano (breve reseña, tomado del original)

Introducción (íntegramente del original)

El compendio que se presenta es el resultado del estudio preliminar acerca de un grupo de aspectos metodológicos que se pueden tener en consideración para el proceso de la enseñanza-aprendizaje de las Poomsae Estilo Libre como nueva modalidad competitiva, e incluirlo en el sistema de enseñanza correspondiente al nivel básico establecido en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista Cubano (PIPTC) vigente, específicamente en lo relacionado con los contenidos de la preparación técnica. Por lo tanto, estas indicaciones carecen de contenidos para el trabajo de otros componentes de la preparación deportiva de esta modalidad.

Este compendio se fundamenta en la necesidad de promover un proceso pedagógico para la nueva modalidad competitiva con un sustento científico-metodológico, todo lo cual contribuirá a un aprendizaje paulatino, estable y saludable.

Se espera que el documento elaborado constituya una ayuda a nuestros entrenadores y especialistas en la organización metodológica para la enseñanza de la Poomsae Estilo Libre, pero sobre todo, que despierte el interés de los investigadores para continuar perfeccionando y enriqueciendo el proceso de preparación

deportiva de las Poomsae en todas sus modalidades.

Inclusión de la Poomsae estilo libre en el PIPTC para la categoría infantil 6- 8 años

Contenido-resumen del PIPTC

I.I Sistema de enseñanza correspondiente al nivel básico (Programa de enseñanza)

Objeto de estudio

- Valoración de la propuesta de inclusión de contenidos técnicos de la Poomsae Estilo Libre en los contenidos técnicos del Sistema de enseñanza básico del PIPTC ([Federación Cubana de Taekwondo; Fernández, 2016: 41](#)), así como en lo relacionado con las indicaciones metodológicas correspondientes a las Unidades I y II del Cinturón blanco 10mo y 9no kup. categoría infantil 6- 8 años
- Valoración de las indicaciones metodológicas para la inclusión en el PIPT.

Temas desarrollados en el compendio original:

- Características del Sistema de Enseñanza correspondiente al Nivel Básico
- Contenidos técnicos
- Indicaciones metodológicas correspondientes a las Unidades I y II del Cinturón Blanco 10mo Y 9no Kup. Categoría Infantil 6-8 años establecidas en el PIPTC

Indicaciones metodológicas del compendio (reseñas del original)

En la investigación de referencia, base de este artículo, se describen 7 indicaciones metodológicas de cómo puede materializarse la inclusión de la Poomsae Estilo Libre aprovechando los contenidos de la preparación deportiva establecida para este sistema de enseñanza básico del PIPTC en lo relacionado con:

- La inclusión de los ejercicios gimnásticos por separado (manos libres, (ver anexo del compendio), así como ejercicios de estos tipos con el acompañamiento de la música para educar el ritmo desde el inicio del proceso.
- La inclusión de juegos didácticos específicos para la modalidad de Poomsae.

- La inclusión de procedimientos metodológicos para el desarrollo de la creatividad como el procedimiento de Poomsae Improvisada ([Fernández, 2012: 121](#)).

- Y otros contenidos de carácter técnico relacionados con las edades de 6-8 años.

Bibliografía de consulta del compendio

- Federación Cubana de Gimnasia Artística (2017) Programa Integral de Preparación del Deportista, La Habana, INDER, págs 14 y 53.
- [Fernández Fonseca R. \(2012\)](#) La enseñanza de las Poomsae básicas del Taekwondo. Tesis de grado (inérita) en opción a la categoría científica de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”, pág 121.
- [Federación Cubana de Taekwondo; Fernández Fonseca, R. \(2016\)](#) Programa Integral de Preparación del Taekwondista (PDF) Federación Cubana de Taekwondo, La Habana, INDER, pág 20.

Indicaciones metodológicas para inclusión de la Poomsae estilo libre en el PIPTC categoría infantil 9- 10 años

Contenido-resumen del PIPTC

Contenidos de la unidad III. Cinturón amarillo 8vo y 7mo kup categoría infantil 9 - 10 años

Objeto de estudio

Valoración de la propuesta de inclusión de contenidos técnicos de la Poomsae Estilo Libre en los contenidos técnicos del Sistema de enseñanza básico del PIPTC, así como en lo relacionado con las Indicaciones metodológicas correspondientes a la Unidad III. Cinturón Amarillo 8vo y 7mo Kup.

Valoración de las indicaciones metodológicas para la inclusión en el PIPT.

Temas desarrollados en el compendio original:

- Características del Sistema de Enseñanza correspondiente al Nivel Básico
- Contenidos técnicos
- Indicaciones metodológicas correspondientes a la Unidad III. Cinturón Amarillo 8vo Y 7mo Kup establecidas en el PIPTC

Indicaciones metodológicas del compendio (reseñas del original)

En la investigación de referencia se describen 4 indicaciones metodológicas de cómo puede materializarse la inclusión de la Poomsae Estilo Libre para el Cinturón Amarillo establecido en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista Cubano (PIPTC) ([Federación Cubana de Taekwondo; Fernández, 2016: 41](#)), donde culmina el sistema de enseñanza básico, pero ahora en lo relacionado con la incorporación de las combinaciones técnicas competitivas del Kyorugi durante la enseñanza de la Poomsae Estilo Libre que es un componente técnico requerido en esta nueva modalidad competitiva. En este caso se aborda:

- La inclusión de acciones técnico-tácticas modelos con las técnicas de mayor dominio y aplicando la Poomsae Estilo Libre como método de ejercitación.
- La inclusión de ejercicios creativos técnicos combinando las técnicas de las Poomsae tradicionales con las de combate.
- La inclusión del concepto de acciones acrobáticas marciales (movimientos acrobáticos que obligatoriamente se ejecutan en combinación con una técnica marcial de taekwondo ([Fernández, 2019: 4](#)) con el propósito de integrarlas en sistemas de ejercicios para las combinaciones técnicas de este tipo.

Bibliografía de consulta del compendio

- [Federación Cubana de Taekwondo; Fernández Fonseca, R. \(2016\)](#) Programa Integral de Preparación del Taekwondista (PDF) Federación Cubana de Taekwondo, La Habana, INDER, pág 20 -50.

Anexo del compendio (reseñas del original)

Contenidos de la preparación técnica básica establecidos en el Programa Integral de Preparación de la Gimnasia Artística Cubana

Objeto de estudio:

- Organización y procedimientos metodológicos de los componentes didácticos de la metodología de la Gimnasia Artística

establecidos en su Programa de Preparación del Deportista.

- Indicaciones metodológicas específicas del compendio.

Contenido-resumen

Temas desarrollados en el compendio original a través de tablas:

- Ejercicios de manos libres y saltos para la categoría 6 años masculino y femenino
- Ejercicios de manos libres para la categoría 7 años masculino y femenino
- Ejercicios de manos libres para la categoría 8 años masculino y femenino
- Ejercicios de manos libres para la categoría 9 años masculino y femenino.
- Ejercicios de manos libres para la categoría 10 años masculino y femenino ([Federación Cubana de Gimnasia Artística \(2017: 14 y 53\)](#)).

Indicaciones metodológicas del compendio

Esta selección permite la planificación de la enseñanza paulatina de las acciones acrobáticas acordes a las edades del nivel básico del Taekwondo. En tal caso, comenzar la preparación desde la base con las acciones acrobáticas consideradas como básicas en la gimnástica, va familiarizando y consolidando técnica, física y psicológicamente al taekwondista para el aprendizaje y la transferencia de las acciones acrobáticas más complejas. Esto es sumamente importante porque permitirá la selección temprana de los talentos deportivos que mejor asimilen la combinación de las técnicas del taekwondo con las de la acrobacia. Claro está, que los entrenadores de taekwondo deben recibir cursos específicos provenientes de especialistas de gimnasia artística con el objetivo de aprender la metodología correcta para la enseñanza-aprendizaje de las acciones acrobáticas, lo cual debe constituir una preocupación creciente para evitar lesiones lamentables durante este nuevo proceso. Por tanto, el estudio del Programa Integral de Preparación de la Gimnasia Artística, debe ser de interés del entrenador de Taekwondo para el proceso de preparación de la modalidad de Poomsae Estilo Libre.

Bibliografía de consulta del compendio

- Federación Cubana de Gimnasia Artística (2017) Programa Integral de Preparación del Deportista (PDF), La Habana, INDER, págs 14 y 53).

CONCLUSIONES

1. Los estudios preliminares efectuados para llevar a cabo la investigación de este tema aportaron una serie de aspectos teóricos, metodológicos y científicos que, junto a los análisis y consideraciones efectuados, posibilitaron el cumplimiento del objetivo de la propia investigación, como premisa y estímulo para el desarrollo de otras que permitan profundizar sobre este importante tema.
2. Se infiere que las indicaciones establecidas en el compendio propuesto, una vez convertidas en orientaciones dentro del Programa Integral de Preparación del Taekwondista Cubano, guiarán adecuadamente a los entrenadores para emplear los métodos y procedimientos necesarios en el aprendizaje de la Modalidad de Poomsae Estilo Libre.

RECOMENDACIÓN

Esta investigación se considera como un estudio preliminar que necesitará ser enriquecido en pos de lograr un proceso pedagógico más consolidado; por tanto, se sugiere la continuación de estudios de la metodología de la enseñanza en la actividad deportiva y su contextualización en la modalidad de Poomsae Estilo Libre, así como sus contenidos para categorías superiores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvar Ezquerro M (1993) Diccionario VOX de Lengua española Escolar. Impreso por CAYFOSA, Barcelona, España, pág 187.
- Federación Cubana de Gimnasia Artística (2017) Programa Integral de Preparación de Gimnasia Artística. La Habana, INDER, pág 14, 53.
- Federación Cubana de Taekwondo; Fernández Fonseca, R. (2016) Programa Integral de

Preparación del Taekwondista (PDF). La Habana, INDER, pág 24.

Fernández Fonseca, R (2019) Estudio preliminar para la definición y caracterización de la modalidad competitiva de la Poomsae Estilo Libre como fundamento teórico de la preparación deportiva en el taekwondo cubano. (Inédito) Fórum científico del Departamento de Combate de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (PDF). La Habana, pág 4.

Fernández Fonseca, R (2008) Fundamentos Técnicos del Taekwondo. Ciudad de La Habana, Cuba, Editorial Deportes, pág 21.

Fernández Fonseca, R (2012) La enseñanza de las Poomsae básicas del Taekwondo. Tesis de grado (Inédita) en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”, pág. 78, 121.

Fernández Fonseca, R (2019) Metodología de nuevo tipo para la enseñanza de la Poomsae Taeguk il Jang. Tesis (inédita) de Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Mención Taekwondo. Ciudad de La Habana. ISCF “Manuel Fajardo”, pág 70.

Real Federación Española de Taekwondo (2017). Reglamento WTF - Free Style Poomsae. *Scoring Guidelines*. <https://www.fetaekwondo.net/> pág 3.

Sierra Negret, R (2003). Metodología por estructura para la enseñanza de las Poomsae en el Taekwondo. Trabajo de Diploma (inédito) en opción al título de Licenciado en Cultura Física, Ciudad de La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”, pág 20.

Lic. José Luis Cisneros-Coureaux. Profesor Asistente del Departamento de Medicina natural y tradicional de la Facultad “Manuel Fajardo” de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Cinturón Negro 5to Dan de la Federación Cubana de Taekwondo, Cuba.

Los autores de este trabajo declaran no presentar conflicto de intereses.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)