

# Manual de **TAEKWONDO**

**Fundamentos biológicos y pedagógicos**

- Pablo Antonio Váldez Badilla
- Felipe Eduardo Soto Álvarez
- Tomás Nicolás Herrera Valenzuela



Editorial  
**Kinesis**

Manual de Taekwondo. Fundamentos biológicos y pedagógicos

© Tomás Nicolás Herrera-Valenzuela - Felipe Eduardo Soto Álvarez  
- Pablo Antonio Val-dés-Badilla

Derechos Reservados

© Editorial Kinesis

I.S.B.N. : 978-958-8695-95-2

Primera Edición: 2015

Diseño y Diagramación Electrónica:  
Editorial Kinesis

Foto carátula:

Sarah Stevenson of Britain fights Chen Zhong (blue) of China during the women's +67kg quarterfinal taekwondo competition at the Beijing 2008 Olympic Games August 23, 2008.  
[www.redjun.com](http://www.redjun.com)

Impreso por: Editorial Kinesis

Cra. 25 No. 18-12 Armenia - Colombia

Telefax: (6) 740 15 84

Teléfono: (6) 740 9155

E-mail: [editorial@kinesis.com.co](mailto:editorial@kinesis.com.co)

[www.kinesis.com.co](http://www.kinesis.com.co)

Impreso en Colombia / Printed in Colombia

Hecho el Depósito Legal en cumplimiento con la Ley 44 de 1993,  
Decreto 460 de 1995

Todos los Derechos Reservados

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, la recopilación en un sistema informático, ni la reproducción por cualquier medio o procedimiento, sin el permiso previo y por escrito de la Editorial Kinesis.

# Prólogo

El taekwondo es un arte marcial que disfruta de una posición privilegiada como deporte de competición. Con millones de practicantes en todo el mundo repartidos en los cinco continentes, varias organizaciones de ámbito internacional y centenares de ámbito nacional comprometidas en su desarrollo, y reconocido como deporte olímpico oficial desde el año 2000, es hoy en día uno de los principales deportes de combate a escala global. Esta situación convierte al taekwondo en una importante realidad dentro de las prácticas deportivas, y también en un interesante objeto de estudio para el conjunto de disciplinas que componen las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Así, desde principios del presente siglo se viene asistiendo a un notable incremento de los estudios sobre taekwondo publicados en el ámbito académico, lo que ha facilitado que en la actualidad dispongamos ya de un apreciable volumen de literatura científica al respecto de este deporte. Esta literatura ha permitido profundizar en nuestro conocimiento del taekwondo, desde sus aspectos históricos, desenmascarando discursos falseados sobre su origen, hasta aspectos con una gran aplicación práctica como la evaluación de equipamiento protector para la disminución del riesgo de lesiones, la eficacia de diversos sistemas de entrenamiento físico, o los resultados de intervenciones psicológicas realizadas sobre atletas de competición, por poner algunos ejemplos.

En general, la mayor parte de producción científica se publica actualmente en forma de artículos, y el acceso a la misma lo realizan los propios académicos. Si bien la labor de producción científica es posiblemente la prin-

cial que desarrollan los investigadores, existe para ellos otra importante responsabilidad que es la divulgación y aplicación del conocimiento adquirido, ya que de poco valdría un conocimiento que no se transfiriese a la sociedad. En el caso concreto del taekwondo, todas las personas e instituciones implicadas en su desarrollo, ya sean deportistas, entrenadores, árbitros, médicos deportivos, federativos, etc., deberían poder beneficiarse de una buena divulgación que les facilitase y orientase hacia un mejor desarrollo de sus respectivas funciones.

Precisamente esta obra, coordinada por el Dr. Tomás Herrera-Valenzuela, de la Universidad de Santiago de Chile, supone un interesante aporte de un buen número de académicos de diversos países en el ámbito de la divulgación de trabajos sobre taekwondo. A lo largo de sus ocho capítulos los lectores podrán ampliar su conocimiento sobre el taekwondo entendido como deporte de competición desde los ámbitos de organización del deporte, aspectos conceptuales y estructurales, documentación, fisiología, antropometría y teoría del entrenamiento. Espero sinceramente que este trabajo alcance el reconocimiento y difusión que merece, y que contribuya de forma significativa al progreso de este gran deporte y de todos sus practicantes, en el afán de realizar cada vez un mejor taekwondo.

*Carlos Gutiérrez-García*

Universidad de León (España)