
MANUAL TECNICO METODOLOGICO PARA ESCUELAS FORMATIVAS ESTRATEGICAS DE TAEKWONDO



**Autor: Profesor Alejandro Brito de La Fuente
Colaboración : Profesor Esteban Vitagliano**

- DICIEMBRE DE 2004 -

INDICE

	Página
1. Introducción	3
2. Reseña Histórica	5
3. Objetivos	8
3.1. Objetivos Generales	8
3.2. Objetivos Específicos	8
4. Orientaciones Metodológicas	9
5. La Técnica	9
5.1. Contenidos Tradicionales	10
5.2. Fundamentos Técnicos Deportivos	15
6. La Condición Física	22
6.1. El Trabajo de La Resistencia	23
6.2. El Trabajo de La Velocidad	25
6.3. El Trabajo de La Fuerza	27
6.4. El Trabajo de La Flexibilidad	29
6.5. El Trabajo de La Coordinación	30
6.6. Los Juegos	31
6.7. La Enseñanza de la Técnica	32
7. Sistema de Control y Evaluación	34
7.1. Evaluación de los contenidos técnicos	35
7.2. Hoja de examen para medir la Gup	37
7.3. Pauta General de observación para evaluación de Gup a través de una sesión de clases en niños de 8 a 12 años	38
7.4. Pruebas Físicas	39
8. Planificación del Entrenamiento	43
8.1. Estructura de Trabajo	44
8.2. Tendencias de las Etapas de Trabajo	45
8.3. Distribución del contenido del Entrenamiento	46
8.4. Orientaciones Metodológicas	52
9. Manual Metodológico	53
9.1. Sugerencias Metodológicas	53
9.2. Objetivos y Contenidos	53
10. Ejercicios de Flexibilidad	78
11. Bibliografía	79

1. INTRODUCCION:

El nivel de preparación de un deportista depende del trabajo realizado durante un prolongado período de tiempo, por lo que resulta fundamental y recomendable su inicio en edades tempranas. Al mismo tiempo, es de vital importancia el trabajo multilateral, lo que garantiza en cierta medida, sus posibilidades futuras al incursionar en el Alto Rendimiento.

La iniciación temprana de los deportistas, está constituida por el proceso adecuado de enseñanza inicial en relación a los elementos básicos de todo deporte, asegurándose el futuro desarrollo de la actuación competitiva y la consecuente manifestación en los resultados deportivos. Lo anterior, permite además la creación de las bases para el desarrollo de la preparación física general en los futuros deportistas y la apropiada predisposición psicológica para el incremento progresivo de las cargas de entrenamiento que recibirán durante su vida deportiva.

Es por ello que urge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 8 a 12 años, ya que entre estas edades no debe incorporarse las características de entrenamiento propiamente tal, dado que los rasgos particulares de cada individuo no se han puesto aún definitivamente de manifiesto.

Entre los 8 y los 12 años de edad se observan rápidos y considerables progresos en la capacidad motora, se mejoran de manera extraordinaria las formas de movimientos y conocidas, se adquieren y consolidan otras nuevas, en pocas palabras esta etapa se llama: "...La mejor edad de la infancia para el aprendizaje...". A todo esto se le suma un notable interés por el deporte, una buena disposición para el aprendizaje y el rendimiento, serenidad o comportamiento valeroso al superar los ejercicios de movimiento, así como capacidades cada vez mayores en la elaboración de la información y por lo mismo en el grado de conciencia del aprendizaje.

El objetivo fundamental, es el aprendizaje de los elementos principales de la técnica y con ella, su gran gama de ejercicios. De esta forma, ayudamos a través de la preparación que propician variados juegos, a formar y aumentar el caudal de hábitos y habilidades necesarias para enfrentar las futuras exigencias en etapas posteriores.

Se debe recalcar que todo el proceso de entrenamiento inicial, será orientado a facilitar la formación multilateral de los participantes y el logro de una gran base de hábitos motores, particularmente aquellos relacionados directamente con la técnica deportiva.

Este manual se ha elaborado a petición del Instituto Nacional del Deporte, para ser utilizado en Chile por todos los Instructores de Clubes y Profesores de Educación Física, que trabajen, como Monitores en el Taekwondo W.T.F., en la etapa de entrenamiento básico, con niños de ambos sexos, comprendidos entre las edades antes mencionadas.

2. RESEÑA HISTORICA DEL TAEKWONDO:

El Taekwondo se originó, de acuerdo a los estudios realizados, el año 37 A.C., en la Península de Corea.

Durante el siglo I A.C., la Península Coreana estaba dividida en tres reinos que pugnaban entre sí, por extender sus territorios de influencia.

En el norte se extendía el gran Reino de Koguryo, cuya capital de fundación era Kwan Do Sung. Junto a ésta se hallaron tres tumbas conocidas como: Muyong Chong, Kakchu Chong y Sansil Chong.

En dichas tumbas se encontraron murales que representaban la práctica de una arte marcial similar y por lo tanto, considerado antecesor del Taekwondo actual.

La parte sur de la Península estaba ocupada por dos reinos más pequeños llamados Paekche, con su capital de fundación Bu Yeo y el Reino de Shil-la, con su capital Kyong Yu (esta ciudad histórica aún existe, como patrimonio cultural de la humanidad).

Hacia el siglo VII D.C., la dinastía Shil-la logra la hegemonía Peninsular, transformándola en un solo país, al cual se denominó, reino de Koryo.

La victoria se logró gracias a la decidida actuación de los guerreros Hwarangdo, hijos de los nobles de la corte de Shil-la, quienes juramentaban un código de honor y de conducta llamado: Hwarangdo. (Los guerreros Hwarangdo son mencionados aún hoy en día como un ejemplo para la juventud Coreana, pues no sólo practicaban las Artes Marciales, sino que al mismo tiempo cultivaban las Bellas Artes como un hábito de desarrollar armónicamente, el cuerpo, la mente y el espíritu).

El reino de Koryo se extendió hasta el siglo XIV D.C., momento en el cual la dinastía Shil-reinante, es sucedida por la dinastía Li o Yi y el país pasa a llamarse reino de Chosón.

Durante el reino de Chosón, el rey ordenó al bibliotecario de la corte, Duk Mu Lee, editar un amplio manual de Artes Marciales autóctonas, al que se denominó: Muyé Dobo Tong Yi. Este manual estaba compuesto de cuatro capítulos. Los tres primeros se referían al uso de la espada y la lanza por parte de la infantería y la caballería. El cuarto capítulo se refería íntegramente al combate desarmado, tomando como referencia el arte del Tae Kyon, antecesor más cercano del actual Taekwondo (a través de la historia Coreana, el Arte Marcial desarmado adquirió diferentes denominaciones y en orden aleatorio podemos mencionar algunos como: Fion Yun Fue, Subak, Subak Hee, Subak Do, Taekyon, Tan Su Do, Tae Su Do.

Al mismo tiempo y desprovisto de todo rasgo nacionalista, no podemos dejar de reconocer el intercambio cultural y comercial, así como el colonialismo ejercido en la Península Coreana por China y Japón, debió dejar su huella en las Artes de Combate, produciéndose un intercambio cruzado entre las concepciones técnicas imperantes en los diferentes países vecinos. Resultan notorias las similitudes y coincidencias técnicas en la base de ejercicios del Taekwondo, el Kárate y algunos estilos de Kung Fu.

El reino de Chosón se extendió hasta finales del siglo XIX D.C., con la invasión Japonesa a Corea, comenzando un período oscuro para la cultura del país, dado que se impuso a la fuerza la cultura Japonesa, abarcando todas las áreas posibles y sofocando el colonialismo Japonés, cualquier intento de sublevación o desarrollo cultural autóctono.

La ocupación Japonesa finalizó con la liberación por parte de las Fueras Aliadas, a finales de la Segunda Guerra Mundial. A contar de ese momento y como respuesta natural de un país oprimido por mucho tiempo, comenzaron a aflorar los sentimientos nacionales y así algunos maestros de Tae Kyon, que conservaron el Arte Marcial en la clandestinidad, decidieron sacarlo a la luz y revitalizarlo.

Tanto éxito tuvo esta iniciativa, que en sólo diez años y finalizada la Guerra de Corea, que aún hoy mantiene al país dividido en dos Coreas, el Taekwondo adquiere su denominación definitiva y actual (11 de abril de 1955).

En un corto período de tiempo, el Taekwondo consolidó su relevancia nacional tras lograr una organización plena y ser nominado Deporte Nacional en Corea del Sur. (su práctica es hoy obligatoria y fundamental en todos los establecimientos primarios de dicho país).

A contar de 1973, comenzaron a desarrollarse los Campeonatos Mundiales de la especialidad, los cuales cada dos años, congregan a los mejores representantes seleccionados nacionales de cada Federación Nacional afiliada a la World Taekwondo Federation (W.T.F.). esta organización otorga representatividad oficial a las distintas Federaciones Nacionales de la especialidad repartidas por el mundo, patrocinando a la vez los encuentros continentales y regionales del Taekwondo W.T.F.

Pocas décadas necesitó para extenderse a más de 170 países y ser considerado oficialmente Deporte Universitario (F.I.S.U.), Deporte Militar (C.I.S.M.) y su consagración definitiva como Deporte Olímpico Oficial (C.O.I.), a partir de los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

El Taekwondo llegó a Chile en la década de los setenta, a través de Maestros Coreanos contratados por las Fuerzas Armadas. Recién a contar de 1977, la población civil tuvo acceso a su práctica.

Hoy en día el Taekwondo en Chile, es un Deporte Federado, afiliado al Comité Olímpico de Chile (C.O.CH.). Cuenta con aproximadamente 7000 practicantes en el país.

En eventos fundamentales como son los Juegos ODESUR, el Taekwondo Chileno suma a la fecha diez medallas de Oro, obtenidas por los deportistas Leopoldo Araneda, Fernando Remedy, Esteban Vitagliano y Renzo Zenteno en 1986. Diego Yáñez y Humberto Norambuena en 1990. Anyelina Contreras, Sergio Cárdenas y Felipe Soto en 1994. Felipe Soto en 1998. Así como varias otras preseas de Plata y Bronce, aportadas por destacados Deportivos Chilenos.

En Juegos Panamericanos los Deportistas Diego Yáñez en 1991 y Sergio Cárdenas en 1995 aportaron medallas de Bronce a Chile.

Tres representantes Chilenos superaron las fases clasificatorias y representaron a Chile en los Juegos Olímpicos. Diego Yáñez y Humberto Norambuena en Barcelona 1992, siendo el Taekwondo deporte demostrativo y Felipe Soto en Sydney 2000 como Deporte Oficial.

Paralelamente a los resultados en eventos fundamentales, los Taekwondistas Chilenos han conseguido un gran número de medallas para el país en Copas del Mundo, Campeonatos Sudamericanos, Panamericanos y Mundiales oficiales de la especialidad, igual que en eventos abiertos de preparación.

Todo lo antes expuesto hace que el Taekwondo sea considerado un deporte estratégico para Chile. Lo que constituye un estímulo para la correcta implementación y desarrollo de un sistema nacional coherente, que resguarde el futuro de este y otros deportes, partiendo por las bases deportivas del país, que son los niños y sus colegios.

3. OBJETIVOS:

3.1. OBJETIVOS GENERALES:

- Implementar y desarrollar el área del Deporte Formativo en Chile.
- Establecer las bases para un Sistema Nacional, que respete las distintas edades, etapas o fases de desarrollo de los deportistas.
- Fomentar el desarrollo de proyectos deportivos coherentes, en el mediano y largo plazo.
- Dotar a profesores, instructores y monitores deportivos, de manuales o textos especializados, que orienten su quehacer pedagógico, diferenciando objetivos, contenidos y parámetros de evaluación para las distintas edades, niveles de preparación y sexo de sus dirigidos.
- Promover el bienestar de la población a través de la práctica deportiva y que los deportistas a través de una bien orientada disciplina, se apropien de los principios éticos y morales que animan la práctica de todo deporte.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer la historia y el desarrollo alcanzado por el Taekwondo, tanto en Chile como en el resto del mundo.
- Conocer los aspectos principales del reglamento de competición vigente.
- Diferenciar las áreas que comprende el Taekwondo, integrando armónicamente la preparación técnica, física general , específica y psicológica.
- Alcanzar una adecuada preparación física general y especial, de acuerdo a las particularidades del Taekwondo.
- Garantizar una preparación psicológica que propicie una buena disposición a la competencia y que se haga extensiva a otras áreas de la vida.
- Despertar un profundo interés por el Taekwondo, basado en el amor y la vocación hacia el mismo.
- Implementar y desarrollar desde el inicio, un proceso que permita una formación óptima para todos los niños participantes.

4. ORIENTACIONES METODOLOGICAS:

- Establecer una frecuencia de 2 a 3 sesiones por semana, preferentemente en días alternativos.
- Ampliar la frecuencia a 3 ó 4 sesiones semanales con motivo de la preparación para competencias, exámenes o exhibiciones.
- En lo posible el horario de entrenamiento terminará antes de las 19:00 horas.
- El tiempo máximo por sesión para 8 – 9 años, será de 60 minutos y para 10 – 12 años, será de 90 minutos.
- Habrá un predominio porcentual de lo General en relación a lo Específico.
- Se dará especial énfasis al trabajo de la Movilidad Articular y la Elongación.

5. LA TECNICA EN EL TAEKWONDO W.T.F.:

Se entiende por **Técnica Deportiva**, el conjunto total de contenidos del deporte específico, distribuidos en grupos cualitativamente diferenciados denominados Fundamentos del Deportes.

Cada uno de estos contenidos respetan principios anatómicos, físicos, biomecánicas y psicológicos, en relación a la postura de ejecución, la superficie anatómica agonista, músculos protagonistas, planos de acción, palancas articulares intervinientes y la singular disposición mental para la correcta ejecución del gesto técnico en un deporte de combate como el Taekwondo, cuya expresividad resulta diametralmente distinta a otros deportes como en el caso de la Gimnasia Rítmica.

Podemos decir que la Técnica es **el qué** y **el cómo** a diferencia de la Táctica que se ejemplifica como **el cuándo** y **el por qué**, en otras palabras, la técnica responde a las preguntas **de qué acciones ejecutar y cómo ejecutarlas**.

Antes de comenzar este capítulo debemos aclarar otra particularidad.

A diferencia de otros deportes, el Taekwondo desarrolla paralelamente dos áreas en su enseñanza: **el área deportiva competitiva** y **el área tradicional o formal**. Esta última, permite por un lado, obtener las graduaciones de **Gup** y **Dan** habilitantes para la competencia deportiva en sus diferentes niveles de pericia técnica, y por otra parte, garantizar las bases morales, posturales, física, biomecánicas y psicológicas para la futura ejecución apropiada del gesto técnico deportivo.

5.1. Contenidos Técnicos Tradicionales del Taekwondo W.T.F.:

- 5.1.1. Protocolo de cortesía y saludos tradicionales
- 5.1.2. Posiciones
- 5.1.3. Defensas o Bloqueos
- 5.1.4. Ataques con Puños y Manos
- 5.1.5. Ataques con pies
- 5.1.6. Ataques con o tras partes del cuerpo
- 5.1.7. Desequilibrios, barridos y tacles
- 5.1.8. Combates pactados
- 5.1.9. Combates semi-libres
- 5.1.10. Combates libres
- 5.1.11. Rompimientos
- 5.1.12. Formas
- 5.1.13. Defensa personal

Desglose de Contenidos Técnicos Tradicionales del Taekwondo W.T.F.:

5.1.1. Protocolo de Cortesía y Saludos Tradicionales:

- Protocolo de cortesía en el Dojang o Salón de clases
- Protocolo de cortesía con alumnos o instructores de menor o mayor graduación
- Protocolo de saludos a los Emblemas Patrios.

5.1.2. Posiciones:

- Posición de Firmes
- Posición de preparación
- Posición de jinete
- Posición corta o de caminante
- Posición corta o de combate
- Posición larga o adelantada
- Posición atrasada
- Posición cruzada
- Posición felina
- Posición de grulla



5.1.3. Defensas o Bloqueos

- Bloqueo bajo con borde cubital del antebrazo
- Bloqueo bajo con canto externo de la mano
- Bloqueo bajo con base de la palma de la mano
- Bloqueo medio de aducción la parte cubital del antebrazo
- Bloqueo medio de abducción con la parte cubital del antebrazo
- Bloqueo medio de abducción con la parte radial del antebrazo
- Bloqueo medio de aducción con la base de la palma de la mano
- Bloqueo medio de aducción con el borde externo de la mano
- Bloqueo medio de abducción con el borde externo de la mano
- Bloqueo alto diagonal ascendente con el borde cubital de la muñeca
- Bloqueo alto ascendente con la base de la palma de la mano
- Bloqueo alto de abducción con la parte cubital del antebrazo
- Bloqueo alto de abducción con la parte radial del antebrazo
- Bloqueos doble de apoyo
- Bloqueos dobles a objetivos disociados
- Bloqueos con el pie.



5.1.4. Ataque con Puños y Manos:

- Ataque con puño normal
- Ataque con puño cruzado
- Ataque con revés del puño
- Ataque con puño en $\frac{1}{4}$ de giro
- Ataque con puño invertido
- Ataque con canto externo de la mano
- Ataque con canto interno de la mano
- Ataque con base de la palma de la mano
- Ataque con la muñeca del dorso de la mano
- Ataque con la punta de los dedos de la mano



5.1.5. Ataque con Pies:

- Ataque frontal con metatarso del pie
- Ataque semicircular con empeine o metatarso del pie
- Ataque descendente con talón y planta del pie
- Ataque de aducción con borde interno del pie
- Ataque de abducción con borde externo del pie
- Ataque lateral con borde externo del talón del pie
- Ataque en gancho con talón y planta del pie
- Ataque recto hacia atrás con talón del pie
- Ataque circular con talón y planta del pie
- Ataque de desequilibrio empujando con metatarso o planta del pie



5.1.6. Ataques con otras partes del Cuerpo:

- Ataque con el codo
- Ataque con el antebrazo
- Ataque con la rodilla
- Ataque con la canilla
- Ataque con la cabeza

5.1.7. Desequilibrios, Barridos y Tacles:

- Desequilibrios
- Barridos
- Tacles

5.1.8. Combates Pactados:

- Combate pactado de tres pasos
- Combate pactado de dos pasos
- Combate pactado de un paso

5.1.9. Combates Semi – Libres:

- Combates Semi-libres con miembros superiores
- Combates Semi-libres con miembros inferiores
- Combates Semi-libres alternando roles de Atacante y Defensor
- Combates Semi-libres a objetivos predeterminados

5.1.10. Combates Libres:

- Combate libre

5.1.11. **Rompimientos:**

- Rompimientos en altura
- Rompimientos en longitud
- Rompimientos de potencia con puño o mano
- Rompimientos de potencia con pie
- Rompimientos de potencia usando otras partes del cuerpo
- Rompimientos de destreza a blancos disociados
- Rompimientos creativos y originales



5.1.12. **Formas:**

- Formas Taeguk
- Formas Palgwe
- Formas para Cinturón Negro
- Formas creativas y originales

5.1.13. **Defensa Personal:**

- Defensa personal contra tomadas o agarradas
- Defensa personal palo u objeto contundente
- Defensa personal contra arma blanca
- Defensa personal contra arma de fuego
- Defensa personal contra golpe de pie o mano

5.2. Fundamentos Técnicos Deportivos del Taekwondo W.T.F.:

- 5.2.1. Fundamentos ofensivos o de ataque
- 5.2.2. Fundamentos de anticipación
- 5.2.3. Fundamentos defensivos o de contraataque
- 5.2.4. Fundamentos posiciones y de desplazamientos
- 5.2.5. Fundamentos complementarios de Finteo, Amague y Bloqueo
- 5.2.6. Fundamentos teóricos

Desglose de Fundamentos Técnicos Deportivos en Taekwondo W.T.F.:

5.2.1. Fundamentos Ofensivos o de Ataque:

- Con pies
- Con puños
- Directos
- Indirectos
- Singles
- Combinados
- Mixtos
- Abiertos
- Cerrados
- Primitivos o Elementales
- Observados



Ataque: es la acción ofensiva basada en la iniciativa del competidor y cuya finalidad, es la suma de puntos válidos a favor o el Knock Out del adversario (lo anterior en categoría Adulto Todo Competidor); (en categorías Infantiles está prohibido el ataque al rostro).

Podemos efectuar ataques con pies o puños, en forma **directa** o **indirectamente**, cuando media otra acción distractora (golpe o desplazamiento) o pseudoacción (finta o amague) previa a la ejecución del ataque principal.

Los ataques pueden ser **Single** o de un solo golpe. **Combinados** de más de un golpe, con primer tiempo de apoyo del pie ejecutante sobre el suelo en la secuencia de combinación, o **Mixtos**, es decir, cuando existe un intervalo de espera y observación entre las acciones.

Los ataques son **abiertos**, cuando en su fase principal o de desarrollo, exponen la parte frontal del tronco o cara, al contraataque con empeine trasero del rival. Y son **cerrados** cuando en su fase principal o de desarrollo, evitan la exposición de la parte frontal del tronco o cara, al contraataque con empeine trasero contrincante.

En general se puede atacar por la simple decisión del competidor a hacerlo (**Ataque Primitivo o Elemental**) o tras el estudio atento de las tendencias repetitivas o estereotipadas del accionar del rival, procurando atacarlo en circunstancias de mayor vulnerabilidad y por lo tanto, de seguridad para la ejecución de las propias acciones ofensivas (**Ataque Observado**).

5.2.2. Fundamentos de Anticipación:

- Con pies
- Con puños
- Pura o primer tiempo
- Por distancia o descuido
- Por momento muerto

Anticipación: es la acción técnico – táctica limítrofe entre el ataque y el contraataque, que procura anteponerse a la iniciativa de ataque rival, abortando sus intenciones ofensivas en su fase de inicio (**Anticipación Pura o en Primer Tiempo**).

Se denomina **Anticipación por distancia o descuido**, a la iniciativa ofensiva del competidor, que ejecuta toda vez que el rival invade inconscientemente su distancia media o de acción obligada, sin tener aparentemente un objetivo táctico preconcebido.

Llamamos **Anticipación por momento muerto**, a la iniciativa ofensiva del competidor, que realiza justo después de la orden de inicio de un asalto o reanudación de las acciones por parte del juez central. Igualmente ante cualquier distracción o variación del foco de atención del adversario.



5.2.3. Fundamentos Defensivos o de Contraataque:

- Con pies
- Con puños
- En tiempo de apoyo o tercer tiempo
- En simultaneidad o segundo tiempo

Contraataque: es la respuesta defensiva agresiva que ejecuta el competidor, ante un ataque desarrollado por el rival.

La acción de contraataque puede realizarse durante la fase de descenso o justo al momento que el pie del adversario toca el suelo tras realizar una acción de ataque (**contraataque en tiempo de apoyo o tercer tiempo**). Este tipo de contraataque, es comúnmente precedido por una acción de esquiva o bloqueo.

También se puede contraatacar durante la fase de desarrollo o principal de un ataque rival, justo antes que logre conectar su ataque (**Contraataque en simultaneidad o segundo tiempo**).



El Taekwondo WTF, se caracteriza por su alto grado de desarrollo en técnicas de contraataque, lo que obliga a los competidores a estar atentos y especializarse ordenando su sistema ofensivo.

5.2.4. Fundamentos Posicionales y de Desplazamientos:

- Guardia derecha
- Guardia izquierda
- Posición abierta
- Posición cerrada o cruzada



- En cambio de guardia normal
- En cambio de guardia por la espalda
- En provocación o aproximación al rival
- En esquiva o alejamiento del rival
- En provocación lineal
- En provocación con paso

- En provocación girando y avanzando por la espalda
- En provocación salida lateral diagonal interna
- En provocación salida lateral diagonal externa
- En provocación con paso "Chasé"
- En provocación con paso veloz o de carrera
- En esquivas lineales
- En esquivas lineales diagonales internas
- En esquivas con paso
- En esquivas girando y retrocediendo por delante del pie trasero de pivote
- En esquivas con pivote 90° a la espalda
- En esquivas con pivote 90° hacia adelante
- En esquivas de 180° cruzando al nivel

Guardia: se refiere a la posición combativa del competidor en relación a sí mismo y será **Guardia derecha**, cuando su pie derecho se encuentra atrasado, o **Guardia izquierda** cuando su pie izquierdo sea retrasado.

Posición: es la disposición combativa del competidor en relación a la Guardia utilizada por el adversario. **Posición abierta** es cuando la distribución de los pies adelantado y atrasado entre el competidor y el rival, es inversa. **Posición cerrada** es cuando la disposición de los pies adelantado y atrasado entre el competidor y el contrincante, es igual o equivalente.

En la dinámica constante del combate, el competidor realiza **Cambios de guardia** estacionarios, tanto **normales** o **por la espalda**, procurando realizar ajustes en el posicionamiento técnico - táctico relativo al rival, o para confundir y sorprender al contrario.

Los **Desplazamientos** corresponden al medio sistemático de transporte de las acciones técnico - tácticas del competidor y pueden ser para **provocar o aproximarse** al rival o para **esquivar o alejarse** de él.

Los desplazamientos además de ser oportunos y de conjugar diferentes planos de acción, deben ser **operacionales**, es decir, guardará estrecha relación con el sentido subjetivo de la distancia en el combate.

Podemos clasificar las distancias de combates en cinco tipos:

- Distancia mínima, cuerpo a cuerpo o clinch



- Distancia media o de acción directa



- Distancia máxima o de intervalo combativo
- Distancia sobremáxima o de ajuste del timing
- Distancia supramáxima

5.2.5. Fundamentos Complementarios de Finteo, Amague y Bloqueo

- Fintas corporales
- Amagues con rodillas
- Bloqueos pasivos
- Bloqueos activos



Finta: en Taekwondo WTF, es la simulación de una iniciativa ofensiva en base a sorpresivas gesticulaciones o movimientos cortos y explosivos, realizados con distintas partes del cuerpo del competidor, con el objetivo de confundir o desequilibrar al competidor contrario y poder atacarlo.



Amague: en Taekwondo WTF, es lo mismo que una Finta, sin embargo el engaño se realiza en base a una seudo acción ofensiva de golpe hacia un blanco determinado, que luego es variado o corregido con un golpe real dirigido hacia un blanco u objetivo del rival.



Bloqueo pasivo, es la acción defensiva que precede a las acciones ofensivas del competidor (se pierde un tiempo)

Bloqueo activo, es la acción defensiva que acompaña nuestras acciones técnico – tácticas sin interrumpir su tiempo de ejecución.

5.2.6. Fundamentos Teóricos:

- Reglamento de competición vigente
- Bases teóricas de la Técnica
- Bases teóricas de la Táctica o Teoría del Combate

6. LA CONDICION FISICA:

La “condición física” se utiliza en la enseñanza como un concepto genérico que engloba las palabras clave de fuerza, velocidad, resistencia y movilidad, utilizando el mayor número posible de métodos y ejercicios. A continuación se ofrece una valoración de la importancia de cada uno de ellos, como parte en la formación de principiantes en el deporte.

Para el trabajo del desarrollo físico se recomienda:

	9-10 años				11-12 años			
	Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
	9	10	9	10	11	12	11	12
Movilidad	X	X	X	X	X	X	X	X
Velocidad de Reacción	X	X	X	X	X	X	X	X
Velocidad Máxima Acíclica	-	X	-	X	X	X	X	X
Velocidad Máxima Cíclica	-	X	-	X	X	X	X	X
Resistencia Aeróbica	X	X	X	X	X	X	X	X
Resistencia Anaeróbica	-	-	-	-	-	X	-	X
Fuerza Rápida	-	X	-	X	X	X	X	X
Resistencia de Fuerza								
Agilidad y Coordinación	X	X	X	X	X	X	X	X

En esta categoría es fundamental la aplicación del método del juego para el desarrollo de las capacidades motrices

NOTA*: En esta categoría recomendamos **la no participación** en las modalidades de combate en competencias, debido a la escasa o nula preparación física deportiva que se tiene a niveles de Educación Básica de escolaridad (**4-10** años), en el país, a diferencia de países como España, Corea, USA, Alemania, México, Cuba, China, Rusia, Francia, etc.

6.1. El Trabajo de La Resistencia:

La resistencia general (resistencia básica, resistencia Aeróbica), se sitúa conscientemente al principio. Constituye la base del entrenamiento para crear la capacidad de trabajo del organismo donde se sustentará la asimilación de las cargas y el proceso de recuperación.

Una buena resistencia general retrasa el cansancio tanto local, a nivel muscular, como también central, en el cerebro, acelerando la recuperación. Un factor importante que debemos tener en cuenta a la hora de trabajar con niños es que su respuesta cardiaca es superior a la de los adultos en frecuencia por minutos.

En cuanto a la posibilidad de entrenamiento de la resistencia en los principiantes rige lo siguiente: ya el niño en edad preescolar (4 –7 años) está en condiciones de superar rendimientos generales constantes de baja intensidad, dándose una serie de limitaciones que no se basan tanto en el sistema cardio – circulatorio, sino mucho más en la desfavorable relación entre el tejido muscular y el peso corporal. Al empezar la edad escolar mejora la configuración muscular, es decir, los músculos se vuelven más fuertes, más rápidos y alcanzan una mayor superficie.

De este modo, pueden soportarse relativamente pronto, esfuerzos reducidos o medios durante un período más largo, sin perjudicar por ello la salud. No obstante, se mantienen los efectos de un entrenamiento sistemático.

Métodos para el trabajo de la resistencia aeróbica:

- **Continuo**
- A ritmo uniforme
- A ritmo variable

- **Fraccionado**
- Juegos
- Fartlek

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la resistencia:

- Caminatas
- Trotes
- Juegos Deportivos con reglas especiales
- Fútbol
- Baloncesto
- Juegos de Carreras
- Carreras por diversos lugares y terrenos

Sugerencias para el trabajo de La Resistencia:

- Aquí la carrera o la marcha estará basada en el mantenimiento de un ritmo prolongado de trabajo, donde no existen cambios bruscos en la velocidad, teniéndose muy presente los ejercicios propuestos.
- **De 8 – 12 años debemos desarrollar fundamentalmente la resistencia aerobia y dentro de ella sobre todo la capacidad aerobia.**
- Un elevado número de pulsaciones significa que pueden estar trabajando en aerobiosis, simplemente un ejercicio de marcha pueden oscilar entre 130 y 140 pulsaciones, lo que para un adulto supondría casi un esfuerzo de capacidad aerobia.

6.2. El Trabajo de La Velocidad:

La velocidad aparece como rapidez de reacción y como rapidez de movimientos. A pesar de que la velocidad es, en parte, una cuestión hereditaria y que los avances del entrenamiento en comparación con la resistencia y la fuerza son reducidos, su entrenamiento sistemático tiene una gran importancia para competición.

La velocidad sólo aparece con la velocidad. Esta afirmación se olvida a menudo en el entrenamiento. Los ejercicios para mejorar la velocidad debe realizarse a gran y máxima velocidad. Para evitar que se pare su desarrollo debería evitarse a toda costa un entrenamiento monótono recurriendo para ello a formas de ejercicios variados. Lo decisivo es que el atleta esté fresco corporal y mentalmente. En deportistas que llegan cansados al entrenamiento no tiene sentido realizar ejercicios de velocidad. Sólo un músculo reposado puede ser sometido a esfuerzo máximo.

El entrenamiento de la velocidad puede tener lugar de forma certera y reforzada, ya durante la edad escolar temprana y tardía. Sin embargo, hasta la pubertad no puede contarse con avances relativamente grandes del entrenamiento, a causa de las tasas de crecimiento condicionadas por el desarrollo.

Métodos para el trabajo de La Velocidad:

- Del ejercicios estándar
- Del ejercicio estándar variable
- Del ejercicio progresivo
- Juego
- Competitivo

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de La Velocidad:

- Juegos de relevos
- Juegos deportivos con reglas especiales (fútbol, baloncesto)
- Ejercicios de reacción sencilla
- Carreras entre obstáculos
- Carreras con líder
- Carreras progresivas
- Arrancadas en diferentes posiciones iniciales
- El A, B, C, de la carrera
- Carrera en tramos de 10 a 60 metros
- Fútbol
- Baloncesto
- Carreras con ascensos y descensos de pendientes
- Carreras con cambio de velocidades

Sugerencias para el desarrollo de La Velocidad:

- Este trabajo debe estar dirigido a solucionar la rapidez de reacción mediante el empleo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacción simple, aunque pueden aparecer momentos con respuestas diversas (reacciones complejas).
- Debe haber un descanso prolongado entre ejercicios de forma tal que el sistema neuromuscular esté totalmente recuperado antes de realizar el siguiente ejercicio, de lo contrario sería imposible realizar el ejercicio al máximo de velocidad.
- Los desplazamientos han de ser cortos, nunca más allá de los 6 segundos, manteniendo la máxima velocidad.
- Se debe solucionar la frecuencia de pasos donde el Profesor – Entrenador puede utilizar aquellos ejercicios que permitan desarrollar la rapidez natural de los aspectos que intervienen en la técnica de la carrera, con velocidades entre el 90% y el 95% del mejor tiempo del niño en dicha carrera.
- Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaeróbica en lugar de la velocidad.
- Es importante la utilización de los ejercicios propuestos, con el fin de concentrar la atención en la respuesta motora convirtiéndose en elementos fundamentales al desarrollar la rapidez.
- Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.

6.3. El Trabajo de La Fuerza:

La fuerza de la musculatura esquelética es importante para los practicantes de casi todos los deportes en varios sentidos. Por un lado, representa un requisito imprescindible cuando se trata de aprender las habilidades técnicas. Por ello es necesario que cualquier profesor o entrenador conozca cada uno de los grupos musculares que constituyen el accionamiento principal en las diferentes técnicas básicas y que los prepare para el esfuerzo a realizar.

En niños y jóvenes se realiza obligatoriamente sólo con el propio peso corporal o con balones de voleibol, fútbol, baloncesto o con pequeños balones medicinales.

En esta fase debería prescindirse de los esfuerzos adicionales por ejemplo ejercicios con sobrecargas.

Una musculatura fuerte representa una protección contra las lesiones. Por algo una marcada musculatura abdominal y dorsal recibe el nombre de corset muscular. Apoya y descarga la columna vertebral. Mediante fuertes músculos de piernas y pies se estabilizan las articulaciones que participan y se protegen mejor en una acción dada.

El incremento de la fuerza tiene lugar de este modo, sobretodo, mediante un aumento del grosor de cada una de las fibras musculares. En este contexto es importante que el instructor – entrenador sepa que sólo un fortalecimiento completo de los músculos cumple la función de protección. Un entrenamiento de fuerza unilateral (por ejemplo entrenamiento sólo de muslos) provoca una configuración irregular de la musculatura del cuerpo, así como tirones y lesiones, además de una deformación estética.

Resultados empíricos indican que el desarrollo de niños jóvenes se producen empujes de fuerza en las edades de 7 a 9 años. Más o menos entre los 8 y 10 años cumplidos, el desarrollo de la fuerza es similar en niños y niñas. No obstante, debería evitarse en ambos sexos el trabajo isométrico como esfuerzo duradero. También debe darse importancia a una respiración correcta (sacar el aire al realizar la fuerza, no respirar a presión, aguantando la respiración), es decir inspiración sostenida o pujo en el momento respiratorio, antes de comenzar el ejercicio, expulsándolo al culminar el mismo.

Hasta los 10 años cumplidos no es posible ampliar considerablemente la sección transversal muscular mediante el entrenamiento. El aumento de la fuerza hasta esta edad se basa sobre todo en una mejora de la coordinación muscular. Sólo a partir de los 12 años en las damas y de 14 años en los varones reacciona el músculo esquelético incrementando cada vez más su grosor.

Métodos para el trabajo de La Fuerza:

- Repeticiones
- Estándar a intervalos
- Variado variable
- Volitivo

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Fuerza:

- Ejercicios sencillos en parejas sin grandes cargas
- Oposición de fuerza (empujando), traccionando (arrastre, transporte)
- Ejercicios con implemento (pelotas medicinales de 1 a 3 kg)
- Hacia arriba
- Laterales
- Torsiones del tronco
- Ejercicios con su propio cuerpo
- Lanzamiento de pelota medicinal (hasta 3 kg) de frente
- Lanzamiento de pelota medicinal (hasta 3 kg) de espalda
- Lanzamientos de objetos (piedras, palos, trocitos de hierro y otros)
- Desplazamiento en distintas posiciones (cuadrúpeda, reptando).
- Tregar
- Escalar
- Flexiones de brazo con el peso del cuerpo en (brazos, piernas, compartido)
- Flexiones de piernas.

Además dentro del trabajo de fuerza podemos direccionar actividades para el desarrollo de la saltabilidad:

- Juegos con saltos (correr y saltar)
- Salto con ambas piernas hacia arriba, franqueando obstáculos sencillos
- Saltos con cambio de piernas
- Saltos de zigzag hacia diferentes posiciones de las piernas
- Saltos longitudinales

Sugerencias para el trabajo de la Fuerza:

- Para el desarrollo de ésta se requiere cierta prudencia del entrenador, fundamentada en el desarrollo armónico de los músculos, para que sean capaces de soportar ejercicios a los que se someten por vez primera.
- Independientemente que el trabajo aquí debe obedecer al régimen dinámico, se debe tener muy en cuenta la ejecución técnica, pues se pueden producir lesiones que repercutan en la vida deportiva del practicante.
- Se debe tener presente que para el desarrollo de la fuerza en estas edades se recomienda ante todo definir los ejercicios partiendo del criterio de pesos moderados.

6.4. El Trabajo de La Flexibilidad:

Para aprender las técnicas básicas y sus variaciones y poder realizarlas a la larga con éxito y sin lesiones, el atleta debe tener una suficiente movilidad de los diferentes planos, pues la elasticidad de la musculatura juega aquí un papel importante. En los últimos años, el entrenamiento de la movilidad mediante movimientos elásticos y basculantes se ha visto desplazado. El "stretching" (estiramiento), el principio de la Elongación homogénea y constante, promete mayor efectividad de cara a la prevención de lesiones, la mejora de la resistencia a los esfuerzos y la mayor rapidez de la recuperación de la musculatura. Además es fundamental en la aplicación adecuada de las palancas en función de los esfuerzos que realiza durante la ejecución de los movimientos.

En la pubertad es necesario un entrenamiento variado y general de la movilidad, no obstante, se requiere precaución de cara a las sobrecargas, ya que en esa edad tiene lugar una enorme cuota de crecimiento, así como una menor resistencia a los esfuerzos mecánicos del aparato pasivo de movimiento (esqueleto, tendones y ligamentos) a causa de las condiciones hormonales.

Tenga en cuenta que la flexibilidad no aparece planificada como una capacidad independiente, sino que forma parte del trabajo orientado. Al deportista le es indispensable la flexibilidad, pues la amplitud de movimientos facilita, junto con la técnica y la fuerza rápida, la longitud óptima de ejecución y su direccionalidad a otros planos. El deportista desarrolla la flexibilidad prácticamente cada día. Téngalo muy presente.

Métodos para el trabajo de La Flexibilidad:

- Pasivo
- Activo
- Mantenido
- Combinado

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de La Flexibilidad:

- Ejercicios con implementos
- Ejercicios sin aparatos (individuales)
- Ejercicios en parejas
- Acrobacia
- Juegos

Sugerencias para el trabajo de La Flexibilidad:

- La Flexibilidad aporta condiciones para el aprendizaje de la técnica, donde la acrobacia forma parte inseparable para su desarrollo.
- Después de la etapa puberal en la última fase del período anterior, coinciden la mayor parte de los autores que hay que intensificar el trabajo de la movilidad, con el fin de que no se produzca un descenso excesivamente manifiesto de la misma.
- El momento más idóneo de trabajar esta cualidad sería después del calentamiento, antes de iniciar la tarea fundamental de la actividad.

6.5. La Coordinación:

El Taekwondo se compone de una cadena de acciones que en parte, se suceden a gran rapidez, donde apenas queda tiempo para pensar. Las decisiones correctas deben tomarse de forma automática. Por ello tienen una gran influencia en el rendimiento aquellas habilidades del deportista que representan su destreza, su coordinación. Por lo tanto, serán llamadas habilidades coordinativas. Por supuesto que una buena coordinación requiere como base una condición física igual de buena. Ambas deben mejorarse conjunta y paralelamente mediante el programa.

El rendimiento coordinativo representa la capacidad de dosificar, optimizar y adaptar el comportamiento del sujeto en el desarrollo de las diversas acciones motoras, mediante la adecuada distribución temporo – especial de los grupos musculares, en relación con las propias capacidades condicionales.

Una mayor capacidad de rendimiento coordinativo se expresa en una mejor capacidad de aprendizaje de los gestos deportivos, mediante una conversión y adaptación más rápida y efectiva a las situaciones.

Métodos para el trabajo de La Coordinación:

- Variado variable
- Repetición
- Estándar a intervalos
- Juego
- Competitivo

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de La Coordinación:

- Ejercicios con implementos (lanzamiento de objetos)
- Ejercicios sin aparatos (individuales)
- Ejercicios en pareja (de oposición)
- Ejercicios en grupo (de oposición)
- Movimientos consecutivos
- Juegos de desplazamientos diversos
- Cuadrapedia (en pronación y supinación)
- Combinaciones de ejercicios

Sugerencias para el trabajo de La Coordinación:

- Se hace necesaria la representación del accionar del niño de forma coordinada.
- La estructuración de una buena capacidad coordinativa es el requisito para el desarrollo de una técnica eficaz y correcta.
- Se propone enfatizar en la coordinación de varios movimientos formando cadenas de acciones, partiendo de movimientos aislados, tributando una mayor adaptación y por tanto un mejor aporte técnico.
- Las habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, tirar, etc.), constituyen habilidades motrices, fundamentando el hecho de poder incrementar el tiempo de indicación a las capacidades coordinativas del niño de 6 – 11 años.

6.6. Los Juegos:

Los juegos deportivos constituyen un medio eficaz para el desarrollo de la preparación orgánica de los niños. En estas edades es común utilizar las medidas limitadas del terreno.

A través de estos se enfatizará en la multilateralidad de las acciones donde se manifiestan las diferentes capacidades (resistencia, velocidad y fuerza), en dependencia de la duración en las acciones y la intensidad en el ritmo. Con seguridad juegan un papel importante en el transcurso de la competencia, por ello deben ser correspondientemente consideradas en el entrenamiento.

Métodos para el trabajo de Los Juegos:

Los métodos más utilizados son propiamente el método de juego y la competencia, desarrollando el aspecto volitivo de los futuros deportistas.

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de Los Juegos:

- Juego de fútbol con tareas y en diferentes dimensiones
- Juego de baloncesto con tareas y en diferentes dimensiones
- Juego de voleibol con tareas y en diferentes dimensiones
- Juego de carreras con cambios de ritmo y dirección
- Juegos con variabilidad de acciones
- No se excluye la utilización de otros deportes.

Sugerencias:

- Aquí se fundamenta principalmente las acciones sobre las cuales debe sustentarse el trabajo con estas edades, o de lo contrario el mismo traería consigo síntomas de desinterés y por ende el abandono de los mismos hacia una actividad poco motivada.
- Se hace necesario una correcta explicación y demostración del juego con el fin de que no se creen representaciones que interfieran en la acción deportiva.

6.7. La Enseñanza de La Técnica:

Romero E. (1999), explica que hay que dejar sentado, que el futuro deportista necesita dominar un gran fondo de habilidades y hábitos motores que debe tener una movilidad articular tal, que le permita tener un gran dominio de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitar lesiones tempranas y facilitarle la efectividad de los mismos. Mientras mayor es el fondo o conjunto de habilidades y hábitos motores que domina el deportista, mayores son sus posibilidades prácticas.

Joan Rius Sant (1996) considera técnica a todas las actividades atléticas que requieran un aprendizaje o una coordinación específica. Se buscará aumentar al máximo las vivencias motoras (no hay que buscar automatizar unos ejercicios concretos).

En estas edades la estructura de la técnica de esas disciplinas, en particular sus características cinemática o el llamado cuadro externo del movimiento, constituye la tarea esencial de la metodología de enseñanza de la teoría.

Dice Romero, E. (1999), que todo deportista debe ejecutar el movimiento completo en bruto, que en el plano técnico, significa la estructura motora externa. Es la parte visible del movimiento y como responde eminentemente a su componente cinemático, el entrenador debe velar por sus características especiales, temporales y espacio – temporales. Esta tendencia, traducida a la técnica significa su dirección, su amplitud, su tempo, su aceleración, su velocidad y su ritmo, en fin su belleza.

Ese es uno de los motivos por que junto a la demostración y explicación de los movimientos que el futuro deportista aprende, se debe incluir paulatinamente el método de ayuda directa del entrenador, en forma de señales externas. Por ejemplo, palmadas o el sonido de un silbato para darle ritmicidad a los movimientos; obstáculos en el tanque de salto de longitud para dirigirle el despegue adelante – arriba, una pelota medicinal que cuelga para que despegue y la golpee con la cabeza, para dirigirle sus movimientos en el sentido vertical. Ofreciendo primeramente en los practicantes una concepción general de la técnica de la disciplina que se trate.

Métodos para la enseñanza de La Técnica:

- Fragmentario
- Integral global
- Ayuda directa
- Combinado
- Verbal

No obstante, dentro del accionar de cada uno de los aspectos tratados con anterioridad se sustenta el trabajo técnico, pues cada acción que realice el deportista para tributar a esta debe realizarse de la forma más racional posible y por tanto debe ir apareciendo una mejor técnica.

La Enseñanza de La Técnica en Taekwondo WTF:

En la enseñanza de la técnica de Taekwondo, resulta fundamental la correcta demostración de los ejercicios por parte del Profesor. Al mismo tiempo es de gran ayuda el uso de los espejos para la autocorrección y la toma de conciencia respecto a los detalles de la ejecución de cada Gesto Técnico en particular.

Particularmente importante es la asesoría del profesor respecto al uso adecuado de los espejos para la observación por parte de los alumnos, de las distintas fases de ejecución de las técnicas básicas Posicionales, de bloqueo o ataques a desarrollar.

Dentro de las generalidades que podemos mencionar respecto a la enseñanza de la técnica en Taekwondo WTF, está la necesidad de considerar una **progresión metodológica** por parte del profesor, para cada uno de los elementos técnicos a desarrollar.

7. Sistema de Control y Evaluación:

El sistema de selección del futuro taekwondista de nivel dentro de las academias se sustenta en el trabajo desarrollado por los distintos especialistas involucrados, durante el primer ciclo de enseñanza, según sus edades y niveles alcanzados, así como la comprobación de este último por parte del entrenador quien será responsable de inculcarle el trabajo en el deporte, el cual debe realizar una oportuna observación del somatotipo con tendencia longilínea y un buen desarrollo músculo – esquelético, así como las cualidades volitivas y la autodisciplina, pues resulta poco frecuente la selección definitiva, pues generalmente aun no se ha definido la especialidad en que mejor se desenvolverá el practicante (en formas o combate), sin embargo resulta favorable su captación prematura aunque se trabaje totalmente integral.

La intuición del entrenador, refleja la experiencia del especialista en particular o del grupo de entrenadores y metodólogos que puedan participar en la selección.

Es imprescindible que cada entrenador sepa con precisión, que una equivocación de su intuición, da al traste con los propósitos de la selección de los más talentosos, imponiéndose un análisis profundo para tomar una buena decisión.

Por tanto, independientemente a lo reflejado con anterioridad, referente a la selección del entrenador la cual será dirigida a definir inicialmente cuales son los deportistas que mejores condiciones poseen, serán admitidos todos los niños que quieran practicar Taekwondo, de forma masiva, pues tienen derecho a ser preparados por los entrenadores.

Las academias constituyen el eslabón inicial, la base de la masividad de la práctica del Taekwondo, por lo que se hace necesario que los miembros del Cuerpo Técnico, comisión visiten estas áreas deportivas de forma sistemática y controlen cómo asimilan las cargas y diferentes objetivos los involucrados que allí entrenan. De común acuerdo con el instructor, deben

llevar un récord de la capacidad de asimilación de la carga y proceso técnico de todos los practicantes. Aquellos aspirantes que posean un mayor nivel de asimilación de la carga y que cumplan las normas técnicas establecidas por el proceso de selección, pasarán a integrar la nómina del Centro de Especialización y posteriormente la Preselección Nacional.

El entrenador puede evaluar sistemáticamente, mediante test o control pedagógico que aplique a sus deportistas mensualmente, según planificación, en que medida crece el resultado en la rapidez, la resistencia y en particular su técnica. Debe detectar los deportistas que demuestren un incremento sistemático de estos elementos, por encima del resto del grupo. Pero: ¿Cómo controlar el nivel de estos futuros deportistas?

Teniendo en cuenta cada uno de los elementos tratados, así como los aspectos referentes a las características de diferentes deportistas estudiados, podemos referirnos a un grupo de pruebas validadas durante varias investigaciones, con el fin de conocer el nivel de los mismos de estas edades de forma sistemática y poseer un mejor control del desarrollo físico – técnico y de hecho una mejor selección de los aspirantes que serán captados para entrenamiento más especializados en el futuro y de hecho un elemento evaluativo para cada Asociación respecto a los resultados de cada área deportiva.

7.1. Evaluación de los Contenidos Tradicionales en Niños de 8 a 12 años:

La evaluación tradicional, consiste en un examen práctico formal ante una comisión examinadora de alto grado, quienes verifican la asimilación de los contenidos específicos detallados para cada nivel, en el Programa Nacional de Enseñanza para Gup y Dan de la Federación Chilena de Taekwondo WTF.

Habitualmente los examinadores se basan en aspectos posturales, coordinativos, rítmicos y en especial la intencionalidad manifestada en la ejecución del gesto técnico, calificando a los examinados, con un concepto de nota en escala de 1 al 7.

Sin embargo, a edades tan tempranas no es siempre aconsejable someter a los niños a una estructura rígida de evaluación y estresarlos con la situación. Menos aun afectar innecesariamente su autoestima a través de una comparación con sus compañeros, en base a un concepto de nota.

En esta etapa formativa, basta la recomendación de su profesor para ser aprobado y la labor del examinador, será la de observar una sesión de clases o de juego con el objetivo de apoyar al profesor encargado en el proceso de enseñanza – aprendizaje que lleva a cabo con sus alumnos.

También se puede organizar una demostración para los padres de los niños y hacer de esta ocasión una fiesta del Taekwondo.

Se cual sea el método de evaluación a aplicar , es necesario objetivizar los conceptos, criterios y observaciones, para lo que se han desarrollado los siguientes instrumentos:

7.2. Hoja de Examen para Nivel de Gup:

ASPECTOS A EVALUAR	CONTENIDOS	PUNTAJE PARCIAL
Postura y Concentración Visual.	- Ambos correctos.	Más 3 Puntos.
	- Defecto postural.	Menos 1.5 Puntos.
	- Defecto vista.	Menos 1.5 Puntos.
Coordinación del Gesto Técnico y/o recorrido Correcto.	- Ambos correctos.	Más 3 Puntos.
	- Defecto coordinación.	Menos 1.5 Puntos.
	- Defecto recorrido.	Menos 1.5 Puntos.
Expresividad, Ritmo y Fuerza. Punto.	- Todos correctos.	Más 3 Puntos.
	- Deficiencia expresiva.	Menos 1 Punto.
	- Deficiencia rítmica.	Menos 1
	- Fuerza deficiente.	Menos 1 Punto.
Presentación Personal		Más 1 Punto.

Observaciones.....

Puntaje final.....

7.3. Pauta General de Observación para Evaluación de Gup a través de una sesión de clases en niños de 8 a 12 años:

ACTITUD GENERAL

- Activo y motivado.
- Pasivo y falta de iniciativa.
- Ansioso e impulsivo.

COORDINACIÓN GENERAL

- Otro.
- Buena.
- Regular.
- Debe Mejorar.

FLEXIBILIDAD GENERAL

- Buena.
- Regular.
- Debe Mejorar.

DOMINIO TÉCNICO

- Muy Bueno.
- Bueno.
- Regular.
- Debe Mejorar.

Observaciones.....
.....
.....
.....

7.4. Pruebas Físicas:

- **60 metros planos con arrancada alta (60 metros a/alta):** Este ejercicio se ejecuta de acuerdo con las reglamentaciones de la IAAF para las carreras de 100 metros, pero con arrancada alta. Si no se utiliza la señal de salida con un disparo, se hace necesario que se utilice una palmada, para que los cronómetros al hacer contacto las palmas de las manos del juez de salida. Antiguamente se orientaba accionar el cronómetro cuando el aspirante despegaba su pierna posterior del piso. Esa es una forma inexacta y se ha excluido. El resultado se expresa en segundos.
- **Salto de Longitud sin Carrera de Impulso (S.L. s/c):** El salto de longitud sin carrera de impulso se ejecutará en una superficie totalmente plana preferiblemente en el césped. No se debe utilizar el área del foso de salto, pues no todos cuentan con esa posibilidad y los resultados que se acopien para el futuro, no serían confiables, por no estandarizarse su realización. El inicio del ejercicio será delimitado por una línea de cal u otro material, situándose el aspirante detrás de esa línea. En la posición inicial los brazos estarán aproximadamente extendidos arriba. El aspirante realiza el movimiento pendular abajo – a atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante – arriba de los brazos, empujando fuerte y simultáneamente con sus dos piernas, la superficie donde se apoya. Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer. Es común que esta huella sea dejada por los talones. Se dan tres oportunidades y se selecciona la mejor en metros. El resultado se expresa en metros.
- **Abdominales en 30 segundos:** Posición inicial acostado atrás, con las manos sobre la región pectoral, codos separados y extremidades inferiores extendidas que deben ser mantenidas en posición por un compañero. Pasar a la posición de sentado con rapidez la mayor cantidad de veces posible en el tiempo señalado. El resultado se expresa en repeticiones.
- **Carrera de Resistencia (800 metros femenino y 1000 metros masculino):** Se utiliza la misma reglamentación de la IAAF para las carreras de 1500 metros. Las series no deben conformarse por más de 8 practicantes. El resultado se expresa en minutos y segundos.
- **Lagartijas:** Esta prueba consiste en que el atleta desde la posición de cubito prono (apoyo mixto) realiza flexión y extensión de los brazos por la articulación húmero cubital radial levantando su propio peso corporal cuantas veces les sea posible y de forma continua (Repeticiones).

- **30 metros Volantes:** Será ejecutado de uno en uno, con una distancia de 10 metros de impulso. Se le orienta a los aspirantes, que deben correr 40 metros al máximo de su velocidad. A los 10 metros estará parado un entrenador o profesor, con su mano más hábil abierta a la altura del pecho. Al interrumpirse el plano vertical imaginario de los 10 metros, por la imagen del aspirante que se desplaza a máxima velocidad, accionará rápidamente su mano hacia abajo, sin despegarla del pecho. Esa es la señal para que el cronometrista accione el cronómetro.
- **Salto de Longitud con carrera de Impulso:** Se realizará de acuerdo con el reglamento de la IAAF y la carrera de impulso se realizará con no más de 11 pasos, realizándose tres intentos.

7.4.1. PRUEBAS DE CONTROL FISICO PARA EL SEXO FEMENINO

Edades 8 – 9 años Femeninos:

Pruebas	Planchas (cantidad)		Abdom. (30 s) (cantidad)		60 m./planos (seg.)		30m/volantes (seg.)	
EDAD Puntos	8	9	8	9	8	9	8	9
5	14	16	12	13	10.0	9.9	7	6
4	12	14	11	12	10.1	10.0	6.8	5.8
3	11	12	10	11	10.3	10.1	6.6	5.6
2	9	10	9	10	10.4	10.2	6.4	5.4
1	8	9	8	9	10.5	10.3	6.2	5.2
Pruebas	Salto de Longitud sin carrera de imp. (m)		Salto de longitud con carrera de imp. (m)		No evaluación de resistencia		No evaluación de resistencia	
EDAD Puntos	8	9	8	9				
5	1.62	1.64	2.40	2.80				
4	1.59	1.65	2.30	2.70				
3	1.55	1.62	2.20	2.60				
2	1.51	1.60	2.10	2.50				
1	1.47	1.58	2.00	2.40				

Edades 10 –11 años Femeninos:

Pruebas Puntos	Planchas (cantidad)	Abdom. (30 s) (cantidad)	60 m./planos (seg.)	30m/volantes (seg.)
5	23	18	8.7	4.9
4	21	15	9.0	5.1
3	19	13	9.1	5.3
2	17	12	9.2	5.4
1	15	11	9.3	5.5

Edad 10 –11 años Femenino (continuación)

Prueba Puntos	Salto de Longitud sin carrera de imp. (m) 10 años	Salto de longitud con carrera de imp. (m)	600 m. 800 m (seg.) 10 - 11- 12	Salto de Longitud sin carrera de imp. (m)	Salto de longitud con carrera de imp. (m)
5	1.70	4.02	2.48 2.40	172	4.04
4	1.67	3.90	2.45 2.42	168	3.95
3	1.64	3.76	3.10 3.00	166	3.80
2	1.61	3.67	3.50 3.30	163	3.70
1	1.58	3.60	3.58 3.50	160	3.65

7.4.2. PRUEBAS DE CONTROL FISICO PARA EL SEXO MACULINO:

Edad 8-9 años masculino

Pruebas		Planc has (canti dad)		Abdom. (30 s) (cantidad)		60 m/planos (seg.)		30m/volante s (seg.)	
EDAD	Puntos	8	9	8	9	8	9	8	9
5	20	24	12	13	9.9	9.7	4.8	4.6	
4	18	22	11	12	10.0	9.8	5.0	4.8	
3	16	20	10	11	10.1	9.9	5.2	4.9	
2	14	17	9	10	10.2	10.0	5.3	5.1	
1	12	15	8	9	10.3	10.1	5.4	5.3	
S. Longitud S/imp.		Salto de longitud C/imp.		No evaluación de resistencia					
8	9	8	9						
1.50	1.54	2.5	3.00						
1.47	1.50	2.4	2.90						
1.44	1.47	2.3	2.80						
1.40	1.44	2.2	2.70						
1.34	1.40	2.1	2.60						

Edades 10-11 años masculino (continuación)

Pruebas Puntos		Planchas (cantidad)	Abdom. (30 s) (cantidad)	60 m./planos (seg.)	30m/volantes (seg.)
5		20	20	8.7	4.2
4		18	18	8.8	4.3
3		16	15	9.0	4.5
2		12	13	9.1	4.7
1		10	11	9.2	4.9
Prueba Puntos	Salto de Longitud sin carrera de imp. (m) 12 años	Salto de Longitud s/ carrera de imp. (m) 10-11	Salto de longitud C/Cl m	800 m (min..) 10 - 11 años	1000 m (min..) 12 años
5	1.77 ó más	1.65 ó más	4.22	2.25 a 2.34	4.10
4	1.70	1.60	4.05	2.35 a 2.44	4,20
3	1.65	1.55	3.95	2.45 a 3.00	4.40
2	1.60	1.45	3.90	3.01 a 3.30	4.50
1	- 155	- 1.45	3.73	+ de 3.30	5.00

8. Planificación del Entrenamiento:

Teniendo en cuenta que los deportistas compiten en diversas pruebas, valorándose con anterioridad un compendio de indicadores que propician un soporte adecuado para la formación inicial y multilateral de estos principiantes con una duración de 45 semanas, resaltándose, que el niño debe adquirir una experiencia de movimiento lo más amplia posible, la cual le facilitará después en gran medida el aprendizaje específico, por lo que se recomienda sea tratado de la siguiente manera:

8.1. Estructura del Programa:

Etapas	I <u>Adaptabilidad funcional</u>			II Formación multilateral de las técnicas y desarrollo de las capacidades naturales.				III Consolidación de los Hábitos Motores naturales de las pruebas del Taekwondo				IV Profundización de los hábitos motores desarrollados.	
Sub-etapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Cantidad de semanas	18 % 8 sem.			35 % 16 sem.				35 % 16 sem.				10 % 5 sem.	
Ciclaje	2:1		1:1	3:1				2:1		1:1			
Pruebas	P. I			P.1				P.2				PT	
Competencias				CP				CP CP CP CF				CI	

Simbología:

- P.I: Prueba Inicial (aplicar todas las pruebas)
- P.1: Prueba Intermedia (aplicar pruebas físicas)
- P.2: Prueba Intermedia (aplicar pruebas técnicas)
- P.T: Pruebas Técnicas
- C.F: Competencia Fundamental
- C.P: Competencia Preparatoria
- C.I: Competencia o Evaluaciones Internas

Estas pruebas deben ser aplicadas bajo la supervisión del Instructor y/o con la coordinación del miembro del Cuerpo Técnico que asesore la Academia, el área deportiva de forma sistemática.

Para lo cual, realizamos nuestras consideraciones, utilizando la siguiente clasificación: **(Nota: aquí deben estar los distintos controles técnicos que se efectúan según nivel y edad del interesado).**

8.2. Tendencia de las Etapas del Programa:

- **Adaptación Funcional:** Se familiariza al atleta con el proceso de iniciación, se le aplica un grupo de controles que le aportarán al profesor y/o entrenador elementos sustanciosos para el desarrollo del programa, así como el inicio del trabajo multilateral.
- **Formación Multilateral:** En este momento es donde se profundiza en cada uno de los indicadores, donde obtendrán su acento con el fin de tributar elementos muy importantes para las próximas actividades a desarrollar. Enfatizando en el trabajo de capacidades motoras y la técnica.
- **Consolidación de Habilidades y Hábitos:** En esta tendencia se valoran los índices alcanzados durante el proceso desarrollado, culminando con la competencia fundamental, poniéndose de manifiesto el conocimiento de las habilidades técnicas desarrolladas por los practicantes durante el proceso.
- **Profundización de los Hábitos:** Partiendo de que la culminación de este proceso no es precisamente la competencia fundamental, y donde aún quedan varias semanas por trabajar, nos interrogamos: ¿Qué realizar en este tiempo?

Tomando como punto de partida las dificultades presentadas por los Taekwondistas, tanto en la parte física como en la técnica, se realizará una profundización de estas imprecisiones, además de desarrollar varias competiciones (de 2 a 3), las que se realizarán internamente en la Región, Comuna, recomendado la utilización de elementos físico – técnico combinados que motiven al atleta en su dedicación por el deporte.

Ejemplo:

- Mala ejecución de un Pumse, o una técnica determinada
- Reforzamiento de los desplazamientos
- Lanzamiento de pelotas medicinales de espalda al área
- Juegos técnico – coordinativos
- Deficiencia en los saltos, salidas, etc.

Cómo podemos percatarnos, no se recomienda un período de tránsito como se denomina en los planes de entrenamiento, por lo que recomendamos que este niño desarrolle actividades diversas en 7 u 8 semanas fuera del programa donde:

- Debe desarrollar diversos juegos como: fútbol, baloncesto, voleibol e incluso juegos de carreras en su comunidad.
- Visita y disfrute de playas, ríos.
- Asistir a actividades recreativas populares.

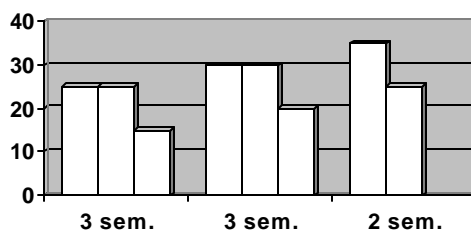
Estas actividades son liberadas por lo que el niño seleccionará acorde a su intención motriz cual de ellas realizar, por lo que el entrenador le propone que enfatice como mínimo en dos por semana.

8.3. Distribución del contenido de entrenamiento:

Teniendo en cuenta la tendencia de la preparación y la forma propuesta para el entrenamiento no van a existir variaciones bruscas durante el procesos, pues el comportamiento del trabajo debe realizarse en forma de mesetas. Durante 2 ó 3 semanas se mantiene el mismo volumen de la carga y luego este volumen descende, si es el caso de un ciclaje 2:1 ó 3:1. También pudieran utilizarse mesetas cambiadas con incremento ondulatorio, de forma tal que durante dos semanas se mantiene el mismo volumen de carga, en la tercera semana el volumen asciende y luego una cuarta semana descende el volumen de la carga. En las siguientes páginas se ejemplifica con diversos gráficos.

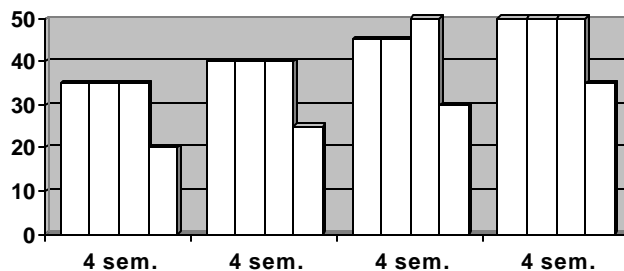
ETAPA I: Teniendo en cuenta la tendencia de esta etapa se estabilizan el trabajo durante dos semanas y se alivia 1 así como 1 y 1.

8 Semanas de Trabajo: Ciclaje 2:1 y 1:1



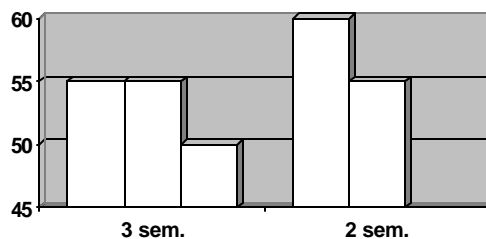
ETAPA II Y III: La tendencia se comporta con una estabilización durante tres semanas y se alivia una, o se estabiliza durante dos semanas, luego crece una el volumen y desciende en una cuarta semana.

**16 Semanas de Trabajo:
Ciclaje 3:1**

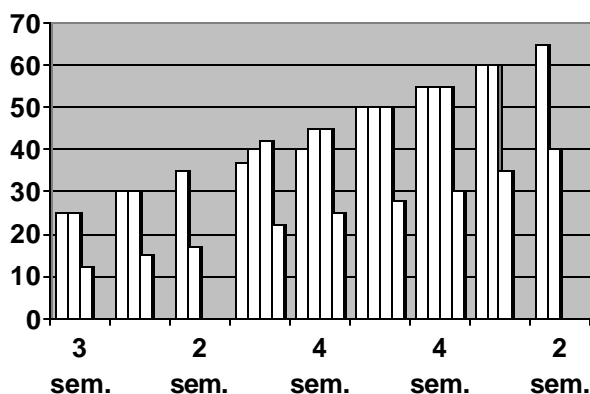


ETAPA IV: Teniendo en cuenta que aquí se profundizará en las dificultades presentadas, en esta etapa se estabiliza el trabajo durante dos semanas y se alivia una (2:1) o se eleva la carga una semana y se alivia una (1:1). Ver ejemplo gráfico para cinco semanas:

**Ejemplo gráfico para 5 semanas:
Ciclaje 2:1 y 1:1**



Algunos ejemplos de La Dinámica General del Volumen de la carga en el programa de Preparación:



A continuación se refleja ejemplos de la dosificación porcentual de las cargas, que deben ser reguladas, considerando los indicadores que se analizan en el contenido de este programa. Se debe tener muy en cuenta los métodos y la familia de ejercicios que se recomiendan para la ejercitación de cada uno de los indicadores normados. Se le debe prestar especial atención al volumen de trabajo. Como es conocido, se establece semanas tipos de 3, 4 ó 5 sesiones de trabajo de dos horas (120 minutos) cada una, según las posibilidades objetivas de cada academia o área. Ello implica que un área donde el programa se lleva a cabo en 3 clases a la semana, el volumen total de tiempo sería equivalente a 360 minutos por semanas (3x120 minutos); si fueran 4 clases de 120 minutos equivaldría a 480 minutos de volumen semanal de tiempo y así sucesivamente 600 minutos para 5 sesiones o clases a la semana.

A continuación se muestran ejemplos de la dinámica de la distribución porcentual de volumen de trabajo, para cada uno de los indicadores programados. Tengamos en cuenta que esa dinámica afecta tanto el volumen / minuto, para una clase, como para una semana o una sub – etapa, pues se trata de: **“un programa de enseñanza, que regula la tendencia del contenido en tiempo y no en unidades de carga, como ocurre en el Alto Rendimiento”**.

Sin embargo, el Profesor o Entrenador, no puede ignorar que en la preparación de casi todo deportista, muchas veces la carga se manifiesta en unidades de medida que se reflejan, en kilómetros, metros y repeticiones; y que de acuerdo con la densidad de una clase, en 20 minutos lo mismo se puede correr 4 kilómetros que 5 kilómetros, ejecutar 20 ó 30 técnicas lo que implica que este es un elemento que no puede ser pasado por alto.

Dinámica de la dosificación porcentual del volumen de preparación para cada sub – etapa, en correspondencia con los indicadores normados.

Sub-etapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Indicadores													
Trabajo de Resistencia	20	20	20	22	22	25	19	18	18	15	15	15	15
Trabajo de Rapidez	10	10	10	15	15	15	17	17	10	10	10	10	10
Trabajo de Fuerza	15	15	15	15	16	10	10	8	7	8	8	8	8
Trabajo de Flexibilidad	10	10	10	10	8	12	8	8	10	7	7	7	7
Trabajo de Coordinación	10	10	10	8	8	8	10	11	15	10	10	10	10
Trabajo de Juegos	20	20	20	15	15	12	16	17	15	30	30	30	30
Trabajo Técnico	15	15	15	15	16	18	20	21	25	20	20	20	20

A modo de orientación, en la siguiente tabla se muestra un modelo de correspondencia entre el total de semanas de una sub – etapa, el total de sesiones, el volumen total de trabajo semanal y el tiempo total de trabajo para una sub – etapa dada.

Modelo orientativo correspondiente a la sub – etapa N° 6, para 3, 4 y 5 sesiones de clases a la semana:

Variables	3 sesiones semanales	4 sesiones	5 sesiones
Número de semanas.	4	4	4
Total de sesiones.	12	16	20
Total de horas por semana.	6	8	10
Tiempo total.	24 h.	32 h.	40 h.

Es precisamente aquí donde se debe realizar una distribución eficiente de cada método para que los ejercicios sean más efectivos en el cumplimiento de los objetivos propuestos para cada sesión.

Por ejemplo:

120 minutos es el trabajo de una sesión de entrenamiento, por tanto:

Para 3 sesiones de trabajo:

2 semanas = 120 minutos x 6 sesiones = 720 minutos

3 semanas = 120 minutos x 9 sesiones = 1080 minutos

4 semanas = 120 minutos x 12 sesiones = 1440 minutos

Para 4 sesiones de trabajo:

2 semanas = 120 minutos x 8 sesiones = 960 minutos

3 semanas = 120 minutos x 12 sesiones = 1440 minutos

4 semanas = 120 minutos x 16 sesiones = 1920 minutos

Para 5 sesiones de trabajo:

2 semanas = 120 minutos x 10 sesiones = 1200 minutos

3 semanas = 120 minutos x 15 sesiones = 1800 minutos

4 semanas = 120 minutos x 20 sesiones = 2400 minutos

¿Cómo conocer el desglose para cada sub – etapa por indicadores?

- Conocer la cantidad de semanas que posee la sub – etapa
- Determinar el % propuesto para cada indicador según el total de minutos de trabajo para esas semanas.

I N D I C A D O R	ETAPA	I	II	IV	I	II	IV	I	II	IV
	Sesiones de trabajo	3			4			5		
SUB-ETAPA	1	7	13	1	7	13	1	7	13	
No. de semanas	3	4	2	3	4	2	3	4	2	
Tiempo de trabajo(min.)	1080	1440	720	1440	1920	960	1800	2400	1200	
Trabajo de Resistencia	216	273.6	108	288	364.8	144	360	456	180	
Trabajo de Rapidez	108	244.8	72	144	326.4	96	180	408	120	
Trabajo de Fuerza	162	144	57.6	216	192	76.8	270	240	96	
Trabajo de Flexibilidad	108	115.2	50.4	144	153.6	67.2	180	192	84	
Trabajo de Coordinación	108	144	72	144	192	96	180	240	120	
Trabajo de Juegos	216	230.4	216	288	307.2	288	360	384	360	
Trabajo Técnico	162	288	144	216	384	192	270	480	240	

Y si deseamos conocer el tiempo para cada indicador en una sesión, tomamos como referencia 120 minutos como tiempo de duración de ésta y la aplicamos el por ciento propuesto. Por ejemplo, en las etapas I, II y IV se comportaría como sigue:

Ejemplo del volumen de trabajo para 3, 4 y 5 sesiones de 120 minutos cada una, en las sub – etapas 1, 3.

I N D I C E	ETAPAS	I	II	IV	I	II	IV	I	II	IV
	Sesiones de trabajo	3			4			5		
SUB-ETAPA	1	7	13	1	7	13	1	7	13	
No. de semanas	3	4	2	3	4	2	3	4	2	
Para una sesión (min.)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	
Trabajo de Resistencia	24	22.8	18	24	22.8	18	24	22.8	18	
Trabajo de Rapidez	12	20.4	12	12	20.4	12	12	20.4	12	
Trabajo de Fuerza	18	12	9.6	18	12	9.6	18	12	9.6	
Trabajo de Flexibilidad	12	9.6	8.4	12	9.6	8.4	12	9.6	8.4	
Trabajo de Coordinación	12	20.4	12	12	20.4	12	12	20.4	12	
Trabajo de Juegos	24	19.2	36	24	19.2	36	24	19.2	36	
Trabajo Técnico	18	24	24	18	24	24	18	24	24	

8.4. Orientaciones Metodológicas:

- Cada sesión de trabajo debe ser precedida de un acondicionamiento general que prepare al practicante para la actividad principal a desarrollar.
- Se debe aprovechar las pautas que se realizan entre ejercicios para efectuar movimientos que favorezcan la recuperación del atleta sin que en el mismo, se reflejen síntomas de cansancio.
- Después de culminada la parte principal de cada sesión es imprescindible realizar una relajación, para contribuir en cierta medida con el retorno sanguíneo de los practicantes.
- Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas, enfatizando en los aspectos claves, pues cuando el niño recibe esta argumentación, obtiene mejores resultados que cuando se realiza el ejercicio con una pobre información.
- Teniendo en cuenta que durante el trabajo con estos niños, debe acrecentarse en mayor medida el empleo de los juegos y el trabajo técnico, como soporte del desarrollo multilateral, entonces los cientos de trabajos de estos indicadores se incrementan en la últimas sub – etapas.
- De ser variada la ubicación de la competencia fundamental, sólo cambiaría el porcentaje recomendado para **la etapa de consolidación del fondo de Hábitos.**

- Debe trabajarse en cada sesión de entrenamiento enfatizando en el aspecto relativo a la formación de valores, así como en el aspecto estético y educativo de los practicantes, desarrollándose a su vez las cualidades de la personalidad, tales como: perseverancia, modestia, el respeto, el colectivismo y el humanismo.
- Este programa podrá ser utilizado por los Instructores – Entrenadores de las Academias, áreas deportivas para estas edades, aunque varíen las pruebas que se desarrollan en la competencia fundamental, pues él se nutre de elementos que propician la integralidad de los practicantes y su direccionalidad con el trabajo técnico.

9. Manual Metodológico para las Clases Nivel Formativo:


9.1. Sugerencias Metodológicas:

- Establecer una frecuencia de 2 sesiones por semana, preferentemente en días alternados.
- En lo posible el horario de entrenamiento terminará antes de las 19:00 horas.
- El tiempo máximo / sesión para 8 – 9 años, será de 40 a 50 minutos y para 10 – 12 años, será de 60 a 80 minutos.
- Habrá un predominio porcentual de lo General en relación a lo Específico.
- Se dará especial énfasis al trabajo de la Modalidad articular y la Elongación.
- La duración de esta etapa, dependerá fundamentalmente de las posibilidades y habilidades en el aprendizaje de los participantes (debe oscilar entre 20 a 25 semanas).


9.2. Objetivos y Contenidos:

- Aprendizaje y coordinación de las técnicas
- Flexibilización de la articulación coxofemoral y el complejo músculo – articular comprometido.
- Aprendizaje y desarrollo de los gestos técnicos de puños y patada.
- Desarrollo de las habilidades motrices y de coordinación.
- Integración y desarrollo grupal.


1^{ra} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales.(1 min..) - Juego de integración grupal, con mucha risa y alegría.(10 min..) - Ejercicios de flexibilidad.(5 min..) - Demostración del Profesor...Ap Chagui, Patada Frontal.....niños observan y aplauden la demostración. (1 min..) - Enseñanza de las fases de flexión, extensión y recuperación, con los niños en posición decúbito supino apoyando los antebrazos.(5 min..) - Enseñanza de la Patada Frontal unilateralmente en series alternas de 10 repeticiones/ pié. - Enseñanza bilateralmente y de manera estacionaria en 20 repeticiones gritando Kihap en todas las ejecuciones.(5 min..) - Juego de Ap Chagui en parejas, manteniendo un globo de cumpleaños elevado el mayor tiempo posible. (5 min..) - Juego de Fútbol en dos equipos.(10 min..) - Ejercicios de flexibilidad. (10 min..) - Presentación de los niños, bienvenida y saludos finales (3 min..) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Juego de la Pinta.....el niño pillado debe perseguir y tocar a otro (8 min..) - Flexibilidad en parejas...diversos ejercicios sentados o parados (10 min..) - Demostración del Profesor Golpes de Puño, bajo, medio y alto....niños observan sentados de rodilla y aplauden (2 min.) - Enseñanza de la coordinación básica que relaciona la simultaneidad entre el Puño que ejecuta y el Puño que se guarda.....-empuñar correctamente, extensiones unilaterales de Puño ejecutante o positivo, - retracciones unilaterales de Puño a guardar o negativo, - simultaneidad de las acciones entre positivo y negativo en baja velocidad, - simultaneidad a velocidad normal de ejecución, - identificación de blancos o focos bajo, medio y alto, - repeticiones sentado y en posición bípeda.(10-15 min..) - Pateo frontal de la paleta de foco avanzando y rotando en hileras (10 min..) - Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras (5 min.) - Juego de competencia.. carreras en postas, formando 2 equipos paralelos. (10 min.) - Flexibilidad en parejas o sobre una barra de apoyo.....frontal y lateral (10 min.) - Despedida de la clase.

2^{da} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño(5 min.) - Juego de orientación.....La Gallina Ciega, Colocarle la Cola al Burro,etc.(10 min.) - Demostración y enseñanza de la Posición de Jinete, Chuchúm Sogui (5 min.) - Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles(5 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) <div data-bbox="297 898 699 1346" style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Calentamiento - Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas (20 min.) - Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona baja.(15 min.) - Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro (15 min.) - Repeticiones abdominales 20 x (5 min.) - Despedida.

3^{ra} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Juego de la Pinta..... - Flexibilidad en parejas...diversos ejercicios sentados o parados (10 min..) - Demostración del Profesor Golpes de Puño, bajo, medio y alto avanzando....niños observan sentados de rodilla y aplauden (2 min.) - Golpes de puños - Singles: Jan bon chirugui. - Dobles: Du bon chirugui. - Triples: Se bon chirugui. - Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras (5 min.) - Juego de competencia.. carreras en postas, formando 2 equipos paralelos.(10 min.) - Flexibilidad en parejas o sobre una barra de apoyo.....frontal y lateral (10 min.) - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Programar en la tercera semana una clase con invitación e interacción con apoderados, una mini demostración para Padres.

4^{ta} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales.(1 min..) - Juego de integración grupal - Ejercicios de flexibilidad.(10 min..) - Demostración del Profesor..niños observan y aplauden la demostración. (2 min..) - Golpes de patada - Frontal: Ap chagui. - Semicircular: Tolyo chagui. <p>1. Repeticiones concientes de patada frontal (Ap Chagui), respetando:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. b) Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. c) Fase de recuperación o flexión final. <p style="padding-left: 40px;">(50-100 repeticiones alternadas)</p> <p>2. Repeticiones concientes de patada semicircular con empuje (Tolyo Chagui):</p> <ul style="list-style-type: none"> a) girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. b) postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. <p style="padding-left: 40px;">(50-100 repeticiones concientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño(5 min.) - Juego de orientación.....La Gallina Ciega, Colocarle la Cola al Burro,etc.(10 min.) <p><u>(Flexibilidad)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parado sobre un peldaño, colgar pasivamente a favor de la fuerza de gravedad, manteniendo el nivel mas bajo posible. 3 series de 30 segundos diariamente. 2. Bien sentado con piernas juntas y apoyando la parte baja de la espalda en el muro, plegar el tronco a las piernas llevando las manos hacia los pies. 3 series de 30 a 60 segundos. 3. Separar piernas y plegar el tronco alternadamente sobre cada una y al centro, en 2 series de 20 a 30 segundos en cada oportunidad. 4. Sentado, planta contra planta de los pies, aleteo y luego inclinación hacia adelante del tronco y la cabeza en 1 minuto de trabajo. 5. Elongación de Cuadricéps, estando de pié y apoyado en 2 series de 1 minuto por pierna. 6. Elongación de Pantorrillas y Tendón de Aquiles. 2 series de 1 minuto cada ejercicio. 7. Soltura y elevación alternada de rodilla flexionada, hacia delante y atrás , 20 repeticiones cada pierna. <ul style="list-style-type: none"> - Despedida de la clase

5^{ta} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min..) - Handball. - Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona baja (15 min.) - En Posición larga adelantada: Ap Kubí. (avanzando, retrocediendo y girando) - Bloqueos o Defensas Baja - Are Maki. - Media : Momtong ahn Maki. - Media : Momtong bakkat Maki. - Alta : Olgul Maki. - Bajo de apertura : Are Hetcho Maki. - Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro (15 min.) - Repeticiones abdomin.ales 20 x (5 min.) - Despedida 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas (20 min.) - Flexibilidad - Golpes de puño zona media - Momtong bande chirugui. - zona alta : Olgul bande chirugui. - Medio cruzado: Momtong baró chirugui. - Alto cruzado : Olgul baró chirugui. - Repeticiones abdominales 20 x (5 min.) - Despedida



6^{ta} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño(5 min.) - Flexibilidad - (Desarrollo de Técnicas de Patada) - Repeticiones concientes de patada frontal (Ap Chagui), respetando: - Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. - Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. - Fase de recuperación o flexión final. (50-100 repeticiones alternadas) - Repeticiones concientes de patada semicircular con empeine (Tolyo Chagui) a paleta de foco: - Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. - postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. (50-100 repeticiones concientes) - A través de una progresión, elevar pendularmente cada vez más la pierna procurando la verticalidad de la elevación, (postergando enfatizar en la fase de descenso hasta adquirir la capacidad máxima de movilidad). - Extensión de la pierna de base en simultaneidad con la acción. (40 repeticiones alternadas) - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Una clase con invitación e interacción con apoderados y una mini demostración para Padres. Exhibición de Videos de demostración especialmente escogidos.

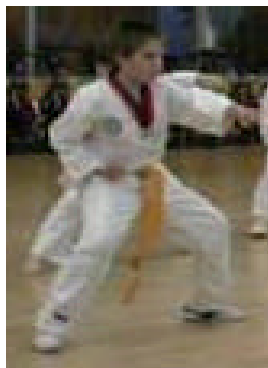
7^{ma} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales.(1 min..) - Juego de integración grupal, con mucha risa y alegría.(10 min..) - Ejercicios de flexibilidad.(5 min..) - Demostración del Profesor Nearyo chaguii, niños observan y aplauden la demostración (1 min..) - Enseñanza de las fases de flexión, extensión y recuperación, con los niños en posición decúbito supino apoyando los antebrazos (5 min..) - Enseñanza de la Patada unilateralmente en series alternas de 10 repeticiones/ pié. - Enseñanza bilateralmente y de manera estacionaria en 20 repeticiones gritando Kihap en todas las ejecuciones (5 min..) - Juego de Nearyo Chagui en parejas, manteniendo un globo de cumpleaños elevado el mayor tiempo posible (5 min..) - Juego de Fútbol en dos equipos (10 min..) - Ejercicios de flexibilidad (10 min..) - Despedida (3 min..) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Flexibilidad en parejas...diversos ejercicios sentados o parados (10 min..) - Enseñanza de la coordinación básica que relaciona la simultaneidad entre el Puño que ejecuta y el Puño que se guarda: - Empuñar correctamente, - Extensiones unilaterales de Puño ejecutante o positivo, - Retracciones unilaterales de Puño a guardar o negativo, - Simultaneidad de las acciones entre positivo y negativo en baja velocidad, - Simultaneidad a velocidad normal de ejecución, - Identificación de blancos o focos bajo, medio y alto, - Repeticiones sentado y en posición bípeda.(10-15 min..) - Pateo frontal de la paleta de foco avanzando y rotando en hileras (10 min..) - Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras (5 min.) - Juego de competencia.. carreras en postas, formando 2 equipos paralelos (10min.) - Flexibilidad en parejas o sobre una barra de apoyo frontal y lateral (10 min.) - Despedida de la clase.

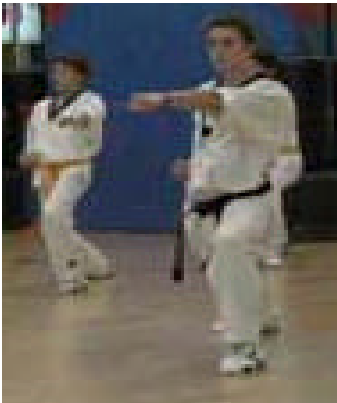


8^{va} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min.) - Juego de orientación.....La Gallina Ciega, Colocarle la Cola al Burro,etc (10 min.) - Posición de Jinete, Chuchúm Sogui (5 min.) - Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles(5 min.) - Demostración y enseñanza de la Patada Semicircular, Tolyo Chagui en posición recostado de costado (10 min.) - Enseñanza de Tolyo Chagui en posición bípeda y de manera estacionaria, tanto unilateral como bilateralmente (10 min.) - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Fútbol. - Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas (20 min.) - Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona baja (15 min.) - Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro (15 min.) - Repeticiones abdominales 20 x (5 min.) - Despedida.



9^{va} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Juego de la Pinta - Flexibilidad en parejas...diversos ejercicios sentados o parados (10 min..) - Golpes de puño Singles: - Jan bon chirugui. - Dobles: Du bon chirugui. - Triples: Se bon chirugui. - Golpe de puño avanzando y rotando en hileras (5 min.) - Juego de competencia.. carreras en postas, formando 2 equipos paralelos (10 min.) - Flexibilidad en parejas o sobre una barra de apoyo frontal y lateral (10 min.) - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Programar una clase con invitación e interacción con apoderados, una min.i demostración para Padres.

10^{ma} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales.(1 min..) - Juego de integración grupal - Ejercicios de flexibilidad.(10 min..) - Golpes de patada Frontal: - Ap chagui. - Semicircular: Tolyo chagui. - Repeticiones concientes de patada frontal (Ap Chagui), respetando: - Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. - Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determin.ada. - Fase de recuperación o flexión final. - (50-100 repeticiones alternadas) - Repeticiones concientes de patada semicircular con empeine (Tolyo Chagui): - Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. - postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. - (50-100 repeticiones concientes) - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño(5 min.) - Juego de orientación.....La Gallina Ciega, Colocarle la Cola al Burro,etc (10 min.) - (Flexibilidad) - Parado sobre un peldaño, colgar pasivamente a favor de la fuerza de gravedad, manteniendo el nivel mas bajo posible. 3 series de 30 segundos diariamente. - Bien sentado con piernas juntas y apoyando la parte baja de la espalda en el muro, plegar el tronco a las piernas llevando las manos hacia los pies. 3 series de 30 a 60 segundos. - Separar piernas y plegar el tronco alternadamente sobre cada una y al centro, en 2 series de 20 a 30 segundos en cada oportunidad. - Sentado, planta contra planta de los pies, aleteo y luego inclinación hacia adelante del tronco y la cabeza en 1 min.uto de trabajo. - Elongación de Cuadriceps, estando de pié y apoyado en 2 series de 1 min.uto por pierna. - Elongación de Pantorrillas y Tendón de Aquiles. 2 series de 1 min.uto cada ejercicio. - Soltura y elevación alternada de rodilla flexionada, hacia delante y atrás , 20 repeticiones cada pierna. - Despedida de la clase

11^{na} semana:

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Handball. - Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona baja.(15 min.) - En Posición larga adelantada: Ap Kubí. (avanzando, retrocediendo y girando) - Bloqueos o defensas Baja - Are Maki. - Media : Momtong ahn Maki. - Media : Momtong bakkat Maki. - Alta : Olgul Maki. - Bajo de apertura : Are Hetcho Maki. - Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdomin.al y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro (15 min.) - Repeticiones abdomin.ales 20 x (5 min.) - Despedida. <div data-bbox="367 1184 654 1545" style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas (20 min.) - Flexibilidad - Golpes de puño zona media : - Momtong bande chirugui. - Zona alta : Olgul bande chirugui. - Medio cruzado: Momtong baró chirugui. - Alto cruzado : Olgul baró chirugui. - Repeticiones abdomin.ales 20 x (5 min.) - Despedida

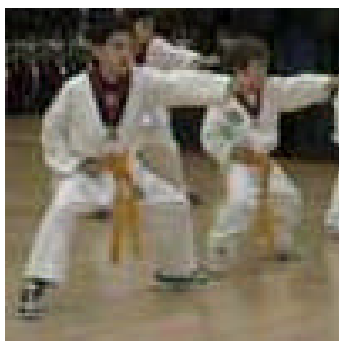
12^{va} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces...1 vez cada niño (5 min.) - Flexibilidad - (Desarrollo de Técnicas de Patada) - Repeticiones concientes de patada frontal (Ap Chagui), respetando: - Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. - Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. - Fase de recuperación o flexión final. - (50-100 repeticiones alternadas) - Repeticiones concientes de patada semicircular con empuje (Tolyo Chagui): - Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. - postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. - (50-100 repeticiones concientes) - Extensión de la pierna de base en simultaneidad con la acción. - (40 repeticiones alternadas) - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) <div data-bbox="310 1419 685 1766" style="text-align: center;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min.) - Calentamiento y flexibilidad - Fútbol. - Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona baja (15 min.) - Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdominal y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro (15 min.) - Repeticiones abdominales 20 x (5 min.) - Despedida.

13^{ra} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Juego de integración grupal - Ejercicios de flexibilidad (5 min..) - Enseñanza de la Patada Frontal unilateralmente en series alternas de 10 repeticiones/ pié. - Enseñanza bilateralmente y de manera estacionaria en 20 repeticiones gritando Kihap en todas las ejecuciones (5 min..) - Luego de Ap Chagui en parejas, manteniendo un globo de cumpleaños elevado el mayor tiempo posible (5 min..) - Luego de Fútbol en dos equipos.(10 min..) - Ejercicios de flexibilidad. (10 min..) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Juego de la Pinta - Flexibilidad en parejas...diversos ejercicios sentados o parados (10 min..) - Golpes de Puño, bajo, medio y alto. - Enseñanza de la coordinación básica que relaciona la simultaneidad entre el Puño que ejecuta y el Puño que se guarda. - Empuñar correctamente, - Extensiones unilaterales de Puño ejecutante o positivo, - Retracciones unilaterales de Puño a guardar o negativo, - Simultaneidad de las acciones entre positivo y negativo en baja velocidad. - Simultaneidad a velocidad normal de ejecución. - Identificación de blancos o focos bajo, medio y alto. - repeticiones sentado y en posición bípeda (10-15 min..) - Pateo frontal de la paleta de foco avanzando y rotando en hileras (10 min..) - Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras (5 min.) - Juego de competencia.. carreras en postas, formando 2 equipos paralelos (10 min.) - Flexibilidad en parejas o sobre una barra de apoyo frontal y lateral (10 min.) - Despedida de la clase.

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño (5 min.) - Juego de orientación.....La Gallina Ciega, Colocarle la Cola al Burro,etc (10 min.) - Enseñanza de la Posición de Jinete, Chuchúm Sogui (5 min.) - Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles (5 min.) - Demostración y enseñanza de la Patada Semicircular, Tolyo Chagui en posición recostado de costado(10 min.) - Enseñanza de Tolyo Chagui en posición bípeda y de manera estacionaria, tanto unilateral como bilateralmente (10 min.) - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min.) - Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas (20 min.) - Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona baja (15 min.) - Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdomin.al y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro (15 min.) - Repeticiones abdomin.ales 20 x (5 min.) - Despedida.



15^{va} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Juego de la Pinta.....el niño pillado debe perseguir y tocar a otro (8 min..) - Flexibilidad en parejas...diversos ejercicios sentados o parados (10 min..) - Golpes de Puño, bajo, medio y alto.. - En Posición de Jinete: Chuchúm Sogui. (estático) - Golpes de puño Singles: - Jan bon chirugui. - Dobles: Du bon chirugui. - Triples: Se bon chirugui. - Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras (5 min.) - Juego de competencia carreras en postas, formando 2 equipos paralelos (10 min.) - Flexibilidad en parejas o sobre una barra de apoyo frontal y lateral (10 min.) - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - programar en esta semana una clase con invitación e interacción con apoderados, una min.i demostración para Padres.

16^{va} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales.(1 min..) - Juego de integración grupal - Ejercicios de flexibilidad.(10 min..) - Golpes de patada Frontal: Ap chagui. - Semicircular: Tolyo chagui. - Repeticiones concientes de patada frontal (Ap Chagui), respetando: - Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. - Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determin.ada. - Fase de recuperación o flexión final. - (50-100 repeticiones alternadas) - Repeticiones concientes de patada semicircular con empeine (Tolyo Chagui): - Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. - postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. - (50-100 repeticiones concientes) - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño(5 min.) - Juego de orientación.....La Gallina Ciega, Colocarle la Cola al Burro,etc.(10 min.) - <u>(Flexibilidad)</u> - Parado sobre un peldaño, colgar pasivamente a favor de la fuerza de gravedad, - manteniendo el nivel mas bajo posible. 3 series de 30 segundos diariamente. - Bien sentado con piernas juntas y apoyando la parte baja de la espalda en el muro, plegar el tronco a las piernas llevando las manos hacia los pies. 3 series de 30 a 60 segundos. - Separar piernas y plegar el tronco alternadamente sobre cada una y al centro, en 2 series de 20 a 30 segundos en cada oportunidad. - Sentado, planta contra planta de los pies, aleteo y luego inclinación hacia adelante del tronco y la cabeza en 1 min.uto de trabajo. - Elongación de Cuadriceps, estando de pié y apoyado en 2 series de 1 min.uto por pierna. - Elongación de Pantorrillas y Tendón de Aquiles. 2 series de 1 min.uto cada ejercicio. - Soltura y elevación alternada de rodilla flexionada, hacia delante y atrás , 20 repeticiones cada pierna. - Despedida de la clase

17^{ma} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min.) - Fútbol. - Enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona baja (15 min.) - En Posición larga adelantada: Ap Kubí (avanzando, retrocediendo y girando) - Bloqueos o defensas Baja - Are Maki. - Media : Momtong ahn Maki. - Media : Momtong bakkat Maki. - Alta : Olgul Maki. - Bajo de apertura : Are Hetcho Maki. - Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbiteo abdomin.al y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro (15 min.) - Repeticiones abdomin.ales 20 x (5 min.) - Despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas (20 min.) - Flexibilidad - Golpes de puño zona media : - Momtong bande chirugui. - Zona alta : Olgul bande chirugui. - Medio cruzado: Momtong baró chirugui. - Alto cruzado : Olgul baró chirugui. - Repeticiones abdomin.ales 20 x (5 min.) - Despedida

18^{va} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño(5 min.) - Flexibilidad - (Desarrollo de Técnicas de Patada) - Repeticiones concientes de patada frontal (Ap Chagui), respetando: - Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. - Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determin.ada. - Fase de recuperación o flexión final. - (50-100 repeticiones alternadas) - Repeticiones concientes de patada semicircular con empeine (Tolyo Chagui): - Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. - postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. - (50-100 repeticiones concientes) - Extensión de la pierna de base en simultaneidad con la acción. - (40 repeticiones alternadas) - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Una clase con invitación e interacción con apoderados y una min.i demostración para Padres. Exhibición de Videos de demostración especialmente escogidos.

19^{va} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Juego de integración grupal, con mucha risa y alegría (10 min..) - Ejercicios de flexibilidad (5 min..) - Enseñanza de las fases de flexión, extensión y recuperación, con los niños en posición decúbito supino apoyando los antebrazos (5 min..) - Patada Frontal unilateralmente en series alternas de 10 repeticiones/ pié. - De manera estacionaria en 20 repeticiones gritando Kihap en todas las ejecuciones (5 min..) - Juego de Ap Chagui en parejas, manteniendo un globo de cumpleaños elevado el mayor tiempo posible (5 min..) - Juego de Fútbol en dos equipos (10 min..) - Ejercicios de flexibilidad (10 min..) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Flexibilidad en parejas...diversos ejercicios sentados o parados (10 min..) - Demostración del Profesor Golpes de Puño, bajo, medio y alto; niños observan sentados de rodilla y aplauden (2 min.) - Enseñanza de la coordinación básica que relaciona la simultaneidad entre el Puño que ejecuta y el Puño que se guarda - Empuñar correctamente, - Extensiones unilaterales de Puño ejecutante o positivo, - Retracciones unilaterales de Puño a guardar o negativo, - Simultaneidad de las acciones entre positivo y negativo en baja velocidad, - Simultaneidad a velocidad normal de ejecución, - Identificación de blancos o focos bajo, medio y alto, - Repeticiones sentado y en posición bípeda. (10-15 min..) - Pateo frontal de la paleta de foco avanzando y rotando en hileras (10 min..) - Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras (5 min.) - Juego de competencia.. carreras en postas, formando 2 equipos paralelos (10 min.) - Flexibilidad en parejas o sobre una barra de apoyo frontal y lateral (10 min.) - Despedida de la clase.

20^{va} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño (5 min.) - Posición de Jinete, Chuchúm Sogui (5 min.) - Ejecuciones de Golpes de Puño en Posición de Jinete a distintas alturas, en acciones singles y luego dobles (5 min.) - Demostración y enseñanza de la Patada Semicircular, Tolyo Chagui en posición recostado de costado (10 min.) - Enseñanza de Tolyo Chagui en posición bípeda y de manera estacionaria, tanto unilateral como bilateralmente (10 min.) - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Handball. - Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas (20 min.) - Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona baja.(15 min.) - Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdomin.al y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro (15 min.) - Repeticiones abdomin.ales 20 x (5 min.) - Despedida.

21^{na} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min..) - Juego de la Pinta.....el niño pillado debe perseguir y tocar a otro (8 min..) - Flexibilidad en parejas...diversos ejercicios sentados o parados (10 min..) - Golpes de Puño, bajo, medio y alto - En Posición de Jinete: Chuchúm Sogui. (estático) - Golpes de puño Singles: - Jan bon chirugui. - Dobles: Du bon chirugui. - Triples: Se bon chirugui. - Golpe de puño a la paleta, avanzando y rotando en hileras (5 min.) - Juego de competencia.. carreras en postas, formando 2 equipos paralelos (10 min.) - Flexibilidad en parejas o sobre una barra de apoyo frontal y lateral (10 min.) - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Programar en esta semana una clase con invitación e interacción con apoderados, una mini demostración para Padres. Ir preparando la clase de evaluación del proceso

22^{va} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales.(1 min..) - Juego de integración grupal - Ejercicios de flexibilidad.(10 min..) - Golpes de patada Frontal: - Ap chagui. - Semicircular: Tolyo chagui. - Repeticiones concientes de patada frontal con metatarso (Ap Chagui), respetando: - Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. - Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determinada. - Fase de recuperación o flexión final. - (50-100 repeticiones alternadas) - Repeticiones concientes de patada semicircular con empeine (Tolyo Chagui): - Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. - Postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. - (50-100 repeticiones concientes) - Juego con Globos en parejas usando Patadas Frontal y Semicircular para mantener el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño(5 min.) - Juego de orientación.....La Gallina Ciega, Colocarle la Cola al Burro,etc.(10 min.) - <u>(Flexibilidad)</u> - Parado sobre un peldaño, colgar pasivamente a favor de la fuerza de gravedad, - manteniendo el nivel mas bajo posible. 3 series de 30 segundos diariamente. - Bien sentado con piernas juntas y apoyando la parte baja de la espalda en el muro, plegar el tronco a las piernas llevando las manos hacia los pies. 3 series de 30 a 60 segundos. - Separar piernas y plegar el tronco alternadamente sobre cada una y al centro, en 2 series de 20 a 30 segundos en cada oportunidad. - Sentado, planta contra planta de los pies, aleteo y luego inclinación hacia adelante del tronco y la cabeza en 1 min.uto de trabajo. - Elongación de Cuadricéps, estando de pié y apoyado en 2 series de 1 min.uto por pierna. - Elongación de Pantorrillas y Tendón de Aquiles. 2 series de 1 min.uto cada ejercicio. - Soltura y elevación alternada de rodilla flexionada, hacia delante y atrás , 20 repeticiones cada pierna. - Despedida de la clase

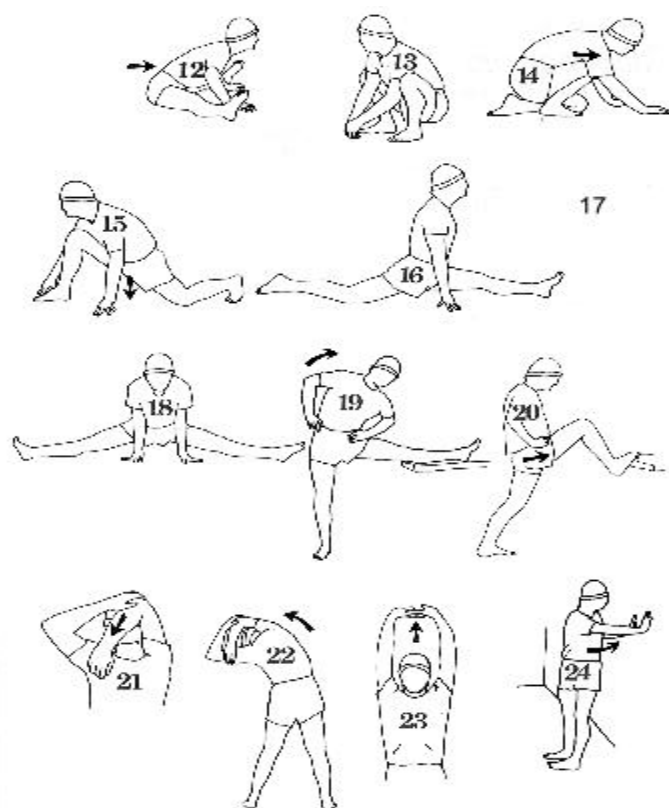
23^{ta} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales(1 min.) - Fútbol. - Handball. - Demostración y enseñanza de Posición Frontal Corta y Larga, Bloqueo zona baja.(15 min.) - En Posición larga adelantada: Ap Kubí. (avanzando, retrocediendo y girando) - Bloqueos o defensas Baja - Are Maki. - Media : Momtong ahn Maki. - Media : Momtong bakkat Maki. - Alta : Olgul Maki. - Bajo de apertura : Are Hetcho Maki. - Competencias de carreras bípedas, en cuatro apoyos decúbito abdomin.al y supino, arrastrándose por el piso y rodando simulando un cilindro (15 min.) - Repeticiones abdomin.ales 20 x (5 min.) - Despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min.) - Tenis en Parejas, usando Paletas como Raquetas y Globos como Pelotas (20 min.) - Flexibilidad - Golpes de puño zona media - Momtong bande chirugui. - Zona alta : Olgul bande chirugui. - Medio cruzado: Momtong baró chirugui. - Alto cruzado : Olgul baró chirugui. - Repeticiones abdomin.ales 20 x (5 min.) - Despedida

24^{ta} semana

Martes	Jueves
<ul style="list-style-type: none"> - Saludos iniciales (1 min.) - Juego en parejas, saltando al compañero 6 veces....1 vez cada niño (5 min.) - <u>Flexibilidad</u> - (Desarrollo de Técnicas de Patada) - Repeticiones concientes de patada frontal con metatarso (Ap Chagui), respetando: - Fase de elevación de la rodilla y adquisición de la forma específica del pié. - Fase de desarrollo o impacto a un punto vital o altura determin.ada. - Fase de recuperación o flexión final. - (50-100 repeticiones alternadas) - Repeticiones concientes de patada semicircular con empeine (Tolyo Chagui): - Girar el pié de base en la medida que se pueda mantener la rodilla elevada de la pierna ejecutante, en la misma dirección del objetivo a impactar. - Postura corporal perfectamente erguida y la vista por sobre el hombro adelantado. - (50-100 repeticiones concientes) - Repeticiones concientes de patada Nearyo Chagui: - (50-100 repeticiones concientes) - Juego con Globos en parejas usando Patadas el globo en el aire (10 min.) - Flexibilidad y despedida (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Una clase de evaluación con invitación a apoderados y una min.i demostración para Padres.

10. Ejercicios de flexibilidad



11. Bibliografía:

- **PLATONOV, V.N.** La adaptación en el deporte.-- Barcelona : Editorial Paidotribo, 1991. – 313 p.
- **VERJOSHANSKI LURIG V.** Entrenamiento Deportivo. 2da Ed. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1990 – 166 p.
- Programa de Preparación del Deportista / Edgardo Romero Frómeta ...[et al.]. - Ciudad Habana : Editorial Dirección de Alto Rendimiento, 1999. – 126 p, t..I
- **DICK, FRANK, W.** Principios del entrenamiento deportivo. -- Barcelona : Editorial, Paidotribo, 1993. – 410 p.
- **RANZOLA A,** La clase de entrenamiento. C.Habana, ISCF Manuel Fajardo, 2000
- **GARCÍAS, M, J.** Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones, Editorial Gymnos, (1996). – 518 p.
- **HAHN ERWIN.** Entrenamiento con niños. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1996-165 p.
- GATO CRUZ, P. Tendencias actuales en el entrenamiento del taekwondo, 2003
- **FORTEZA DE LA ROSA,** . "Direcciones del Entrenamiento Deportivo.. Ed. Científico Técnica. La Habana, Cuba. 1999..
- **FARGAS, IRENO.** *Taekwondo Alta competencia* .España, Ed. Comité Olímpico Español, 1995