



MANUAL DE CAPACITACION EN INICIACION DEPORTIVA EN TAEKWONDO



**Elaborado por:
Profesor Alejandro Brito De la Fuente**

Diciembre 2005

INDICE

	Páginas
1. Introducción	4
2. Capítulo I: "Características del Proceso de Entrenamiento"	6
2.1. Características Morfológicas	7
2.2. Características Fisiológicas	7
2.3. Características Motrices	7
2.4. Sistema Nervioso	7
2.5. Procesos Psíquicos, Desarrollo de la Percepción	8
3. Selección de Deportistas para el Taekwondo de Alto Rendimiento	8
4. Capítulo II: "Metodología del Entrenamiento Programa de Preparación Física"	9
Área de Iniciación Primera Etapa Categoría 11-12 años	
4.1. Objetivos Generales	9
4.2. Objetivos Específicos	9
4.3. Orientaciones Metodológicas	9
Área de Iniciación Segunda Etapa Categoría 14-15 años	
4.4. Objetivos Generales	10
4.5. Orientaciones Metodológicas	10
5. Metodología Técnica para el Nivel (ejemplos)	11
5.1. Contenidos	12
5.2. Objetivos Pedagógicos Deportivos	12
5.3. Objetivos Pedagógicos Opcionales (de acuerdo al nivel)	13
6. Capítulo III: "Sistema de Selección y Evaluación"	14
6.1. Desarrollo de un archivo atlético	15
6.2. Propuesta de normativas de ingreso	16
6.3. Test pedagógico de la categoría 11-12 años	18
6.4. Normativas pedagógicas categoría 11-12 años (para Test)	18
7. Capítulo IV: "Programas de Preparación Objetivos Categoría 11-12 años (masculino / femenino)"	19
7.1. Objetivos	19
7.2. Tareas	19
7.3. Características	19
7.4. Tareas de la Preparación Física General	20
7.5. Medios de la Preparación Física General	20
7.6. Medios de la Preparación Física Especial	20
7.7. Contenidos de la Preparación Teórica	21
7.8. Métodos Utilizados	21
7.9. Métodos de Controles	21
7.10. Rendimientos del Desarrollo Deportivo Integral	21

8.	Distribución de las cifras de entrenamiento en % del tiempo por Mesociclos de los aspectos de la preparación.	22
8.1.	Proporción de los aspectos formación deportiva	22
8.2.	Proporción del contenido de la formación (ejemplos)	22
9.	Distribución de los % de tiempos por los aspectos de la formación multilateral del Deportista categoría 11-12 años (masculino / femenino)	23
9.1.	Propuestas de normativas de ingreso Taekwondo (masculino / femenino) categoría 13-14 años	24
10.	Capítulo IV: "Programa de Preparación Segunda Etapa Categoría 13-14 años (masculino / femenino)	25
10.1.	Introducción	25
10.2.	Objetivos	25
10.3.	Tareas	25
10.4.	Características	26
10.5.	Tareas de la Preparación Física General	26
10.6.	Tareas de la Preparación Física Especial	26
10.7.	Medios de la Preparación Física General (ejemplos)	27
10.8.	Medios para el desarrollo de las capacidades coordinativas generales	27
10.9.	Medios utilizados	28
10.10.	Métodos de controles	28
10.11.	Rendimiento del desarrollo deportivo integral	28
11.	Distribución de las cifras de entrenamiento en % del tiempo por Mesociclos de los aspectos de la preparación del deportista segunda etapa categoría 13-14 años	29
11.1.	Proporción de los aspectos formativos deportivos	29
11.2.	Proporción del contenido de la formación	29
12.	Distribución de los % de tiempos por Mesociclos de los aspectos de la preparación del deportista categoría 13-14 años (masculino / femenino)	30
13.	Orientaciones Metodológicas	31
14.	Capítulo VI: "Diferentes Medios de Control del Volumen de trabajo, Niveles de Intensidad de la Carga de Entrenamiento"	32
14.1.	Escala de intensidad pulso / minuto	32
14.2.	Tabla de intensidad de trabajo	33
14.3.	Tabla de volumen de trabajo	33
15.	Tabla de Relación entre los niveles de volumen Mesociclos y niveles de intensidad	33
16.	Capítulo VII: "Orientaciones Metodológicas para la Preparación Psicológica Categoría 13-14 años	34
16.1.	Evaluación Psicológica (Test) Temperamento	36
16.2.	Protocolo del Test	41
16.3.	Forma de evaluación e interpretación de los resultados	43
17.	Capítulo VIII: "El COACH"	45
17.1.	Características Fundamentales	45
18.	Bibliografía	48

1. INTRODUCCIÓN:

La creación del MANUAL DE INICIACIÓN para el Taekwondo, es una necesidad imperiosa para el desarrollo futuro de este deporte, en su aspiración de estabilizar los resultados logrados hasta el presente y alcanzar metas superiores.

La preparación de un deportista depende del trabajo realizado durante un largo período, por lo que resulta recomendable su iniciación en edades tempranas, sin embargo, es de vital importancia el trabajo multilateral, lo que garantizará el futuro del alto rendimiento.

La iniciación temprana de estos deportistas constituye el proceso de enseñanza inicial adecuado de los elementos básicos de todo deporte, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos. Además se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro deportista, preparándolos psicológicamente, tomando como punto de partida la motivación para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

El Taekwondo como deporte y arte marcial exige de la utilización del desarrollo científico-técnico y metodológico existente en el mundo, con el objetivo de alcanzar resultados significativos en los Juegos Deportivos Sudamericanos,, Panamericanos, Olímpicos, Campeonatos Mundiales, etcétera.

Este Manual está dirigido a la detección y selección entre una masa de niños de prospectos entre 12 a 14 años, para la Iniciación Deportiva por un "**Especialista en Taekwondo**", así como el desarrollo posterior de los seleccionados.

Todo el proceso de entrenamiento inicial, será dirigido a establecer la formación multilateral del participante y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

El proceso de prospectos para la Iniciación Deportiva en las exigencias del entrenamiento deportivo contemporáneo, no se puede ver aislado del proceso que inicia el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, que componen la base de cualquier manifestación deportiva, nos referimos sin dudas a la Educación Física y a la estructuración científica y pedagógica de sus planes y programas.

Es por ello que la problemática que representa el garantizar logros para el deporte, exige la estructuración de un "Sistema para la Iniciación Deportiva", partiendo del criterio del aprovechamiento óptimo de todo el potencial que en recursos materiales y técnicos poseen las estructuras que atienden la Educación Física y el Deporte en cualquier país.

No obstante, el proceso de selección no debe hacerse en unas pocas sesiones o días, sino que debe ser un proceso activo y prolongado, sistematizado y riguroso, en el que el seguimiento y la enseñanza marcará el resultado de la selección global de talentos, pues en muchas ocasiones, muchos niños que destacan precozmente, luego no han desarrollado un alto nivel de performance, y por el contrario, niños que en principio no destacaban por su aptitud, más tarde han conseguido niveles muchos más altos, como así se demuestra en algunos estudios experimentales, en la historia deportiva moderna

2. **CAPÍTULO I: CARACTERÍSTICAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.**

Para llevar a cabo el proceso es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

- a) Inicialmente un entrenamiento físico multilateral en el que prevalezca la ejercitación amplia y polifacética de todas las actividades físicas.
- b) Que de forma gradual y progresiva, se vaya introduciendo en este entrenamiento los ejercicios especiales, que sirvan de base a futuras técnicas del deporte específico.
- c) Adaptar los procesos pedagógicos al interés psicológico del grupo de edad. (12 – 14 años)

En estas edades el juego es todavía una necesidad de importancia, por lo que debe considerarse no solo un elemento motivacional del entrenamiento sino también como el medio más eficaz para el aprendizaje de nuevas habilidades físicas para el deporte en cuestión.

- d) Elección de las actividades corporales adecuadas, en función de los gestos, técnicas a adquirir para una práctica eficiente del Taekwondo.

Aquí es necesario conocer el nivel de desarrollo alcanzado y las habilidades motoras de cada niño y sobre la base de esto estructurar el plan de actividades a desarrollar.

- e) Los entrenamientos deben de ser variados con diferentes métodos llevando el aprendizaje en forma simple para evitar frustraciones con una adecuada preparación mental para la superación de dificultades de manera que cada Nuevo elemento que se introduzca promueva interés en su aprendizaje y dominio.
- f) En la preparación debe atenderse fundamentalmente a la técnica, trabajando sobre el dominio de las Habilidades motoras a la perfección para buscar después su máxima eficacia.
- g) Debe tenerse presente el sexo, ya que existen marcadas diferencias en la evolución entre damas y varones. Así por ejemplo las damas poseen una capacidad de rendimiento fisiológica en la edad escolar temprana, Pero en la adolescencia esta relación cambia producto de las transformaciones puberales. También algunas características físicas como saltabilidad, resistencia, velocidad, etc. describe curvas de desarrollo muy propio de cada sexo.
- h) La carga es un factor muy debatido. Se señala que además de estar relacionada con las características del deporte en cuestión, tiene que ver con la edad, sexo y etapa de desarrollo biológico alcanzado, debe además tenerse en cuenta el régimen de carga-descanso, que permita una adecuada asimilación y recuperación del atleta.

2.1. **Características Morfológicas:**

El proceso de osificación de las distintas partes del esqueleto está lejos de haber concluido. Los huesos contienen gran cantidad de tejidos cartilaginoso. La columna vertebral es muy flexible, su musculatura está escasamente desarrollada, lo cual los hace susceptible a las deformaciones. Se caracterizan además en que se refuerzan los músculos y ligamentos, aumenta su volumen, se incrementa la fuerza muscular general. Los músculos grandes se desarrollan antes que los pequeños.

2.2. **Características Fisiológicas:**

Las posibilidades funcionales de los sistemas vegetativos del organismo infantil se caracterizan por los siguientes síntomas:

Los órganos y sistemas vegetativos se desarrollan más lentamente que las facultades que encaminan libremente sus movimientos, empieza la etapa de maduración, dependiendo de diversos factores

La capacidad de trabajo de los niños en estas edades es inferior a la de los mayores, ellos se fatigan pronto en tareas monótonas y recuperan con la misma facilidad, capacidad de trabajo.

Los niños de Somatotipo Meso –recto, tendrán mas posibilidades de desarrollarse dentro de este deporte

2.3. **Características Motrices:**

Los niños en estas edades son capaces de valorar las características del espacio el tiempo y la fuerza necesaria para hacer movimientos sencillos, capacidad que puede mejorar con una preparación especial. Presentan una mayor precisión para grandes amplitudes del espacio, tiempo y de esfuerzo muscular que para pequeños. Hay control consciente de los movimientos seguridad, funcionalidad, armonía y economía de los mismos. Adquieren gran habilidad y agilidad que pueden conservarse si se entrenan adecuadamente.

2.4. **Sistema Nervioso:**

La relación mutua de los procesos de excitación o inhibición (base de contención del autocontrol) se hace más estable aunque la tendencia a la excitación es muy grande, de ahí la inquietud y a la inconstancia de la atención en los procesos del aprendizaje. Por lo cual será importante la exigencia de la disciplina en las distintas actividades.

2.5. **Procesos Psíquicos. Desarrollo de la Percepción:**

Se van desarrollando en el transcurso de toda la vida escolar.

Las posibilidades del niño al analizar y diferenciar los objetos que se perciben está ligado a la formación en el de un tipo más complejo de actividad que la sensación y distinción de determinadas propiedades directas a las cosas, es decir, La observación. Les permite encauzar la percepción que junto a la atención y razonamiento adquiere la forma de observación encauzada y voluntaria.

3. **SELECCIÓN DE DEPORTISTAS PARA EL TAEKWONDO DE ALTO RENDIMIENTO.**

Con el estudio del Taekwondo como deporte de combate para la alta competición, se deduce que solo personas saludables lo pueden practicar.

Tomando ese criterio, reflexionamos y llegamos a la conclusión que el "Taekwondo para el Alto Rendimiento " es prohibido para toda aquella persona que padezca de una enfermedad en su sistema orgánico, el aparato locomotor completo o no pueda soportar cargas de trabajos típicas de deportistas de Elite. Por tanto, se debe antes pasar por un *examen médico* que nos garantice que el interesado puede asimilar el entrenamiento deportivo de rendimiento.

Los problemas que vetan en gran medida a la persona a practicar cualquier deporte de combate de Alta exigencia son:

- Problemas cardiacos.
- Problemas en la presión arterial.
- Enfermedad en la sangre.
- Problemas crónicos en los riñones.
- Efectología después de una fractura y luxación.
- Haber padecido de una enfermedad que haya dejado defectos en su forma.
- Problemas de deslizamiento de las vértebras.
- Gran defecto en su forma por problemas en la columna vertebral.
- Ataques epilépticos.
- Hepatopatías crónicas..

4. **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PROGRAMA DE PREPARACIÓN TÉCNICO METODOLÓGICO:**

Área de Iniciación Primera Etapa Categoría 11 – 12 AÑOS.

4.1. Objetivos Generales:

- Desarrollar sistemáticamente las capacidades generales y La condiciones para el rendimiento del deporte específico.
- Dosificar una carga física que pueda garantizar una perspectiva de desarrollo que nos lleve a obtener los rendimientos deportivos esperados.
- Conocer los aspectos fundamentales de Reglas y Arbitraje y una base teórica que pueda apoyar un rápido dominio técnico- táctico y cultural.

4.2. Objetivos Específicos:

- Iniciar a los practicantes en el aprendizaje de los objetivos pedagógicos.
- Educar a los practicantes en la disciplina y reglas de conducta propias de la actividad.
- Despertar el amor por el Taekwondo.
- Mantener un equilibrio durante la preparación deportiva.
- Dar a conocer los aspectos generales de la competencia y su convocatoria.
- Que los practicantes conozcan las generalidades del origen y desarrollo del mismo.
- Vencer los contenidos de los exámenes de grado técnico.

4.3. Orientaciones Metodológicas:

- Se establece una frecuencia de 3 a 4 veces por semana como mínimo, preferentemente en días alternos.
- El aprendizaje de los objetivos pedagógicos se realiza por separado y desde posiciones básicas simples.
- La preparación física tiene un carácter fundamentalmente general.
- El desarrollo de la movilidad es una tarea priorizada, haciendo énfasis en la movilidad pasiva durante esta etapa.
- Para usar los medios de golpeo es indispensable dominar la ejecución de las técnicas al vacío.
- Después de dominar la ejecución de las técnicas en el lugar se comienza la práctica de las mismas en movimiento en el siguiente orden:
- Ejecutar la técnica a un paso
- Ejecutar dos técnicas continuas (derecha - izquierda e izquierda – derecha)

- Trabajar para que los practicantes dominen los elementos técnicos por ambos lados del cuerpo.



Área de Iniciación Segunda Etapa Categoría 14 – 15 AÑOS .

4.4. Objetivos Generales

- Consolidar y perfeccionar los objetivos pedagógicos del nivel anterior.
- Convertir en principios éticos y morales los hábitos de conducta y disciplinarios educados en el nivel anterior.
- Participar sistemáticamente en el calendario de competencia.
- Vencer los exámenes de grados técnicos correspondiente.
- Dominar las reglas de la competencia.
- Conocer las particularidades del origen y desarrollo del Taekwondo.

4.5. Orientaciones Metodológicas

- Se establece una frecuencia de 5 a 6 días por semana.
- La Preparación Física además de General, comienza a tener de forma leve un carácter Especial.
- En este nivel la movilidad continua siendo un objetivo priorizado, pasando del desarrollo de la Movilidad Pasiva a la Activa.
- Desarrollar las habilidades técnico-táctico por ambas partes del cuerpo (Izq. Y Der.) .

En el trabajo táctico en parejas las acciones ofensivas y defensivas deben considerar elementos que contengan:

- a) La coordinación de trabajar pierna atrasada y la adelantada
- b) Trabajar por delante del peto y por el costado (tanto en acciones
- c) ofensivas como defensivas).
- d) Trabajar al tronco y a la cabeza.



5. METODOLOGÍA TÉCNICA PARA EL NIVEL (Ejemplos)

5.1. Contenidos:

5.2. Objetivos Pedagógicos Deportivos:

CAMBIOS DE GUARDIA	Por la espalda(single y doble)
DESPLAZAMIENTOS	
Salidas laterales diagonales	- Interna - Externa - Esquiva-salida lineal diagonal interna
Giros	- 90 ° a la espalda - 90 ° hacia delante
TECNICAS DE PATEO	- Técnicas específicas según nivel

Deberían dominar realizar con el pie delantero sin y con desplazamientos las técnicas siguientes:

Ap Chagui
Bandal Chagui
Dolyo Chagui
Neiryó Chagui
Bakkat Chagui
Yop Chagui
Yop Frigui

Técnicas específicas del nivel de grado
Técnicas de pateo con giro



5.3. Objetivos Pedagógicos Opcionales (de acuerdo a nivel)

Doble Pateo y triple pateo (Bandal-Dolyo) con y sin apoyo	Comenzando con pierna atrasada Comenzando con pierna adelantada
Doble Pateo y triple pateo (Dolyo-Bandal) con y sin apoyo	Comenzando con pierna atrasada Comenzando con pierna adelantada
Técnicas con Apoyo (Kolgo) +	Pie adelantado Pie atrasado
Técnicas de Pateo con Salto	
Técnicas de Pateo con amagues y cambios de trayectoria	

- **Escuela de Combate** Dirigida a situaciones tácticas reales de competencia (esquiva a los ataques, soportar presión, ataques y contraataques contra zurdos-derechos, u otros.)
- **Trabajo táctico dirigido a :** Contrarios imaginarios (visualización)
Contrarios pasivos
Contrarios activos dirigidos



6. **CAPÍTULO III: SISTEMA DE SELECCIÓN Y EVALUACIÓN:**

El sistema de selección del futuro Taekwondista de nivel dentro 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 el 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.

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, cambian los propósitos de la selección de los más talentosos, imponiéndose un análisis profundo para tomar una buena decisión.

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, 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 registro de la capacidad de asimilación de la carga y progreso 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 nivel de Iniciación.

El entrenador puede evaluar sistemáticamente, mediante Test o control pedagógico que aplique a sus deportistas mensualmente, según planificación, en qué 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 de Alto Rendimiento?

6.1. Desarrollo de un archivo atlético

Para determinar el nivel atlético del Taekwondista, el entrenador puede combinar los resultados de la selección de los Test y generar el archivo atlético, cuando se evalúen a los deportistas se debe seguir los siguientes pasos.

- a) Seleccionar el Test que medirá los parámetros específicos más característicos del Taekwondo
- b) Escoger los Tes. que sean válidos, realistas y objetivos, para la medición de los parámetros
- c) Administrar los Test a la mayor cantidad de Taekwondistas posible
- d) Calcular los rangos porcentuales para el archivo
- e) Evaluar a cada uno de los Taekwondistas comparándolo con los resultados pasados
- f) Desarrollar una tabla T de resultados con los índices de cada Taekwondista

Por último queremos distinguir la importancia de establecer metas apropiadas al entrenamiento y objetivos después de la aplicación de los Test, ya que contribuye a promocionar el deporte y provoca motivación para el entrenamiento, el entrenador deberá ser realista y ayudar al Taekwondista a alcanzar sus metas de manera objetiva, inducir que el entrenamiento y la constancia es la piedra angular del éxito deportivo, aún más allá de lo que todo deportista se imagina, el entrenador deberá llegar a influir en la persona tan profundo como se pueda inclusive cambiar sus estilos de vida con la filosofía del entrenamiento continuo.



Test de fuerza explosiva realizado a una Taekwondista

6.2. **Propuestas de Normativas de Ingreso: Taekwondo masculino / femenino categoría 12- 13 años**

PRUEBAS FÍSICAS:

- **50 m planos con arrancada alta (50 m a/alta. Velocidad, aceleración)**

Este ejercicio se ejecuta de acuerdo con las reglamentaciones de la IAAF para las carreras de 100 m, 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 cronometristas accionen el cronómetro 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) Fuerza explosiva piernas**

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 - 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 3 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 ligeramente recogidas 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 (600 femenino y 800 masculino, 800 m femenino y 1000 m masculino).**

Se utiliza la misma reglamentación de la IAAF para las carreras de 1500 m. Las series no deben conformarse por más de 8 practicantes. El resultado se expresa en minutos y segundos.

- **Planchas (lagartijas):**

Esta prueba consiste en que el atleta desde la posición de cúbito 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 m Volantes:**

Será ejecutado de uno en uno, con una distancia de 10 m de impulso. Se le orienta a los aspirantes, que deben correr 40 m al máximo de su velocidad. A los 10 m 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 m, 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.

- **Movilidad**

Test del banco: Sentado en el suelo con las plantas de los pies apoyados en un tope, intentar llegar lo más lejos posible con la punta de los dedos. Se mide la distancia alcanzada respecto a la proyección vertical sobre la que se apoyan los pies. Se realizan tres intentos y se registran.

6.3. Test Pedagógico de la Categoría 11–12 Años:

EIDADES	11 AÑOS		12 AÑOS	
	M	F	M	F
Resistencia (Carrera continua)	800	600	1000	800
Velocidad	30	30	50	50
Fuerza (Piernas)	S. Largo (S/l)	S. Largo (S/l)	1)Salto Largo(S/l) 2)S. Vertical	1)Salto Largo(S/l) 2)S. Vertical
Fuerza extensora (Brazos) lagartija	lagartija (Rep.Máx.)	lagartija (Rep.Máx.)	lagartija (Rep.Máx.)	lagartija (Rep.Máx.)
Movilidad	Aperturas al frente y laterales	Idem.	Idem	Idem
Abdominales	Piernas (Rep.Máx.)	Piernas (Rep.Máx.)	Piernas (Rep.Máx.)	Piernas (Rep.Máx.)

6.4. Normativas Pedagógicas (Categoría 11-12 Años Para Test)

EIDADES	EVALUACION	11 años		12 años	
		MASC.	FEM.	MASC.	FEM.
RAPIDEZ: 11 años – 30 metros 12 años – 50 metros	MB	5.5	5.6	7.5	8.2
	B	5.6 6.0	5.7 6.2	7.6 8.5	8.3 9.2
	R	6.1 7.0	6.3 7.2	8.6 9.6	9.3 10.2
	M	+7.0	+7.2	+9.6	+10.2
	RESISTENCIA: 11 años M-800 F-600 12 años M-1000 F-800	MB	2.25	2.40	4.10
B	2.26 2.45	2.41 3.10	4.11 4.40	4.06 4.30	
R	2.46 3.30	3.11 3.50	4.41 5.15	4.31 5.15	
M	+3.30	+3.50	+5.15	+5.15	
Fuerza Brazos (Planchas o lagartijas)	MB	19	20	20	20
	B	18-13	19-14	19-14	19-14
	R	12-10	13-11	13-11	13-11
Repeticiones	M	-10	-11	-11	-11
Fuerza Pierna (Salto largo sin impulso)	MB	1.65 ó más	1.50 ó más	1.77 ó más	1.55 ó más
	B	1.64 1.50	1.49 1.33	1.76 1.60	1.54 1.39
	R	1.49 1.32	1.32 1.20	1.59 1.40	1.38 1.25
	M	-1.32	-1.20	-1.40	-1.25

7. **CAPÍTULO IV: PROGRAMA DE PREPARACIÓN. OBJETIVOS CATEGORÍA 11-12 AÑOS (Masculino / Femenino)**

7.1. **Objetivos:**

- Consolidar el estudio de los elementos técnicos-tácticos básicos.
- Cumplir con las normativas exigidas para la categoría.
- Continuar con la educación de hábitos higiénicos y de conducta que contribuyan a la formación de la personalidad del Taekwondista
- Desarrollo de las capacidades físicas utilizando los deporte auxiliares, dando prioridad a la rapidez, fuerza rápida y resistencia general, así como la coordinación.

7.2. **Tareas:**

- Insistir seriamente en el aprendizaje de los grupos de técnicas que lleva acorde este nivel.
- Aumentar durante el aprendizaje de los elementos. Técnicos tácticos el número y complejidad en la medida en que los Taekwondistas transiten de una categoría a otra, o de un Grado Gup a otro.
- Continuar desarrollando la base de preparación multilateral motriz.
- Desarrollar las capacidades físicas partiendo de las normativas exigidas en las diferentes capacidades condicionales y coordinativas.
- Enseñanza y aprendizaje de los grupos de técnicas establecidos en el sistema de grado Gup

7.3. **Características:**

- Dominar los elementos básicos del Taekwondo.
- Tener dominio en el trabajo con los ejercicios y aparatos gimnásticos.
- Dominar las técnicas del Sistema de Grados Gup, que le corresponda,
- Comenzar con el desarrollo de las técnicas favoritas.
- Dominar al desplazarse en parejas sobre el Yogai en las cuatro direcciones.
- Conocer el Reglamento Internacional de Competencias..
- Que el deportista esté apto físicamente, psíquicamente, técnicamente y tácticamente, para continuar en la Categoría inmediata superior.
- Poseer una destacada disciplina en el cumplimiento de sus tareas como Taekwondista, estudiante

7.4. Tareas de la Preparación Física General.

- Desarrollo de la Rapidez General.
- Desarrollo de la Fuerza General.
- Desarrollo de la Resistencia General.
- Desarrollo de la Flexibilidad.
- Desarrollo de la Resistencia a la Rapidez.
- Desarrollo de la Resistencia a la Fuerza Rápida.
- Desarrollo de la Fuerza Rápida.
- Desarrollo de las Capacidades Coordinativas Generales (adaptación, coordinación, equilibrio, ritmo, anticipado, reacción, orientación).
- Tareas de la Preparación Física Especial.
- Desarrollo de la Rapidez Especial.
- Desarrollo de la Fuerza Especial.
- Desarrollo de las Capacidades Coordinativas Especiales (adaptación, coordinación, equilibrio, ritmo, anticipado, reacción, orientación.)

7.5. Medios de la Preparación Física General.

- Carrera de velocidad (30 m y 60 m)
- Carrera de Resistencia (campo traviesa y largas distancias)
- Ejercicios con pesas. (ligeros)
- Ejercicios en parejas.
- Ejercicios en grupos.
- Ejercicios de reacción.
- Ejercicios gimnásticos.
- Ejercicios de coordinación.
- Juegos

7.6. Medios de la Preparación Física Especial.

- Trabajo con Elásticos.
- Trabajo en círculos.
- Trabajo de Coordinación.
- Trabajo de orientación..
- Trabajo con sacos, al espejo.
- Ejercicios gimnásticos especiales.
- Contenido

7.7. Contenidos de la Preparación Teórica.

- Reglas de competencia.
- Regla de higiene, la alimentación.
- Concepto y términos Básicos del Taekwondo.
- Evolución histórica del Taekwondo.
- Conducta motivacional.
- Estructura de la Técnica.

7.8. Métodos utilizados.

- Ejercicios dosificado por repeticiones, series, % y complejidad
- Trabajar con % en pesos, repeticiones y tiempo de trabajo de los ejercicios.

7.9. Métodos de controles.

- Los Test Pedagógicos.
- Rendimientos competitivos.
- Visitas de controles.
- Entrevistas, encuestas y sondeos con los entrenadores y deportistas.
- Pruebas médicas.

7.10. Rendimientos del desarrollo deportivo integral.

- Dominar los contenidos Técnicos-Tácticos plasmados en el programa
- Obtener el grado inmediato superior al finalizar satisfactoriamente los Test Pedagógicos y Técnicos aplicados.
- Vencer satisfactoriamente los Test Pedagógicos aplicados y cumplir las normas técnicas de mantención en el nivel de iniciación

8. **DISTRIBUCIÓN DE LAS CIFRAS DE ENTRENAMIENTO EN % DEL TIEMPO POR MESOCICLOS DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN.**

Categoría 11-12 años (M/F)	
Volumen de Entrenamiento Anual:	
Primer Año	200 Horas..... 100 %
Segundo Año	306 Horas..... 100 %

Tiempo y Frecuencias	Primer Año	Segundo Año
- Número de Sesión (de ser posible) Semanas de Entrenamiento	3	4
- Número de Sesión Año. de Entrenamiento	135	184
- Duración de la Sesión de entrenamiento diaria en minutos	90'	100'
- Total de Semanas/Año	45	46
- Formación General, en Horas	120	168
- en %	60	60
- Formación Especial y Técnico-Táctica en Horas	80	138
- En %	40	45

8.1. **Proporción de los Aspectos Formativos Deportivos**

	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Formación General	120	60	168	55
- Formación Especial	80	40	1638	45
- Teoría	+39	+7.5	+42	+7.5

8.2. **Proporción del Contenido de la Formación. (ejemplos)**

Formación General	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Fuerza Básica (F.B)	24	20	37	22
- Resistencia Básica (Re.B)	18	15	16,8	10
- Fuerza Rápida / Explosiva (FR/Ex)	14,4	12	20	12
- Rapidez Básica (R.B.)	27,6	23	42	25
- Resistencia a la Fuerza Rápida (Re.F.R.)	8,4	7	9,3	3
- Resistencia a la Rapidez(Re. Fr)	8,4	7	16,8	10
- Capacidades coordinativas(C.C.)	24	20	20	12

Formación Especial	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Entrenamiento con medios No competitivos	56	70	90	
- Condiciones de Rendimiento (Condicionales, Coordinativas)				
- Formación orientado principalmente a: (Rapidez Movilidad)	20	25	18	15
- Desarrollo de las Habilidades Técnicas-Tácticas: (Aprendizaje y estabilización)	36	45	69	50

	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Formación con medios competitivos	24	30	48	35
- Formación Técnico-Táctico Competitivo	18,4	23	37,3	27
- Competencia (4x3=12' Total)	5,6	7	11	8
- Número de combates	(25)		(30)	

Formación teórica	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Formación Teórica (Acompañada con ejercicios)	27,3	70	29,4	70
- Horas Teóricas	11	30	12,6	30

Número de Competencias		
- Años de Vida	11 años	12 años
- Años de Entrenamiento	1	2
- Número de Combate	25	30
- Número total de combates durante la primera etapa de iniciación		55

9. **DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE TIEMPOS POR LOS ASPECTOS DE LA FORMACIÓN MULTILATERAL DEL DEPORTISTA CATEGORÍA 11- 12 AÑOS (Masculino / Femenino):**

Preparación Física General	55 %
Preparación Física Especial	20 %
Preparación Técnico - Táctico	25 %
Preparación Teórica	+ 5 %
Preparación Psicológica	+ 5 %

9.1. **Propuestas de Normativas de Ingreso Taekwondo masculino/ femenino categoría 13- 14 años**

- **Test Pedagógico de la Categoría 13–14 Años:**

CATEGORIA 13-14 años				
AÑOS	13 años		14 años	
SEXOS	M	F	M	F
Resistencia (mts.)	1000	800	1000	800
Veloc. (mts.)	50	50	50	50
Fuerza (Pierna)	Salto Largo sin impulso		Salto Largo sin impulso	
Fuerza (Brazo)	Planchas (rep. máximas)		Planchas (rep. máximas)	

- **Normativas Formativas para 13–14 años:**

EDADES		13 años		14 años	
	EVALUACION	MASC.	FEM.	MASC.	FEM.
Velocidad 50 metros	MB	7.5	8.0	7.4	7.9
	B	7.6 8.3	8.1 9.2	7.5 8.3	8.0 9.2
	R	8.4 9.2	9.3 10.1	8.4 9.2	9.3 10.1
	M	+9.2	+10.1	+9.2	+10.1
Resistencia Masculino 1000 metros Femenino 800 metros	MB	3.35	3.35	3.30	3.30
	B	3.36 4.20	3.36 4.15	3.31 4.15	3.31 4.104
	R	4.21 5.00	4.16 5.10	4.16 4.50	4.11 5.05
	M	+5.00	+5.10	+4.50	+5.05
Fuerza (Brazos) Planchas (Rep. Máximas)	MB	+20	+20	25	21
	B	20-15	20-15	24-18	20-15
	R	14-12	14-12	17-15	14-12
	M	-12	-12	-15	-12
Fuerza (Pierna) Salto largo (Sin impulso)	MB	1.90	1.60	2.00	1.63
	B	1.89 1.70	1.59 1.40	1.99 1.80	1.62 1.43
	R	1.69 1.55	1.39 1.30	1.79 1.60	1.42 1.33
	M	-1.55	-1.30	-1.60	-1.33

10. **CAPÍTULO V: PROGRAMA DE PREPARACIÓN SEGUNDA ETAPA
CATEGORÍA 13 – 14 AÑOS (Masculino / Femenino)**

10.1. **Introducción:**

En estas edades se comienza un proceso de entrenamiento más avanzado hacia las Capacidades Condicionales de los deportistas (Masculino / Femenino), principalmente en: Resistencia en la Fuerza, Resistencia General y velocidad. Se le agrega a esto, el dominio técnico y táctico de sus técnicas favoritas y la multilateralidad técnica

10.2. **Objetivo:**

- a) Profundizar en los elementos básicos del Taekwondo
- b) Desarrollar sistemáticamente las capacidades generales y La condiciones para el rendimiento del deporte específico.
- c) Dosificar una carga física que pueda garantizar una perspectiva de desarrollo que nos lleve a obtener los rendimientos deportivos esperados.
- d) Conocer los aspectos fundamentales de Reglas y Arbitraje y una base teórica que pueda apoyar un rápido dominio técnico - táctico y cultural.

10.3 **Tareas:**

- a) La formación multilateral en el Taekwondo en unión con las capacidades condicionales, coordinativas y las habilidades tácticas como base para el desarrollo efectivo de las acciones técnicas-tácticas es característica para esta categoría.
- b) El desarrollo multilateral de las capacidades condicionales, coordinativas y las habilidades tácticas, a través de la utilización de los medios de entrenamiento y ejercicios físicos de otros deportes.
- c) El desarrollo de una base en la capacidad estratégica-táctica. La utilización de los conocimientos del deporte específico en la formación de un sistema de relaciones táctica básicas.
- d) Continuar aumentando las capacidades físicas partiendo de las normativas exigidas

10.4. Características:

- a) Dominar las técnicas del Sistema de Grados Gup que le corresponda, realizando el desplazamiento hacia dos direcciones en su ejecución técnica.
- b) Dominar el trabajo con ejercicios, aparatos gimnásticos. (Caballo de salto, viga, etc.)
- c) Comenzar la enseñanza del trabajo con ejercicios con pesas.
- d) Continuar con el desarrollo de las técnicas favoritas.
- e) Comenzar con el desarrollo del pensamiento táctico y estratégico.
- f) Dominar el desplazamiento en parejas, hacia las cuatro direcciones.
- g) Dominar el Reglamento Internacional de Competencia.
- h) Que el Taekwondista este apto físicamente, psíquicamente, técnica, tácticamente y estratégicamente para continuar a la categoría inmediata superior.

10.5. Tareas de la Preparación Física General.

- Desarrollo de la Fuerza General..
- Desarrollo de la Resistencia General.
- Desarrollo de la Fuerza Rápida (explosividad).
- Desarrollo de la Rapidez.
- Desarrollo de las Capacidades coordinativas generales y especiales (adaptación, coordinación, equilibrio, ritmo, anticipación, reacción, orientación y diferenciación).
- Desarrollo de la Movilidad.

10.6. Tareas de la Preparación Física Especial.

- Desarrollo de la Rapidez Especial.
- Desarrollo de la Fuerza Especial.
- Desarrollo de la Resistencia Especial.
- Desarrollo de la Fuerza Rápida (explosiva especial).
- Desarrollo de las Capacidades Coordinativas Especiales como: (adaptación, coordinación, equilibrio, ritmo, anticipación, reacción, orientación y diferenciación)

10.7. Medios de la Preparación Física General (ejemplos)

Capacidad	Ejercicios de Entrenamiento	Tramo de la Carga	Intensidad
Resistencia a la Velocidad	- Salidas altas (erguido) velocidad y Salidas Bajas (Posic. Arrancada arrodillado)	80 m	Máxima
	- Arrancadas en elevaciones o contra el viento.	80 m	Máxima
Reacción y Acciones Rápidas	- Carreras volantes - Carreras con cambios de dirección. - Recorridos de cambios de bastón (relevos).	30 m 30 m	Máxima Máxima

Fuerza	Ejercicios	Serie / carga	Intensidad
Resistencia a la Fuerza	- Tracciones, Abdominales	4 x 15 rep.	Alta / Media
	- Flexión del tronco	4 x 15 rep	Alta / Media
	- Planchas, Cucullas	4 x 15 rep	Alta / Media
	- Lanzamiento e impulsión de diferentes implementos.	4 x 15 rep	Alta / Media
	- Saltos	4 x 15 rep	Alta / Media

Resistencia	Ejercicios	Serie / carga	Intensidad
	- Carreras de distancias largas	12-40 min.	Media /Baja
	Juegos de Carreras (cambiando la rapidez, desde caminando hasta corriendo rápido, o con decisiones individuales)	30 m - 100 m	Media /Baja
	- Carrera a campo traviesa	12' – 30 min.	Media /Baja
	- tramos en bicicletas	15' – 25' min.	Media /Baja

10.8. Medios para el Desarrollo de las Capacidades Coordinativa Generales.

Diferentes Deportes	Ejercicios de Entrenamiento	Carga
Juegos Deportivos	Elementos de juegos de lanzar, impulsar y movimiento de saltos	30 a 40 min.
Balonmano	Juegos competitivos	20 - 30 min.
Fútbol	Forma de torneo	35 – 50 min.
Baloncesto	Elementos de juegos	30 min.
Gimnástica	Ejercicios en el suelo, de impulso, apoyos y ejercicios de saltos al caballo y al Cajón sueco.	10 – 20 min.

10.9. Métodos utilizados.

- Ejercicios con repeticiones.
- Ejercicios por tiempos.
- Ejercicios con repeticiones con contrarios de pesos y tallas de diferentes y con situaciones diferentes.
- Solución del aspecto táctico, utilizando los momentos correctos.

10.10. Métodos de Controles.

- Los Test Pedagógicos.
- Rendimientos competitivos.
- Visitas de controles.
- Entrevistas, encuestas y sondeos con, los entrenadores y deportistas.
- Pruebas médica.

10.11. Rendimientos del desarrollo deportivo integral.

- Obtener el grado Gup inmediato superior.
- Dominar los contenidos técnicos-tácticos para esta categoría.
- Vencer satisfactoriamente los Test Pedagógicos aplicados.
- Obtener del 1er. al 3er. Lugar en las competencias regionales
- Cumplir las normas técnicas de entrada en el nivel de Especialización

11. **DISTRIBUCIÓN DE LAS CIFRAS DE ENTRENAMIENTO EN % DEL TIEMPO POR MESOCICLOS DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA SEGUNDA ETAPA CATEGORÍA 13 – 14 AÑOS:**

Volumen de Entrenamiento Anual	
Primer Año:	368 a 460 Horas..... 100 %
Segundo Año	510 Horas..... 100 %

Tiempo Frecuencias	Primer Año	Segundo Año
- Número de Sesión Semanas de Entrenamiento	4-5	5-6
- Número de Sesión Año. de Entrenamiento	184 a 230	235
- Duración de la Sesión de entrenamiento diaria en minutos	120´	130´
- Plan de entrenamiento Año en semanas	46	47
- Formación General, en Horas	220 a 276	290
- en %	60	57
- Formación Especial y Técnico-Táctica en Horas	147 a 184	220
- En %	40	43

11.1. **Proporción de los Aspectos Formativos Deportivos**

	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Entrenamiento General	220 a 276	60	290	57
- Entrenamiento Especial	147 a 184	40	220	43
- Teoría	+51	+9	+58	+9

11.2. **Proporción del Contenido de la Formación.**

Entrenamiento General	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Fuerza Básica (F.B)	33	15	43.5	15
- Resistencia a la Fuerza(Re.F)	44	20	70	24
- Resistencia Básica (Re.B)	33	15	29	10
- Fuerza Rápida/Explosiva (FR/Ex)	26.5	12	44,8	12
- Rapidez Básica (R.B.)	50.6	23	61	21
- Resistencia a la Fuerza Rápida (Re.F.R.)	11	5	14.5	5
- Capacidades coordinativas(C.C.)	22	10	37,7	13

Entrenamiento Especial	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
Entrenamiento con medios No competitivos	102.9	70	154	70
Condiciones de Rendimiento (Condicionales, Coordinativas) Entrenamiento orientado Principalmente a: (Rapidez y Fuerza)	29,4	20	33	15
Desarrollo de las Habilidades Técnicas -Tácticas: (Aprendizaje y estabilización)	73.5	50	121	55

	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
Entrenamiento con medios Competitivos	44.5	30	66	30
Entrenamiento Técnico-Táctico Competitivo	32.5	22	46	21
Competencia (4x4=16´ Total)	18.1	8	25	9
Número de combates	(40)		(55)	

Formación Teórica	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
Formación Teórica (Acompañada con ejercicios)	36	70	41	70
Horas Teóricas	15	30	17	30

Número de Competencias		
Años de Vida	13 años	14 años
Años de Entrenamiento	1	2
Número de Combates	40	55
Número total de combates durante la segunda etapa de iniciación	95	

12. **DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE TIEMPOS POR MESOCICLOS DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA. CATEGORÍA 13-14 AÑOS. (Masculino / Femenino)**

Períodos Mesocícl	Preparatorio			Comp.	Transito
	P.Gen.	P.E.V.	P.E.		
Prep. Física General	55 %	40 %	35 %	30 %	30 %
Prep. Física Específica	20 %	25 %	35 %	15 %	10 %
Prep. Técnica Táctica	25 %	35 %	30 %	45 %	10 %
Preparación Teórica	+ 10 %	+ 10 %	+ 10 %	+ 5 %	---
Prep. Psicológica	+ 5 %	+ 5 %	+ 5 %	+ 5 %	

13. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

En estas edades se presentan dificultades con la coordinación, la capacidad motora de aprendizaje, adaptación y la agilidad como resultado del crecimiento, en estos casos hay que restringir temporalmente la adquisición de nuevas formas complicadas del movimiento, en su lugar hay que mejorar y consolidar los movimientos que se dominan.

En la situación anterior es fundamental la guía paciente y comprensiva de los instructores desde el punto de vista psicopedagógico.

En esta etapa se acentúa la diferencia entre varones y damas con motivo del 2^{do} cambio corporal o crecimiento, por lo que es imprescindible tener en cuenta la diferencia de predisposición anatómico-funcional entre ellos, para el desarrollo de las capacidades físicas:

NOTA: El resto de las capacidades motrices que no aparecen en la siguiente tabla se trabajan igual para ambos sexos.

CAPACIDADES MOTRICES	SEXOS	
	FEMENINO	MASCULINO
Fuerza Máxima	Inicio cuidadoso	No se trabaja
Fuerza Rápida	Entrenamiento creciente	Entrenamiento cuidadoso
Resistencia de fuerza	Entrenamiento cuidadoso	Inicio cuidadoso
Resistencia anaeróbica	Entrenamiento cuidadoso	Inicio cuidadoso
Vel.Máxima acíclica	Entrenamiento creciente	Entrenamiento cuidadoso
Vel.Máxima cíclica	Entrenamiento creciente	Entrenamiento cuidadoso

14. **CAPÍTULO VI: DIFERENTES MEDIOS DE CONTROL DEL VOLUMEN DE TRABAJO, NIVELES DE INTENSIDAD, DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO**

Tipos de Medios de Entrenamiento	Objetivos de la fundación de los medios de Entrenamiento
Medios de Entrenamiento No Competitivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades técnicas 2. Desarrollar Y fijar las capacidades condicionales y coordinativas 3. Desarrollar la propiedad Psíquica
Medios de Entrenamiento Competitivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perfeccionar y estabilizar las habilidades técnicas 2. Desarrollar y perfeccionar las acciones de combates 3. Desarrollar y fijar las propiedades Psíquicas competitivas 4. Fijar las capacidades condicionales, Coordinativas y específicas
Medios de Entrenamiento de Adaptación a las competencias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estabilizar las acciones de combate 2. Fijar y estabilizar las propiedades Psíquicas Competitivas

14.1. **Escala de Intensidad Pulso/Minuto**

Carga	Escala	Pulso/Minuto	Medios. (Ejemplos)
Límite	6	+210	Combates de Competencias Circuitos Intensivos Combates 4 vs. 1 cambio 1 minuto. Máximo de repeticiones de técnicas en 1', 2' o minutos Ejercicios de fuerza rápida intenso
Máxima	5	190 - 209	Combates o topes de control (protecciones obligatorias) 13 a 14 años Carreras y Natación contrarreloj, entrenamientos en circuitos de preparación Fuerza y Resistencia Especial
Sub Máxima	4	170-189	Carreras en la playa. Cross-country. Entrenamiento con elásticos. Juegos Movilidad. Test o controles de entrenamientos
Media	3	150-169	Perfeccionamiento técnico-táctico. Ejercicios especiales Baloncesto, Fútbol, Balonmano, etc. Atletismo, (carreras libres, lanzamientos, saltos etc).
Sub-Media	2	130-149	Perfeccionamiento técnico-táctico. Ejercicios específicos de Taekwondo en el calentamiento Juegos de calentamiento Ejercicios con pesas. (ligeros)
Mínima	1	110 – 129	Natación recreativa Sauna Aprendizaje técnico – táctico Trote de calentamiento

14.2. Tabla de Intensidad de Trabajo:

Nivel	Tipo de Intensiva	Pulso / Minutos	Intervalos o Rango en %
1	Mínima	110- 129	40 - 50
2	Sub-Media	130 -149	51 - 50
3	Media	150 - 169	61 - 70
4	Sub-Máxima	170- 189	71 - 80
5	Máxima	190- 209	81 - 90
6	Límite	+ 209	91 - 100

14.3. Tabla de Volumen de Trabajo:

Nivel	Tipo de Volumen	Intervalos o Rango en %
1	Mínima	50 - 60
2	Sub-Media	61 - 70
3	Media	71 - 80
4	Sub-Máxima	81 - 90
5	Máxima	91 - 100
	Límite	

15. TABLA DE RELACIÓN ENTRE: LOS NIVELES DE VOLUMEN, MESOCICLOS Y NIVELES DE INTENSIDAD

Volumen Niveles	MESOCICLOS	Intensidad Niveles
4-5	Mes. Prep. Gen.	1
4-5	Mes. Prep Esp. Var.	2- 3
4-3	Mes. Prep Esp	3- 4
4-5	Mes. (For. Dep.)	6-2
2-1	Mes Est. (For. Dep.)	5 - 6
1	Mes. Recuper. O Tránsito	4- 2

Nota: Esta metodología, puede ser aplicada de lo global a lo fragmentario. Ejemplo días, semanas, Meses, a las más pequeñas unidades del entrenamiento. Todo esta en dependencia a la planificación que haga el entrenador teniendo en cuenta sus Objetivos y Tareas que debe lograr.

- Mesociclo de Preparación General (M. P. G.)
- Mesociclo de Preparación Especial Variada (M. P. E. V.)
- Mesociclo de Preparación Especial (M. P. E.)
- Mesociclo de Obtención (Forma Deportiva) (M. Obt.)
- Mesociclo de Estabilización (Forma Dep.) (M. Est.)
- Mesociclo de Recuperación o Tránsito (M. Recup. o Trans.).

16. **CAPÍTULO VII: ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA (CATEGORÍA DE 13-14 AÑOS):**

El Taekwondo como deporte de combate, plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico a sus practicantes y es por ello que desde los primeros momentos de la incursión de los adolescentes en el gimnasio se debe atender este tipo de preparación.

La preparación psicológica se lleva a cabo de manera simultánea con los demás tipos de preparación que se realizan en el proceso del entrenamiento deportivo.

Por las características que presentan los atletas a la edad de 13 y 14 años resulta de suma importancia que se logre desarrollar en ellos un conjunto de cualidades de su voluntad que más tarde con su afianzamiento y consolidación repercutirán ostensiblemente en la personalidad y los rendimientos en entrenamientos, competencias y su vida en general.

En esta edad se presenta en el muchacho una tendencia a la inestabilidad nerviosa y existe una armonía en la figura producto del cambio de forma que genera la activación de las glándulas de secreción interna. De ahí que resulte muy importante acentuar la dirección pedagógica en la realización de actividades que propicien el desarrollo de la capacidad de observación y de autoobservación para que el deportista pueda afinar y adecuar sus procesos psicológicos cognitivos y afectivos a las situaciones concretas de cada parte de la sesión de entrenamiento y pueda avanzar con mayor celeridad en el dominio de la técnica y la táctica de combate.

Para ello se realizara lo siguiente:

a) Entrevista inicial al atleta:

En esta se recogerá cuestiones de interés sobre su historia personal en diferentes áreas familiar, escolar, deportiva y socio económica.

Observación de índices generales de su personalidad

Modo de ser hacia los demás, hacia sí mismo y hacia el régimen de entrenamiento y estudio.

Como ejecuta las tareas motoras e intelectuales (características nerviosas durante la ejecución de las tareas, rapidez, estabilidad persistencia, control, etc.)

Capacidad para aprender y ejecutar habilidades y estrategias del deporte.

Cualidades morales y volitivas (si es desinteresado, modesto, disciplinado, solidario decidido, valiente, firme, independiente, orientado, etc.)

Interés y entusiasmo por el deporte, la escuela y otras actividades.

Sentido de su vida actual y futura. Concepción del mundo.

Desarrollo de sus cualidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, flexibilidad.

Capacidad para autocontrolar sus acciones y estados emocionales.

La enseñanza de la objetividad en la evaluación de su actuación y de los demás, en el competidor lleva implícito que este deba realizar análisis de la información que recibe sobre las características de sus movimientos, de su estilo de entrenar y competir, de su comportamiento moral de sus cualidades volitivas, etc. El análisis de su actividad propia y los factores que causan sus éxitos y fracasos. La autoobservación de su estado físico y psíquico.

Desde el primer momento con gran paciencia y tacto pedagógico, el entrenador debe estimular en el Taekwondista el interés por el deporte y educar su laboriosidad y espíritu emprendedor en el proceso de su preparación deportiva y estudiantil.

El reconocimiento y la recompensa moral y colectiva juegan un importante papel en esta cuestión y es de gran valor el trabajo sobre los aspectos positivos del muchacho aunque estén potencialmente por explotar. Hay que atenuar la importancia de los defectos y trabajar mucho sobre los valores socialmente positivos que cada persona tiene en su constelación psicológica de rasgos.

16.1. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA. (Test) TEMPERAMENTO:

Nombre : Test de Temperamento
Datos generales : Componente psicológico:
Temperamento
Origen: Escuela de Psicología : Universidad de La Habana.

Información que nos brinda:

Permite determinar el temperamento preponderante que posee cada sujeto. Con ello nos aproximamos a conocer, de forma indirecta, el nivel de expresión de la actividad nerviosa superior del deportista en su dinámica psicológica, manifestada en las cualidades del temperamento, tales como extroversión, introversión, impresionabilidad e impulsividad.

- **Caracterización del temperamento:** Las formaciones de la personalidad influyen todo el sistema de regulación de las acciones motrices. De ellas, el entrenador puede influir marcadamente en el carácter y las capacidades, así como en el sí mismo del deportista, ya que las mismas se desarrollan a través de la vida y pueden modificarse con un accionar constante de medidas pedagógicas. Con el temperamento es más difícil, pues es genéticamente condicionado y aunque puede modificarse, no cambia en su esencia, por muchos esfuerzos que éste realice para variarlo totalmente.

A través del temperamento se manifiesta psicológicamente el tipo de actividad nerviosa superior que posea el hombre y ello se observa en su dinámica de actuación. El sujeto es rápido o lento, expresivo o inexpresivo, habla en un tono de voz muy alto o en voz baja, resiste grandes cargas o se cansa muy rápido al enfrentar tareas de intensidad y volumen moderados, etc.

Posee como base la combinación única e irreplicable de las cualidades fundamentales de la actividad nerviosa superior. Las mismas son la fuerza, *el equilibrio y la movilidad* de los procesos de excitación e inhibición de la corteza cerebral:

Un deportista fuerte de procesos nerviosos resiste grandes cargas físicas y psíquicas, puede concentrar bien su atención o mantenerla distribuida durante un largo tiempo. Cuando el sujeto no posee esta cualidad en alto grado, se fatiga fácilmente, se desconcentra durante la ejecución de las acciones y posee grandes probabilidades de manifestarse muy nervioso, inquieto y descontrolado durante las competiciones.

- Un deportista que presenta equilibrio de sus procesos nerviosos corticales es aquel que ante un gran foco de excitación (producida por el esfuerzo físico o la tensión psíquica, la atención concentrada, etc.), le corresponde una zona de inhibición compensada de similar magnitud, que influye en el control de la conducta en todas sus manifestaciones. Cuando tenemos en el equipo deportistas desequilibrados, podemos observar que se alteran por motivos irrelevantes, son demasiado impulsivos e irrefrenables y ello afecta en ocasiones el cumplimiento de las reglas, altera la disciplina, las relaciones sociales entre los compañeros que entrenan juntos, etc.
- Un deportista con buena movilidad de sus procesos nerviosos es muy rápido de reacciones y de pensamiento, ya que la velocidad de la conducción bioeléctrica por las fibras es muy grande y ello le permite entrenar deportes de reflejos rápidos y desenvolverse bien en ellos. Cuando el sujeto ha nacido con pobre movilidad de conducción por la fibra nerviosa, la información se traslada más lentamente y es por ello que sus reflejos también serán más tardíos.

En el siguiente Cuadro No. 8 podemos observar ambas tipologías, atendiendo a las cualidades esenciales:

Cualidades de la A. N. S.	Tipo 1 (Sanguíneo)	Tipo 2 (Colérico)	Tipo 3 (Flemático)	Tipo 4 (Melancólico)
Fuerza	X	X	X	Débil
Equilibrio	X	pobre	X	“
Movilidad	X	X	pobre	“

Cuadro No. 8: Tipos de temperamento atendiendo a la combinación de las cualidades de la actividad nerviosa superior.





Si analizamos este cuadro comprenderemos que cuando deseamos seleccionar nuevos miembros para nuestro equipo, debemos prestar atención al tipo de temperamento que los mismos posean, ya que es muy difícil que obtengamos, por ejemplo, líberos rápidos para el Fútbol, o campeones de deportes de combate, si trabajamos con jóvenes predominantemente melancólicos o flemáticos, dado la rapidez de reflejos que se requiere en estos casos.

El temperamento posee varias cualidades que son: *extroversión, introversión, impulsividad e impresionabilidad*. Las cualidades de extroversión e introversión apuntan hacia la dirección de los reflejos subjetivos del deportista. Mientras que los introvertidos guardan sus motivos, aspiraciones, conflictos y criterios para sí, transmitiendo muy poco a los demás, los extrovertidos manifiestan fácilmente y de forma abierta sus preocupaciones y sueños.

Por su parte, la impulsividad e impresionabilidad apuntan hacia el grado de intensidad con que el deportista refleja el mundo y su forma de reaccionar ante él. Con relación a ello debemos comprender que son más favorables para el deporte los temperamentos impulsivos que los impresionables, ya que estos últimos, cuando presentan estados de tensión negativa, las mismas son muy intensas y le afectan considerablemente su conducta y rendimiento y a pesar de que los medios de regulación emocional pueden contribuir notablemente a solucionar este fenómeno, lo cierto es que se requerirá de mucha paciencia, habilidad y experiencia como entrenador para lograrlo de forma adecuada.

¿Cómo es la dinámica de la actuación del deportista en general si tenemos en cuenta su tipología de su temperamento y las cualidades anteriormente expuestas? Aproximadamente se manifestarán así: (Cuadro No. 7)

Es de suma importancia para los entrenadores saber identificar en la conducta de sus deportistas, cuáles manifestaciones corresponden al temperamento y cuáles a su carácter. Mientras que las manifestaciones negativas del temperamento que posean nunca van a poder eliminadas totalmente, sino solo modificadas en parte (podemos lograr que el sujeto no emita imprecaciones vulgares cuando comete errores, pero el mismo siempre va a sentir el deseo de “explotar” cuando esto le suceda), las manifestaciones negativas del carácter sí pueden cambiar producto de la educación sistemática dirigida a ello. En realidad existe una gran relación entre carácter y temperamento y por suerte, le corresponde al primero, apoyado en el aspecto volitivo, venir en ayuda del segundo cuando de verdad deseamos ser mejores.

 <p>TIPO 1 (Sanguíneo)</p>	<p>Resiste gran carga en entrenamientos y competiciones, es rápido de reacciones, comunicación fácil, buena atención, se inserta pronto en el equipo, es muy alegre. (Extrovertido, impulsivo, poco impresionable.)</p>
 <p>TIPO 2 (Colérico)</p>	<p>Iguals características que el tipo 1, por su resistencia y rapidez de reacción, pero por un motivo insignificante pierde el dominio de sí, por lo que puede presentar problemas en sus relaciones con el equipo y el entrenador. (Muy impulsivo, impresionable, extrovertido.)</p>
 <p>TIPO 3 (Flemático)</p>	<p>Resiste grandes cargas, es disciplinado, callado, paciente, tolerante, difícilmente se encoleriza o se entristece, es lento en sus reacciones, buen compañero de equipo. (Poco impulsivo, poco impresionable, introvertido.)</p>
 <p>TIPO 4 (Melancólico)</p>	<p>Pobre capacidad de trabajo, no resiste grandes cargas físicas ni psíquicas, demasiado sensible y vulnerable, propenso al descontrol, mal compañero de equipo. (Poco impulsivo, muy impresionable, introvertido.)</p>
<p><i>Cuadro No. 7: Resumen de las manifestaciones del temperamento atendiendo a sus cualidades</i></p>	

Importancia práctica del diagnóstico del temperamento del deportista :

Por ser el temperamento uno de los pocos componentes psicológicos de la personalidad genéticamente condicionados y porque en esencia no cambia a través de la vida - a pesar de la posibilidad de modificación de aquellas manifestaciones más negativas con un esfuerzo mantenido durante años y dirigido a estos fines – resulta imprescindible determinar en cada uno de los miembros del equipo deportivo cuál es el temperamento preponderante que poseen, ya que ello nos brinda información sobre sus potencialidades en la dinámica de actuación (resistencia al trabajo con cargas fuertes y prolongadas, concentración en las mismas, rapidez de reacción, respuesta ante estímulos negativos, estabilidad psicológica, etc.). Si somos entrenadores de disciplinas deportivas, donde la velocidad de reacción es un requerimiento imprescindible para el logro de buenos rendimientos o la capacidad de soportar grandes cargas físicas es un requisito importante para cumplir con las tareas de entrenamientos y competencias con efectividad, el precisar quiénes de los miembros de nuestro equipo poseen un temperamento que les impide enfrentar estas tareas con éxito se convierte en una información de incuestionable valor. Ello juega un papel decisivo en:

La selección de los miembros del equipo atendiendo al deporte dado.

La selección de los deportistas por posiciones de juego (en algunos deportes)

- La forma de trato para con cada deportista durante las sesiones de entrenamientos y en las competencias.

Orientaciones generales para la aplicación e interpretación de esta forma de diagnóstico

Se le orienta al deportista la importancia de poder determinar el tipo de temperamento preponderante en cada uno de ellos y se le explica que le será entregado un protocolo con 56 modos de conducta, los cuales deberán leer y responder, teniendo en cuenta el nivel de identificación con la proposición dada, apoyándose en la escala que se adjunta, a saber:

- 5: Siempre soy así
- 4: Casi siempre soy así
- 3: A veces sí, a veces no
- 2: Casi nunca soy así
- 1: Nunca soy así

Se aclara que no se deberá pensar mucho en la respuesta, ya que es preferible contestar con el primer criterio que se posea ante cada uno de los ítems.

Se solicita absoluta honestidad en las respuestas, asegurándose que los resultados serán analizados confidencialmente y que solo cada uno de los miembros del equipo de forma individual recibirá los datos que se alcancen en la aplicación de dicho Test. Se destaca que lo que se pretende es conocer en realidad el tipo de temperamento de cada uno, para que el entrenador pueda llevar a cabo una mejor labor educativa y de preparación individual, por lo que aportar respuestas falsas, solo para dar una mejor imagen de sí mismos, no los ayudaría en el propósito común de mejorar en sus rendimientos.

Se precisa que es necesario contestar todas los modos de conducta que aparecen en el protocolo, sin saltarlos, pues la evaluación posterior del Test depende de la suma de los valores que cada sujeto le ha asignado a cada ítem.

Los valores correspondientes a la escala, que se identifiquen con el criterio individual ante cada proposición o modo de conducta, se situarán en los espacios que aparecen a la derecha de cada número de ítem.

16.2. Protocolo del Test:

TEST DE TEMPERAMENTO:

Nombre _____ Deporte _____

Instrucciones:

A continuación Ud. encontrará un conjunto de proposiciones que se refieren a diversas formas de actuar de las personas. Ud. deberá responder cada una tomando en consideración sus propias características. Para ello utilizará la siguiente forma de expresar sus respuestas:

- 5: Siempre soy así
- 4: Casi siempre soy así
- 3: A veces sí, a veces no
- 2: Casi nunca soy así
- 1: Nunca soy así

Conteste todas las proposiciones; no se detenga a valorar un tiempo excesivo su respuesta. Es preferible su decisión más espontánea. Sea sincero en sus respuestas. Esta información es estrictamente confidencial.

Modo de Conducta:

1. Cuando no me interesa una actividad, si puedo la abandono rápidamente e inicio otra.
2. Me ofendo con facilidad.
3. Hablo poco y me gusta hablar en voz baja y despacio.
4. Ante el fracaso suelo desconsolarme
5. Mi estado de ánimo habitual es vivo.
6. Soy inestable.
7. No suelo gastar mis fuerzas en vano
8. Suelo sentir nostalgia ante los cambios de tiempo
9. Capto rápidamente lo nuevo
10. Me impaciento con facilidad
11. En ocasiones llego a ser indolente.
12. Mi humor característico es triste y apesadumbrado.
13. Me caracterizo por hablar claro y rápido
14. Frecuentemente soy brusco en el trato con las personas.
15. Generalmente me mantengo ecuánime ante situaciones desagradables imprevistas.
16. Casi siempre me siento mal cuando estoy en un ambiente desconocido
17. Me inquieto constantemente por conocer algo nuevo
18. Soy bullicioso
19. Soy susceptible al enfrentar los reveses
20. Sufro por motivos sin importancia, lo que frena mi actividad
21. Soy muy sociable, establezco amistades con facilidad
22. Cuando me molesto por algún motivo, me muestro agresivo
23. Generalmente soy paciente
24. No tengo confianza en mis propias fuerzas y a veces me siento incapaz
25. Emprendo con disposición los nuevos trabajos y actividades
26. Tiendo a tomar decisiones precipitadas
27. Cambio con lentitud de una actividad a otra
28. Prefiero la soledad
29. Me adapto con facilidad a las situaciones nuevas
30. Usualmente acompaño mis expresiones verbales con gestos y mímica acentuadas.
31. Mantengo un comportamiento pausado en mis relaciones con los demás.
32. Me indispone el alto ritmo de trabajo
33. Soy decidido en mis actos
34. Soy impulsivo e impetuoso
35. Me gusta ser ordenado y metódico
36. Las ofensas y faltas de los demás me deprimen y me provocan tristeza

- | | | |
|-----|--------------------------|---|
| 37. | <input type="checkbox"/> | Cambio con facilidad el foco de mi atención |
| 38. | <input type="checkbox"/> | Con regularidad me muestro desconfiado y receloso |
| 39. | <input type="checkbox"/> | Gesticulo poco al hablar |
| 40. | <input type="checkbox"/> | Soy propenso a ensimismarme y abstraerme en mis pensamientos |
| 41. | <input type="checkbox"/> | Soy enérgico, activo, rápido y muestro iniciativas |
| 42. | <input type="checkbox"/> | En mí son propios los movimientos bruscos violentos |
| 43. | <input type="checkbox"/> | Soy controlado en la expresión de mis ímpetus emocionales |
| 44. | <input type="checkbox"/> | Me fatigo con facilidad |
| 45. | <input type="checkbox"/> | Tengo un buen sentido del humor |
| 46. | <input type="checkbox"/> | Presento cambios bruscos en mi comportamiento |
| 47. | <input type="checkbox"/> | Me caracterizo por ser tranquilo, lento y sosegado |
| 48. | <input type="checkbox"/> | Soy impresionable |
| 49. | <input type="checkbox"/> | Soy alegre y jovial |
| 50. | <input type="checkbox"/> | Soy inestable en mis propósitos |
| 51. | <input type="checkbox"/> | Mi lenguaje es pausado, regulado y sin demostraciones emocionales |
| 52. | <input type="checkbox"/> | Soy retraído al iniciar nuevas relaciones humanas |
| 53. | <input type="checkbox"/> | Casi nunca me muestro torpe al iniciar las relaciones humanas |
| 54. | <input type="checkbox"/> | Me irrito con facilidad |
| 55. | <input type="checkbox"/> | Los estímulos fuertes o prolongados no estimulan mi actividad |
| 56. | <input type="checkbox"/> | Lloro con facilidad |

Sanguíneo:

Colérico:

Flemático:

Melancólico:

16.3. Forma de evaluación e interpretación de los resultados:

El Test de temperamento es muy fácil de evaluar, de hecho lo puede llevar a cabo el propio deportista. Los pasos son los siguientes:

Se sitúan, en los espacios en blanco que se encuentran a la izquierda del número correspondiente a cada modo de conducta, las iniciales de los tipos de temperamento, en el siguiente orden:

S1___

S5___

C2___

C6___

F3___

F7___

M4___

M8___

y así sucesivamente, en ese mismo orden, hasta el ítem No. 56. Los modos de conducta que corresponden a cada categoría (tipos de temperamento), son por tanto:

- Sanguíneo: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49 y 53
- Colérico: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 y 54
- Flemático: 3, 8, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 y 55
- Melancólico: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52 y 56

Para evaluar mas rápidamente el Test, se suman los valores adjudicados a todos los modos de conducta que aparecen consignados con la letra S, todos los que posean la letra C, todos con la letra F y todos con la letra M y así obtenemos cuatro valores totales correspondientes a cada tipo de temperamento.

Ejemplo práctico y análisis del mismo:

Un deportista obtiene - producto de estas sumas - los valores siguientes:

Sanguíneo: 61
Colérico: 52
Flemático: 34
Melancólico: 27

El sujeto es, como se observa, preponderantemente sanguíneo, aunque el valor del temperamento colérico es bastante alto, por lo que será rápido de reacciones, por lo general se comportará de forma amistosa con todos, con gran tolerancia psíquica, ya que puede resistir grandes cargas, extrovertido, etc. pero en ocasiones manifestará algunos síntomas de desequilibrio cuando se enfrente a situaciones que le afecten emocionalmente y por ello puede reaccionar de forma impulsiva e irreflexiva (discusiones con árbitros, compañeros de equipo, adversarios, etc.) aunque no sea lo típico en él. Puede ocupar posiciones en el equipo de deportes de cooperación y oposición (juegos deportivos) que requiera de reacciones de anticipación muy veloces y de gran responsabilidad y desgaste físico, pues soporta dichas cargas. Posee tendencia a la tensión psíquica precompetitiva denominada febril, aunque con una buena preparación psicológica puede mantenerse en los niveles óptimos de activación. Analicemos otro ejemplo:

Sanguíneo: 39
Colérico: 33
Flemático: 69
Melancólico: 43

Este deportista es, como se observa, preponderantemente flemático (por lo tanto tranquilo, ordenado, resistente ante las cargas, difícilmente se encoleriza o se entristece, muy poco impresionable y nada impulsivo, lento de reacciones, introvertido, etc.). El resto de los tipos de temperamento, como sus valores se mantienen alejados, no son tan influyentes.

17. CAPÍTULO VIII: EL COACH

17.1. Características Fundamentales

Que es un COACH? En realidad el termino ingles se traduce por "entrenador". Sin embargo no significa que solo sea un director técnico de equipo. Mas allá de ser un mero Maestro de técnica, el COACH lleva una atención personal de sus deportista antes, durante y después de la competición. Un autentico manager deportivo en el sentido mas positivo. Para llegar a ello es obvio que hay que mantener la relación adecuada con los deportistas pero, sin perder en ningún momento nuestra profesionalidad como técnicos. Un COACH debe tener presente varios aspectos a la vez, tales como:

Tener un equipo con buenos Taekwondistas capaces de ganar y **obtener los mejores resultados**.

Disfrutar entrenándolos y hacer que disfruten de la práctica del Taekwondo.

Ayudar a los jóvenes en su desarrollo físico (mejorando su condición física, enseñándoles recursos técnicos, evitando lesiones y desarrollando sus hábitos de salud); en su desarrollo psicológico (ayudándoles en el control de sus emociones y desarrollando sentimientos correctos hacia si mismos); en su desarrollo social (enseñándoles a cooperar en situaciones donde, a pesar de todo, prima la competencia y enseñándoles a conducirse con deportividad).

La edad de nuestros competidores, su nivel y sus aspiraciones, han de influir sobre cual de estos objetivos es prioritario. Hay que pensar si ello va a ser mejor para los deportistas y si va a mejorar las posibilidades individuales o del equipo para la victoria. Si actuamos teniendo en cuenta los dos aspectos no sucederá que restemos importancia a la victoria, sino que la supeditaremos a la mejora efectiva del nivel del Taekwondista. Al fin y al cabo, esto es el mejor estímulo y los resultados deben venir como consecuencia de todo ello, no como producto de nuestra "mano mágica". Llevar a cabo esto significa convertirnos en diferentes tipos de COACH, por ejemplo:

1. Un COACH autoritario que toma la totalidad de las decisiones y fija las obligaciones del competidor en la obediencia y la respuesta adecuada a nuestras demandas.
2. Un COACH desentendido que toma las menos decisiones posibles, deja que "la practica siga su curso", y sin dar casi instrucción técnica.
3. Un COACH colaborador, que comparte las decisiones sin renunciar a ser el guía y maestro de los jóvenes.

Cada situación requiere de una de estas actitudes, pero en ningún caso debemos dejar que por comodidad nuestra, una sola de estas formas de ser monopolice todo nuestro trato con los deportistas. Sin embargo esto quiere decir también que no debemos mezclar estos estilos.

El COACH puede y debe ser autoritario cuando hay problemas de disciplina por ejemplo, pero ello no debe empañar la cooperación COACH-competidor en el entrenamiento, ni impedir que el mismo sea permisivo en los momentos de relax.

En nuestro deporte el saludo ritual es una buena señal que indica que a partir de ese momento la seriedad del entrenador no significa antipatía personal, sino profesionalidad.

En la medida que los Taekwondistas aprecien esto podrán gozar de nuestra confianza para tomar sus propias decisiones en algunos aspectos; siempre que entiendan que deben comunicarlas a los COACH en tanto que son los colaboradores de sus progresos.

Existe una situación donde sus habilidades para comunicarse le servirán para recoger, o no, sus frutos, y donde la visión que el Taekwondista tiene del COACH puede resultar vital., esto se refiere al combate de competición

Un aspecto muy importante para todo COACH de silla durante un combate, es poder comunicarse de forma clara y útil, no atiborrar al competidor de instrucciones técnicas y profundidad de detalles. Cuando nuestro alumno esta sudando y a veces nervioso, a menudo se dedica a asentir automáticamente con la cabeza nuestras explicaciones.

El Taekwondista quiere y necesita confiar en el COACH, pero para hacerlo debe darse cuenta que puede convertir en acciones nuestras palabras. El Taekwondista quiere "soluciones", esto es, instrucción técnica escueta, precisa y operativa.

Mantener al Taekwondista desarrollando sus mejores técnicas en el momento preciso, pasa por confirmarle en la silla, que efectivamente esta funcionando; con ello le damos animo y le reforzamos para seguir en sus acciones.

Es evidente que para llevar a cabo todo esto, el COACH debe conocer a la perfección a su competidor; pero no basta con saber cuales son sus puntos fuertes en el combate o su estilo preferido sino que debe conocerle en muchos aspectos, no necesariamente deportivos.

Así, el COACH debe conocer si su competidor puede tomar decisiones con facilidad en pleno combate, porque si no es así, no vale proponerle o sugerirle varias alternativas técnicas posibles. Hay que dirigirle, ya que su situación no le permite entrar en valoraciones sobre lo que resultaría más conveniente hacer.

También hay que conocer si el alumno es especialmente sensible a la presión ambiental o a distraerse. En estos casos no conviene sobrecargarle con responsabilidad extra. Frases como, "... ahora o nunca..."; "... hazlo por tu familia..."; etc., nos hacen correr peligro de que el deportista se distraiga pensando, aunque solo sea por un segundo, en cosas que le son muy lejanas a él en la competencia. Aumentar la presión sobre el competidor no es lo mismo que animarlo.

Otra cuestión es que el COACH debe conocer, como es lógico, las características del combate de su competidor y facilitarle la tarea cuando el rival es incomodo.

18. BIBLIOGRAFÍA:

- Alvarez Bedolla A., Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores. Tesis de Maestría en Entrenamiento Deportivo, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo" 2002
- Fargas, Ireno. Taekwondo Alta competencia .España, Ed. Comité Olímpico Español, 1995.
- Forteza de la Rosa, Armando. "Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Metodología de la preparación del deportista". Ed. Científico Técnica. La Habana, Cuba. 1999
- GÓMEZ Castañeda, Pedro. Tendencias actuales en el entrenamiento del Taekwondo. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - No. 61 Junio 2003
- Garcías, M, J. Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones, Editorial Gymnos, (1996). – 518 p.
- GARCÍA Manso, J.M. "Planificación del entrenamiento" . Ed. Gymnos, España, 1996
- García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte Gymnos, España, 1996.
- García, M. J. (1996) Selección de élites deportivas. En su Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Editorial Gymnos,
- Hahn Erwin. Entrenamiento con niños. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1996-165 p.
- Moraes, L.C.; y col. (1999) Modelo de desenvolvimento de talentos. Novos conceitos em treinamento esportivo. Brasília, Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto.
- 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.
- Pila. H. Dr. (1996) Métodos y normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos para el deporte. Ediciones Supernova, México
- Ranzola Ribas, Alfredo y Barrios Recio, Joaquin. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Ed. Deporte, 1999.
- Ruiz LM, Sánchez F. Rendimiento deportivo. Madrid: Gymnos; 1997.