

**PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL
TAEKWONDISTA**

FEDERACIÓN CUBANA DE TAEKWONDO

Dr.C. Roberto Fernández Fonseca

(2016)

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro agradecimiento a:

- Los especialistas del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) que propusieron un diseño uniforme para la realización de estos programas en los diferentes deportes que integran el sistema deportivo cubano que sin dudas aportó una mejor organización de sus contenidos.
- Lo entrenadores del equipo nacional y su personal médico deportivo, así como a los profesores de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes (UCCFD) “Manuel Fajardo” que intervinieron activamente en la revisión y discusión de este proyecto presentado a los especialistas del INDER para su aprobación.
- La Federación Cubana de Taekwondo y su equipo de trabajo por su apoyo incondicional durante este proceso, pero sobre todo por confiarnos la alta responsabilidad de realizar este importante proyecto.
- Los compañeros de la Editorial Deportes por la noble y hermosa labor de hacer nacer esta obra.

El autor.

NOTA

La presente versión digital del Programa Integral de Preparación del Taekwondista Cubano, tiene el objetivo de viabilizar la publicación de la obra para ponerla inmediatamente a la disposición de todos los especialistas cubanos.

En esta versión digital se facilita la búsqueda rápida de la información por medio de conexiones (Links en el idioma inglés) desde el índice, en el cual dando un clic sobre el tema que se desea consultar, automáticamente el documento se abre en la página principal de dicho tema, así mismo cuando se hace un clic en el título consultado, se vuelve al índice y así sucesivamente en todos los temas, incluyendo la bibliografía y los anexos.

Queremos llamar la atención que al hacer un clic en el nombre de las Poomsae Taegeuk, se abre automáticamente su anotación gráfica metodológica.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DEL PROGRAMA
INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL TAEKWONDISTA
RESEÑA HISTÓRICA DEL TAEKWONDO

CAPÍTULO I. SISTEMA DE ENSEÑANZA DEL TAEKWONDO

I.I. SISTEMA DE ENSEÑANZA

CORRESPONDIENTE AL NIVEL BÁSICO

I.II. SISTEMA DE ENSEÑANZA

CORRESPONDIENTE AL NIVEL MEDIO

I.III. SISTEMA DE ENSEÑANZA

CORRESPONDIENTE AL NIVEL MEDIO - AVANZADO

I.IV. SISTEMA DE ENSEÑANZA

CORRESPONDIENTE AL NIVEL AVANZADO

I.V. LA PRÁCTICA DEL PARA-TAEKWONDO

CAPÍTULO II. SISTEMA DE COMPETENCIA SELECCIÓN Y EVALUACIÓN INTEGRAL DEL TAEKWONDO

II.I. SISTEMA DE COMPETENCIA PARA LA CATEGORÍA INFANTIL

II.II. SISTEMA DE COMPETENCIA PARA LAS CATEGORÍAS DE COMBATE

II.III. SISTEMA DE COMPETENCIA DE POOMSAE

II.IV. SISTEMA DE COMPETENCIA DE KYUKPA

II.V. SISTEMA DE COMPETENCIA PARA-TAEKWONDO

II.VI. SISTEMA DE SELECCIÓN DEL TAEKWONDO

II.VII. SISTEMA DE EVALUACIÓN INTEGRAL DEL TAEKWONDO

CAPÍTULO III. CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL TAEKWONDO

III. I. LA CLASE DE TAEKWONDO

III.II. DEFINICIÓN DE LOS CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA DEL TAEKWONDO

III.III. LA POSTURA DE GUARDIA EN EL TAEKWONDO

III.IV. LOS DESPLAZAMIENTOS DE COMBATE BÁSICOS DEL TAEKWONDO

III.V. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL TAEKWONDO

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

ANEXOS

ANEXO I. PRUEBAS DE CONTROL

I.I. PRUEBAS FUNCIONALES

I.II. PRUEBAS DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

I.III. PRUEBAS TÉCNICAS Y TÁCTICAS

I.IV. PRUEBAS PSICOLÓGICAS

ANEXO II. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ANEXO III. DISTRIBUCIÓN DE LOS GRADOS O NIVELES TÉCNICOS Y SU SIGNIFICADO FILOSÓFICO

INTRODUCCIÓN

“El único autógrafo digno de un hombre es el que deja escrito con sus obras.”

José Martí

Con las palabras del Apóstol presentamos el Programa Integral de Preparación del Deportista en la disciplina de taekwondo, el cual es precisamente una continuación de la valiosa obra que han realizado nuestros entrenadores y demás especialistas del Instituto Nacional de Deportes Educación física y Recreación (INDER), convencidos de que la misma responde a un período de preparación deportiva, dada a la necesidad de su constante actualización y perfeccionamiento, acorde a las tendencias contemporáneas del desarrollo deportivo.

Desde el punto de vista teórico, el presente programa ha enriquecido los sistemas de enseñanzas en los diferentes niveles de la preparación del taekwondista, donde sus contribuciones han sido producto del desarrollo científico y metodológico del deporte cubano y su contexto en la actividad del taekwondo.

El diseño general de confección establecido por la dirección metodológica del Alto Rendimiento del INDER para los programas integrales de preparación del deportista cubano, aportó al Programa Integral de Preparación del Taekwondista Cubano una mejor organización de todos sus contenidos, los cuales están distribuidos de la siguiente manera:

El primer capítulo contiene los diferentes sistemas de enseñanza del taekwondo cubano con los siguientes aspectos:

- 1) Una nomenclatura totalmente actualizada a partir de lo establecido en la bibliografía oficial de la *World Taekwondo Federation* de 2011, la cual fue descrita en el programa de manera que pueda leerse y expresarse con las pausas adecuadas.
- 2) Contenidos técnicos más precisos y diversos que abarcan las tres modalidades fundamentales del taekwondo: Poomsae, Kyorugi y Kyukpa.
- 3) Contenidos de la preparación táctica para ser impartidos desde el inicio de

la enseñanza, lo cual permitirá llevar a cabo un proceso de aprendizaje técnico con un fundamento táctico.

- 4) Contenidos para el desarrollo físico multilateral acorde al desarrollo de las capacidades física motrices y coordinativas en las diferentes categorías de edades.
- 5) Métodos y procedimientos productivos, así como indicaciones metodológicas que son muy útiles para el desarrollo de un aprendizaje más consciente y constructivo que debe influir positivamente en la conformación y consolidación de un pensamiento táctico más rico y flexible del taekwondista.
- 6) Contenidos teóricos y psicológicos generales que ayudarán a conducir el proceso pedagógico en las diferentes categorías de edades.
- 7) Descripción metodológica de un plan de enseñanza para la categoría infantil, fundamentado en estudios científicos sobre las etapas del aprendizaje.
- 8) Guía para la confección de los planes de entrenamiento para las categorías competitivas.
- 9) Pruebas pedagógicas de tipo física, funcional, técnica, táctica y psicológica que han sido adaptadas al taekwondo y otras elaboradas por especialistas cubanos de nuestro deporte, las que fueron recomendadas en cada sistema de enseñanza.

En el segundo capítulo se describe:

- 1) Sistema de competencia para las categorías infantiles con la descripción de una metodología para la organización y el desarrollo de festivales deportivos para la participación masiva de los taekwondista, cuyos eventos promueven el desarrollo de las habilidades técnicas
Así mismo contiene un sistema de competencia de kyorugi para las categorías competitivas, así como sistemas de competencias para las modalidades de poomsae y kyukpa.
- 2) Sistema de selección del taekwondista para los centros de alto rendimiento con exigencias deportivas para la actividad competitiva actual.

- 3) Sistema de evaluación integral del taekwondo como guía metodológica para la realización de los exámenes de grados técnicos en los diferentes sistemas de enseñanza.

Este programa cuenta con un tercer capítulo que contiene un sistema de contenidos teóricos sobre los conocimientos básicos del taekwondo relacionado con aspectos metodológicos, técnicos y tácticos, así como la descripción de metodologías para la enseñanza básica de las tres modalidades del taekwondo que incluye la anotación gráfica metodológica de las Poomsae Taegeuk básicas. Finalmente en los anexos se describen metodológicamente las pruebas pedagógicas y psicológicas, así como otros aspectos informativos de tipo técnico. Tenemos que decir que el programa presentado no es un trabajo estático por lo que se hace un llamado a todos los especialistas cubanos a hacerlo suyo y contribuir con sus opiniones, estudios e investigaciones a enriquecerlo elaborando nuevas ediciones que de seguro serán necesarias para el desarrollo constante del taekwondo cubano.

Deseamos que el Programa Integral de preparación del Taekwondista Cubano sea bien acogido por todos los profesores, maestros, entrenadores, estudiantes y deportistas tanto por su utilidad como por la posibilidad de que al tenerlo en sus manos, lo puedan convertir en nuevas obras pedagógicas cada vez más objetivas para el taekwondo cubano.

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DEL PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL TAEKWONDISTA

El Programa mantiene la concepción de que el taekwondo es un arte marcial devenido deporte olímpico, donde se armonizan los contenidos básicos con los competitivos de manera dialéctica e independiente a las categorías por edades establecidas. Los contenidos a impartir están organizados según la siguiente tabla:

Tabla 1. Niveles de enseñanza con sus respectivos grados técnicos

Nivel de enseñanza básico	Nivel de enseñanza medio	Nivel de enseñanza medio-avanzado	Nivel de enseñanza avanzado	Nivel superior de especialización
Cinturón Blanco (10mo y 9no kup) Cinturón Amarillo (8vo y 7mo kup)	Cinturón Verde (6to y 5to kup)	Cinturón Azul (4to y 3er kup)	Cinturón rojo (2do y 1er kup) Cinturón Rojo-negro (1er Poom)	Cinturón negro (1er Dan y más)

La organización del programa tiene un carácter jerárquico, por lo que solo el vencimiento de los contenidos correspondiente al grado técnico inferior, permite avanzar al grado inmediato superior.

Resulta oportuno destacar que el programa está diseñado por sistemas de enseñanzas que abarca desde la categoría infantil hasta la categoría juvenil y no contempla los niveles de enseñanza superiores al cinturón Rojo-negro 1er Poom. Los contenidos de este nivel son iguales al de 1er Dan, el cual se diferencia por una exigencia de especialización técnica y psicológica superior.

Cada nivel de enseñanza tiene definido los contenidos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos de la preparación del taekwondista con sus respectivos métodos, procedimientos, pruebas pedagógicas, planificaciones e indicaciones metodológicas entre otros aspectos metodológicos que deben ser consultados, debido a que explican cómo llevar a cabo la enseñanza en cada nivel.

Las herramientas metodológicas del programa no son un dogma para este proceso que aunque su científicidad es sin dudas importante, el ingenio y la creatividad

bien fundamentada del entrenador lo es mucho más; es la diferencia que despegaba a un entrenador y su colectivo hacia los altos resultados deportivos.

La nomenclatura coreana empleada fue citada del compendio Bibliográfico "Taekwondo Textbook", tomo I y II, editado por la Kukkiwon (Casa matriz del taekwondo) en Octubre de 2011, elaborado por un colectivo de autores coreanos liderado por el Dr. Kyu-Hyung Lee, cinturón negro 9no Dan de la Kukkiwon. Por lo que es posible que algunos nombres no coincidan con las ediciones anteriores.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL TAEKWONDISTA

Objetivos Generales

- 1) Impartir los componentes del proceso de la enseñanza y el perfeccionamiento del taekwondista, teniendo en cuenta los fundamentos biológicos, psicológicos, pedagógicos, sociales, ideológicos y ambientales, así como las particularidades del taekwondo como actividad física y deporte.
- 2) Fomentar en el taekwondista la formación de los principios patrióticos, políticos, ideológicos, morales y ambientales que se correspondan con la sociedad socialista, promoviendo el interés por el taekwondo a través de una práctica masiva con bienestar y salud para el pueblo.
- 3) Contribuir de forma mediática pero constante, al logro de los éxitos deportivos internacionales de primer nivel como expresión de las posibilidades y justeza de nuestro proyecto social.

Objetivos Específicos

- 1) Aplicar la metodología de la enseñanza y el perfeccionamiento del taekwondo, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas, sociales y ambientales de los grupos en los diferentes sistemas de enseñanza establecidos por el presente programa.
- 2) Elevar la calidad de la preparación física general y especial del

taekwondista atendiendo a las exigencias actuales del taekwondo.

- 3) Incrementar en el taekwondista la disciplina táctica y la iniciativa individual en la dirección técnico-táctica del combate, sobre la base del conocimiento de las posibilidades del contrario y las propias.
- 4) Profundizar en una preparación psicológica que propicie en el taekwondista la óptima predisposición para la competencia, extensivas a las otras tareas de la vida.
- 5) Implementar durante el entrenamiento diario los principios éticos y morales que animan la práctica del taekwondo en nuestra sociedad en nuestros deportistas y sus familiares.
- 6) Interpretar los fundamentos históricos (nacional e internacional), técnico y tácticos del taekwondo, así como su reglamentación competitiva.
- 7) Desarrollar armónicamente la técnica tradicional y su versión deportiva como concepción indisoluble del taekwondo como arte marcial moderno, a través de la complementación de sus modalidades de entrenamiento, teniendo en cuenta las especificidades para cada caso.

RESEÑA HISTÓRICA DEL TAEKWONDO

Los orígenes del taekwondo según el Maestro Won Chul, datan del siglo I a.n.e y VII d. n. e. en una de las tres dinastías que dividían a Corea: la Dinastía Koguryo fundada en el año 37 a. n. e.

Las artes marciales que han sido reconocidas por la mayoría de los historiadores como antecedentes del taekwondo y que todavía son practicadas en Corea y en otras partes del mundo, son las siguientes:

El Taekkyon, surgido durante la Dinastía Sil-la que se fundó en la región sureste de la península coreana, veinte años antes de la aparición de la dinastía Koguryo, en la parte norte.

El Hwarang-Do, floreció durante la Dinastía Sil-la bajo una organización llamada “La orden de los caballeros jóvenes”, denominado Hwarang-Do. Formaban sus filas los hijos de las familias más distinguidas, los que se dedicaban al estudio, la caza y a las artes marciales.

El Subakhi, nació durante el Reino Koryo fundado en el 918, el cual tuvo 475 años de existencia. Las crónicas de la época revelaron que el Subakhi, era practicado para mejorar la salud mediante su actividad física, así como se empleaba en actividades deportivas para la recreación, convirtiéndose en un arte marcial de alta calidad.

Se reconoce que fue el maestro Choi Hong el fundador del taekwondo moderno, que con la colaboración de historiadores y especialistas en la materia, se dieron a la tarea de unificar varias escuelas para conformar a partir del año 1961 lo que conocemos hoy como taekwondo (este nombre aparece por primera vez en 1955 por consenso general de sus fundadores), estableciéndose oficialmente en 1956 como Deporte Nacional Coreano”.

El primer campeonato mundial de taekwondo fue efectuado del 25 al 27 de mayo de 1973, en el Kukkiwon, nombre que recibe el edificio donde reside la Federación Mundial de Taekwondo que está situado en el sector sur de Seúl, capital de la República de Corea del Sur. Es en ese mismo año se acuerda fundar la Federación Mundial de Taekwondo (sus siglas en inglés son WTF) cuyo

objetivo fundamental fue insertarse en el ámbito mundial deportivo.

El primer presidente de la WTF fue el Sr. Un Yong Kim, prestigioso personaje en el mundo de las artes marciales y los negocios. La WTF ha sido reconocida por todas las organizaciones deportivas internacionales, siendo su mayor premio la inclusión como deporte oficial a partir de los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 (40, 7).

DEFINICIÓN DE TAEKWONDO

El taekwondo es un arte marcial que fundamenta su práctica en las concepciones filosóficas que han acompañado al pueblo coreano en su desarrollo histórico - social que se manifiesta fundamentalmente por medio de la práctica y la demostración de las técnicas tradicionales de combate sin armas que han trascendido y evolucionado en el tiempo hacia un moderno sistema de ejercicios técnicos, tácticos y físicos, donde se armonizan la aplicación científica, tecnológica y pedagógica deportiva con los preceptos y principios ancestrales, los que también se han contextualizados en la sociedad moderna en defensa al desarrollo físico, espiritual y conductual del ser humano de manera inclusiva para todo tipo de género y/o religión.

En la actualidad no se debe ver al taekwondo como un patrimonio exclusivo del pueblo coreano cuyo protagonismo es innegable, sino como un fenómeno deportivo de clase mundial que se ha enriquecido con las culturas y los conocimientos de muchos países del mundo.

Hasta el momento el taekwondo está conformado por tres modalidades de entrenamiento:

Poomsae: la modalidad de las poomsae es una síntesis de la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo en cada nivel de especialización. Este ejercicio coreográficamente se interpreta como un combate imaginario contra uno o varios adversarios, donde cada una de las poomsae representa símbolos y significados filosóficos de la cultura coreana y oriental.

Las primeras ocho poomsae básicas se nombran Taegeuk y su práctica comienza con el Cinturón Amarillo 8vo Kup hasta el Cinturón Rojo 1er Kup;

mientras que a partir del Cinturón Negro 1er Dan continúan las restantes nueve Poomsae superiores hasta el Cinturón Negro 10mo Dan.

Técnicamente la estructura de la poomsae está conformada por un complejo de ejercicios de ataques y defensas básicas que organizadas en bloques técnicos se ejecutan concatenadamente hacia diferentes direcciones en un espacio determinado. Su ritmo es relativamente estable y sólo varía en aquellas posturas que reflejan la relajación, concentración o la explosividad de un movimiento específico.

Kyukpa: es el arte donde se aprende a romper objetos con elegancia, precisión y potencia sin que se dañe las partes del cuerpo utilizadas para este fin, sus técnicas se realizan generalmente desde la postura de guardia, ya sea con acciones aisladas o combinadas con saltos y otros movimientos acrobáticos que son muy famosos en las exhibiciones internacionales.

Kyorugi: se refiere al combate real frente a un adversario donde se ponen de manifiesto las habilidades combativas a través de acciones ofensivas y defensivas, así como de otras acciones múltiples y complementarias que se combinan en función de conformar su accionar técnico-táctico. Su finalidad es el logro de la victoria sobre el oponente. En la modalidad competitiva gana el que más punto marque sobre el adversario, donde existen reglas que cuidan la integridad física del competidor (40, 23).

RESEÑA HISTÓRICA DEL TAEKWONDO EN CUBA

El taekwondo perteneciente a la Federación Mundial de Taekwondo (sus siglas en inglés son WTF), fue introducida oficialmente en Cuba por el Maestro Fernando Jaramillo de la República del Ecuador que por aquel entonces ostentaba el grado de Cinturón Negro, 3er Dan de la WTF. Este maestro fue invitado por nuestro gobierno con vista a prestar asesoría técnica a un grupo de entrenadores y alumnos provenientes en su mayoría del karate do, para participar en las competencias de taekwondo durante los Juegos Panamericanos de Indianápolis efectuados en el año 1987, estableciéndose el 10 de enero de ese año la celebración oficial del día del taekwondo cubano, en homenaje a las actividades iniciadas con la primera visita del maestro Jaramillo a nuestro país.

Con la asesoría técnica comenzó la implementación de la práctica de este arte marcial en Cuba por medio de cursos de superación impartidos a un grupo de entrenadores de diferentes provincias que fueron los encargados de fomentar la práctica masiva del taekwondo en todo el país. La dedicación y la constancia de los amantes de este arte marcial, bajo la orientación de los dirigentes deportivos y en especial de nuestro primer comisionado nacional, el Licenciado Francisco García, posibilitó que el taekwondo se arraigara rápidamente en Cuba, primero institucionalizándose en los centros deportivos de alto rendimiento, después como deporte masivo en las diferentes provincias, hasta introducirse en las escuelas de especialización deportiva y finalmente en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo” y sus facultades en todo el país.

En la actualidad no se puede negar que Cuba es potencia en el taekwondo a nivel internacional con resultados deportivos en juegos centroamericanos, Panamericanos, campeonatos del mundo y Olimpiadas, entre otros eventos deportivos como los torneos abiertos (vea la tabla 2 y figura 1). Estos logros se deben principalmente al sistema deportivo cubano y a la calidad profesional de sus dirigentes y entrenadores desde la base hasta el alto rendimiento deportivo.

En el desarrollo del taekwondo cubano también ha tenido vital importancia el trabajo metodológico y científico realizado por este deporte en Cuba.

La incorporación de la asignatura de taekwondo a los planes de estudios de la universidad del deporte cubano, permitió prácticamente desde sus inicios, aplicar los adelantos científicos de la actividad deportiva contemporánea.

Si se hiciera una valoración acerca de la importancia de la metodología de la enseñanza y del trabajo científico aplicado a este arte marcial devenido en deporte olímpico en nuestro país, se pudiera decir que aunque no se ha implementado lo suficiente, se ha hecho un gran esfuerzo que ha sido palpable en las innumerables investigaciones sobre la psicología, los métodos de enseñanza y de entrenamiento, las capacidades físicas y sus direcciones de entrenamiento, los estudios sobre las concepciones de la preparación técnica y táctica, las investigaciones sobre el carácter funcional de la actividad competitiva del taekwondo, así como la publicación de libros cubanos de taekwondo que han sido avalados por la comisión científica de publicaciones de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) Manuel Fajardo y editados por la Editorial Deportes y otras editoriales digitales internacionales, los cuales aparecen reflejados en la bibliografía de consulta de esta obra.

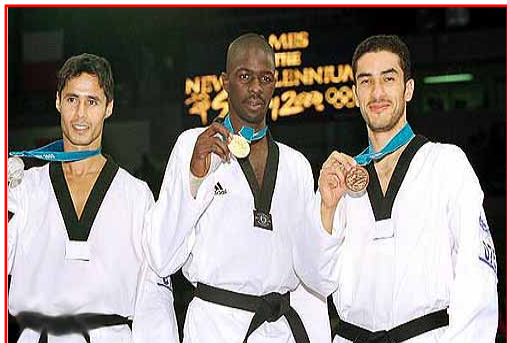
La mayoría de estas informaciones metodológicas y científicas son brindadas por la Comisión Nacional y la UCCFD Manuel Fajardo a todos nuestros entrenadores por medio de informaciones en soporte digital, cursos nacionales, conferencias y fórums científicos que se realizan regularmente.

Actualmente el taekwondo cubano ha sido reconocido por la comunidad internacional tanto por su calidad deportiva como por su contribución al desarrollo de este arte marcial en otros países del mundo.

Tabla 2. Resultados deportivos más importantes del Taekwondo Cubano hasta el 2015

CUBA	CAMPEONATOS MUNDIALES			JUEGOS OLÍMPICOS			JUEGOS PANAMERICANOS		
	O	P	B	O	P	B	O	P	B
1991	--	--	--	--	--	--	3	2	1
1995	--	--	--	--	--	--	4	3	5
1997	--	1	1	--	--	--	--	--	--
1999	--	--	--	--	--	--	1	2	2
2000	--	--	--	1	1	--	--	--	--
2003	--	1	--	--	--	--	1	1	--
2004	--	--	--	--	1	--	--	--	--
2007	1	--	1	--	--	--	2	--	3
2008	--	--	--	--	--	1	--	--	--
2009	--	1	--	--	--	--	--	--	--
2011	--	--	--	--	--	--	2	1	2
2012	--	--	--	--	--	1	--	--	--
2013	2	--	3	--	--	--	--	--	--
2014			3	--	--	--	--	--	--
2015	--	--	2	--	--	--	3		2

MEDALLISTAS OLÍMPICOS CUBANOS



Ángel Valodia Matos
Oro en Sydney 2000



Urbia Meléndez
Rodríguez
Plata en Sydney 2000



Yanelis Labrada Díaz
Plata en Atenas 2004



Daynellis Montejo Poll
Bronce en Beijing 2008



Rosbelis Despaigne Sauquet
Bronce en Londres 2012

Figura 1. Fotos de taekwondistas olímpicos cubanos (tomadas de Mastaekwondo.com)

CAPÍTULO I. SISTEMA DE ENSEÑANZA DEL TAEKWONDO

I.I. SISTEMA DE ENSEÑANZA CORRESPONDIENTE AL NIVEL BÁSICO (PROGRAMA DE ENSEÑANZA)



El sistema de enseñanza correspondiente al nivel básico, comprende a la categoría infantil de 6 - 10 años, considerándose la época idónea para iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación física y el deporte. Este sistema básico que se rige por un programa de enseñanza, consta de una etapa de familiarización deportiva que se inicia a los 6 años y se profundiza y consolida paulatinamente hasta los 8 años, culminando el sistema de enseñanza básico con la categoría infantil de 9-10 años, donde comienza la introducción del taekwondista en la actividad competitiva.

OBJETIVOS DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA CORRESPONDIENTE AL NIVEL BÁSICO

Objetivo general: Incrementar al máximo los recursos técnicos del taekwondista durante el proceso de enseñanza-aprendizaje correspondiente al nivel básico, e introducir los elementos de la táctica como base fundamental para el desarrollo técnico-táctico del futuro competidor.

Objetivos específicos

- 1) Aprobar los exámenes de grado técnico correspondientes.
- 2) Incrementar el desarrollo físico multilateral del taekwondista, cuidando su salud por medio de cargas, cuyos estímulos estén acorde con las particularidades morfofuncionales de las edades.
- 3) Fomentar en el taekwondista las nociones de respeto, emitiendo juicios de valor asociados al pensamiento abstracto con ejemplos concretos durante la práctica del taekwondo.

OBJETIVOS DE LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Objetivos Generales

- 1) Implementar el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento técnico y táctico respetando rigurosamente el orden establecido.
- 2) Fomentar en el taekwondista los principios éticos, morales y disciplinarios que animan el amor por la práctica respetuosa del taekwondo, así como la formación de valores acorde a nuestra sociedad.
- 3) Contextualizar en el entrenamiento, las dos áreas que comprende el taekwondo: La técnica tradicional o básica y la deportiva.

Objetivos Específicos

- 1) Iniciar al taekwondista principiante en las competencias y sus diferentes modalidades.
- 2) Detectar los talentos deportivos para su promoción a los Centros de Provinciales de Alto Rendimiento.
- 3) Desarrollar las capacidades físicas y las habilidades deportivas de forma multilateral, empleando fundamentalmente los métodos de juegos recreativos y didácticos.
- 4) Realizar sistemáticamente los exámenes de grados técnicos.

CONTENIDOS DE LAS UNIDADES CORRESPONDIENTES AL NIVEL BÁSICO DE ENSEÑANZA

Tabla 4. Dosificación general de las unidades de entrenamiento correspondiente al nivel básico de la enseñanza del taekwondista

NIVEL BÁSICO DE ENSEÑANZA CATEGORÍA INFANTIL				
GRADOS TÉCNICOS			UNIDADES DE CONTENIDOS	DURACIÓN
Cinturón Blanco	10mo Kup	6 años	2	10 a 11 meses
	9no Kup	7-8 años		10 a 11 meses
Cinturón Amarillo	8vo Kup 7mo Kup	9 -10 años	1	10 a 11 meses

Los contenidos están organizados por unidades de entrenamientos representados por los grados técnicos que se deben alcanzar en cada nivel de enseñanza con sus respectivos tratamientos metodológicos. Para el caso de la edad de 6 años que es una etapa de familiarización deportiva, se impartirán los contenidos básicos iniciales. Mientras que a partir de la edad de 7 - 8 años se continuará profundizando en la consolidación técnica hacia la enseñanza de las Poomsae correspondientes al cinturón amarillo.

OBJETIVOS DE LOS CONTENIDOS DE LA UNIDAD I Y II. CINTURÓN BLANCO 10MO y 9NO KUP. CATEGORÍA INFANTIL 6 - 8 AÑOS

Objetivos instructivos

- 1) Identificar, ejecutar las técnicas básicas aisladas en el lugar y en desplazamiento.
- 2) Ejecutar las técnicas para el vencimiento de los exámenes de grado técnico para alcanzar los cinturones blanco 9no Kup (6 años) y el cinturón amarillo (7-8 años).
- 3) Resolver problemas tácticos sencillos, empleando las técnicas básicas aisladas.
- 4) Interpretar las generalidades del origen del taekwondo en Cuba y el mundo.

Objetivos desarrolladores

- 1) Desarrollar las habilidades básicas motrices en la edad de 6 años, empleando los juegos didácticos como método fundamental para el desarrollo físico multilateral.
- 2) Implementar el trabajo físico multilateral de la resistencia, la rapidez y la fuerza con ejercicios del propio cuerpo o cuando más con muy poco peso para los más avanzados de la categoría 7-8 años.
- 3) Incrementar al máximo la capacidad de flexibilidad durante esta etapa.
- 4) Desarrollar los aspectos psicológicos necesarios para la actividad, teniendo en cuenta lo establecido para las edades entre 6-12 años.

Objetivo educativo

- 1) Fomentar la disciplina del arte marcial, empleando las reglas de cortesías.
- 2) Inspirar el orgullo de ser un taekwondista cubano identificando, interpretando y respetando los símbolos patrios y los del taekwondo.
- 3) Formar las nociones de respeto y de ayuda solidaria en la casa, la escuela y en la sociedad en sentido general.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD I. CINTURÓN BLANCO 10MO KUP. CATEGORÍA INFANTIL 6 AÑOS (FAMILIARIZACIÓN)

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

Contenidos técnicos básicos

Todos los ejercicios se realizan sobre las posturas básicas correspondientes.

1. Posturas básicas (Seogi Kisul)

Dwichuk moa seogi (pies juntos)

Apchuk moa seogi (talones unidos con punta de los pies separados a 45°)

Naranhiseogi

Pyonhi seogi

Kibon junbiseogi (movimiento Poom)

Apseogi

Apkubi

Desplazamientos: Apseogi y Apkubi

2. Técnicas básicas de ataque con los brazos (Son Kisul)

Jireugi: Momtong bandae jireugi

3. Técnicas básicas de defensas con los brazos (Makki Kisul)

Arae makki

Momtong makki

Olgul makki

4. Técnicas básicas de ataque con las piernas (Bal Kisul)

Bal Ap chagi

Contenidos técnicos para el combate

Todos los ejercicios se realizan desde la postura de combate

1. Posturas de guardias

Con respecto a la posición del pie atrasado:

Guardia Izquierda

Guardia derecha

Con respecto a su altura:

Alta

Media

Baja

Cambios de guardia:

Directo (sin giros): Por salto

2. Desplazamientos de Combate

Paso directo: comenzando el movimiento con el pie adelantado o atrasado sin cambiar la guardia:

Hacia delante

Hacia atrás

3. Técnicas de Ataques

Con los puños:

Momtong Jireugi (bandae y baro)

Con los pies:

Ejercicios preparatorios:

Péndulo al frente arriba (conocida en Cuba como Ap chaoligi)

Péndulo al lateral arriba (conocida en Cuba como Yop chaoligi)

Péndulo atrás (conocida en Cuba como Dwi chaoligi)

Ap chagi

Bandal chagi

An chagi (conocida en Cuba como Ui andari chagi)

Bakkat chagi (conocida en Cuba como Ui bakkat dari chagi)

4. Técnicas de defensas: con bloqueos y desplazamientos de combate correspondiente a su nivel.

Medios

Pateadores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación

Analítico-asociativo-sintético

Repetición estándar

Trabajo independiente

Juegos didácticos de carácter técnico

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Círculos

Disperso

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con objetivos técnicos específicos

Estaciones con objetivos técnicos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos técnicos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Los ejercicios deben tener un carácter de desarrollo físico multilateral, los que se deben trabajar íntegramente con el empleo de los juegos de desarrollo físico, ya sean didácticos o tradicionales, teniendo en cuenta los periodos sensitivos para el incremento del desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales para categoría infantil de 6 - 8 años descritas en la tabla 5.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

- Significado del taekwondo
- Nomenclatura de la técnica básica

Medios

Videos didácticos, fotos

Métodos

Explicativo

Trabajo independiente

Elaboración conjunta

Juegos didácticos donde esté presente la demostración de conocimientos

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Círculos

Semicírculos

Filas e hileras sentadas

En grupos

En tríos

En parejas

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Este nivel es característico de la edad entre 6 - 12 años, por lo que se asume las siguientes orientaciones metodológicas:

- Intensificar la atención
- Utilizar ejercicios de juegos
- Introducir elementos de competencia
- Exigir un estricto cumplimiento de todas las órdenes y tareas (110, 136)

CONTENIDOS DE LA UNIDAD II. CINTURÓN BLANCO 9NO KUP. CATEGORÍA INFANTIL 7- 8 AÑOS

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

Contenidos por bloques técnicos de la Poomsae Taegeuk il Jang (119,201)

Significado filosófico: representa el trigramma “Geon” de palwae. “Geon” significa cielo y “Yan” es el principio de todas las cosas cuya existencia se debe al poder del cielo (76,1). Vea la figura 14 del capítulo III.V.

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Bloque 1

- 1) Apseogi- Arae makki
- 2) Apseogi- Momtong bandae jireugi
- 3) Apseogi- Arae makki
- 4) Apseogi- Momtong bandae jireugi

Bloque 2

- 5) Apkubi - Arae makki- Momtong baro jireugi

Bloque 3

- 6) Apseogi- Momtong anmakki.
- 7) Apseogi- Momtong baro jireugi.
- 8) Apseogi- Momtong anmakki.
- 9) Apseogi- Momtong baro jireugi.

Bloque 4

- 10) Apkubi- Arae makki-Momtong baro jireugi

Bloque 5

- 11) Apseogi - Olgul makki
- 12) Bal Ap chagi - Apseogi- Momtong bandae jireugi
- 13) Apseogi - Olgul makki
- 14) Bal Ap chagi - Apseogi- Momtong bandae jireugi

Bloque 6

- 15) Apkubi - Arae makki.
 - 16) Apkubi- Momtong bandae jireugi (“kihap”)
- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Contenidos por bloques técnicos de la Poomsae Taegeuk i Jang (119,213)

Significado filosófico: representa el principio de “Tae” de “Palgwe” que simboliza el lago, el que es duro por dentro y blando por fuera. (76,1). Vea la figura 15 del capítulo. III.V.

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Bloque 1

- 1) Apseogi- Arae makki
- 2) Apkubi- Momtong bandae jireugi
- 3) Apseogi- Arae makki
- 4) Apkubi- Momtong bandae jireugi

Bloque 2

- 5) Apseogi- Momtong anmakki
- 6) Apseogi- Momtong anmakki

Bloque 3

- 7) Apseogi- Arae makki
- 8) Bal Ap chagi-Apkubi- Olgul bandae jireugi
- 9) Apseogi- Arae makki
- 10) Bal Ap chagi - Apkubi - Olgul bandae jireugi

Bloque 4

- 11) Apseogi- Olgul makki
- 12) Apseogi- Olgul makki

Bloque 5

- 13) Apseogi- Momtong anmakki
- 14) Apseogi- Momtong anmakki

Bloque 6

- 15) Apseogi- Arae makki
 - 16) Bal Ap chagi
 - 17) Apseogi- Momtong bandae jireugi
 - 18) Bal Ap chagi
 - 19) Apseogi- Momtong bandae jireugi
 - 20) Bal Ap chagi
 - 21) Apseogi- Momtong bandae jireugi (“kihap”)
- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Contenidos técnicos para el combate

Todos los ejercicios se realizan desde la postura de combate

1. Posturas de guardias

Con respecto al contrario:

Abierta: el pie atrasado no coincide para ambos contrincantes

Cerrada: los pies coinciden

Con respecto a la posición del pie atrasado:

Guardia Izquierda

Guardia derecha

Con respecto a su altura:

Alta

Media

Baja

Cambios de guardia

Directo (sin giros):

Por salto

Por deslizamiento

2. Desplazamientos de Combate

Pasos directo: comenzando el movimiento con el pie adelantado o atrasado sin cambiar la guardia:

Hacia delante

Hacia atrás

A los laterales

A los diagonales

Pasos con cambio de guardia:

Por delante de la figura hacia adelante

Por detrás de la figura hacia atrás y a los diagonales

3. Técnicas de Ataques

Con los puños:

Momtong Jireugi (bandae y baro)

Con los pies:

Ejercicios preparatorios:

Ap chagi

Bandal chagi

Momtong Dollyo chagi

An chagi (conocida en Cuba como Ui andari chagi)

Bakkat chagi (conocida en Cuba como Ui bakkat dari chagi)

4. Técnicas de defensas: con bloqueos y esquivas con el cuerpo y desplazamientos de combate correspondiente a su nivel

5. Fintas: con imitaciones de técnicas correspondiente a su nivel

6. Combinaciones técnicas: elementos del mismo grupo técnico y elementos de diferentes grupos técnicos

7. Kyukpa: con las técnicas del nivel tanto básicas como competitivas

Medios

Pateadores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación

Trabajo independiente

Analítico-asociativo-sintético

Juegos didácticos de carácter

Repetición estándar

técnico

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Disperso

Hileras

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos técnicos específicos

Estaciones con objetivos técnicos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos técnicos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

Todos los ejercicios se realizan en función de resolver situaciones problemática de combate

1. Acciones técnico-tácticas ofensivas

Ataque

Directo simple:

Con un golpe a la zona Momtong y Olgul

Combinado simple:

Con más de dos golpes
Con desplazamientos de combates - golpes

Contraataque

Directo simple:

Con un golpe, enfatizando en la simultaneidad

Combinados simple:

Con bloqueo - golpeo

Con desplazamiento de combate - golpeo

2. Acciones técnico-tácticas defensivas

Con técnicas de bloqueos como Arae Makki y Olgul makki

Con esquivas a través de los desplazamientos de combate correspondientes al grado

3. Defensa personal: empleando las técnicas del nivel tanto de las poomsae como de las competitivas.

Medios

Pateadores

Protectores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación

Elaboración táctica conjunta

Exposición problemática de combate

Modelaje técnico-táctico básico (acciones modelo con las técnicas básicas)

Juegos didácticos de carácter táctico

Competencias de entrenamiento

Formas y procedimientos organizativos

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos tácticos específicos

Estaciones con tácticos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos tácticos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Ejercicios deben tener un carácter de desarrollo físico multilateral, los que se deben trabajar con el propio peso del cuerpo y el empleo de los juegos de desarrollo físico.

Sistema de desarrollo de las capacidades para la categoría infantil de 6 - 8 años

Tabla 5. Periodos sensitivos para el incremento del desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales para categoría infantil de 6 - 8 años, según los estudios de Sánchez Acosta (109, 76)

Capacidades	Masculino		femenino	
	6-7	8	6-7	8
Flexibilidad	xx	xx	xx	xx
Rapidez de reacción simple	x	x	x	x
Rapidez de reacción compleja	-	x	-	x
Rapidez de acción simple	x	x	x	x
Rapidez de acción compleja	-	x	-	x
Fuerza rápida	-	x	-	x
Fuerza explosiva	-	x	-	x
Resistencia fuerza	-	-	-	-
Resistencia anaerobia	-	-	-	-
Resistencia aerobia	x	-	-	-
Equilibrio	-	x	-	x
Acoplamiento	-	x	-	x
Orientación	-	-	-	-

Leyenda:

X – Trabajo de baja intensidad

XX – Aumento progresivo del trabajo

Medios

Cronómetros

El propio peso y/o la ayuda de un compañero

Métodos

Demostración y explicación

Juegos didácticos de carácter físico

Repetición estándar a intervalo

Competencias

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Disperso

En grupos

Trabajo individual, en ondas, por secciones, estaciones, circuito

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

- Significado del taekwondo
- Nomenclatura de la técnica básica
- Reglamento competitivo sobre las técnicas aprendidas

Medios

Videos didácticos, fotos

Métodos

Explicativo

Trabajo independiente

Elaboración conjunta

Juegos didácticos donde esté presente la demostración de conocimientos

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Círculos

Semicírculos

Filas e hileras sentadas

En grupos

En tríos

En parejas

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Este nivel es característico de la edad entre 6 - 12 años, por lo que se asume las siguientes orientaciones metodológicas:

- Intensificar la atención
- Utilizar ejercicios de juegos
- Introducir elementos de competencia
- Exigir un estricto cumplimiento de todas las órdenes y tareas (110, 136)

HORAS CLASES POR SESIONES DE ENTRENAMIENTO CORRESPONDIENTE A LA CATEGORÍA INFANTIL 6- 8 AÑOS

- El horario de entrenamiento: debe terminar antes de las 6 p.m.
- Entrenamiento semanal: 3 veces a la semana, preferentemente en días alternos, con posible ampliación de la frecuencia a 4 ó 5 veces por semana con motivo de la preparación para competencia, exámenes o exhibiciones.
- Total de meses: 11 meses (Septiembre- Julio).
- Total de semanas para los meses establecidos a 4 semanas: 44 semanas.
- Total de clases a tres frecuencias semanales en un curso de 44 semanas: 132 clases.
- Tiempo máximo de la unidad de entrenamiento: 90 minutos.
- Total de horas a impartir en una semana de frecuencia tres: 270 minutos.
- Total de horas a impartir en un meso con 4 semanas: 1080 minutos.

- Total de horas a impartir en un curso de 44 semanas: 11880 minutos.
- Frecuencia de competencias: Festival Provincial de Habilidades Técnicas.

FORMAS DE EVALUACIÓN

En los anexos correspondientes a las de pruebas especiales, se explican íntegramente las aplicaciones de las pruebas de preparación física especial, técnica, táctica, funcional y psicológica que se mencionan a continuación, con sus evaluaciones pertinentes.

Etapas de pruebas recomendadas

- Al inicio de cada etapa para conocer el estado inicial.
- A la mitad de cada etapa para conocer el comportamiento de los objetivos propuesto.
- Al final de cada etapa para conocer el nivel de cumplimiento logrado.
- Prueba de fin de curso para la obtención del grado cinturón blanco 9no Kup para los alumnos de la categoría de 6 años, y cinturón amarillo para la categoría 7 - 8. Los criterios fundamentales para el cambio de categoría técnica deben ajustarse a los contenidos de este nivel.

Pruebas de preparación física general

Tabla 6. Pruebas de preparación física general para la categoría infantil de 6- 8 años

Pruebas Sexo	6- 8 años	
	M	F
Resistencia aerobia (carrera)	300 mts	300 mts
Rapidez de traslación (carrera)	30 mts	30 mts
Fuerza explosiva de pierna	Salto largo sin impulso (cm)	Salto largo sin impulso (cm)
Fuerza resistencia de brazo	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)
Fuerza resistencia abdominal.	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. máx.)
Fuerza resistencia de espalda	Hiperextensión (Rep. Máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)
Flexibilidad	Split frontal y lateral (cm o grados)	Split frontal y lateral (cm o grados)

Evaluación de las pruebas de preparación física general

- Sistema de evaluación a partir del mejor resultado en cada prueba.

Pruebas funcionales (anexo 1.1)

- Prueba de Carlile para evaluar la recuperación dentro del minuto siguiente a cualquier carga física correspondiente a la categoría infantil.

Pruebas de preparación física especial (anexo 1.2)

- Prueba para medir la movilidad óptima para la articulación coxofemoral del taekwondista.
- Prueba de la preparación física adaptada para medir el equilibrio estático del taekwondista de la categoría infantil.
- Prueba de la preparación física adaptada para medir la fuerza explosiva especial de brazo en el taekwondista de la categoría infantil.

Pruebas de preparación técnica y táctica (anexo 1.3)

- Prueba para medir la calidad de las técnicas básicas aisladas de ataques y defensas.
- Prueba para medir la calidad de los desplazamientos de combate.
- Prueba de para medir la calidad de las combinaciones técnicas al ataque y al contraataque.
- Prueba para medir la calidad de las acciones técnico-tácticas modelos.

Prueba de preparación psicológica (anexo 1.4)

- Prueba psicológica adecuada a las características de los taekwondistas para evaluar la representación motora de las técnicas correspondientes al nivel.

INDICACIONES METODOLÓGICAS CORRESPONDIENTE A LA UNIDAD I Y II DEL CINTURÓN BLANCO 10MO y 9NO KUP. CATEGORÍA INFANTIL 6- 8 AÑOS

- 1) El objetivo del entrenamiento es establecer los fundamentos de la condición física, es decir, se introducen casi todas las capacidades motrices en forma de ejemplos y se entrena casi sin especialización.
- 2) La flexibilidad es la única capacidad que se desarrolla de forma creciente, exceptuándose de la recomendación anterior.
- 3) Para el trabajo de la fuerza se recomiendan los siguientes medios:
 - A) Ejercicios con el propio peso corporal.
 - B) Carreras con máxima velocidad.
 - C) Ejercicios en la arena, agua, planos inclinados, escaleras (con cautela), etc.
- 4) Trabajar el desarrollo de las habilidades básicas y las capacidades coordinativas con el empleo de los juegos didácticos y tradicionales.
- 5) Se trabajará en la formación de valores, a través de los siguientes aspectos:
 - Dirigir una conversación educativa sobre temas patrióticos, políticos, ideológicos, aprovechando las efemérides.
 - Utilizar el ejemplo personal para exigir la presencia, puntualidad y participación activa de los taekwondistas.
 - Promover a través de los juegos las relaciones interpersonales.
 - Fomentar el sentido de pertenencia a través del cuidado de los implementos deportivos.
 - Destacar con el ejemplo personal, los hábitos higiénicos personales y colectivos.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD III. CINTURÓN AMARILLO 8VO y 7MO KUP CATEGORÍA INFANTIL 9 - 10 AÑOS

Con la categoría infantil de 9 -10 años comienza la actividad competitiva a nivel de base.

Objetivos instructivos

- 1) Consolidar la ejecución de las técnicas básicas correspondientes al grado técnico inferior con un incremento hacia las combinaciones técnicas.
- 2) Ejecutar las técnicas y sus combinaciones para el vencimiento de los exámenes de grado técnico para alcanzar el cinturón verde.
- 3) Resolver problemas tácticos semicomplejos, empleando más de una técnica.
- 4) Interpretar las generalidades del desarrollo del taekwondo en cuba y el mundo.

Objetivo desarrollador

- 1) Incrementar el desarrollo físico multilateral, trabajando las capacidades de la resistencia, la rapidez y la fuerza con ejercicios del propio cuerpo o cuando más con muy poco peso para el caso de las categorías infantiles.
- 2) Profundizar en el desarrollo máximo de la flexibilidad durante esta etapa.
- 3) Desarrollar los aspectos psicológicos necesarios para la actividad, teniendo en cuenta lo establecido para las edades entre 6- 12 años.

Objetivo educativo

Fomentar la disciplina, empleando las reglas de competencia relacionadas con la conducta social del competidor.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

Contenidos por bloques técnicos de la Poomsae Taegeuk sam Jang

(119,225)

Significado filosófico: principio “RI” de “Palgwe” que representa el fuego y el sol. Con el calor y la luz el alumno el alumno va adquiriendo el interes poe este deporte (76,2). Ve a la figura 16 del capítulo. III.V.

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Bloque 1

- 1) Apseogi- Arae makki
- 2) Bal Ap chagi
- 3) Apkubi- Momtong dubeon jireugi
- 4) Apseogi- Arae makki
- 5) Bal Ap chagi
- 6) Apkubi- Momtong dubeon jireugi

Bloque 2

- 7) Apseogi- Han sonnal mok chigi.
- 8) Apseogi- Han sonnal mok chigi.

Bloque 3

- 9) Dwitkubi - Han sonnal Momtong
Bakkat makki
- 10) Apkubi- Momtong baro jireugi
- 11) Dwitkubi - Han sonnal Momtong
Bakkat makki
- 12) Apkubi- Momtong baro jireugi.

Bloque 4

- 13) Apseogi - Momtong anmakki
- 14) Apseogi - Momtong anmakki

Bloque 5

- 15) Apseogi- Arae makki
- 16) Bal Ap chagi
- 17) Apkubi- Momtong dubeon jireugi
- 18) Apseogi- Arae makki

- 19) Bal Ap chagi

- 20) Apkubi- Momtong dubeon jireugi

Bloque 6

- 21) Apseogi- Arae makki- Momtong
baro jireugi
- 22) Apseogi- Arae makki- Momtong
baro jireugi
- 23) Bal Ap chagi
- 24) Apseogi- Arae makki- Momtong
baro jireugi
- 25) Bal Ap chagi
- 26) Apseogi- Arae makki- Momtong
baro jireugi (“kihap”)

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Contenidos por bloques técnicos para la Taegeuk sah Jang (119,241)

Significado filosófico: “Jin” de “Palgwe” que representa el trueno y su gran fuerza y majestad. Cuando cesa el trueno, se despeja el cielo y aparece de nuevo el sol (76,2). Vea la figura 17 del capítulo III.V.

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Bloque 1

- 1) Dwitkubi - Sonnal momtong makki
- 2) Apkubi- Nullo makki- Pyonson kkeut sewotzireugi
- 3) Dwitkubi - Sonnal momtong makki
- 4) Apkubi- Nullo makki- Pyonson kkeut sewotzireugi

Bloque 2

- 5) Apkubi- Jebipoom mok chigi
- 6) Bal Ap chagi - Apkubi- momtong baro jireugi
- 7) Yop chagi
- 8) Yop chagi- Dwitkubi - Sonnal momtong makki

Bloque 3

- 9) Dwitkubi - momtong Bakkat makki
- 10) Bal Ap chagi - Dwitkubi - Momtong anmakki
- 11) Dwitkubi - momtong Bakkat makki
- 12) Bal Ap chagi - Dwitkubi - Momtong anmakki

Bloque 4

- 13) Apkubi- Jebipoom mok chigi
- 14) Bal Ap chagi - Apkubi- Deung olgul jumeok ap chigi

Bloque 5

- 15) Apseogi- Momtong makki- Momtong baro jireugi
- 16) Apseogi- Momtong makki- Momtong baro jireugi

Bloque 6

- 17) Apkubi- Momtong makki- Momtong dubeon jireugi
 - 18) Apkubi- Momtong makki- Momtong dubeon jireugi (“kihap”)
- Naranhiseogi- Kibon junbi

Contenidos técnicos para el combate

Todos los ejercicios se realizan desde la postura de combate

1. Posturas de guardias

Con respecto al contrario:

Abierta: el pie atrasado no coincide para ambos contrincantes

Cerrada: los pies coinciden

Con respecto a la posición del pie atrasado:

Guardia Izquierda

Guardia derecha

Con respecto a su altura:

Alta

Media

Baja

Cambios de guardia:

Directo (sin giros):

Por salto

Por deslizamiento

2. Desplazamientos de Combate

Pasos directo: comenzando el movimiento con el pie adelantado o atrasado sin cambiar la guardia:

Hacia delante

Hacia atrás

Hacia los laterales

Pasos con cambio de guardia:

Por delante de la figura hacia adelante

Por detrás de la figura hacia atrás y a los diagonales

3. Técnicas de Ataques

Con los puños:

Momtong Jireugi (bandae y Baro)

Con los pies:

Ejercicios preparatorios:

Péndulo al frente arriba (conocida en Cuba como Ap chaoligi)

Péndulo al lateral arriba (conocida en Cuba como Yop chaoligi)

Péndulo atrás (conocida en Cuba como Dwi chaoligi)

Ap chagi

Nakka chagi (conocida en Cuba como

Bandal chagi

Furio chagi)

Momtong Dollyo chagi

Dwi chagi (conocida en Cuba como Tuit chagi)

An chagi

Bakkat chagi

Momdollyo huryo chagi (conocida en Cuba como Dwi Furio chagi)

Mireo chagi

Yop chagi

Naeryo Chagi

Dollyo chagi

4. Técnicas de defensas: con bloqueos y esquivas con el cuerpo y desplazamientos de combates correspondiente a su nivel

5. Fintas: con imitaciones de técnicas correspondiente a su nivel

6. Combinaciones técnicas: elementos del mismo grupo técnico y elementos de diferentes grupos técnicos

7. Kyukpa: de precisión empleando las técnicas del nivel, desde el suelo, con saltos en el lugar y/o con carrera de impulso con un nivel de exigencia simple

Medios

Pateadores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación.

Trabajo independiente

Analítico-asociativo-sintético

Juegos didácticos de carácter

Repetición estándar

técnico

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Disperso

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos técnicos específicos

Estaciones con objetivos técnicos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos técnicos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

Todos los ejercicios se realizan en función de resolver situaciones problemática de combate

1. Acciones técnico-tácticas ofensivas

Ataque

Directo simple: con un golpe a la zona Momtong y Olgul

Combinado simple:

Con más de dos golpes

Con desplazamientos de combates - golpes

Contraataque

Directo simple: con un golpe, enfatizando en la simultaneidad

Combinados simple:

Con bloqueos – golpes

Con desplazamientos de combates - golpes

2. Acciones técnico-tácticas defensivas

Con técnicas de bloqueos como Arae makki y Olgul makki

Con esquivas a través de los desplazamientos de combate correspondientes al grado

3. Defensa personal: empleando las técnicas del nivel tanto de las poomsae como de las competitivas.

Medios

Pateadores

Protectores

Cronómetro

Métodos

Demostración y explicación

Elaboración táctica conjunta

Exposición problemática de combate

Modelaje técnico-táctico básico

Juegos didácticos de carácter táctico

Competencia de entrenamiento

Formas y procedimientos organizativos

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos tácticos específicos

Estaciones con objetivos tácticos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos tácticos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Los ejercicios deben tener un carácter de desarrollo físico multilateral, por lo que el método de juego es uno de los más importantes.

Sistema de desarrollo de las capacidades para la categoría infantil de 9 -10 años

Tabla 7. Periodos sensitivos para el incremento del desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales para la categoría infantil 9-10 años, según los estudios de Sánchez Acosta (109, 76)

Capacidades	Masculino		femenino	
	9	10	9	10
Flexibilidad	xx	xx	xx	xx
Rapidez de reacción simple	x	x	x	x
Rapidez de reacción compleja	x	x	x	x
Rapidez de acción simple	-	-	-	-
Rapidez de acción compleja	-	-	-	-
Fuerza rápida	-	-	-	-
Fuerza explosiva	-	-	-	-
Resistencia fuerza	-	-	-	-
Resistencia anaerobia	-	-	-	-
Resistencia aerobia	-	-	-	-
Equilibrio	x	x	x	x
Acoplamiento	x	x	x	x
Orientación	-	-	-	-

Leyenda:

X – Trabajo de baja intensidad

XX – Aumento progresivo del trabajo

Medios

Cronómetros

El propio peso y/o la ayuda de un compañero

Métodos

Demostración y explicación

Juegos didácticos de carácter físico

Repetición estándar a intervalo

Competencias

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Disperso

En grupos

En ondas, por secciones, estaciones, circuito

Trabajo individual

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

- Introducción del taekwondo en Cuba
- Nomenclatura de la técnica básica
- Reglamento competitivo sobre las técnicas aprendidas
- Identificar las acciones técnico-tácticas de su nivel

Medios

Videos didácticos, fotos

Métodos

Explicativo

Trabajo independiente

Elaboración conjunta

Juegos didácticos donde esté presente la demostración de conocimientos

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Círculos

Semicírculos

Trabajo en grupos e individual

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Este nivel es característico de la edad entre 6 - 12 años, por lo que se asume las siguientes orientaciones metodológicas:

- Intensificar la atención
- Utilizar ejercicios de juegos
- Introducir elementos de competencia
- Exigir un estricto cumplimiento de todas las órdenes y tareas (110, 136)

HORAS CLASES POR SESIONES DE ENTRENAMIENTO CORRESPONDIENTE A LA CATEGORÍA INFANTIL 9 - 10 AÑOS

El horario de entrenamiento: debe de terminar antes de las 6 p.m.

Entrenamiento semanal: 3 veces a la semana, preferentemente en días alternos, con posible ampliación de la frecuencia a 4 ó 5 veces por semana con motivo de la preparación para competencia, exámenes o exhibiciones.

- Total de meses: 11 meses (Septiembre- Julio).
- Total de semanas para los meses establecidos a 4 semanas: 44 semanas.
- Total de clases a tres frecuencias semanales en un curso de 44 semanas: 132 clases.
- Tiempo máximo de la unidad de entrenamiento: 90 minutos.
- Total de horas a impartir en una semana de frecuencia tres: 270 minutos.
- Total de horas a impartir en un meso con 4 semanas: 1080 minutos.
- Total de horas a impartir en un curso de 44 semanas: 11880 minutos.
- Frecuencia de competencias: Campeonatos municipales, provinciales y/o festivales deportivos.

FORMAS DE EVALUACIÓN

En los anexos correspondientes a las pruebas especiales, se explican íntegramente las aplicaciones de las pruebas de preparación física especial, técnica, táctica, funcional y psicológica que se mencionan a continuación, con sus evaluaciones pertinentes.

Etapas de pruebas recomendadas

- Al inicio de cada etapa para conocer el estado inicial.
- A la mitad de cada etapa para conocer el comportamiento de los objetivos propuesto.
- Al final de cada etapa para conocer el nivel de cumplimiento logrado.
- Prueba de fin de curso para la obtención del grado cinturón verde. Los criterios fundamentales para el cambio de categoría técnica deben ajustarse a los contenidos de este nivel.

Pruebas de preparación física general

Tabla 8. Pruebas de preparación física general para la categoría infantil 9 -10 años

Pruebas Sexo	9 - 10 años	
	M	F
resistencia aerobia (carrera)	800 mts	600 mts
Rapidez de traslación (carrera)	30 mts	30 mts
Fuerza explosiva de pierna	1) Salto largo sin impulso (cm) 2) Salto vertical	1) Salto largo sin impulso (cm) 2) Salto Vertical
Fuerza resistencia de brazo	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)
Fuerza resistencia abdominal	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. Máx.)
Fuerza resistencia de espalda	Hiperextensión (Rep. máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)
Flexibilidad	Split frontal y lateral (cm o grados)	Split frontal y lateral (cm o grados)

Prueba de preparación psicológica (anexo 1.4)

- Prueba psicológica adecuada a las características de los taekwondistas para evaluar la representación motora de las técnicas correspondientes al nivel.

INDICACIONES METODOLÓGICAS CORRESPONDIENTES A LA UNIDAD III.

CINTURÓN AMARILLO 8VO y 7MO KUP

- 1) En este nivel la calidad de la ejecución es lo primero, por lo que se recomienda a los entrenadores la realización de ejercicios técnico-tácticos con las técnicas de mayor dominio y no forzar al alumno con maniobras complejas que afecten la calidad de las ejecuciones.
- 2) Las combinaciones técnicas una vez perfeccionadas deben alcanzar el concepto de unidades de acciones motrices funcionales básicas (ver capítulo II.IVI)
- 3) Se debe cuidar al máximo la postura de guardia, enfatizando en su mantención en cualquier circunstancia.
- 4) Los contenidos no deben ser aplicados de forma rígida, por lo que el alumno que los domine rápidamente, debe continuar su aprendizaje siguiendo el orden establecido en el programa.
- 5) Las técnicas básicas ya sean de las poomsae o las de combate se deben desarrollar de forma aislada en primera instancia, pero una vez logrado un nivel de desarrollo de semipulido a pulido, se debe pasar inmediatamente al trabajo para el desarrollo de la coordinación por medio del acoplamiento de las diferentes técnicas, en aras de incrementar la ejecución fluida y armónica de las combinaciones técnicas, tan necesaria en la actividad competitiva actual.
- 6) Se continuará en la formación de valores, a través de los siguientes aspectos:
 - Dirigir una conversación educativa sobre temas patrióticos, políticos, ideológicos, aprovechando las efemérides.
 - Utilizar el ejemplo personal para exigir la presencia, puntualidad y participación Activa de los taekwondistas.
 - Promover a través de los juegos las relaciones interpersonales.

- Fomentar el sentido de pertenencia a través del cuidado de los implementos deportivos.
- Destacar con el ejemplo personal, los hábitos higiénicos personales y colectivos.

7) Para el trabajo de la fuerza se recomiendan los siguientes medios:

- A) El propio peso corporal.
- B) Carreras con máxima velocidad.
- C) Ejercicios en la arena, agua, planos inclinados, escaleras, etc. En esta categoría es fundamental la aplicación del método de Juego para el desarrollo de las capacidades motrices.

6) Las competencias para esta categoría se rigen por la convocatoria provincial con competencias municipales y provinciales.

7) El resultado deportivo es la suma de los objetivos pedagógicos (pruebas técnicas), el combate y las Poomsae.

8) En estas categorías las divisiones de peso son las mismas para el masculino que para el femenino:

Tabla 9. Divisiones de peso para la categoría infantil 9 -10 años

Divisiones de pesos	
Femenino y masculino	
	27
	30
	33
	36
	39
	42
	45
	+45

Tabla 10. La duración oficial del combate

Infantil 9-10 años		
Sexo	Masculino	Femenino
Cantidad de asaltos	3 asaltos	
Tiempo de combate	1.30 minutos	
Descanso entre asalto	1 minuto	

Evaluación de las pruebas de preparación física general

- Sistema de evaluación a partir del mejor resultado en cada prueba.

Pruebas funcionales (anexo 1.1)

- Prueba de Carlile para evaluar la recuperación dentro del minuto siguiente a cualquier carga física correspondiente a la categoría infantil.

Pruebas de preparación física especial (anexo 1.2)

- Prueba para medir la movilidad óptima para la articulación coxofemoral del taekwondista.
- Prueba de la preparación física adaptada para medir la fuerza explosiva especial de brazo en el taekwondista de la categoría infantil.
- Procedimiento para medir la rapidez de traslación de la combinación técnica al ataque o al contraataque correspondiente al nivel.
- Procedimiento para medir la rapidez de traslación de la técnica del Desplazamiento de Combate ejecutado en la combinación técnica correspondiente al nivel.
- Procedimiento para medir la rapidez de traslación de los pateos exclusivo durante una combinación con Desplazamiento de Combate correspondiente al nivel.

Pruebas de preparación técnica y táctica (anexo 1.3)

- Prueba para medir la calidad de las técnicas básicas aisladas de ataques y defensas correspondiente al nivel.
- Prueba para medir la calidad de los desplazamientos de combate correspondiente al nivel.
- Prueba para medir la calidad de las combinaciones técnicas al ataque y al contraataque correspondiente al nivel.
- Prueba para medir la calidad de las acciones técnico-tácticas modelos correspondiente al nivel.
- Control evaluativo para medir la efectividad del cumplimiento de los objetivos planificados durante los asaltos de entrenamiento de la preparación táctica.

EJEMPLO DE UN PLAN DE ENSEÑANZA CORRESPONDIENTE AL NIVEL BÁSICO

Este plan está compuesto por dos períodos, uno de aprendizaje y otro de consolidación, los cuales contemplan las etapas fundamentales del proceso de aprendizaje, con algunas consideraciones puntuales. Este plan y su dosificación es un ejemplo de la planificación de la enseñanza teniendo en cuenta los estudios científicos de Masnichenko, citados por Fernández (47, 25).

Características de las etapas del plan de enseñanza

Dominio inicial

Comienza la enseñanza con la etapa del dominio inicial de los fundamentos del taekwondo, donde se deben aplicar a su vez, juegos para identificar, nombrar y/o adoptar las técnicas como parte de la familiarización inicial de la enseñanza.

En ese mismo sentido, el componente físico se debe centrar en el inicio del desarrollo multilateral de las capacidades físicas motrices y coordinativas que determinan en la ejecución correcta de las técnicas que se estén impartiendo en esa etapa del aprendizaje, fundamentalmente las capacidades de acoplamiento equilibrio y la flexibilidad pasiva.

Diferenciación y Apropiación

Se desarrolla la etapa de la diferenciación y la apropiación de las partes esenciales de la estructura de las técnicas, donde se enseñan y perfeccionan progresivamente, de forma asequible y sistematizada, las técnicas básicas y sus combinaciones con un fundamento táctico básico.

En este caso los juegos elevan su nivel de exigencia con la utilización de combinaciones técnicas y sus aplicaciones tácticas para influir en la ejecución correcta y detallada de los movimientos técnicos con un fundamento táctico.

El componente físico se encamina hacia el incremento multilateral de las capacidades físicas motrices y coordinativas, fundamentalmente las capacidades de

resistencia aerobia, fuerza, rapidez, flexibilidad activa, así como la fluidez, diferenciación.

Formación completa

En esta etapa se consolida progresivamente el aprendizaje de las partes esenciales como un todo hasta conformar y perfeccionar la secuencia completa de la técnica y sus combinaciones con un fundamento táctico básico.

En esta etapa los juegos deben influir con mayor intensidad en la creatividad del pensamiento táctico básico.

El componente físico, trabaja con mayor énfasis en la explosividad, la rapidez de reacción, la resistencia especial, sin dejar de trabajar la flexibilidad activa.

Determinación de los % de los periodos y etapas de la enseñanza

Período de Aprendizaje - 63% - 7 meses

Etapas

- Dominio inicial - 42% - 3 meses
- Diferenciación y Apropiación – 57% - 4 meses

Período de Consolidación - 37% - 4 meses

Etapas

- Formación completa - 100% - 4 meses

Total de semanas para los componentes de la preparación

- Preparación Técnica con fundamento táctico - 30 semanas
- Preparación Técnico- táctica - 12 semanas
- Preparación Física General - 28 semanas
- Preparación Física Especial - 12 semanas
- Preparación Teórica y Psicológica- se planifica dentro de los % de los demás componentes.
- Festival deportivo - duración y tiempo establecido por los organizadores.
- Examen de grado - constituye la evaluación final del programa.

Tabla 11. Ejemplo de un plan gráfico anual para la enseñanza del taekwondo

PERÍODO		APRENDIZAJE							CONSOLIDACIÓN			
ETAPAS		DOMINIO INICIAL			DIFERENCIACIÓN Y APROPIACIÓN				FORMACIÓN COMPLETA			
UNIDAD	Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Semanas	1/ 4	5/ 8	9/ 12	13/ 16	17/ 20	21/ 24	25/ 28	29/ 32	33/ 36	37/ 40	41/ 44
Preparación Técnica												
Preparación técnico - táctica												
Preparación física general												
Preparación física especial												
Preparación teórica												
Preparación psicológica												
Festival deportivo												
Examen de grado												

I.II. SISTEMA DE ENSEÑANZA CORRESPONDIENTE AL NIVEL MEDIO

(PLAN DE ENTRENAMIENTO INTRODUCTORIO)



El sistema de enseñanza correspondiente al nivel medio comprende a la categoría pioneril de 11-12 años. Con este nivel comienza el proceso paulatino hacia la alta especialización deportiva con la inclusión de los campeonatos nacionales de tipo zonal, así como la preparación de los taekwondistas para las pruebas técnicas de ingreso a las EIDE. Son por esas razones que a partir de esta categoría se elaborará un plan de entrenamiento introductorio que tendrá como objetivo fundamental: *“Familiarizar al taekwondista con los nuevos esfuerzos que se exigen en los planes de entrenamientos, por medio de la introducción rigurosamente paulatina de los contenidos y las cargas típicas de esta forma de preparación deportiva”*. Lo anterior responde y se aplicará acorde a los principios didácticos de la sistematización y la accesibilidad establecidos en la Educación Física y el Deporte, así como al principio del entrenamiento deportivo relacionado con el aumento gradual de las cargas.

OBJETIVOS DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA CORRESPONDIENTE AL NIVEL MEDIO. CATEGORÍA PIONERIL DE 11-12 AÑOS

Objetivo general: Incrementar al máximo los recursos técnicos y tácticos del taekwondista durante el proceso de enseñanza-aprendizaje correspondiente al nivel medio como base fundamental para el desarrollo técnico-táctico del futuro competidor.

Objetivos específicos:

- 1) Incrementar el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas del taekwondista por ambos lados del cuerpo, aumentando la complejidad de las combinaciones.
- 2) Desarrollar la experiencia competitiva, participando en las competencias convocadas con la calidad técnica y táctica requerida.
- 3) Aprobar los exámenes de grado técnico correspondiente al cinturón verde 6to y 5to kup.
- 4) Detectar a los taekwondistas con perspectivas inmediatas y atenderlos con

entrenamientos diferenciados, para garantizar su ingreso a las Escuelas de Iniciación Deportivas (EIDE) con una buena calidad técnica y táctica.

- 5) Profundizar en el desarrollo físico multilateral del taekwondista, cuidando su salud por medio de cargas, cuyos estímulos estén acorde con las particularidades morfofuncionales de las edades.
- 6) Fomentar en el taekwondista los valores éticos y morales que defiende nuestro sistema social, mostrando autodeterminación y emitiendo juicios de valor con ejemplos concretos durante la práctica del taekwondo.

CONTENIDOS DE LAS UNIDADES CORRESPONDIENTES AL NIVEL MEDIO DE ENSEÑANZA

Tabla 12. Dosificación general de las unidades de entrenamiento correspondiente al nivel medio de la enseñanza del taekwondista

NIVEL MEDIO DE ENSEÑANZA				
GRADOS TÉCNICOS			UNIDADES DE CONTENIDO	TIEMPO DE DURACION
Cinturón verde	6to Kup	11-12 años (categoría pioneril)	1	10 a 11 meses
	5to Kup			

OBJETIVOS DE LA UNIDAD I. CINTURÓN VERDE 6TO y 5TO KUP. CATEGORÍA PIONERIL 11-12 AÑOS

Objetivos instructivos

- 1) Consolidar los conocimientos y habilidades adquiridas.
- 2) Ejecutar las técnicas para el vencimiento de los exámenes de grado técnico para alcanzar el cinturón azul.
- 3) Resolver problemas tácticos aumentando progresivamente su nivel de complejidad, con un empleo mayor de las combinaciones técnicas correspondientes al nivel actual.

Objetivo desarrollador

- 1) Incrementar el desarrollo físico multilateral, trabajando las capacidades de la resistencia, la rapidez, la fuerza y las capacidades coordinativas con ejercicios más específicos a la actividad competitiva, respetando las características de estas edades.
- 2) Desarrollar los aspectos psicológicos necesarios para la actividad, teniendo en cuenta lo establecido para las edades entre 11 - 12 años.
- 3) Profundizar en el desarrollo máximo de la flexibilidad.

Objetivo educativo

- 1) Fomentar la disciplina y el compañerismo entre los alumnos.
- 2) Incrementar la concientización en el cumplimiento de las reglas de conducta social y competitiva propias de la actividad.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

Contenidos por bloques técnicos de la Taegeuk o Jang (119,257)

Significado filosófico: significa “Son de “Palgwe”. Representa el viento, el cual es una fureza amable, pero a veces puede ser furiosa, la vida también es así (76,3). Vea la figura 18 del capítulo III.V.

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Bloque 1

- 1) Apkubi- Arae makki
- 2) Wen seogi- Me jumeok naeryo chigi
- 3) Apkubi - Arae makki
- 4) Oreun seogi- Me jumeok naeryo chigi

Bloque 2

- 5) Apkubi - Momtong makki- Momtong anmakki
- 6) Bal Ap chagi - Apkubi- Deung jumeok ap chigi- Momtong anmakki
- 7) Bal Ap chagi - Apkubi- Deung jumeok ap chigi- Momtong anmakki
- 8) Apkubi- Deung jumeok ap chigi

Bloque 3

- 9) Dwitkubi - Han sonnal bakkat makki (momtong)
- 10) Apkubi- PalKup dollyo chigi
- 11) Dwitkubi - Han sonnal bakkat

makki (momtong)

- 12) Apkubi- PalKup dollyo chigi (olgul)

Bloque 4

- 13) Apkubi- Arae makki- Momtong anmakki
- 14) Bal Ap chagi - Apkubi- Arae makki- Momtong anmakki

Bloque 5

- 15) Apkubi- Olgul makki
- 16) Bal Yop chagi (extender puño)- Apkubi- Momtong palkup pyojeok chigi
- 17) Apkubi- Olgul makki
- 18) Bal Yop chagi (extender puño) - Apkubi- Momtong palkup pyojeok chigi

Bloque 6

- 19) Apkubi- Arae makki- Momtong anmakki
- 20) Bal Ap chagi - Dwikkoaseogi- Deung jumeok ap chigi (“kihap”)
- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Contenidos por bloques técnicos de la Taegeuk yuck Jang (119,275)

Significado filosófico: significa “Gam” de Palgwe. Representa el agua con su fluides y flexibilidad. Aunque se encuentran varios obstaculos durante el recorrido, el agua los vence y llega a su destino final (76,3). Vea la figura 19 del capítulo III.V.

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Bloque 1

- 1) Apkubi- Arae makki-
- 2) Bal Ap chagi - Dwitkubi - Momtong bakkat makki
- 3) Apkubi- Arae makki-
- 4) Bal Ap chagi - Dwitkubi - Momtong bakkat makki

Bloque 2

- 5) Apkubi- Han sonnal olgul bitureo makki
- 6) Bal Olgul dollyo chagi

Bloque 3

- 7) Apkubi- Olgul bakkat makki- Baro momtong jireugi
- 8) Bal Ap chagi - Apkubi- Baro momtong jireugi
- 9) Apkubi- Olgul bakkat makki- Baro momtong jireugi
- 10) Bal Ap chagi - Apkubi- Baro momtong jireugi

Bloque 4

- 11) Naranhiseogi- Arae hecho makki
- 12) Apkubi- Han sonnal olgul bitureo makki
- 13) Bal Olgul dollyo chagi (“kihap”)

Bloque 5

- 14) Apkubi- Arae makki
- 15) Bal Ap chagi - Dwitkubi - Momtong bakkat makki
- 16) Apkubi- Arae makki
- 17) Bal Ap chagi - Dwitkubi - Momtong bakkat makki

Bloque 6

- 18) Dwitkubi - Sonnal momtong makki
 - 19) Dwitkubi - Sonnal momtong makki
 - 20) Apkubi- (Bandae) Batangson momtong makki - Momtong baro jireugi
 - 21) Apkubi- (Bandae) Batangson momtong makki - Momtong baro jireugi
- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Contenidos técnicos para el combate

Todos los ejercicios se realizan desde la postura de combate

1. Posturas de guardias

Cambios de guardia:

Por saltos con giros

Por sustitución (hacia delante y hacia atrás en el lugar)

2. Desplazamientos de Combate

Deslizamientos: todas las direcciones

Giros:

Por detrás de la figura hacia el frente Por delante de la figura hacia atrás

Pívor: todas las direcciones

3. Técnicas de Ataques

Ejercicios preparatorios:

Péndulo al frente arriba (conocida en Cuba como Ap chaoligi)

Péndulo al lateral arriba (conocida en Cuba como Yop chaoligi)

Péndulo atrás (conocida en Cuba como Dwi o Tuit chaoligi)

Naeryo Chagi

Dwi chaqi

Momdollyo huryo chagi

Combinaciones de técnicas sucesivas con salto:

Doble Bandal chagi alterna (Dubal)

Bandal- Dollyo chagi alterna

Yop chagi- Dwi chagi alterna

Combinaciones de técnicas con giros a 360° en el suelo y/o con saltos (conocido en Cuba como tornillo más el nombre de la técnica):

Bandal chagi (tornillo con Bandal chagi)

Momtong Dollyo chagi

Olgul Dollyo chagi

Naeryo chagi

Mireo chagi

Yop chagi

4. Técnicas de defensas: con bloqueos y esquivas con el cuerpo y desplazamientos de combate correspondiente a su nivel

5. Fintas: con imitaciones de técnicas correspondiente a su nivel

6. Combinaciones técnicas: elementos del mismo grupo técnico y elementos de diferentes grupos técnicos

7. Kyukpa: de precisión empleando las técnicas del nivel, desde el suelo, con saltos en el lugar y/o con carrera de impulso con un nivel de exigencia semicomplejo.

Medios

Pateadores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación

Trabajo independiente

Analítico-asociativo-sintético

Juegos didácticos de carácter técnico

Repetición estándar y variable

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Disperso

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos técnicos específicos

Estaciones con objetivos técnicos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos técnicos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

Todos los ejercicios se realizan en función de resolver situaciones problemática de combate

1. Acciones técnico-tácticas ofensivas

Ataque

Ataque Indirecto: con fintas - golpes

Contraataque

Contraataque directo: con un golpe de giro o salto, perfeccionando los tiempos de:

Anteposición

Simultáneo

En el ascenso

En la caída

Contraataques combinados:

Desplazamiento de combate - bloqueo - golpeo

Con más de dos golpes

Desplazamiento de combate - golpeo

2. Acciones técnico-tácticas defensivas

Defensa de:

Alejamiento (desplazamiento de combate)

Cierre de guardia

Contención (bloqueo)

Movimientos corporales de inclinaciones del tronco

3. Defensa personal: empleando las técnicas del nivel tanto de las poomsae como de las competitivas.

Medios

Pateadores

Protectores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación

Elaboración táctica conjunta

Exposición problemática de combate

Modelaje técnico-táctico competitivo (acciones modelo de competencia)

Juegos didácticos de carácter táctico

Competencias de entrenamiento

Formas y procedimientos organizativos

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos tácticos específicos

Estaciones con objetivos tácticos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos tácticos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Tabla 13. Periodos sensitivos para el incremento del desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales para la categoría pioneril 11-12 años, según los estudios de Sánchez Acosta (109, 76)

Capacidades	Masculino		femenino	
	11	12	11	12
Flexibilidad	xxx	xxx	xxx	xxx
Rapidez de reacción simple	xx	xx	xx	xx
Rapidez de reacción compleja	xx	xx	xx	xx
Rapidez de acción simple	x	x	x	x
Rapidez de acción compleja	x	x	x	x
Fuerza rápida	x	x	x	x
Fuerza explosiva	x	x	x	x
Resistencia fuerza	-	-	-	-
Resistencia aerobia	x	xx	x	xx
Resistencia anaerobia	-	-	-	-
Equilibrio	xx	xx	xx	xx
Acoplamiento	xx	xx	xx	xx
Orientación	x	x	x	x

Leyenda:

- X - Trabajo de baja intensidad.
- XX - Aumento progresivo del trabajo.
- XXX - Aumento máximo.

Medios

Cronómetros

El propio peso y/o la ayuda de un compañero

Ejercicios con poco peso

Métodos

Demostración y explicación

Repetición estándar a intervalo

Juegos didácticos de carácter físico

Continuo

Competencias

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Disperso

En grupos

En ondas, frontal, por secciones, estaciones, circuito

Trabajo individual

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

- Nomenclatura de la técnica básica
- Reglamento competitivo sobre las técnicas aprendidas
- Interpretación de los objetivos de las acciones técnico - tácticas aprendidas

Medios

Videos didácticos, fotos

Métodos

Explicativo

Trabajo independiente

Elaboración conjunta

Juegos didácticos donde esté presente la demostración de conocimientos

Competencias

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Círculos

Semicírculos

Trabajo en grupos e individual

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Este nivel es característico de la edad adolescente, por lo que se asume las siguientes orientaciones metodológicas:

- Orientar tareas con determinado grado de dificultad y que exijan responsabilidad
- Estimular su iniciativa e independencia
- Evitar la desconfianza y la prohibición
- Tener constancia, paciencia y tacto en el trato con los adolescentes.
- No abochornarlos, ni avergonzarlos en presencia del grupo
- Lograr la comprensión de los movimientos, pues es esencial para su correcta asimilación (110,148)

HORAS CLASES POR SESIONES DE ENTRENAMIENTO CORRESPONDIENTE A LA CATEGORÍA PIONERIL 11-12 AÑOS

El horario de entrenamiento: debe de terminar antes de las 6 p.m.

Entrenamiento semanal: 3 veces a la semana, preferentemente en días alternos, con posible ampliación de la frecuencia a 4 ó 5 veces por semana para los grupos competitivos.

- Total de meses: 11 meses (Septiembre- Julio).
- Total de semanas para los meses establecidos a 4 semanas: 44 semanas.
- Total de clases a tres frecuencias semanales en un curso de 44 semanas: 132 clases.
- Tiempo máximo de la unidad de entrenamiento: 90 minutos.
- Total de horas a impartir en una semana de frecuencia tres: 270 minutos.
- Total de horas a impartir en un meso con 4 semanas: 1080 minutos.
- Total de horas a impartir en un curso de 44 semanas: 11880 minutos.
- Frecuencia de competencias: Campeonato Municipal, Provincial y Zonal Nacional.

FORMAS DE EVALUACIÓN

En los anexos correspondientes a las pruebas especiales, se explican íntegramente las aplicaciones de las pruebas de preparación física especial, técnica, táctica, funcional y psicológica que se mencionan a continuación, con sus evaluaciones pertinentes.

Etapas de pruebas recomendadas

- Al inicio del período para conocer el estado inicial.
- A la mitad del período para conocer el comportamiento de los objetivos propuesto.
- Al final de cada período para conocer el nivel de cumplimiento de cada período.
- Prueba de fin de curso para la obtención del grado inmediato superior para el cinturón azul. Los criterios fundamentales para el cambio de categoría técnica deben ajustarse a los contenidos de este nivel.

Pruebas de preparación física general

Tabla 14. Relación de pruebas de preparación física general para la categoría pioneril de 11-12 años

Sexo	11 años		12 años	
	M	F	M	F
Resistencia aerobia(carrera)	800 mts	600 mts	800 mts	600 mts
Rapidez de traslación (carrera)	30 mts	30 mts	50 mts	50 mts
Fuerza explosiva de pierna	Salto largo sin impulso (cm)	Salto largo sin impulso (cm)	1) Salto largo sin impulso (cm) 2) Salto vertical	1) Salto largo sin impulso (cm) 2) Salto Vertical
Fuerza resistencia de brazo	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)
Fuerza resistencia abdominal	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. Máx.)
Fuerza resistencia de espalda	Hiperextensión (Rep. Máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)
Flexibilidad	Split frontal y lateral (cm)	Split frontal y lateral (cm)	Split frontal y lateral (cm)	Split frontal y lateral(cm)

Tabla 15. Normativas de las pruebas de preparación física general para la categoría pioneril de 11-12 años

EIDADES		11		12	
SEXO	EV.	M	F	M	F
RAPIDEZ TRASL. 11Años-30 mts 12Años-50 mts	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 AER 11Años. M-800 mts F-600 mts	MB	2.25	2.40	4.10	4.05
	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 RES BRAZO (PLANCHAS)	MB	19	20	20	20
	B	18-13	19-14	19-14	19-14
	R	12-10	13-11	13-11	13-11
	M	-10	-11	-11	-11
FUERZA EXPL PIERNA (SALTO LARGO)	MB	1.65 y más	1.50 y más	1.77 y más	1.55 y 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

Pruebas funcionales (anexo 1.1)

- Prueba de Carlile para evaluar la recuperación dentro del minuto siguiente a cualquier carga física. Válida para cualquier categoría.
- Prueba de Matzudo modificada para medir la capacidad anaerobia alactácida con la realización del pateo en el lugar o en movimiento, con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación.
- Prueba de Matzudo modificada para medir la capacidad anaerobia lactácida con la realización del pateo en el lugar o en movimiento con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación.

Pruebas de preparación física especial (anexo 1.2)

- Prueba para medir la rapidez de traslación de las combinaciones técnicas correspondiente al nivel.
- Prueba para evaluar el equilibrio, la flexibilidad activa y la fluidez durante las acciones repetidas de las técnicas de pateos sin apoyar en el suelo el pie que ejecuta.
- Prueba para medir la movilidad óptima para la articulación coxofemoral del taekwondista.

Pruebas de preparación técnica y táctica (anexo 1.3)

- Prueba para medir la calidad de las técnicas básicas aisladas de ataques o defensas correspondientes al nivel.
- Prueba para medir la calidad de los desplazamientos de combate correspondientes al nivel.
- Prueba para medir la calidad de las combinaciones técnicas correspondientes al nivel.
- Prueba para medir la calidad de las acciones técnico-tácticas modelos correspondientes al nivel
- Control para medir la efectividad del cumplimiento de los objetivos planificados durante los asaltos de entrenamiento para la preparación táctica correspondientes al nivel.

Prueba de preparación psicológica (anexo 1.4)

- Prueba psicológica adecuada a las características de los taekwondistas para evaluar la representación motora de las técnicas correspondientes al nivel.
- Cuestionario de cualidades volitivas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS CORRESPONDIENTE A LA UNIDAD DE CINTURÓN VERDE 6TO Y 5TO KUP. CATEGORÍA 11-12 AÑOS

- 1) Intensificar los ejercicios de situaciones tácticas con adversarios activos, aplicando el *“Principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional en la conformación de la acción técnico-táctica* (ver capítulo II.IV).
- 2) En este nivel la calidad de la ejecución y de realización se convierten en un solo objetivo, por lo que se recomienda a los entrenadores la realización de ejercicios técnico-tácticos donde se trabaje tanto su ejecución correcta como su resultado de realización con cumplimientos específicos.
- 3) En estas edades se presentan dificultades con la coordinación, como son la capacidad motora de aprendizaje, la adaptación y los cambios motrices rápidos como resultado del crecimiento, por lo que se recomienda la restricción temporal de la adquisición de nuevas formas complicadas del movimiento; en su lugar, hay que mejorar y consolidar las que ya se han impartidos o adquiridos, aumentando el trabajo para el desarrollo del acoplamiento de las diferentes técnicas ya sean de las poomsae y las de combate, en aras de seguir incrementando la ejecución fluida y armónica de las combinaciones técnicas, tan necesaria en la actividad competitiva actual.
- 4) Se trabajará en la formación de valores, a través de los siguientes aspectos:
 - Dirigir una conversación educativa sobre temas patrióticos, políticos, ideológicos, aprovechando las efemérides.
 - Utilizar el ejemplo personal para exigir la presencia, puntualidad y participación Activa de los taekwondistas.

- Promover a través de los juegos y los ejercicios técnicos y tácticos la perseverancia, la voluntad y la valentía.
- Fomentar el sentido de pertenencia a través del cuidado de los implementos deportivos.
- Destacar con el ejemplo personal, los hábitos higiénicos personales y colectivos.

Tabla 16. Divisiones de peso para la categoría pioneril 11-12 años

Categoría pioneril 11-12 años	
Femenino	Masculino
30	30
33	33
36	36
9	39
42	42
45	45
49	49
+49	+49

Tabla 17. La duración oficial del combate

Categoría pioneril 11-12 años		
Sexo	Masculino	Femenino
Cantidad de asaltos	3 asaltos	
Tiempo de combate	1:30 minutos	
Descanso entre asalto	1 minuto	

PLAN DE ENTRENAMIENTO INTRODUCTORIO PARA LA CATEGORÍA PIONERIL 11-12 AÑOS

Guía para la confección de un plan escrito

- 1) Análisis crítico del programa de enseñanza anterior.
- 2) Características del macrociclo introductorio.
- 3) Objetivos generales de los periodos de preparación.
- 4) Caracterización técnica, táctica, física y psicológica del equipo.
- 5) Objetivos generales y específicos de las etapas o mesociclos de preparación.
- 6) Incremento del porcentaje de los volúmenes de trabajo en relación con las cargas de entrenamiento del macrociclo anterior.
- 7) Distribución de los tipos competencias (preparatorias y fundamentales) planificadas (fechas) para el macrociclo, con sus respectivos objetivos que se pretenden alcanzar en cada una de ellas.
- 8) Distribución de los tipos de test pedagógicos, psicológicos y biológicos planificados (fechas) para el macrociclo, especificándose los aspectos a evaluar en cada uno, según las etapas de preparación.
- 9) Planificación individual de cada mesociclo, teniendo en cuenta:
 - Objetivos de cada uno de los componentes de la preparación deportiva en el mesociclo, asumiéndose que la preparación teórica y psicológica se planifica dentro de los % establecidos en los demás componentes.
 - Inicio y culminación del mesociclo.
 - Dosificación de las cargas de entrenamiento en cada uno de ellos.
 - Tareas para el mesociclo.
 - Plan de trabajo educativo para el mesociclo.
 - Plan gráfico del mesociclo.
- 10) Requerimientos de los materiales necesarios para llevar a cabo el plan propuesto.

Guía para la confección de un plan gráfico del macrociclo

1. Periodos

- Preparatorio
- Competitivo
- Transito

2. Mesociclos

- Mesociclo de Preparación General
- Mesociclo de Preparación Especial variado y de Preparación Especial
- Mesociclo de Obtención de la Forma Deportiva
- Mesociclo de Estabilización de la Forma Deportiva
- Mesociclo de Alivio

3. Microciclos

- Fecha de los microciclos
- Tipo de microciclo
- Unidades de entrenamiento

4. Volumen e intensidad de cada mesociclo

5. Componentes y direcciones de entrenamientos

6. Competencia preparatoria y fundamental (CP y CF)

7. Test pedagógico (TP)

8. Pruebas biológicas directas y de campo (PB)

9. Pruebas Psicológicas (PPS)




10. Preparación teórica (PT).

11. Preparación Psicológica (PP)

Determinación de los % de los periodos de preparación deportiva

- Periodos
- Preparatorio 75 %
- Competitivo 25 %
- Tránsito: el tiempo que medie entre la competencia fundamental y el inicio del próximo macrociclo

Tabla 18. Ejemplo de la distribución de los volúmenes de trabajo en el plan gráfico introductorio

PERIODO.		PREPARATORIO			COMPETITIVO		TRANSITO
MESOCICLOS	P. GEN.	P. ESP VAR	P. ESP	OFD	EFD	ALIVIO	
MICROCICLOS							
FECHAS							
INTESIDAD	65-75 %	70-80%	80-90%	90-100%	85-95%	60- 70%	
% DE LOS VOLUMENES DE TRABAJO							
P.F.GEN	50	40	30	15	15	45	
P.F.ESP.	10	20	25	25	25	15	
P. TEC.	30	25	15	15	15	25	
P. TEC.TAC.	10	15	30	45	45	15	
P. TEOR.							
P. PSICOL.							

Nota: se admite 5 % de tolerancia tanto por exceso, como por defecto.

Leyenda

P.F.GEN- Preparación Física General

P.F.ESP- Preparación Física Especial

P. TEC - Preparación Técnica

P. TEC-TÁC - Preparación Técnico-Táctica

P. TEOR - Preparación Teórica


P. PSICOL - Preparación Psicológica

P. ESP - Preparación Especial

P. ESPVAR- Preparación Especial Variada

OFD - Obtención de la Forma Deportiva

EFD - Estabilización de la Forma Deportiva

 - Flechas que indican el aumento y la disminución del volumen de la preparación teórica y psicológica como parte insoluble de los % de cada componente de la preparación

I.III. SISTEMA DE ENSEÑANZA CORRESPONDIENTE AL NIVEL MEDIO-AVANZADO

(PLAN DE ENTRENAMIENTO COMPETITIVO)



La categoría escolar de 13 - 15 años es una etapa prolongada, donde el último año constituye el paso hacia la etapa juvenil, por lo que se debe desarrollar una labor pedagógica que permita que este tránsito ocurra de manera gradual y natural.

OBJETIVOS DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA CORRESPONDIENTE AL NIVEL MEDIO-AVANZADO. CATEGORÍA ESCOLAR 13 - 15 AÑOS

Objetivo general: Incrementar al máximo los recursos técnicos y tácticos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje correspondiente al nivel medio-avanzado, aumentando su rigurosidad por medio de la direccionalización del proceso de entrenamiento como base fundamental para el desarrollo técnico-táctico del futuro competidor.

Objetivos específicos

- 1) Consolidar al máximo los recursos técnicos adquiridos durante el nivel medio, garantizando que los taekwondistas participen, según el calendario de competencia con la calidad técnica y táctica requerida.
- 2) Desarrollar el trabajo técnico-táctico en parejas con acciones ofensivas y defensivas que se caractericen por las acciones continuas con un sentido lógico.
- 3) Aprobar los exámenes de grado técnico correspondiente al cinturón rojo 2do y 1er kup.
- 4) Establecer una atención prioritaria a los taekwondistas con perspectivas inmediatas para el ingreso futuro a los centros de alto rendimiento.

- 5) Profundizar en el desarrollo físico especial del taekwondista, cuidando su salud por medio de cargas, cuyos estímulos estén acorde con las particularidades morfofuncionales de las edades.
- 6) Fomentar en los taekwondistas los valores éticos y morales que defiende nuestro sistema social, mostrando y emitiendo juicios de valor con ejemplos concretos durante la práctica del taekwondo.

OBJETIVOS DE LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (EIDE)

Objetivos Generales

- 1) Trabajar con el taekwondista en la formación de valores patrióticos, políticos, ideológicos y morales que se correspondan con nuestra sociedad socialista, expresados en formas prácticas de la conducta social.
- 2) Establecer la continuidad del proceso de aprendizaje y perfeccionamiento, respetando rigurosamente el programa establecido.
- 3) Desarrollar los aspectos de la preparación del deportista, empleando la direccionalización del proceso de entrenamiento, atendiendo a las características particulares de la edad y el sexo de los taekwondistas.

Objetivos Específicos

- 1) Profundizar el aprendizaje y perfeccionamiento adquirido por el taekwondista, incrementando los modelos técnico - tácticos competitivos.
- 2) Participar con éxito en los Juegos Nacionales Escolares, promoviendo los taekwondistas a los Centros Nacionales.
- 3) Seleccionar adecuadamente a los talentos deportivos.
- 4) Realizar sistemáticamente los exámenes de grado técnico.

CONTENIDOS DE LAS UNIDADES CORRESPONDIENTES AL NIVEL MEDIO-AVANZADO DE ENSEÑANZA

Tabla 19. Dosificación general de las unidades de entrenamiento correspondiente al nivel medio-avanzado de la enseñanza del taekwondista

NIVEL MEDIO-AVANZADO DE ENSEÑANZA			
GRADOS TÉCNICOS		UNIDADES DE ENTRENAMIENTO	TIEMPO DE DURACION
Cinturón azul	4to Kup 3er Kup (categoría escolar)	1	10 meses a 11 meses

OBJETIVOS DE LA UNIDAD I. CINTURÓN AZUL 4TO Y 3ER KUP. CATEGORÍA ESCOLAR 13 - 15 AÑOS

Objetivos instructivos

- 1) Consolidar sistematizando los conocimientos y habilidades adquiridas.
- 2) Ejecutar las técnicas para el vencimiento de los exámenes de grado técnico para alcanzar el cinturón rojo.
- 3) Resolver problemas tácticos complejos, incrementando las combinaciones técnicas hacia objetivos diversos.

Objetivo desarrollador

- 1) Incrementar el desarrollo físico especial, trabajando las capacidades de la resistencia, la rapidez, la fuerza y las capacidades coordinativas con ejercicios específicos de la actividad competitiva, empleando volúmenes e intensidades características de la competencia en estas categorías.
- 4) Profundizar en el desarrollo máximo de la flexibilidad, enfatizando en la flexibilidad activa especial.
- 5) Desarrollar los aspectos psicológicos necesarios para la actividad, teniendo en cuenta lo establecido para la edad adolescente entre 13-15 años.

Objetivo educativo

- 1) Fortalecer la disciplina y el compañerismo entre los taekwondistas.
- 2) Incrementar la concientización del cumplimiento de las reglas sociales y competitivas de la actividad, durante los asaltos de entrenamientos y competencias.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

Contenidos por bloques técnicos de la Taegeuk chil Jang (119,289)

Significado filosófico: trigramas “Gan” que representa la montaña con gravedad y firmeza. Hay que tener el orgullo de ser superior en Taekwondo, basado en la voluntad, fuerte adiestramiento y el dominio de las técnicas (76,4). Vea la figura 20 del capítulo III.V.

- Naranhiseogi- Kibon
junbiseogi

Bloque 1

- 1) Beom seogi- (Baro) batangson momtong anmakki
- 2) Bal Ap chagi - Beom seogi- Momtong makki
- 3) Beom seogi- (Baro) batangson momtong anmakki
- 4) Bal Ap chagi - Beom seogi- Momtong makki

Bloque 2

- 5) Dwitkubi - Sonnal arae makki
- 6) Dwitkubi - Sonnal arae makki

Bloque 3

- 7) Beom seogi- Batangson momtong kodureo makki- Deung jumeok Olgul ap chigi
- 8) Beom seogi- Batangson momtong kodureo makki-- Deung jumeok Olgul ap chigi

Bloque 4

- 9) Moa seogi (con pie izquierdo)- Bo jumeok junbiseogi (puño derecho dentro)
- 10) Apkubi- Badae kawi makki- Baro kawi makki

- 11) Apkubi- Badae kawi makki- Baro kawi makki

Bloque 5

- 12) Apkubi- Momtong hecho makki
- 13) Bal Mureup chigi- Dwikkoaseogi - Dujumeok jecho jireugi
- 14) Apkubi- Otkoreo arae makki
- 15) Apkubi- Momtong hecho makki
- 16) Bal Moreup chigi-- Dwikkoaseogi - Dujumeok jecho jireugi
- 17) Apkubi- Otkoreo arae makki

Bloque 6

- 18) Apseogi- Deung jumeok bakkat chigi
- 19) Pyojeok chagi- Juchumseogi- Palkup Pyojeok chigi
- 20) Apseogi- Deung jumeok olgul bakkat chigi
- 21) Pyojeok chagi- Juchumseogi- Palkup Pyojeok chigi- Han sonnal momtong yop makki
- 22) (Alando y cerrando con la mano del Han sonnal momtong yop makki)- Juchumseogi- Momtong yop jireugi (“kihap”)

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Contenidos por bloques técnicos de la Taegeuk pal Jang (119, 307)

Significado filosófico: trigramas “Gon” que representa tierra y el “Yin” que quiere decir la paz, la estabilidad y el fin (a la vez, el inicio o el origen). Se trata de respetar y ayudar a otros usando su facultad. (76,4). Vea la figura 21 del capítulo III.V.

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Bloque 1

- 1) Dwitkubi -Momtong kodureo
bakkat makki
- 2) Apkubi- Momtong baro jireugi
- 3) Dubal dang seong ap chagi
 (“kihap”) –
- 4) Apkubi- Momtong makki-
Momtong dubeon jireugi
- 5) Apkubi- Momtong bandae jireugi

Bloque 2

- 6) Oreun Apkubi- We santeul makki
- 7) Apkubi- Dangkyo teok jireugi
- 8) Wen Apkubi- We santeul makki
- 9) Apkubi- Dangkyo teok jireugi

Bloque 3

- 10) Dwitkubi - Sonnal momtong makki
- 11) Apkubi- Momtong baro jireugi
- 12) Bal Ap chagi (retrocede) - Beom
seogi- Bandae batangson
momtong makki

Bloque 4

- 13) Beom seogi- Sonnal momtong
makki
- 14) Bandae Bal Ap chagi - Apkubi
momtong baro jireugi
- 15) (Retrocede) Beom seogi- Bandae
batangson momtong makki
- 16) Beom seogi- Sonnal momtong
makki
- 17) Bandae Bal Ap chagi - Apkubi
momtong baro jireugi
- 18) (Retrocede) Beom seogi- Bandae
batangson momtong makki

Bloque 5

- 19) Dwitkubi - Kodureo arae makki
- 20) Bal Ap chagi - Tweo Bal Ap chagi
 (“kihap”) –
- 21) Apkubi- Momtong makki-
Momtong dubeon jireugi

Bloque 6

- 22) Dwitkubi - Han sonnal momtong
bakkat makki
- 23) Apkubi-(Olgul) Palkup dollyo chigi
- 24) Dwitkubi - Han sonnal momtong
bakkat makki
- 25) Apkubi- (olgul) Palkup dollyo
chigi(olgul)

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi

Contenidos técnicos para el combate

Todos los ejercicios se realizan desde la postura de combate

1. Posturas de guardias

Cambios de guardia: todos los tipos

2. Desplazamientos de Combate

Perfeccionamiento de todos los tipos de desplazamientos de combate, aumentando su complejidad por medio de las combinaciones entre ellos

3. Técnicas de Ataques

Se consolidan las técnicas del nivel anterior más la inclusión de:

Tweo chagi (pateos con saltos):

Tweo Dwi Chaqi

Tweo Dwi chaqi con giro a 360° (con salto por delante de la figura)

Tweo Dwi huryo chagi

Tweo Dwi huryo chagi a 360° (con salto por delante de la figura)

4. Técnicas de defensas: con bloqueos y esquivas con el cuerpo y todos los desplazamientos de combate

5. Fintas: con imitaciones de técnicas correspondiente a su nivel

6. Combinaciones técnicas: elementos del mismo grupo técnico y elementos de diferentes grupos técnicos

7. Kyukpa: de precisión empleando las técnicas del nivel, desde el suelo, con saltos en el lugar y/o con carrera de impulso, movimientos acrobáticos con un nivel de exigencia que se aumenta cautelosamente con relación al nivel inmediato inferior.

Medios

Pateadores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación

Trabajo independiente

Analítico-asociativo-sintético

Juegos didácticos de carácter

Repetición estándar y variable

técnico

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Disperso

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos técnicos específicos

Estaciones con objetivos técnicos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos técnicos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

Todos los ejercicios se realizan en función de resolver situaciones problemática de combate

1. Acciones técnico-tácticas ofensivas

Ataque

Ataque Indirecto: con fintas

Contraataque

Contraataque directo: con un golpe de giros o salto, perfeccionando los tiempos de:

Anteposición

En ascenso

Simultáneo

De caída

Contraataques combinados:

Desplazamiento de combate - bloqueo - golpeo

Con más de dos golpes

Desplazamiento de combate - golpeo

2. Acciones técnico-tácticas defensivas

Defensa de:

- Alejamiento (desplazamiento de combate)

- Cierre de guardia

- Contención (bloqueo)

- Movimientos corporales de inclinaciones del tronco

Nota: las combinaciones son ejemplos, por lo que los entrenadores deben crear sus propias combinaciones acorde al nivel de sus taekwondistas, así como actualizarse con las nuevas variantes técnicas y técnico-tácticas que se ponen de moda competitivamente a nivel nacional e internacional.

3. Defensa personal: empleando las técnicas del nivel tanto de las poomsae como de las competitivas.

Medios

Pateadores

Protectores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación

Elaboración táctica conjunta

Exposición problemática de combate

Modelaje técnico-táctico competitivo
(acciones modelo de competencia)

Juegos didácticos de carácter
táctico

Competencias de entrenamiento

Formas y procedimientos organizativos

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos tácticos específicos

Estaciones con tácticos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos tácticos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Tabla 20. Periodos sensitivos para el incremento del desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales para la categoría escolar 13 -15 años, según los estudios de Sánchez Acosta (109, 76)

Capacidades	Masculino		femenino	
	13	15	13	15
Flexibilidad	xxx	xxx	xxx	xxx
Rapidez de reacción simple	xx	xx	xx	xx
Rapidez de reacción compleja	x	xx	x	xx
Rapidez de acción simple	x	xx	x	xx
Rapidez de acción compleja	x	xx	x	xx
Fuerza rápida	x	xx	x	xx
Fuerza explosiva	x	xx	x	xx
Resistencia fuerza	xx	xx	xx	xx
Resistencia aerobia	xx	xx	xx	xx
Resistencia anaerobia	x	x	x	x
Equilibrio	xxx	xxx	xxx	xxx
Acoplamiento	xxx	xxx	xxx	xxx
Orientación	xxx	xxx	xxx	xxx

Leyenda:

X – Trabajo de baja intensidad
 XX – Aumento progresivo del trabajo
 XXX – Aumento máximo

Medios

Cronómetros

El propio peso y/o la ayuda de un compañero

Pesas, aparatos, ligas

Métodos

Demostración y explicación

Juegos didácticos de carácter físico

Repetición estándar a intervalo

Continuo

Competencias

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Disperso.

Trabajo individual

En grupos

En ondas, por secciones, estaciones, circuito

CONTENIDOS DE A PREPARACIÓN TEÓRICA

- Nomenclatura de la técnica básica
- Reglamento competitivo sobre las técnicas aprendidas
- Elaboración teórico-práctica de soluciones técnico - tácticas propias
- Estudio de las acciones del contrario, su interpretación para contrarrestarlas
- Estudio de las acciones propias, su interpretación para mejorarla

Medios

Videos didácticos, fotos

Métodos

Explicativo

Trabajo independiente

Elaboración conjunta

Juegos didácticos donde esté presente la demostración de conocimientos

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Círculos

Semicírculos

Trabajo en grupos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Este nivel es característico de la edad adolescente, por lo que se asume las siguientes orientaciones metodológicas:

- Orientar tareas con determinado grado de dificultad y que exijan responsabilidad
- Estimular su iniciativa e independencia
- Evitar la desconfianza y la prohibición
- Tener constancia, paciencia y tacto en el trato con los adolescentes
- No abochornarlos, ni avergonzarlos en presencia del grupo
- Lograr la comprensión de los movimientos, pues es esencial para su correcta asimilación (110,148)

HORAS CLASES POR SESIONES DE ENTRENAMIENTO CORRESPONDIENTE A LA CATEGORÍA ESCOLAR 13 - 15 AÑOS

Para las clases de enseñanza de los grupos de preparación de áreas especiales, varones y hembras, se recomienda:

- Total de meses: 11 meses (Septiembre- Julio).
- Total de semanas para los meses establecidos a 4 semanas: 44 semanas.
- Total de clases a cinco frecuencias semanales en un curso de 44 semanas: 220 clases.
- Tiempo máximo de la unidad de entrenamiento: 120 minutos.
- Total de horas a impartir en una semana de frecuencia cinco: 600 minutos.
- Total de horas a impartir en un meso con 4 semanas: 2400 minutos.
- Total de horas a impartir en un curso de 44 semanas: 26400 minutos.
- Frecuencia de competencias: Campeonato Municipal, Provincial y Juegos Escolares Nacionales.

FORMAS DE EVALUACIÓN

En los anexos correspondientes a las pruebas especiales, se explican íntegramente las aplicaciones de las pruebas de preparación física especial, técnica, táctica, funcional y psicológica que se mencionan a continuación, con sus evaluaciones pertinentes.

Etapas de pruebas recomendadas

- Al inicio del período para conocer el estado inicial.
- A la mitad del período para conocer el comportamiento de los objetivos propuesto.
- Al final de cada período para conocer el nivel de cumplimiento de cada período.
- Prueba de fin de curso para la obtención del grado cinturón rojo. Los criterios fundamentales para el cambio de categoría técnica deben ajustarse a los contenidos de este nivel.

Pruebas de preparación física general

Tabla 21. Pruebas de preparación física para la categoría escolar 13 -15 años

Pruebas Sexo	13-15 años	
	M	F
Carrera de resistencia	1000 mts	800 mts
Carrera de velocidad	50 mts	50 mts
Fuerza explosiva de pierna	Salto largo sin impulso (cm)	Salto largo sin impulso (cm)
Fuerza resistencia de brazo	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)
Abdominales.	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. máx.)
Fuerza de espalda	Hiperextensión (Rep. Máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)
Flexibilidad	Split frontal y lateral (cm o grados)	Split frontal y lateral (cm o grados)

Tabla 22. Normativas de las pruebas de preparación física general para la categoría escolar 13 -15 años

EDADES	SEXO	EV.	13		15	
			M	F	M	F
RAPIDEZ TRASL 50 mts		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 AER MASC. 1000 mts FEM. 800 mts		MB	3.35	3.35	3.30	3.30
		B	3.36 4.20	3.36 4.15	3.31 4.15	3.31 4.10
		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 RES (brazo) 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 EXPL (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

Pruebas funcionales (anexo 1.1)

- Prueba de Matzudo modificada para medir la capacidad anaerobia alactácida con la realización del pateo en el lugar o en movimiento, con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación.
- Prueba de Matzudo modificada para medir la capacidad anaerobia lactácida con la realización del pateo en el lugar o en movimiento con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación.
- Prueba de Matzudo modificada para medir la rapidez de la frecuencia máxima de pateos intensos en una acción de combate con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación.
- Prueba de Standard modificada para medir la resistencia especial en el Taekwondo en la categoría escolar.

Pruebas de preparación física especial (anexo 1.2)

- Prueba para medir la rapidez de traslación de las combinaciones técnicas correspondiente al nivel.
- Prueba para evaluar el equilibrio, la flexibilidad activa y la fluidez durante las acciones repetidas de las técnicas de pateos, sin apoyar en el suelo el pie que ejecuta.
- Prueba para medir la movilidad óptima para la articulación coxofemoral del taekwondista.

Pruebas de preparación técnica y táctica (anexo 1.3)

- Prueba para medir la calidad de las técnicas básicas aisladas de ataques o defensas correspondientes al nivel.
- Prueba para medir la calidad de los desplazamientos de combate correspondientes al nivel.
- Prueba para medir la calidad de las combinaciones técnicas correspondientes al nivel.
- Prueba para medir la calidad de las acciones técnico-tácticas modelos correspondientes al nivel
- Control para medir la efectividad del cumplimiento de los objetivos planificados durante los asaltos de entrenamiento para la preparación táctica correspondientes al nivel.

Prueba de preparación psicológica (anexo 1.4)

- Prueba psicológica adecuada a las características de los taekwondistas para evaluar la representación motora de las técnicas correspondientes al nivel.
- Test de los motivos deportivos D. S. Butt.
- Cuestionario de cualidades volitivas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS CORRESPONDIENTE LA UNIDAD I CINTURÓN AZUL 4TO Y 3ER KUP. CATEGORÍA ESCOLAR 13 - 15 AÑOS

- 1) Se continúa con el incremento de las combinaciones técnicas hacia diferentes direcciones y alturas, promoviendo la creación propia de las mismas, atendiendo a las tendencias competitivas actuales.
- 1) Se Intensifican aun más los ejercicios de situaciones tácticas con adversarios activos, aplicando el *“Principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional en la conformación de la acción técnico-táctica* (ver capítulo II.IV).
- 2) En este nivel la efectividad de realización se convierte en el objetivo principal, por lo que se recomienda a los entrenadores la realización de ejercicios técnico-tácticos donde se trabaje con cumplimientos de tareas específicas.
- 3) Se debe cuidar al máximo la postura de guardia, enfatizando en su manutención en cualquier circunstancia.
- 4) En esta categoría, con motivo del crecimiento, pueden deteriorarse los índices de flexibilidad. El desarrollo de esta capacidad debe estar dirigido a recuperar e incrementar esos índices.
- 5) Los contenidos no deben ser aplicados de forma rígida, por lo que el taekwondista que los domine rápidamente, debe continuar su aprendizaje siguiendo el orden lógico establecido en el programa.
- 6) Se le presta atención prioritaria a la detección y tratamiento individualizado los taekwondistas con perspectivas inmediatas para su incorporación a los centros provinciales y Nacional.

- 7) Se continuará en la formación de valores, a través de los siguientes aspectos:
- Dirigir una conversación educativa sobre temas patrióticos, políticos, ideológicos, aprovechando las efemérides.
 - Utilizar el ejemplo personal para exigir la presencia, puntualidad y participación Activa de los taekwondistas.
 - Promover a través de la actividad, la ayuda mutua, la perseverancia y la valentía.
 - Fomentar el sentido de pertenencia a través del cuidado de los implementos deportivos.
 - Destacar con el ejemplo personal, los hábitos higiénicos personales y colectivos.

Tabla 23. Divisiones de peso para la categoría escolar 13 -15 años

Categoría escolar 13 -15 años	
Femenino	Masculino
38	38
41	41
44	44
47	47
50	50
53	54
56	58
59	62
63	66
+63	+66

Tabla 24. La duración oficial del combate

Categoría escolar 13 -15 años		
Sexo	Masculino	Femenino
Cantidad de asaltos	3 asaltos	
Tiempo de combate	2 minutos	
Descanso entre asalto	1 minuto	

PLAN DE ENTRENAMIENTO COMPETITIVO PARA LA CATEGORÍA ESCOLAR 13 -15 AÑOS

Determinación de los % de los periodos de preparación deportiva

Periodos

Preparatorio 70 %

Competitivo 30 %

Tránsito:es el tiempo que medie entre la competencia fundamental y el inicio del próximo macrociclo

Tabla 25. Ejemplo de la distribución de los volúmenes de trabajo en el plan gráfico

PERÍODO.	PREPARATORIO			COMPETITIVO		TRANSITO
	P. GEN.	P. ESP VAR	P. ESP	OFD	EFD	ALIVIO
MESOCICLOS						
MICROCICLOS						
FECHAS						
INTESIDAD	65-75 %	70-80%	80-90%	90-100%	85-95%	60- 70%
% DE LOS VOLUMENES DE TRABAJO						
D.C.R (Capacidades)	50	45	25	10	10	45
D.C.R (Técnica)	30	10	15	10	10	25
D.D.R (Capacidades)	10	25	30	35	30	15
D.D.R (Táctica)	10	20	30	45	50	15
P. TEOR.	⇒	⇒	⇒	⇒	⇒	⇒
P. PSICOL.	⇒	⇒	⇒	⇒	⇒	⇒

Leyenda

D.C.R: Dirección condicionante del rendimiento

D.D.R: Dirección determinante del rendimiento

Nota: se admite 5 % de tolerancia tanto por exceso, como por defecto.

I.IV. SISTEMA DE ENSEÑANZA CORRESPONDIENTE AL NIVEL AVANZADO (PLAN DE ENTRENAMIENTO COMPETITIVO)



Con el nivel avanzado termina el programa de enseñanza de los contenidos básicos y deportivos necesarios para alcanzar el grado de Cinturón Negro - Rojo 1er Poom o Cinturón Negro 1er Dan, condición indispensable para participar en la alta competición internacional. Corresponde a este nivel la tarea de consolidar los contenidos de los niveles anteriores y los propios, así como su perfeccionamiento, sabiendo que este proceso se manifiesta durante toda la vida deportiva del taekwondista.

OBJETIVOS DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA CORRESPONDIENTE AL NIVEL AVANZADO. CATEGORÍA JUVENIL 16 - 18 AÑOS

Objetivo general: Consolidar al máximo los recursos técnicos, tácticos y físicos adquiridos por el taekwondista durante los niveles anteriores, haciendo énfasis en la preparación competitiva en aras de alcanzar la maestría deportiva.

Objetivos específicos

- 7) Profundizar en el trabajo técnico-táctico del taekwondista bajo las condiciones del entrenamiento de alto rendimiento.
- 8) Participar en las competencias convocadas con la calidad técnica y táctica requerida.
- 9) Aprobar el examen de grado técnico correspondiente al cinturón negro-rojo 1er Poom o cinturón negro 1er Dan.
- 10) Incrementar al máximo de las posibilidades individuales la condición física y psicológica del taekwondista, cuidando su salud por medio del aumento gradual de las cargas, empleando el entrenamiento de alto rendimiento.
- 11) Demostrar con convicción personal la escala de valores éticos y morales que defiende nuestro sistema social, mostrando auto determinación, responsabilidad y emitiendo juicios de valor con ejemplos concretos durante la práctica del taekwondo.

OBJETIVOS DE LOS CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO

Objetivos Generales de los Centros Nacionales

- 1) Trabajar con el taekwondista en la formación de valores patrióticos, políticos, ideológicos y morales que se correspondan con nuestra sociedad socialista, expresados en formas prácticas de la conducta social.
- 2) Perfeccionar al máximo los recursos técnicos, tácticos y físicos, en aras de lograr un taekwondista competitivamente competente.
- 3) Desarrollar los aspectos de la preparación del deportista, teniendo en cuenta los principios del entrenamiento deportivo, así como los adelantos científicos en función de alcanzar una maestría deportiva saludable y duradera.

Objetivos Específicos de los Centros Nacionales

- 1) Incrementar en el taekwondista el aprendizaje y perfeccionamiento de los modelos técnico- tácticos competitivos complejos.
- 2) Participar con éxito en los Juegos Nacionales Juveniles y los Campeonatos Nacionales de 1ra categoría.
- 3) Promover al taekwondista a los Centros Nacionales.
- 4) Realizar una selección rigurosa de los talentos deportivos.
- 5) Realizar sistemáticamente los exámenes de grado técnico.

CONTENIDOS DE LAS UNIDADES CORRESPONDIENTES AL NIVEL AVANZADO DE ENSEÑANZA

Tabla 26. Dosificación general de las unidades de entrenamiento correspondiente al nivel avanzado de la enseñanza del taekwondista

NIVEL AVANZADO DE ENSEÑANZA			
GRADOS TÉCNICOS		UNIDADES DE ENTRANMIENTO	TIEMPO DE DURACION
Cinturón rojo	2do Kup 1er Kup (categoría juvenil)	2	10 meses
Cinturón negro-rojo	1er Poom (categoría juvenil)		10 meses

OBJETIVOS DE LA UNIDAD I. CINTURÓN ROJO 2DO Y 1ER KUP CATEGORÍA JUVENIL 16 - 18 AÑOS

Objetivos instructivos

- 1) Consolidar los conocimientos y habilidades adquiridas en los niveles anteriores.
- 2) Aprobar el examen de grado técnico para alcanzar el cinturón rojo-negro 1er Poom.
- 3) Resolver problemas tácticos complejos, incrementando aquellas acciones técnico - tácticas que proporcionan mayor cantidad de puntos en la competencia.

Objetivo desarrollador

- 1) Incrementar al máximo el desarrollo físico especial, trabajando las capacidades de la resistencia, la rapidez, la fuerza y las capacidades coordinativas con ejercicios específicos de la actividad competitiva, empleando volúmenes e intensidades características de la competencia en estas categorías.

- 2) Profundizar en el desarrollo máximo de la flexibilidad, con mayor énfasis en la flexibilidad activa especial.
- 3) Desarrollar los aspectos psicológicos necesarios para la actividad, teniendo en cuenta lo establecido para la edad juvenil hasta 18 años.

Objetivo educativo

Incrementar la concientización y la responsabilidad en el cumplimiento de las reglas de conducta social y competitiva propias de la actividad, demostrando y defendiendo la escala de valores que promueve nuestro sistema socialista.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

Contenidos por bloques técnicos de la Poomsae Koryo (120,39)

Significado filosófico: está basada en el espíritu del Seonbae o Seonbi que significa el espíritu honesto y la fuerza de las artes marciales en los estudiantes. Simboliza el espíritu valiente del pueblo de la Dinastía Goguryeo-Balhae-Goryeo (76,5). Vea la figura 22 del capítulo III.V.

- Naranhiseogi- Kibon junbiseogi-
Tongmilgi- Junbiseogi

Bloque 1

- 1) Dwitkubi- Sonnal momtong makki
- 2) Kodeup yop chagi
- 3) Apkubi- Sonnal bakkat chigi-
Momtong baro jireugi
- 4) Dwitkubi - Momtong makki
- 5) Dwitkubi- Sonnal momtong makki
- 6) Kodeup yop chagi
- 7) Apkubi- Sonnal bakkat chigi-
Momtong baro jireugi
- 8) Dwitkubi - Momtong makki

Bloque 2

- 9) Apkubi- Han sonnal arae makki-
(Baro) Agwison khaljaebi
- 10) Bal Ap chagi - Apkubi- Han sonnal
arae makki- (Baro) Agwison
khaljaebi
- 11) Bal Ap chagi - Apkubi- Han sonnal
arae makki- Khaljaebi (“kihap”)
- 12) Bal Ap chagi - Apkubi- Mureup
kkukki

Bloque 3

- 13) Apkubi- An palmok momtong
hecho makki
- 14) Bal Ap chagi - Apkubi- Mureup
kkukki
- 15) Apseogi (atrasando el pie
adelantado) - An palmok momtong
hecho makki

Bloque 4

- 16) Juchumseogi- Han sonnal
momtong yop makki- Pyojeok
jireugi
- 17) Apkkoa seogi (Jageun)- Yop chagi
- 18) Apkubi- Pyonson kkeut arae jecho
tzireugi
- 19) (Retrocede el pie adelantado)
Apseogi - Arae makki
- 20) Apseogi- Batangson nullo makki

Bloque 5

- 1) Juchumseogi- Palkup yop chigi-
Han sonnal momtong yop makki-
Pyojeok jireugi
- 2) Apkkoa seogi (Jageun) - Yop
chagi
- 3) Apkubi- Pyonson kkeut arae jecho
tzireugi
- 4) Apseogi (Retrocede el pie
adelantado) - Arae makki
- 5) Apseogi- Batangson nullo makki
- 6) Juchumseogi- Palkup yop chigi

Bloque 6

- 7) Moa seogi- Me jumeok arae
pyojeok chigi (puño izquierdo)
- 8) Apkubi- (Banda) Han sonnal
Bakkat chigi- Han sonnal arae
makki
- 9) Apkubi- (Banda) Han sonnal mok
chigi- Han sonnal arae makki
- 10) Apkubi- Agwison khaljaebi ("kihap")
 - Naranhiseogi- Kibon junbiseogi-
Tongmilgi- Junbiseogi.

Contenidos técnicos para el combate

Todos los ejercicios se realizan desde la postura de combate

1. Posturas de guardias

Cambios de guardia: todos los tipos

2. Desplazamientos de Combate

Perfeccionamiento de todos los tipos de desplazamientos de combate, aumentando su complejidad por medio de las combinaciones entre ellos

3. Técnicas de Ataques

Se consolidan las técnicas del nivel anterior más la inclusión de las técnicas de apoyos con:

Mireo chagi

Yop chagi

Dollyo chagi

Dwi chagi

Momdollyo huryo chagi

4. Técnicas de defensas: con bloqueos y esquivas con el cuerpo y todos los desplazamientos de combate

5. Fintas: con imitaciones de técnicas correspondiente a su nivel

6. Combinaciones técnicas: Elementos del mismo grupo técnico y elementos de diferentes grupos técnicos

7. Kyukpa: de precisión empleando las técnicas del nivel, desde el suelo, con saltos en el lugar y/o con carrera de impulso, movimientos acrobáticos con un nivel de exigencia que se aumenta con relación al nivel inmediato inferior.

Medios

Pateadores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación

Repetición estándar y variable

Analítico-asociativo-sintético

Trabajo independiente

Juegos didácticos de carácter técnico

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Escalonada

Semicírculos

Disperso

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos técnicos específicos

Estaciones con objetivos técnicos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos técnicos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

Todos los ejercicios se realizan en función de resolver situaciones problemática de combate

1. Acciones técnico-tácticas ofensivas

Ataque

- Con carácter continuado o progresivo
- Con giros y saltos
- Con apoyos complejos
- Se consolida y aumenta la complejidad de los tipos de ataque aprendidos, fundamentalmente a la zona de la cabeza

Contraataque

Directo complejo: Enfatizando en los tiempos de:

Anteposición

Simultaneo

De caída

En ascenso

Contraataque combinado

Con bloqueo-golpeo

Con más de un golpeo

Con cambios de guardia-bloqueo-golpeo

Se consolida y aumenta la complejidad de los contraataques aprendidos, fundamentalmente a la zona de la cabeza

2. Acciones técnico-tácticas defensivas

Se perfeccionan las acciones defensivas de forma integral y como parte del sistema de combate individual, a través de ejercicios problémicos

Nota: las combinaciones son ejemplos, por lo que los entrenadores deben crear sus propias combinaciones acorde al nivel de sus taekwondistas, así como actualizarse con las nuevas variantes técnicas y técnico-tácticas que se ponen de moda competitivamente a nivel nacional e internacional.

3. Defensa personal: empleando las técnicas del nivel tanto de las poomsae como de las competitivas.

Medios

Pateadores

Cronómetros

Métodos

Demostración y explicación	Modelaje técnico-táctico competitivo
Elaboración táctica conjunta	(acciones modelo de competencia)
Exposición problemática de combate	Juegos didácticos de carácter táctico
	Competencias de entrenamiento

Formas y procedimientos organizativos

En grupos

En pareja, tríos, cuartetos con oponente semiactivo y activo con objetivos tácticos específicos

Estaciones con tácticos específicos

Secciones por grupos de rendimiento y con objetivos tácticos específicos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Tabla 27. Periodos sensitivos para el incremento del desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales para la categoría juvenil 16-18 años, según los estudios de Sánchez Acosta (109,76)

Capacidades	Masculino		femenino	
	16	18	16	18
Flexibilidad	xxx			
Rapidez de reacción simple				
Rapidez de reacción compleja				
Rapidez de acción simple				
Rapidez de acción compleja				
Fuerza rápida				
Fuerza explosiva				
Resistencia fuerza				
Resistencia aerobia				
Resistencia anaerobia				
Equilibrio				
Acoplamiento				
Orientación				

Leyenda: XXX – Aumento máximo.

Medios

Cronómetros

El propio peso y/o la ayuda de un compañero

Pesas, aparatos, ligas

Métodos

Demostración y explicación

Continuo

Juegos didácticos de carácter físico

Competencias

Repetición estándar a intervalo

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Filas

Escalonada

Semicírculos

Disperso

Trabajo individual

En grupos

En ondas, frontal, por secciones, estaciones, circuito

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

- Nomenclatura de la técnica básica
- Reglamento competitivo sobre las técnicas aprendidas
- Elaboración teórico-práctica de soluciones técnico - tácticas propias
- Estudio de las acciones del contrario, su interpretación para contrarrestarlas
- Estudio de las acciones propias, su interpretación para mejorarla

Medios

Videos didácticos, fotos

Métodos

Explicativo

Trabajo independiente

Elaboración conjunta

Juegos didácticos donde esté presente la demostración de conocimientos

Competencias

Formas y procedimientos organizativos

Frontal

Círculos

Semicírculos

Trabajo en grupos

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Para la categoría juvenil se asumen las siguientes recomendaciones psicológicas:

- Aumentar las exigencias y el dominio consciente de los movimientos.
- Promover la búsqueda de lo nuevo y lo complejo de los ejercicios para que puedan demostrar sus posibilidades.
- Propiciar que descubran su dominio en la actividad, para incrementar el interés.
- Lograr una sistematicidad de exigencias para el afianzamiento de las cualidades volitivas de valentía, decisión y perseverancia.
- Elevar la motivación para la participación en competencias y defender, ante todo, su sentido de pertenencia a la escuela, expresado en el honor deportivo.
- Desarrollar una formación física que no solo los haga fuertes y hábiles, sino que además contribuya a su apariencia atractiva (110, 157).

HORAS CLASES POR SESIONES DE ENTRENAMIENTO CORRESPONDIENTE LA UNIDAD I. CINTURÓN ROJO 2DO Y 1ER KUP. CATEGORÍA JUVENIL 16 -18 AÑOS

Para las clases de enseñanza de los grupos de preparación de áreas especiales, varones y hembras, se recomienda:

- Total de meses: 11 meses (Septiembre- Julio).
- Total de semanas para los meses establecidos a 4 semanas: 44 semanas.
- Total de clases a cinco frecuencias semanales en un curso de 44 semanas: 220 clases.
- Tiempo máximo de la unidad de entrenamiento: 120 minutos.
- Total de horas a impartir en una semana de frecuencia cinco: 600 minutos.
- Total de horas a impartir en un meso con 4 semanas: 2400 minutos.
- Total de horas a impartir en un curso de 44 semanas: 26400 minutos.
- Frecuencia de competencias: Campeonato Municipal, Provincial y Nacional.

FORMAS DE EVALUACIÓN

En los anexos correspondientes a las pruebas especiales, se explican íntegramente las aplicaciones de las pruebas de preparación física especial, técnica, táctica, funcional y psicológica que se mencionan a continuación, con sus evaluaciones pertinentes.

Etapas de pruebas recomendadas

- Al inicio del período para conocer el estado inicial.
- A la mitad del período para conocer el comportamiento de los objetivos propuesto.
- Al final de cada período para conocer el nivel de cumplimiento de cada período.
- Prueba de fin de curso para la obtención del cinturón rojo-negro 1er Poom. Los criterios fundamentales para el cambio de categoría técnica deben ajustarse a los contenidos de este nivel.

Pruebas de preparación física general

Tabla 28. Pruebas de preparación física para la categoría juvenil 16-18 años

Sexo	16 años		18 años	
	M	F	M	F
Carrera de resistencia	1000 mts	800 m	1000 m	800 m
Carrera de velocidad	50 mts			
Fuerza explosiva de pierna	Salto largo sin impulso (cm)	Salto largo sin impulso (cm)	1) Salto largo sin impulso 2) Salto vertical (cm)	1) Salto largo sin impulso 2) Salto Vertical (cm)
Fuerza resistencia de brazo	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)	Planchas (Rep. Máx.)
Fuerza resistencia Abdominal.	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. máx.)	De piernas (Rep. Máx.)
Fuerza resistencia de espalda	Hiperextensión (Rep. Máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)	Hiperextensión (Rep. máx.)
Flexibilidad	Split frontal y lateral (cm o grados)	Split frontal y lateral (cm o grados)	Split frontal y lateral (cm o grados)	Split frontal y lateral (cm o grados)

Tabla 29. Normativas de las pruebas de preparación física general para la categoría juvenil 16-18 años y 1ra categoría

Edad	Sexo	Ev	16		18		19		20	
			M	F	M	F	M	F	M	F
50 mts	RAPIDEZ TRASL	MB	7.0	7.9	7.0	7.9	7.0	7.9	6.8	7.7
		B	7.1	8.0	7.1	8.0	7.1	8.0	7.0	7.8
			7.6	9.2	7.6	9.2	7.6	9.2	7.4	9.0
		R	7.7	9.3	7.7	9.3	7.7	9.3	7.5	9.1
8.2	10.1		8.2	10.1	8.2	10.1	8.0	9.9		
M	+8.2	+10.1	+8.2	+10.1	+8.2	+10.1	+8.0	+9.9		
Fem. 800 mts	RESIST. AER Masc. 1000mts	MB	3.15	3.15	3.10	3.10	3.05	3.05	3.01	3.01
		B	3.16	3.16	3.11	3.11	3.06	3.06	3.02	3.02
			4.00	3.55	3.55	3.50	3.50	3.45	3.41	3.41
		R	4.01	3.56	3.56	3.51	3.51	3.46	3.42	3.42
4.25	4.50		4.20	4.45	4.15	4.40	4.36	4.32		
M	+4.25	+4.50	+4.20	+4.45	+4.15	+4.40	+4.36	+4.32		
PLANCHAS (Rep. Max)	FUERZA RES BRAZOS	MB	32	22	33	22	34	22	38	26
		B	31	21	32	21	33	21	37	25
			24	16	25	16	26	16	30	20
		R	23	15	24	15	25	15	29	19
19	13		20	13	21	13	25	17		
M	-19	-13	-20	-13	-21	-13	-25	-17		
SALTO LARGO s / i	FUERZA EXPL PIERNAS	MB	2.25	1.75	2.30	1.80	2.35	1.85	2.40	2.00
		B	2.24	1.74	2.29	1.79	2.34	1.84	2.39	1.99
			2.05	1.50	2.10	1.55	2.15	1.79	2.20	1.84
		R	2.04	1.49	2.09	1.54	2.14	1.78	1.83	1.83
1.85	1.44		1.90	1.48	1.95	1.54	1.78	1.59		
M	-1.85	-1.44	-1.90	-1.48	-1.95	-1.54	-1.78	1.59		

Pruebas funcionales (anexo 1.1)

- Prueba de Matzudo modificada para medir la capacidad anaerobia alactácida con la realización del pateo en el lugar o en movimiento, con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación.
- Prueba de Matzudo modificada para medir la capacidad anaerobia lactácida con la realización del pateo en el lugar o en movimiento con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación.
- Prueba de Matzudo modificada para medir la rapidez de la frecuencia máxima de pateos intensos en una acción de combate con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación.
- Prueba de Standard modificada para medir la resistencia especial en el Taekwondo en la categoría juvenil.
- Prueba de Standard modificada para medir la resistencia a la rapidez especial durante los tres asaltos del combate de Taekwondo para la categoría juvenil.
- Test de Jiménez y Peralta para el control de la resistencia a la velocidad especial, fundamentado en marcadores biológicos, acorde con las exigencias competitivas actuales del Taekwondo para la categoría juvenil.

Pruebas de preparación física especial (anexo 1.2)

- Prueba para medir la rapidez de traslación de las combinaciones técnicas correspondiente al nivel.
- Prueba para evaluar el equilibrio, la flexibilidad activa y la fluidez durante las acciones repetidas de las técnicas de pateos, sin apoyar en el suelo el pie que ejecuta para la categoría juvenil.
- Prueba para medir la movilidad óptima para la articulación coxofemoral del taekwondista.

Pruebas de preparación técnica y táctica (anexo 1.3)

- Prueba para medir la calidad de las técnicas básicas aisladas de ataques o defensas correspondientes al nivel.
- Prueba para medir la calidad de los desplazamientos de combate correspondientes al nivel.
- Prueba para medir la calidad de las combinaciones técnicas correspondientes al nivel.
- Prueba para medir la calidad de las acciones técnico-tácticas modelos correspondientes al nivel.
- Control para medir la efectividad del cumplimiento de los objetivos planificados durante los asaltos de entrenamiento para la preparación táctica correspondientes al nivel.

Prueba de preparación psicológica (anexo 1.4)

- Prueba psicológica adecuada a las características de los taekwondistas para evaluar la representación motora de las técnicas correspondientes al nivel.
- Test de los motivos deportivos D. S. Butt.
- Cuestionario de cualidades volitivas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS CORRESPONDIENTE A LA UNIDAD II. CINTURÓN ROJO-NEGRO 1ER POOM. CATEGORÍA JUVENIL 16-18 AÑOS

- 1) La consolidación y el perfeccionamiento de todos los conocimientos y habilidades adquiridas, son una prioridad constante de la preparación a este nivel.
- 2) El trabajo de consolidación y perfeccionamiento se basa en la creatividad infinita de combinaciones entre los elementos técnicos del propio grupo y diferentes.
- 3) Dentro del trabajo técnico-táctico crece el tiempo dedicado a la escuela de combate.
- 4) Desarrollar y mantener, a través de la escuela de combate, un equilibrio entre las acciones tácticas ofensivas y defensivas.
- 1) Lograr la transición de las acciones tácticas ofensivas a las contraofensivas y defensivas y viceversa, aplicando el *“Principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional en la conformación de la acción técnico-táctica* (ver capítulo II.IV).
- 5) Desarrollar y perfeccionar al máximo las acciones técnico-tácticas que rigen las tendencias competitivas actuales, tanto nacionales como internacionales, por medio de su modelación en condiciones de entrenamiento muy similares a la competencia real.
- 6) Se continúa con el fomento de las escalas de valores y convencimientos personales, como la dignidad, la responsabilidad, la solidaridad, el patriotismo y el humanismo.
- 7) Acumular volúmenes de combates realizados, estableciendo y controlando las experiencias negativas y positivas.
- 8) Promoción de taekwondista a los Centros Nacionales.
- 9) Participación sistemática en el calendario deportivo.
- 10) Realizar los exámenes de grado técnico correspondientes.
- 11) Después de los 18 años comienza la 1ra categoría.

UNIDAD II. CINTURÓN ROJO-NEGRO 1ER POOM

Los taekwondistas juveniles que alcanzan este nivel, vencieron los contenidos correspondientes al Programa de Preparación del Deportista, sin embargo no obtienen el cinturón negro hasta la edad de 17 años. Por tal motivo los objetivos, los contenidos, las horas clases y las formas de evaluación son los mismos que los del cinturón rojo 1er y 2do kup, solo que en este nivel se incrementan los niveles de sistematización técnica, táctica, física, psicológica y volitiva con la finalidad de alcanzar la máxima calidad y madurez que requiere el grado superior de cinturón negro primer Dan.

INDICACIONES METODOLÓGICAS CORRESPONDIENTE AL NIVEL AVANZADO DE LA ENSEÑANZA

- 1) Se incrementa al máximo las combinaciones técnicas hacia diferentes direcciones y alturas, promoviendo la creación propia de las mismas, atendiendo a las tendencias competitivas actuales.
- 2) Se continúa Intensificando los ejercicios de situaciones tácticas con adversarios activos.
- 3) En este nivel la efectividad de realización continúa siendo el objetivo principal, por lo que se recomienda a los entrenadores la intensificación de ejercicios técnico-tácticos donde se trabaje con cumplimientos de tareas específicas, aplicando el *“Principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional en la conformación de la acción técnico-táctica* (ver capítulo II.IV).
- 4) Intensificar el desarrollo del pensamiento táctico en situación de combate (topes, competencias preparatorias y oficiales).
- 5) El nivel de exigencia debe estar en función de la creatividad, la independencia y la disciplina táctica del taekwondista, siempre con la acción correctora del profesor.
- 6) No descuidar en ningún momento la calidad de la técnica y perfeccionarla siempre que sea necesario ya sea a partir de sus parámetros técnicos o de la estructura ideal para la solución de un problema táctico.
- 7) Perfeccionar el pase del estado ofensivo al contraofensivo y viceversa,

tales como:

- Ataque - contraataque.
- Ataque - contraataque - ataque.
- Contraataque- ataque.
- Contraataque- ataque- contraataque.
- Contraataque - contraataque.

Tabla 30. Divisiones de peso para la categoría juvenil 16 -18 años

Categoría juvenil 16 -18 años	
Femenino	Masculino
43	50
46	54
49	58
52	62
55	67
59	72
63	77
67	82
+67	+82

Tabla 31. Divisiones de peso para la 1ra categoría

1ra Categoría + 18 años	
Femenino	Masculino
46	54
49	58
53	63
57	68
62	74
67	80
72	87
+72	+87

Tabla 32. La duración oficial del combate

Categoría juvenil 16 -18 años y 1ra Categoría		
Sexo	Masculino	Femenino
Cantidad de asaltos	3 asaltos	
Tiempo de combate	2 minutos	
Descanso entre asalto	1 minuto	

**PLAN DE ENTRENAMIENTO COMPETITIVO PARA LA CATEGORÍA
JUVENIL 16 -18 AÑOS**

Determinación de los % de los periodos de preparación deportiva

Periodos

- Preparatorio 65 %
- Competitivo 35 %
- Tránsito: tiempo que media después de la competencia fundamental y el inicio del próximo macrociclo.

Tabla 33. Ejemplo de la distribución de los volúmenes de trabajo en el plan gráfico

PERÍODO	PREPARATORIO			COMPETITIVO		TRANSITO
	P. GEN.	P. ESP VAR	P. ESP	OFD	EFD	ALIVIO
MESOCICLOS						
MICROCICLOS						
FECHAS						
INTESIDAD	65-75 %	70-80%	80-90%	90-100%	85-95%	60- 70%
% DE LOS VOLUMENES DE TRABAJO						
D.C.R (Capacidades)	50	35	20	15	10	45
D.C.R (Técnica)	25	30	35	30	15	15
D.D.R (Capacidades)	10	15	20	20	25	20
D.D.R (Táctica)	15	20	25	35	50	20
P. TEOR.	➡	➡	➡	➡	➡	➡
P. PSICOL.	➡	➡	➡	➡	➡	➡

Nota: se admite 5 % de tolerancia tanto por exceso, como por defecto

I.V. LA PRÁCTICA DEL PARA-TAEKWONDO

Con la intención de llevar la práctica masiva e inclusiva del “Para-Taekwondo”, siguiendo la premisa de implementar la práctica deportiva como un medio de desarrollo físico, social, educativo, de salud y profiláctico, elaboramos indicaciones metodológicas específicas para los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE), cuya implementación debe realizarse con el apoyo y la supervisión de los programas para la Educación Física Especial establecidos por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y el Ministerio de Educación (MINED). La finalidad de estas indicaciones es desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje del Para-Taekwondo, potenciando psicofísicamente las mejores posibilidades de los estudiantes con NEE en pos de no solo mejorar su calidad de vida, sino desarrollarlos como futuros deportistas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS PARA LOS TAEKWONDISTAS CON NEE

- 1) Para todos los estudiantes se sigue el orden metodológico de los contenidos pedagógicos establecidos en los diferentes sistemas de enseñanza del presente programa.
- 2) Identificar con la ayuda de un diagnóstico clínico-deportivo, las posibilidades psíquicas y motoras de los estudiantes para desarrollar consecuentemente las habilidades y las capacidades al máximo de las Posibilidades Individuales.
- 3) Establecer los grupos de estudiantes teniendo en cuenta la clasificación de las alteraciones intelectuales y/o físicas, para facilitar el trabajo diferenciado durante la práctica deportiva, priorizando los desarrollos intelectuales, físicos y volitivos que más necesitan ser favorecidos.
- 4) A partir de las Posibilidades Individuales Psicológicas y Físicas (PIPF), identificar en las diferentes modalidades de la práctica del Para-Taekwondo (Kyukpa, Poomsae, Kyorugi) los ejercicios más idóneos para cada estudiante, con el fin de lograr un aprendizaje diferenciado e integral.

- 5) Elaborar metodológicamente las adaptaciones necesarias de las técnicas básicas y las Poomsae para llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje acorde a las Posibilidades Individuales, Psicológicas y Físicas (PIPF) de los estudiantes.
- 6) Establecer metodológicamente los niveles de ayuda y apoyo necesarios para el trabajo de los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE).
- 7) Trabajar el incremento de las capacidades físicas y coordinativas, elaborando ejercicios específicos y adaptados a las PIPF de los estudiantes, en dependencia de la discapacidad física y/o psicológica.
- 8) Promover la práctica del Para-Taekwondo en las Escuelas Especiales y en las Áreas y Combinados Deportivos.
- 9) Organizar el tratamiento de los contenidos del taekwondo establecidos en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista (PIPT), elaborando estrategias de aprendizajes y programas de preparación con sus respectivas evaluaciones en un modelo básico adjunto al PIPT que dé respuesta metodológica, educativa y volitiva a las adaptaciones y modificaciones necesarias para los estudiantes con NEE.
- 10) Desarrollar preparaciones metodológicas y estimular el trabajo científico y metodológico para continuar mejorando la hermosa labor de llevar la práctica del Para-Taekwondo sin exclusión a todo nuestro pueblo.

ALGUNOS EJEMPLOS DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJES PARA EL PRACTICANTE CON NEE

- Para el practicante que presenta limitaciones físicas parciales en un miembro brazo, se deberá potenciar las capacidades y las habilidades que más favorecen al miembro afectado, manteniendo el desarrollo normal con el resto del cuerpo.
- Para el practicante que presenta una limitación física total en un brazo, se desarrolla su proceso de preparación deportiva, eliminando el déficit del brazo afectado con el desarrollo de las habilidades y las capacidades con el resto del cuerpo.
- Para el practicante que presenta una limitación física total en ambos brazos, se potenciará el desarrollo de las habilidades y las capacidades con las piernas, las cuales deberán realizar las funciones técnicas y tácticas de los brazos tales como atacar y defenderse, donde las capacidades coordinativas jugarán un papel decisivo durante este proceso.
- Para el practicante con limitaciones en la locomoción, por ejemplo en sillones de rueda, se potenciará el desarrollo de las habilidades y las capacidades con los brazos, incluso desarrollar habilidades técnicas y tácticas de conducción y control del sillón de ruedas durante la práctica del taekwondo
- Para los practicantes con alteraciones mentales como el trastorno del Espectro de Autismo (TEA), se trabajará desde la actividad del taekwondo, potenciando las relaciones sociales, la comunicación, la conducta y el lenguaje, por medio de la interrelación, el intercambio directo y afectivo con el resto de sus compañeros, tratándolo diferenciadamente, pero como uno más del grupo de estudiantes.
- También la práctica del taekwondo para los estudiantes con NEE, fundamentalmente los que presentan alteraciones físicas puede fomentarse, a través del trabajo con el arbitraje, fundamentalmente en el nivel de base, donde los jueces de líneas y de mesas juegan un papel importante en las competencias de este nivel.

- Para los practicantes con problemas visuales se trabajará empleando los métodos sinestésicos que producen sensaciones en el cuerpo del practicante producto del estímulo aplicado por el entrenador. Un ejemplo muy efectivo es el método de ayuda directa donde el entrenador sujeta alguna parte del cuerpo del practicante para dibujarle la ejecución correcta de la técnica, guiando en el espacio el aprendizaje de todas las fases del movimiento técnico.

También durante el proceso de enseñanza se utilizan ligeros toques y presiones sobre las diferentes partes del cuerpo del practicante para corregir las ejecuciones técnicas, así como para motivarlos durante la actividad. La explicación precisa y sin ambigüedades es otro método de enseñanza que ayuda inmensamente a que estos practicantes utilicen los procesos cognoscitivos como la representación y la imaginación para crear la memoria motora para fijar los parámetros técnicos.

- Establecer intercambios metodológicos y didácticos con los especialistas de otros deportes que tienen experiencia en este tipo de preparación, así como con las organizaciones de la ACLIFIM y la ANSOC en aras de desarrollar el “Para-Taekwondo” con un fundamento pedagógico adecuado para los estudiantes con NEE.

CAPÍTULO II. SISTEMA DE COMPETENCIA SELECCIÓN Y EVALUACIÓN INTEGRAL DEL TAEKWONDO

II. I. SISTEMA DE COMPETENCIA PARA LA CATEGORÍA INFANTIL

ESTRUCTURA DEL FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO

OBJETIVOS DEL FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO

Objetivo general

Incrementar la participación masiva de los estudiantes en las actividades deportivas, durante su tiempo libre como medio de una recreación productiva y saludable.

Objetivos específicos

- 1) Estimular el esfuerzo realizado por los estudiantes durante la participación en las actividades competitivas del festival deportivo recreativo.
- 2) Estimular individual y colectivamente la participación destacada de los estudiantes y/o instituciones en las actividades competitivas del festival deportivo recreativo.

FINALIDAD DEL FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO

Elevar la motivación de los estudiantes en la participación de las actividades deportivas, durante su tiempo libre como medio de una recreación productiva y saludable.

PRINCIPIO PEDAGÓGICO DEL FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO

La atención a las diferencias individuales de los estudiantes desde y para el colectivo.

CONVOCATORIA DEL FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO

Edades y categoría convocadas

Se determina a partir de los intereses de los organizadores del festival.

EVENTOS DEPORTIVOS DEL FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO

Siempre tendrán un carácter múltiple que debe ser desarrollado a través del conjunto de los siguientes eventos:

Evento de Pruebas de Habilidades Deportivas: se desarrolla por medio de ejercicios técnicos, técnico-tácticos y tácticos específicos del taekwondo, donde

el tipo de prueba, su complejidad, número y evaluaciones serán establecidas por los organizadores del evento, en dependencia de los recursos disponibles y las características de los participantes (sexo, edad, cantidad de participantes y calidad deportiva).

Evento de Juegos Predeportivos: se desarrolla por medio de ejercicios recreativos con acciones motoras específicas del taekwondo que se somete a reglas sencillas para conducir y determinar el ganador.

Evento Deportivo Principal: se refiere a la presencia de actividades competitivas tradicionales del taekwondo (Poomsae, Kyukpa, Kyorugi), las cuales pueden sufrir variaciones en su desarrollo y reglamento competitivo en función del carácter participativo y motivacional, así como de los intereses de los organizadores del festival.

Recomendaciones metodológicas para la selección de los eventos

- Se recomienda que para las edades escolares menores (6-10 años) donde el desarrollo físico tiene un carácter multilateral paulatino, se elaboren eventos donde primen las pruebas de habilidades y los juegos predeportivos e incluso los juegos tradicionales, por lo que es posible que el festival deportivo recreativo se desarrolle solo con esos eventos.
- También es oportuno recomendar que se organicen eventos acorde a las habilidades que son comunes a las características del desarrollo evolutivos de las edades de los estudiantes que participarán en el festival.
- Para los eventos novedosos o pocos comunes, se recomienda que se realicen pruebas piloto sobre la factibilidad práctica y el nivel de aceptación que tienen esos eventos en los estudiantes. Esto es importante tanto para perfeccionarlos como para desecharlos por no cumplir las expectativas esperadas del festival.
- Finalmente la tormenta de ideas y el intercambio profesional, son herramientas metodológicas que recomendamos utilizar en la elaboración y/o organización de los eventos.

SISTEMAS DE PARTICIPACIÓN DEL FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO

Los eventos deportivos se pueden desarrollar por algunas de las siguientes variantes:

Sistema de todos contra todos: se basa en el enfrentamiento de cada participante o equipo con todos los demás.

Sistema de puntuación de todos contra todos

Se realizará por medio de la sumatoria de los puntos ganados en cada evento. El vencedor será el equipo que acumule la mayor cantidad de puntos.

Sistema de desempate de todos contra todos

Ante un empate entre participantes o equipos, se recurrirá a un evento adicional que ya estará previsto y que puede ser una prueba de habilidades o la realización del tiempo extra de un evento deportivo; por ejemplo: En un minuto de la actividad deportiva (juego, combate, carrera, etc.) el primero que gane o marque un punto gana el evento.

Si persiste el empate en el tiempo extra, ganará el participante o el equipo que más se esforzó para ganar el evento, el cual se establecerá por medio de la contabilidad de las veces que un participante o equipo intentó conseguir un punto válido. Por tal razón, durante el tiempo extra se deberá contar con jueces de número imparcial que contabilizarán dichas acciones.

BASES Y REGLAS DEL FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO

A partir de los objetivos, la finalidad y el principio pedagógico establecido para el festival, se elaborarán las reglas deportivas y disciplinarias necesarias para cada evento, así como los requisitos para la inscripción y la participación en los eventos deportivos.

Fecha de ejecución del festival deportivo recreativo

Será determinada por los organizadores, teniendo en cuenta la posibilidad real de que participen los invitados deseados. En este sentido se recomienda hacer consultas al respecto, así como la información de las fechas con suficiente tiempo de antelación.

Premiación y estímulos del festival deportivo recreativo

La premiación y los estímulos se realizarán sobre la base de la actuación destacada, así como el reconocimiento público por el esfuerzo realizado colectiva e individualmente en la participación de los eventos deportivos. Por tanto:

- Premio para los tres primeros lugares del festival
- Premio para los participantes y/o equipos más esforzados.
- Premio de estímulo por la participación de los participantes y/o equipos que no obtuvieron los premios anteriores (opcional)

Cierre de la convocatoria del festival deportivo recreativo

Se establece la fecha límite para la entrega de la documentación oficial necesaria para la participación del evento, así como se coordina oportunamente una reunión previa o congresillo para informar y ultimar todos los detalles necesarios con los responsables de los demás participantes del festival.

II.II. SISTEMA DE COMPETENCIA PARA LAS CATEGORIAS DE COMBATE

SISTEMA DE COMPETENCIA ROUND ROBÍN MODIFICADO PARA EL TAEKWONDO

Todos contra todos (14, 1)

Artículo 1. El sistema competitivo que se efectuara en el evento será el sistema de competencia Round Robín Modificado (todos contra todos).

Organigramas de 1 grupo

1. Se formará 1 grupo cuando la división conste de hasta 5 taekwondista.
2. Clasifican a la final para discutir la medalla de oro los 2 taekwondistas más ganadores del grupo.

Organigramas de 2 grupos

1. Se forman 2 grupos cuando la división consta de hasta 10 taekwondistas.
2. Clasifican a la semifinal los 2 taekwondistas más ganadores de cada grupo.
3. La semifinal se realizará cruzando el 1ro del grupo A con el 2do del grupo B y el 1ro del grupo B con el 2do del grupo A.
4. Los ganadores de la semifinal discutirán la final por el oro

Organigramas de 4 grupos

1. Se forman 4 grupos cuando la división consta de más de 10 taekwondistas.
2. Se forman subgrupos cuando la división excede los 20 taekwondistas.
3. Clasifican a la semifinal el taekwondista más ganador de cada grupo.
4. La semifinal se realizará cruzando al ganador del grupo A con el ganador del grupo D; y el ganador del grupo B con el ganador del grupo C.

5. Los ganadores de la semifinal discutirán la final por el oro.

Definición de empates entre taekwondistas

1. En el caso de empate entre 3 o más competidores se decidirá la clasificación definiendo los lugares en el grupo por:
 - a) Puntos a favor (de los combates entre los empatados)
 - b) Puntos en contra (de los combates entre los empatados)
 - c) Encuentro entre los contrincantes (en el caso de que persista el empate entre 2 competidores)
2. En el caso de empate entre dos competidores el lugar en el grupo se definirá por el encuentro entre ellos.

Artículo 2. Sistema de Ubicación por Países en la Competencia

- La ubicación General por países será primeramente por cantidad de medalla de oro, plata y bronce
- En caso de empate por países se definirá vencedor el que haya sido más eficiente, ósea el que tuvo el mismo resultado con menor cantidad de taekwondistas participantes.

Definición de empates entre taekwondistas

1. En el caso de empate entre 3 o más competidores se decidirá la clasificación definiendo los lugares en el grupo por:
 - a) Puntos a favor (de los combates entre los empatados)
 - b) Puntos en contra (de los combates entre los empatados)
 - c) Encuentro entre los contrincantes (en el caso de que persista el empate entre 2 competidores).
2. En el caso de empate entre dos competidores el lugar en el grupo se definirá por el encuentro entre ellos.

Derechos de clasificación

1. Clasificarán en cada grupo los taekwondistas que hayan realizados todos sus combates.
2. No clasificarán los taekwondistas que por cualquier causa no se presenten a alguno de sus combates.
3. No clasificarán los taekwondistas que hayan perdido alguno de sus combates por ABANDONO, KO, RSC o DESCALIFICACIÓN POR CAUSAS AJENAS AL COMBATE.
4. No podrán seguir combatiendo los taekwondistas que hayan perdido por ABANDONO, KO o RSC.

Organigrama de 2 grupos

- 1ro- Oro
- 2do- Plata
- 3ro- Bronce perdedor con el Oro
- 4rto- Bronce Perdedor con la Plata
- 5to- 3ro del grupo del oro
- 6to- 3ro del grupo de la Plata

Organigrama de 4 grupos

- 1ro- Oro
- 2do- Plata
- 3ro- Bronce perdedor con el Oro
- 4to- Bronce perdedor con la Plata
- 5to- 2do del grupo del oro
- 6to- 2do del grupo de la Plata
- 7mo- 2do del grupo del Bronce perdedor con el Oro
- 8vo- 2do del grupo del Bronce perdedor con la Plata

En el caso del retiro de alguno de los competidores del ranking por cualquier motivo, los lugares se correrán beneficiando a todos los competidores de esa división, mejorando cada cual un lugar. Por ejemplo, si se retira al de la 1ra posición se correrán los lugares de la siguiente manera:

- 2do – pasa a 1ro
- 3ro – pasa a 2do
- 4to – pasa a 3ro
- 5to – pasa a 4to
- 6to – pasa a 5to

Tabla. 38. Ejemplos de organigramas

Grupo A

Taekwondistas		1	2	3	4	5
1		X				
2		X	X			
3		X	X	X		
4		X	X	X	X	
5		X	X	X	X	X

Final



II.III. SISTEMA DE COMPETENCIA DE POOMSAE

La competencia de poomsae es una necesidad imprescindible para el desarrollo del taekwondo básico. Es el medio ideal para promover la práctica y el perfeccionamiento de la técnica marcial a su máxima expresión. El incremento y la aceptación de las demostraciones y las competencias de poomsae a nivel mundial, están influyendo para que esta importante modalidad se convierta en un futuro no lejano en deporte olímpico. Por tal razón se debe estimular las competencias de poomsae a todos los niveles.

Clasificaciones de Competencia para las Poomsae

- Individual Masculino.
- Individual Femenino.
- Equipo Masculino (La cantidad de competidores se establece según el reglamento de poomsae vigente en dúos, trío o más).
- Equipo Femenino (La cantidad de competidores se establece según el reglamento de poomsae vigente en dúos, trío o más).
- Las categorías masculinas, femeninas y por equipos (los equipos pudieran ser mixto o no, según el reglamento de poomsae) se dividirán de acuerdo a la categorías de edad establecidas.

Con relación a los competidores de Poomsae

- 1) Estar oficialmente inscrito en la Federación Cubana de Taekwondo (FCTKD).
- 2) Tener avalado oficialmente el grado técnico que representa.
- 3) Tener el consentimiento oficial de las comisiones municipales y/o provinciales para representar al municipio o a la provincia según la envergadura de la competencia. Cualquier cambio de equipo debe tener la debida autorización de los dirigentes pertinentes.

Con relación a los uniformes de los competidores

En todos los Campeonatos de Poomsae bajo la jurisdicción de la FCTKD, los competidores deben usar sólo el uniforme aprobado por la misma.

Con relación al reglamento competitivo de Poomsae

Todo lo relacionado con la reglamentación para la competencia de poomsae y sus requerimientos se deben realizar respetando estrictamente el reglamento de competencia asumido por la Federación Cubana de Taekwondo.

II.IV. SISTEMA DE COMPETENCIA DE KYUKPA

La modalidad de rompimiento, fundamentalmente el rompimiento de precisión con objetos fáciles de quebrarse, ha alcanzado una gran aceptación en las demostraciones internacionales. Su rápida, dinámica y espectacular realización con movimientos acrobáticos, la convierte en un espectáculo deportivo muy llamativo y televisivo que atrae la atención del público que perfectamente se pudiera convertir, al igual que las poomsae, en una actividad competitiva oficial. En el kyukpa, a diferencia de las poomsae tradicionales o básicas, se puede emplear cualquier tipo de técnica del taekwondo sin restricción alguna, donde las más comunes son muy similares a las ejecuciones técnicas durante el combate. Son por esas consideraciones que en el presente Programa integral de Preparación del Taekwondista (PIPT) el kyukpa aparece en todos los niveles de enseñanza. A continuación se presenta un sistema de evaluación para la competencia.

Requerimientos técnicos

Se deben formular a partir de los parámetros técnicos establecidos en el taekwondo, fundamentalmente en lo relacionado con:

- La postura inicial,
- La carrear de impulso y su distancia si la hubiera,
- La calidad y complejidad de la ejecución técnica y sus combinaciones
- La postura final

Los medios utilizados

- Cinta métrica
- Objeto para romper
- Planilla de registro

Requerimientos del objeto a romper

- Debe ser de un material cuya dureza sea fácil de quebrarse (se recomienda la poliespuma).
- Debe tener el mismo tamaño y consistencia para todos los competidores.
- Debe tener una diana en forma de círculo o cuadrado dibujado en el centro del material.

Calificación

La calificación final es el promedio obtenido de los siguientes indicadores:

- Ejecución invalidada (cuando no se logra romper el objeto o la calidad de la ejecución técnica no alcanza el mínimo de la calificación establecida): 2 puntos
- Calidad de la ejecución técnica: 3, 4, 5 puntos.
- Complejidad de la ejecución técnica: 3, 4, 5 puntos
- Rompimiento dentro de la diana: 5 puntos.
- Rompimiento tocando un límite de la diana: 4 puntos
- Rompimiento fuera de la diana: 3 puntos.
- Para la evaluación final, los dos lugares después de la coma se respetan íntegramente, por lo que no se redondean.
- En caso de empate entre los integrantes de un equipo, se mide el rompimiento más preciso, el cual se establece calculando la igualdad en el tamaño de las dos partes rotas, o en su defecto la medida que más cerca esté. Por esa razón el juez debe conservar el objeto roto debidamente identificado con su competidor.
- Si persiste el empate se realiza una vuelta más, pero con otra ejecución técnica que puede ser seleccionada por sorteo, libre o a consideración del jurado.
- Para el desempate por equipo, cada uno escoge un competidor para una vuelta más y en caso de empate se determina por los procedimientos ya explicados.

II.V. SISTEMA DE COMPETENCIA PARA-TAEKWONDO

TIPOS DE CLASES DEPORTIVAS DEL PARA – TAEKWONDO

DISCAPACIDAD	CLASES DEPORTIVAS
Deterioro visual	P10
Discapacidad intelectual	P20
Deterioro físico	P30
Amputados o paralizados de brazos LD/ Prom	K40
Discapacitados en sillas de ruedas	P50
Sordos	KP60
Enanismo	P70

CRITERIOS MINIMOS DE DISCAPACIDADES POR EVENTOS A COMPETIR EN EL PARA – TAEKWONDO

Kyorugi o Combates

1. K40- Amputados o paralizados de brazos LD/ Prom

- K41 - tiene una amputación bilateral del brazo o dismelia a través de la articulación del hombro con una pérdida total del brazo, y el húmero.
- K42 - tiene una unilateral, a través de la amputación hombro o dismelia o amputación bilateral por encima del codo.
- K43 - tiene una amputación bilateral a través o por debajo del codo. Longitud del brazo de medida desde el acromion al punto más distal de la extremidad afectada es igual o más corto en longitud que la longitud combinada del húmero y el radio del brazo no afectado. Dismelia Bilateral

con la longitud combinada de los miembros superiores medidos desde acromion hasta el punto más distal de la extremidad afectada.

- K44 - tiene una MDC (Mínima condición de discapacidad) por;
-Deterioro neurológico (SNC, SNP) monoplejía, o;
-Bilateral a través de la muñeca o unilateral a través de la amputación de la muñeca.

2. K 60- Sordos o deterioro auditivo

- Definido como una pérdida de la audición de en 55dB mínimo el tono puro promedio (PTA) en la mejor oreja (el promedio puro de tono de tres tonos a las 500, 1000 y 2000 Hertz, conducción de aire, Organización Internacional De Normalización 1969 Standard).

Poomsae

- 1. P10 - Deterioro visual:** Una deficiencia de la estructura de nervios ópticos del ojo o los senderos ópticos, o de la corteza visual central del cerebro, la que adversamente afecta la visión de un atleta.

- P 11 - La agudeza visual es más escasa que Log MAR 2.60.

Todos los Atletas (a excepción de esos con prótesis en ambos ojos) estarán obligados a traer puestas gafas opacas para cada individuo. Los atletas cuya estructura facial no soportará gafas estarán obligados a cubrir los ojos de un revestimiento opaco.

- P 12- La agudeza visual de Log MAR está en el rango de 1.50 a 2.60 (inclusivamente), y / o los Atletas tienen un campo visual que se redujo en un radio de menos de 5 grados.
- P 13 - La agudeza visual de Log MAR está en el rango de 1.40 a 1.0 (inclusivamente), y / o los Atletas tienen un campo visual que se redujo en un radio de menos de 20 grados.

2. P20 - Discapacidad intelectual (Síndrome de Down)

3. P30 - Deterioro físico:

- P31 Este Atleta puede parecer estar cerca de la normalidad, funcionar cuándo corre, pero el Atleta debe demostrar una limitación en la función para Clasificar basado en la prueba de espasticidad (el tono aumentado), ataxia, athetosis o movimientos distónicos al actuar en el campo de juego o en período de entrenamiento. El Atleta puede caminar con una cojera leve pero correr más fluidamente.

El atleta tiene diplejía, diplegia asimétrica, triplegia o hemiplejía doble con signos de involucramiento de espasticidad en ambas piernas (grado 3 y 2) más así que en las manos (grado 1 y 2), es capaz de caminar independientemente sin embargo a menudo el cambio de gravedad lo conducen a mantener con dificultad el balance.

- P32 Son para atletas con disquinesias Athetosis, distonía, ataxia así como también atletas que tienen cuadriplejia espástica humilde (el involucramiento funcional de las cuatro extremidades) o una combinación de lo antedicho.

El atleta puede caminar y correr sin embargo tiene dificultad con movimientos lentos, el soporte adopta una postura exagerada y en el equilibrio estático particular.

La coordinación del atleta es deteriorada llegando más allá de movimientos involuntarios y / o adoptando una postura exagerada de todo el cuerpo.

- Los P33 es un atleta con hemiplejía espástica o hemi-dystonia espástica muy humilde. El grado de espasticidad de una parte del cuerpo es de 2 o 3. El otro lado tiene buen control funcional.

Las extremidades inferiores; El atleta encuentra difícil caminar sobre los talones y dificultades significativas con la postura en una sola pierna, montando de un salto sobre el lado deteriorado. Camina dando un paso

hacia el lado o galopando hacia el lado deteriorado o con el lado deteriorado llevando la delantera también.

El atleta tiene asimetría obvia en ambos rango pasivo y en ejecución de movimiento en el lado deteriorado versus el lado poco afectado. La fuerza en el lado afectado es reducida.

- P34 es la clase para el atleta con hemiplejía muy humilde, diplegia, athetosis, distónia, hemi-dystonia y la ataxia muy humilde.

4. P50 - Discapacitados en sillas de ruedas (Discapacidad de los miembros inferiores, el atleta no se puede sostener de pie).

5. P60 - Sordos o deterioro auditivo.

- Definido como una pérdida de la audición de en 55dB mínimo el tono puro promedio (PTA) en la mejor oreja (el promedio puro de tono de tres tonos a las 500, 1000 y 2000 Hertz, conducción de aire, Organización Internacional De Normalización 1969 Standard).

6. P70 - Enanismo: Los atletas masculinos deben encontrar todos lo siguiente criterios incapacidad mínimo MDC:

- La altura parado menor o igual a 145cm; y
- El largo del brazo Menor o igual a 66cm; y
- La suma de la altura del cuerpo y el largo del brazo debe ser menor o igual a 200cm.
- Los atletas hembras deben encontrar todos lo siguiente criterios incapacidad mínimo MDC:
 - La altura parado menor o igual a 137cm; y
 - El largo del brazo Menor o igual a 63cm; y
 - La suma de la altura del cuerpo y el largo del brazo debe ser menor o igual a 190cm.

II.VI. SISTEMA DE SELECCIÓN DEL TAEKWONDO

REQUISITOS QUE DEBE REUNIR UN TAEKWONDISTA DE PERSPECTIVA INMEDIATA PARA LAS EIDE

1. Ser medallista en campeonatos provinciales, cumpliendo con las normativas del programa de preparación del deportista.
2. Debe ejecutar los 3 Split en su totalidad.
3. Dominio de los desplazamientos de combate básicos combinados con pateos a nivel del peto y a la cabeza (al frente, atrás, laterales, diagonales y combinados).
 - Paso directo
 - Pasos con cambios de guardia
 - Deslizamientos
 - Sustitución
 - Por cruzamiento
 - Saltillos
 - Pívor
 - Giros
4. Dominio de las técnicas de puño como el Jireugi con la defensa Arae-makki.
5. Dominio de las técnicas básicas tanto al peto como a la cabeza.
 - Ap chagi
 - Bandal chagi
 - Mireo chagi
 - Naeryo chagi
 - Yop chagi
 - Dollyo chagi (Momtong y Olgul)
 - Momdollyo huryo chagi
6. Dominio manifiesto de las combinaciones de pateo.

7. Ejecución fluida de técnicas continuadas tanto a la zona del peto como a la zona de la Cabeza.

8. Conocimiento básico del reglamento de competencia relacionado con el taekwondista.

9. Relación peso-talla: la estatura del taekwondista será 10 cm como mínimo por encima de su división de peso de competencia (la media nacional obtenida fue de 10.25).

Evaluación

- Muy bien (MB): más 12
- Bien (B): 10-12
- Regular (R): 8-10
- Mal (M): menos 7

Si un taekwondista reúne condiciones excepcionales desde el punto de vista morfo funcional y tiene la predisposición para la práctica del taekwondo, puede ser considerado para su ingreso a la EIDE, solo después de ser analizado por la comisión técnica correspondiente. (31,1)

REQUISITOS QUE DEBE REUNIR UN TAEKWONDISTA DE PERSPECTIVA INMEDIATA PARA LOS CENTROS NACIONALES

1. Ser medallistas en campeonatos nacionales.
2. Debe dominar los tres Split en su totalidad.
3. Dominar los desplazamientos de combate (al frente y atrás; laterales, y diagonales, combinados con pateos tanto a la zona momtong como olgul.
4. Dominar la técnica del puño, con la defensa del Arae makki en combinación con los desplazamientos de combate.
5. Tener dominios de las acciones técnicas complejas que más se emplean en la dinámica del combate competitivo actual:
 - Pateos con giros, saltos al peto y a la cabeza.
 - Pateos con apoyos al peto para atacar o contraatacar al peto y a la cabeza.
 - Dominio del pateo repetitivo o sucesivo, así como combinado alternamente con diferentes técnicas en el aire y sin apoyo en el suelo.
6. Dominio del reglamento de competencia en cuanto a las cuestiones elementales.
7. Relación peso – talla: que la estatura del taekwondista sea 10 cm como mínimo de su división de competencia. En caso de que un taekwondista posea un tamaño excepcional, aun sin llegar a cumplir todos los parámetros descritos anteriormente, sí reúne las condiciones básicas y es interés de la Comisión Nacional, podrá ser considerado un taekwondista de perspectiva.

Evaluación

- Muy bien (MB): más 12
- Bien (B): 10-12
- Regular (R): 8-10
- Mal (M): menos 7 (31,2)

II. VII. SISTEMA DE EVALUACIÓN INTEGRAL DEL TAEKWONDO

El sistema de evaluación integral del taekwondo lo constituye el examen de grados técnicos, donde se realizan pruebas que evalúan aspectos técnicos y tácticos relacionados con las tres modalidades del arte marcial. Estas modalidades se han desarrollado como consecuencia de los conocimientos acumulados desde sus orígenes, pero sobre todo por la aplicación de la ciencia y la tecnología a la actividad del taekwondo moderno, por ejemplo:

En la Poomsae los ejercicios clásicamente se ejecutaban de una manera más pausada y con una flexibilidad rígida de sus pateos a la zona momtong fundamentalmente, sin embargo ahora en los campeonatos mundiales de poomsae se puede apreciar un gran nivel de acoplamiento y fluidez entre sus técnicas con una alta capacidad de flexibilidad activa, cuya potencia se refleja en la gran explosividad que manifiestan todas sus ejecuciones.

En los Kyukpa mundiales y olímpicos actuales priman las demostraciones de rompimientos de precisión con combinaciones técnicas de alta complejidad que se ejecutan desde el suelo, con saltos y giros que solo son posibles de desarrollar por medio del entrenamiento moderno.

El Kyorugi competitivo, dejó de ser un combate estático y lineal para convertirse en uno de los deportes de combates más dinámico del grupo olímpico. Las exigencias del arbitraje, más la aplicación de los métodos modernos del entrenamiento deportivo, han permitido desarrollar complejos de ejercicios que constituyen verdaderos sistemas de acciones técnico-tácticas que contienen diferentes acciones con funciones también diferentes que se acoplan como un todo para lograr un objetivo táctico específico. Incluso el ingenio táctico de los deportistas en su afán por ganar la competencia, ha retado constantemente al reglamento competitivo, el cual ha tenido que cambiar o adaptarse a las nuevas condiciones competitivas y tecnológicas con bastante frecuencia.

Todos esos aspectos más los necesarios para perfeccionar el proceso de preparación integral del taekwondista cubano, se han tenido en cuenta en el presente Programa Integral de Preparación del Taekwondista (PIPT).

Es por ello que por primera vez se incorpora el Sistema de Evaluación Integral del Taekwondo en el PIPT con la finalidad de aportar orientaciones metodológicas específicas para elaborar y examinar los grados técnicos acorde al proceso de enseñanza que se propone en el PIPT, donde sus orientaciones metodológicas fomentan el desarrollo paulatino y constante de las acciones técnicas y técnico-tácticas combinadas desde el nivel de base que son tan importante para la actividad competitiva actual.

Orientaciones metodológicas para la elaboración de los exámenes de grados técnicos acorde a las indicaciones metodológicas del Programa Integral de Preparación del Taekwondista

Objetivo general

Elaborar los exámenes de grado del taekwondista cubano, teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas del Programa Integral de Preparación del Taekwondista (PIPT).

Objetivos específicos

- 1) Elaborar, seleccionar e incorporar a las pruebas técnicas, ejercicios que se acerquen lo más posible a las tendencias técnicas, tácticas y dinámicas establecidas en el PIPT.
- 2) Establecer una dosificación (volumen, repeticiones, tiempo) para los contenidos del examen que permita evaluar los aspectos esenciales de las tres modalidades básicas del taekwondo, elevando la eficiencia y la calidad de los ejercicios acorde a la dinámica de la enseñanza propuesta en el PIPT.

Introducción

Las orientaciones metodológicas para elaboración de los exámenes de grados técnicos se fundamentan en el *“Principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional en la conformación de la acción técnico-táctica”*, el cual plantea que todas las técnicas de ataques, defensas, posturas y desplazamientos de combate una vez perfeccionadas por separadas, deben alcanzar la unidad de acción motriz funcional para conformar la categoría de acción técnico-táctica, la que se forma cuando se relacionan los movimientos técnicos con las intenciones y/o las ideas del taekwondista en función de una lógica de ejecución fundamentada en el qué, cómo y para qué se realiza dicha acción motriz, cuyo inicio, desarrollo y final debe garantizar conscientemente y de forma sistémica que:

- a) La postura o posición del taekwondista para el inicio de la ejecución, garantice de forma segura el desarrollo de la acción motriz;
- b) el desarrollo de la ejecución del taekwondista, garantice con efectividad el cumplimiento del objetivo fundamental de la acción motriz;
- c) y la postura o posición del taekwondista para finalizar la ejecución, garantice de forma segura la disponibilidad óptima para repetir la acción motriz o pasar rápidamente a la adaptación o a cambios motrices bruscos”.

La aplicación de este principio desde el propio inicio del proceso de aprendizaje influye positivamente en la concientización de que cada fase o componente de la acción técnico-táctica sea imprescindible para el cumplimiento de su objetivo táctico, por lo que las acciones deben iniciarse de forma protegida, desarrollarse con la mayor efectividad posible y culminarse también protegidamente, dificultando o minimizando las acciones y reacciones del adversario.

Todos esos aspectos adquieren un gran valor metodológico a partir de que el arbitraje competitivo del combate de taekwondo cada vez es más exigente, lo que trae como consecuencia la necesidad de crear nuevas acciones técnico-tácticas que por naturaleza se complejizan.

Por todo ello, debemos enseñar a nuestros taekwondista a lidiar paulatina y metodológicamente con esas exigencias desde el inicio de su preparación deportiva, donde todas sus modalidades de entrenamiento deben tributar sistémicamente a las nuevas condiciones competitivas para que el taekwondo mantenga y fortalezca su esencia de entrenamiento ante las nuevas exigencias, prevaleciendo como un arte marcial y un deporte altamente competitivo.

Aplicación del principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional durante la enseñanza de las poomsae

Para incorporar los ejercicios por Unidades de Acciones Motrices Funcionales (UAMF) en la enseñanza de las poomsae, se seleccionan los ejercicios de forma tal que estén representadas todas las combinaciones de ataques y defensas que componen una poomsae, pero su estructura debe iniciar y finalizar de manera protegida con una defensa que puede ser la misma con que se comenzó u otra diferente.

Ejemplo de un ejercicio con una combinación de la Poomsae Taeguk il Jang:

Inicio (avanzando con el pie izquierdo): Defensa: Apseogi - Olgul makki - Desarrollo: Ataque baro Bal Ap chagi - Apseogi- Momtong bandae jireugi – Final (avanzando con el pie izquierdo): Defensa: Apseogi - Olgul makki - Repetición de la misma combinación Iniciando con el pie derecho y así sucesivamente. De esta manera el ejercicio se realiza siempre de forma alterna por los dos lados del cuerpo y cumpliendo básicamente con las exigencias del principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional (UAMF).

Aplicación del principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional en la enseñanza de las acciones técnico-tácticas del kyorugi

Para incorporar los ejercicios por UAMF en la enseñanza técnico-táctica del combate, se seleccionan los ejercicios de forma tal que estén representados todos los tipos de acciones de ataques, contraataques, defensivas y múltiples más empleadas en la actividad competitiva, pero sus estructuras deben iniciar y finalizar con una postura de guardia, una defensas o ambas.

Ejemplo de un ejercicio con una combinación de ataque:

Inicio: Postura de guardia - Desarrollo: Ataque con Desplazamiento en Sustitución al frente - Bandal chagi- Dollyo Chagi con pierna adelantada sin bajar el pie- Cambio de guardia por saltillo - Tuit Chagi en salto - Final: Cambio de guardia por desliz – Bandae arae makki- Postura de guardia.

Ejemplo de un ejercicio con una combinación de contraataque:

Inicio: Postura de guardia - Desarrollo: Contraataque con Desplazamiento Desliz atrás- Dwifurio chagi en salto y en el lugar- Final: Paso por detrás de la figura hacia atrás con bandae arae makki- Postura de guardia.

Aplicación del principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional en la enseñanza del kyukpa

Para incorporar los ejercicios por UAMF en la enseñanza del kyukpa, se seleccionan ejercicios que pueden provenir de las poomsae o de la actividad competitiva del combate, donde sus acciones deben estar compuestas por combinaciones técnicas previas a la acción fundamental del rompimiento, pero sus estructuras deben iniciar y finalizar con una postura de guardia, una defensa o ambas.

Como se puede apreciar, las combinaciones técnicas siempre contienen una acción protectora al inicio y al final de la misma, las cuales se deben perfeccionar por los dos lados del cuerpo. Por eso en ocasiones el entrenador tendrá que acudir a desplazamientos o giros hacia delante o hacia atrás para lograr que se ejecuten las combinaciones técnicas por ambos lados del cuerpo en una misma tanda de repeticiones ya sea hacia delante o hacia atrás. (Tomado de Apuntes sobre el Taekwondo en: “Definiciones de la estrategia y la táctica en el taekwondo, material didáctico. R. Fernández, 2016).

Orientaciones metodológicas a tener en cuenta en la elaboración de los exámenes de grados técnicos del taekwondista cubano

- 1) Fomentar los exámenes para el grado de Cinturón Blanco 9no Kup, empleando fundamentalmente la evaluación de las técnicas básicas por separadas.
- 2) A partir de los exámenes para la obtención del Cinturón Amarillo 8vo Kup, Incorporar una selección representativa de las combinaciones técnicas de las poomsae que se estén evaluando, concerniente a los contenidos establecidos en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista, en detrimento de la evaluación de las técnicas básicas por separadas.
- 3) Todos los ejercicios básicos a evaluar (poomsae, combate, defensa personal y rompimiento) se elaboraran, teniendo en cuenta el principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional (UAMF).
- 4) Establecer o mantener la evaluación por separado de las posturas o posiciones, defensas y pateos que intervienen en las combinaciones técnicas básicas por separadas ya sea de las poomsae o de combate.
- 5) Establecer o mantener un sistema de evaluación que evalúe la poomsae como un todo (estructura y dinámica establecida en cada caso), teniendo en cuenta que es un sistema complejo de acciones técnicas.
- 6) Elaboración y/o selección representativa de las acciones técnicas competitivas modelos concernientes a los contenidos establecidos en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista (PIPT).
- 7) Continuar garantizando que la defensa personal y los rompimientos sean representativos de la técnica del taekwondo y de los contenidos concernientes al nivel que se está evaluando, según el PIPT.
- 8) Durante el examen de grado, crear espacios donde el taekwondista tenga la posibilidad de manifestar la creatividad técnica y táctica tan necesaria para el taekwondo competitivo actual.
- 9) Para el caso del kyorugi incorporar pruebas de combates tácticas que evalúen objetivamente los objetivos técnico-tácticos que establece el

PIPT en detrimento de los combates libres sin objetivos tácticos específicos.

10) Para el caso de los entrenadores, fomentar pruebas teóricas con preguntas relacionadas con el proceso de preparación del taekwondista establecido en el PIPT.

10.1) Para el caso de los competidores, fomentar pruebas teóricas relacionadas con los contenidos técnicos, tácticos, de arbitraje, volitivos e históricos establecidos en el PIPT.

- Las preguntas de la prueba teórica deben ser precisas, evitando ambigüedades o dobles preguntas. En este sentido se recomienda baterías de preguntas con incisos de verdadero o falso para marcar las respuestas.

11) En las planillas de los exámenes de grado deberán informarse las principales deficiencias de los aspirantes, las cuales deberán ser entregadas con copias a sus entrenadores o alumnos para mejorar su desempeño, así como elaborar informes para las Comisiones Provinciales y la Comisión Nacional con el objetivo de que se notifique el comportamiento técnico observado en los exámenes de grados como evaluación integral del taekwondista cubano.

12) Realizar pilotajes de los exámenes de grado diseñados para comprobar su eficiencia en su duración y calidad para ajustar su dosificación antes de aplicarse, con el objetivo evitar los exámenes maratónicos.

Ejemplo de los contenidos para un examen de grado técnico teniendo en cuenta el Principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional (UAMF) para la obtención del grado Cinturón Negro 1er Dan

Los siguientes contenidos son ejemplos de las orientaciones metodológicas para la aplicación del principio de la UAMF, para ser tenidos en cuenta como guía metodológica del Programa Integral de Preparación del Taekwondista (PIPT).

Se seleccionó al grado de Cinturón Negro 1er Dan para el ejemplo metodológico porque es el grado que permite reflejar de una manera u otra a todos los contenidos básicos que comprende el PIPT.

Contenidos básicos por unidades de acciones motrices funcionales

Del nivel básico

Dos combinaciones de la P1 (Poomsae 1)

- Apkubi - Arae makki - Momtong baro jireugi.
- Apseogi - Olgul makki - Bal Ap chagi - Apkubi - Olgul bandae jireugi- avance Apseogi - Olgul makki.

Dos combinaciones de la P2

- Apseogi - Momtong anmakki - avance Apseogi- Momtong anmakki.
- Apseogi - Arae makki – Bal Ap chagi- Apkubi - Olgul bandae jireugi- avance Apseogi - Arae makki.

Del nivel medio

Dos combinaciones de la P3

- Dwitkubi - Han sonnal momtong bakkat makki – Apkubi - Momtong baro jireugi - avance Dwitkubi - Han sonnal momtong bakkat makki.
- Apseogi - Arae makki - Momtong baro jireugi - Bal Ap chagi - avance Apseogi - Arae makki - Momtong baro jireugi.

Del nivel Medio-avanzado

Dos combinaciones de la P5.

- Apkubi - Olgul makki - Bal Yop chagi (extendiendo el puño) - Apkubi- Momtong palkup pyojeok chigi - avance Apkubi - Olgul makki.

- Apkubi - Arae makki - Momtong anmakki - Bal Ap chagi - Dwikkoaseogi - Deung jumeok ap chigi - avance con pie adelantado - Apkubi- Arae makki - Momtong anmakki.

Del nivel Avanzado

Dos combinaciones de la P7.

- Apkubi- Badae kawi makki - Baro kawi makki.

- Apseogi - Deung jumeok bakkat chigi - Pyojeok chagi - Juchumseogi - Palkup Pyojeok chigi.

Poomsae

P4, P6, P8, Koryo

Contenidos competitivos (todos comienzan desde la postura de guardia)

Al ataque

- 1) Desplazamiento Sustitución al frente - Bandal chagi- Dollyo Chagi con pierna adelantada sin bajar el pie - Cambio de guardia por desliz - Tuit Chagi en salto en el lugar - con cambio de guardia por desliz.
- 2) Desplazamiento Paso por delante de la figura - Dumbal Bandal Chagi (comenzando con el pie atrasado) - Pyojeok chagi con pie atrasado - Baro momtong jireugi - Cambio de guardia por salto - Baro arae makki - Postura de guardia
- 3) Desplazamiento Giro por detrás de la figura - Bandal - Cambio de guardia por desliz - Dollyo Chagi 360° en salto (Tornillo) - Paso directo con pie atrasado hacia el lateral - Postura de guardia.
- 4) Dwi (Tuit) Chagi a 360 ° por delante de la figura en salto - Paso por delante de la figura hacia delante con Baro jireugi - Postura de guardia.

Al contraataque

- 1) Desplazamiento Desliz atrás - Dwifurio chagi en salto y en el lugar - Paso por detrás de la figura hacia atrás con Bandae arae makki - Postura de guardia.
- 2) Desplazamiento Paso por detrás de la figura hacia atrás - Arae makki - Pyojeok chagi con pie atrasado - Baro jireugi - Cambio de guardia por salto.
- 3) Cambio de guardia por sustitución hacia delante ejecutando simultáneamente - Bandae arae makki con un brazo y Bandae momtong jireugi con el otro - Bandal chagi con pie atrasado - Postura de guardia.
- 4) Desplazamiento por Desliz hacia atrás al diagonal - Naeryo chagi con pie adelantado - Bandal chagi con pie atrasado - Baro arae makki - Bandae momtong jireugi.

Kyorugi

La prueba de combate se realizará por acciones tácticas a reacción compleja, donde se evaluará la calidad y la efectividad del ataque de un estudiante y la calidad y la efectividad del contraataque de su pareja y viceversa.

A cada pareja, se le pedirán dos o más ataques libres con sus respectivos contraataques.

La prueba se realizará por la siguiente metódica

Posición de combate para ambos estudiantes.

El examinador se coloca detrás del contraatacador, para no ser visto por éste, desde donde realizará una señal visual al atacante con la mano o un implemento deportivo para que comience su ataque que deberá realizarlo en los 10 primeros segundos, mientras que el contraatacador deberá reaccionar inmediatamente con su respuesta ofensiva.

Defensa Personal

Se realizará a un paso, de forma libre, pero empleando las técnicas del nivel de que se está evaluando, la cual estará compuesta por:

Ataque: Postura de guardia - ataque.

Defensa personal: Postura de guardia - defensa - ataque - Postura de guardia.

Exigencias de la defensa personal

Debe primar las técnicas del taekwondo tanto en el ataque como en la defensa personal.

Para el caso del ataque, puede ser con técnica de brazo, de pierna o combinados.

Para el caso de la defensa personal, el ataque después de la defensa, será obligatoriamente con una combinación de técnicas de brazos y piernas, más otra acción opcional de inmovilización, luxación o proyección que desee aplicar el evaluado.

Variantes obligatorias

Las dos primeras variantes pueden ser seleccionadas aleatoriamente, mientras que la última variante es obligatoria con la elección preferida del arma o la establecida por los evaluadores.

- 1) Una defensa a la zona momtong
- 2) Una defensa a la zona Olgul
- 3) Una defensa contra armas (a elección) libre

Kyukpa

Un rompimiento libre con las siguientes exigencias a selección aleatoria:

- 1) Con técnicas de giro desde el suelo a la zona olgul
- 2) Con técnicas de salto a la zona olgul
- 3) Con técnicas de giro en salto a la zona olgul

Preguntas teóricas

Los examinadores elaboraran preguntas sencillas sobre los contenidos que estén establecidos en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista.

Otros ejemplos de selección de combinaciones técnicas que intervienen en las poomsae 4, 6 y 8 aplicando el principio de la Unidad de Acción Motriz Funcional (UAMF)

P4 (poomsae 4)

- Dwitkubi - Sonnal momtong makki - Apkubi - Nullo makki - Pyonson kkeut sewotzireugi - avance Dwitkubi - Sonnal momtong makki.
- Apkubi - momtong baro jireugi -Bal Yop chagi -Bal Yop chagi- Dwitkubi – avance - Sonnal momtong makki.

P6

- Apkubi- Han sonnal olgul bitureo makki - Olgul dollyo chagi – avance Apkubi – Bandae olgul bakkat makki – Baro momtong Jireugi.
- Apkubi- Bandae batangson momtong makki - Momtong baro jireugi (primero hacia delante y después en retroceso).

P8

- Apkubi – We santeul makki- Apkubi- Dangkyo teok jireugi.
- Dwitkubi- Kodureo arae makki- Bal Ap chagi- Tweo Ap chagi- Apkubi- Momtong makki- Momtong dubeon jireugi.

Poomsae Koryo

- Dwitkubi- Sonnal momtong makki- Kodeup yop chagi- Apkubi- Sonnal bakkat chigi- Momtong baro jireugi- Dwitkubi - Momtong makki- Dwitkubi- Sonnal momtong makki.
- Juchumseogi- Han sonnal momtong yop makki- Pyojeok jireugi- Apkkoa seogi (Jageun)- Yop chagi- Apkubi- (giro) Pyonson kkeut arae jecho tzireugi- (Retrocede el pie adelantado) Apseogi - Arae makki- giro por detrás de la figura hacia delante para continuar con el Juchumseogi- Han sonnal momtong yop makki con el otro lado del cuerpo.

CAPÍTULO III. CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL TAEKWONDO

III.I. LA CLASE DE TAEKWONDO

Aspectos a tener en cuenta en la preparación de la clase de taekwondo

Características del grupo de clase: el sexo, el nivel de escolaridad, el grado de asimilación, las habilidades y capacidades físicas, así como las características psicológicas que posee el grupo, son aspectos a tener en cuenta para aplicar un proceso pedagógico que responda a las necesidades del grupo.

Precisión de los objetivos: su formulación debe ser clara y susceptible a la medición, así como factible a ser cumplimentado dentro de la clase.

Clasificación de los objetivos (93, 61)

Instructivo (Habilidades): se concreta en las habilidades a formar y están asociadas a un conjunto de conocimientos. Ejemplos de formas verbales: Ejecutar, Ejercitar.

Estructura del objetivo instructivo: habilidad - conocimientos - condiciones

Desarrollador o capacitivo (Capacidades condicionales coordinativas): dirigido a las cualidades físicas que deben desarrollar los alumnos. Ejemplos de formas verbales: Correr, Reaccionar.

Estructura del objetivo desarrollador: ejercicio – cómo – cuánto - capacidad física que se trabaja.

Educativo (Formativo): dirigido a lo que se aspira a formar en cuanto a convicciones, sentimientos, forma de actuación ante la vida y la sociedad. Ejemplos de formas verbales: Manifestar, Mostrar.

Contenidos de la clase: estos deben guardar relación con la clase anterior y debe servir de preámbulo para la próxima actividad.

El horario de impartición de la clase: aunque el horario es establecido a partir de las posibilidades o disponibilidad del área donde se practica, se debe tener en cuenta la categoría a trabajar; por ejemplo, los alumnos de las edades infantiles, si practican después de terminar la jornada escolar, deben recibir sus clases más temprano que los grupos de mayor edad, debido a que por las características

de la edad necesitan reposar, hacer sus quehaceres escolares y acostarse temprano y estén descansados para la jornada del próximo día.

El tiempo de clase: se debe establecer teniendo en cuenta las características de la edad para no someter a los deportistas a esfuerzos prolongados que afecten su salud, por tal razón el tiempo de clase debe regirse por lo establecido en el Programa de Preparación Integral del Deportista.

Selección de los métodos y sus procedimientos: se conoce que deben ser los más idóneos para cumplimentar los objetivos de la clase, pero también los adecuados para lograr la máxima asimilación del alumno acorde a sus posibilidades reales, es decir, individualizar los niveles de ayuda para la enseñanza y buscar constantemente la vía metodológica más asequible para el alumno, a partir de sus características psico- físicas.

Procedimientos organizativos: aunque muchos definen las formas (filas, hileras, círculos) separadas de los medios (circuitos, ondas, estaciones, recorridos), realmente no existe un procedimiento organizativo que no tenga implícito la disposición o forma, el orden, el medio, el cómo para la realización de los ejercicios, debido a que son elementos intrínsecos del procedimiento organizativo, los que son muy importantes en la búsqueda del proceder óptimo para llevar a cabo las diferentes actividades durante la clase.

Materiales y medios: se deben garantizar aquellos que contribuyan al desarrollo exitoso de la clase y evitar los innecesarios que estorben y distraigan al alumno de la actividad fundamental.

Dosificación de las actividades: permite establecer los tiempos parciales de los contenidos a impartir, así como la relación de trabajo – descanso. Una dosificación adecuada de las actividades garantiza el vencimiento y cumplimiento de los contenidos y objetivos en el tiempo disponible para la clase.

Indicaciones u observaciones de la clase: recuerda y orienta al profesor sobre determinados usos de los métodos y ejercicios en un momento dado, así como de otras precisiones de carácter técnico que el entrenador necesite enfatizar durante el desarrollo de la clase.

Formas de control y evaluación de la clase: estos aspectos son sumamente importantes para conocer el estado del desarrollo de la clase, por lo que es recomendable realizar controles y evaluaciones al inicio de la clase (conocer el nivel de conocimiento actual de contenidos anteriores, así como indagar sobre lo que se conoce de lo que se va a impartir por primera vez), controles parciales durante la clase (conocer el comportamiento del proceso) y evaluaciones al final de la clase para comprobar el nivel de cumplimiento del objetivo propuesto para la clase en cuestión.

Estructura de la clase de taekwondo (46, 9)

La estructura de la clase en la educación física y el deporte, tal como ha sido empleada tradicionalmente, consta de las siguientes partes:

Parte inicial

1. Organización del grupo y de los implementos.
2. Pase de lista.
3. Repaso, comprobación y evaluación de los contenidos esenciales de la clase anterior.
4. Información de los objetivos y actividades a realizar, despertando el interés del alumno para el desarrollo de la clase.
5. Calentamiento general (predispone al organismo de forma multilateral hacia la actividad física).
6. Calentamiento específico (predispone directamente al organismo hacia la actividad fundamental de la clase, influyendo con mayor profundidad en aquellos músculos y movimientos que tengan relación con las actividades principales de la clase.

Parte principal o fundamental

1. Se imparten las actividades y contenidos necesarios para cumplimentar los objetivos propuestos en la clase.
2. Se realizan comprobaciones parciales de los contenidos vencidos.

Parte final

1. Ejercicios de recuperación.
2. Comprobación y evaluación de los contenidos impartidos para conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos propuestos en la clase.
3. Análisis individual y colectivo sobre el desempeño de la clase.
4. Recogida y organización del área desentrenamiento.
5. Informe y motivación de los contenidos más importantes de la próxima clase.
6. Despedida de la clase.

Ejemplo de una distribución del tiempo de la clase total entre sus diferentes partes, teniendo en cuenta lo establecido por el Programa de Preparación del taekwondista:

Nivel de preparación: De base. **Categoría:** Pioneril. **Tiempo total:** 120 minutos.

- Parte inicial - 25 % (30 minutos).
- Parte principal - 60 % (72 minutos).
- Parte final - 15 % (18 minutos).

Recomendaciones de temas para las clases teóricas

- Historia del deporte
- Aspectos básicos del reglamento del deporte
- Deportistas más destacados, así como anécdotas interesantes sobre ellos
- Aspectos éticos del deporte con ejemplos concreto en su propia actividad
- Aspectos técnicos y tácticos del deporte
- La influencia positiva del deporte en la salud de los estudiantes, así como en el cuidado del medio ambiente con ejemplos concreto en su propia actividad.
- Influencias del deporte en las diferentes funciones y sistemas del organismo del deportista.

Sugerencias metodológicas para desarrollar actividades productivas con sus estudiantes

- Comentarios cortos, precisos y sin palabras rebuscadas sobre los temas tratados
- Intercambio con preguntas a los alumnos sobre los temas tratados
- Intercambios con los alumnos sobre experiencias que ellos han tenido en su entrenamiento, ya sea sobre lo que han visto o lo que han vivido al respecto.
- Establecer un conversatorio sobre la historia, el reglamento, los deportistas más destacados del deporte y después aplicar preguntas a los estudiantes sobre los temas tratados, promoviendo la discusión y el debate.
- Para el aspecto anterior el profesor o entrenador puede organizar equipos y hacer una competencia donde se obtendrá la puntuación por cada respuesta correcta, según el reglamento del deporte. Si estamos hablando de taekwondo la puntuación será por puntos; si se trata de fútbol serán los goles y así sucesivamente. La disciplina durante la actividad se controlará aplicando sanciones similares a los reglamentos competitivos, por ejemplo; si un taekwondista contesta sin levantar la mano, se le aplica una penalización de Kyong-go.

Utilización de medios audios visuales

La utilización de fotos, PowerPoint, videos funcionan como complemento de la actividad; ejemplo de una metódica:

- 1) Proyección del material
- 2) Estimular ordenadamente el estado de opinión entre los estudiantes sobre lo que más gusto, llamó la atención y finalmente lo que no se entendió sobre el material.
- 3) Introducir preguntas abiertas sobre la ejecución correcta de las técnicas, acciones observadas en el material.
- 4) Promover ordenadamente en los estudiantes anécdotas personales que hayan tenido relación con el tema tratado en el material; pero ojo, si los

estudiantes quieren hacer historias, cuentos no relacionados con dicho tema, pero si relacionados con el deporte, mejor, lo más importante es la participación productiva de ellos en la actividad. Si los estudiantes sienten pena para contar sus anécdotas, sugerimos que el profesor o entrenador estimule, rompa el hielo exponiendo él primero su propia anécdota.

- 5) Finalmente se realiza un resumen didáctico de los aspectos más esenciales del material, enfatizando en aquellos mensajes que más puedan aportar a los conocimientos de los estudiantes.

Los métodos productivos

Con los métodos productivos el entrenador promueve una mayor participación de los taekwondistas en la solución de sus problemas de aprendizaje y perfeccionamiento. Son los métodos idóneos para la preparación táctica.

Ejemplos de estos métodos contextualizados en la actividad del taekwondo

Juego físico-técnico: se emplea en la enseñanza y el perfeccionamiento de la técnica del taekwondo, así como en el desarrollo de las capacidades y cualidades volitivas necesarias, por medio del empleo de las técnicas durante la actividad lúdica.

Juego físico-táctico: se emplea en el desarrollo del pensamiento táctico del taekwondista, así como para el desarrollo de las capacidades y cualidades volitivas necesarias, por medio de situaciones de juegos que el jugador deberá resolver creativamente bajo las condiciones de la actividad lúdica en cuestión.

Competencia de entrenamiento: es un método ideal para desarrollar el pensamiento táctico del taekwondista por medio de ejercicios de oposición que provocan la rivalidad entre los taekwondistas, donde todos tienen la posibilidad de demostrar las habilidades adquiridas al máximo de sus posibilidades.

Las competencias de entrenamiento se pueden llevar a cabo fundamentalmente empleando el combate con juegos tácticos, por ejemplo:

- Combate a un punto libre: el primero que marque un punto en cualquier zona válida, será el ganador.
- Combate a un punto dirigido: el primero que marque a la zona válida exigida por el entrenador, será el ganador.

- Combate con acción técnico-táctica dirigida: el primero que marque con la acción exigida por el entrenador, será el ganador.

Todos estos ejemplos se pueden dosificar por asaltos de entrenamientos o por tiempos límite, por ejemplo el combate a un punto libre se termina antes de los dos minutos si un competidor marca primero y así sucesivamente.

Entrenamiento independiente: consiste en la orientación y cumplimentación de tareas específicas para taekwondistas específicos de forma independiente. Estas tareas son rigurosamente orientadas por el entrenador. Es un entrenamiento que se utiliza para perfeccionar las acciones y/o desarrollar habilidades y capacidades donde el taekwondista dirige y controla las tareas orientadas por su entrenador. Se puede emplear dentro o fuera de la clase.

Elaboración táctica conjunta: el entrenador con exposiciones, comentarios, la aplicación de preguntas y las valoraciones de las intervenciones de todo el equipo, va encausando a los taekwondistas hacia la construcción del conocimiento táctico necesario, para que éste adquiera un criterio sólido y fundamentado en el convencimiento de lo analizado.

Exposición problemática de combate: con este método el entrenador establece una situación problemática de combate, explicando en qué consiste y las dificultades y la necesidad de solucionar la misma. La formulación de la situación problemática debe estar concebida para ser resuelta con la suma de los conocimientos impartidos, con el objetivo de aplicar lo aprendido y evitando aquellas improvisaciones que no están respaldadas por las habilidades técnicas adquiridas. Este método cuenta con dos variantes para su aplicación:

Exposición problemática de combate guiado: el entrenador formula la situación problemática y le brinda al taekwondista las herramientas ideales para que él las solucione de forma independiente.

Exposición problemática de combate no guiado: el entrenador formula la situación problemática y el taekwondista debe seleccionar de forma independiente las herramientas ideales para solucionarlas.

Se debe destacar que en ambos casos prima el trabajo independiente, por tanto la intervención y el papel pedagógico del entrenador es facilitar el proceso,

estimulando las acciones válidas, así como ayudar a buscar las mejores vías de solución con consejos, preguntas sugestivas e indicaciones.

Todo método necesita de una evaluación, siendo en este caso la valoración y la reflexión crítica e inmediata del entrenador con sus taekwondistas una de las más importantes. El objetivo es rectificar, buscar nuevas variantes de solución que seguramente producirán otros problemas que se convertirán en nuevos retos, pero también en nuevos conocimientos técnico-tácticos.

Modelaje técnico-táctico competitivo: es un método, digamos que estratégico, donde a través de la selección, la elaboración y la planificación de acciones modelos técnico-tácticas representativas de la actividad competitiva, se imparten diferentes soluciones motrices para posibles situaciones problémicas del combate. Su finalidad es crear en el taekwondista un arsenal de recursos técnico - tácticos para resolver los posibles problemas que surjan durante la dinámica del combate. Este método necesita del estudio de los contrarios y de las tendencias técnico-tácticas en la actividad competitiva actual. También depende de la creatividad y de la picardía del entrenador para buscar acciones técnico-tácticas originales que den solución a las situaciones nuevas y cambiantes que constantemente se imponen. De no ser así, se convierte en un método aplicado a la deriva y sin objetividad.

Los asaltos de entrenamiento para el trabajo técnico y táctico

Una de las acepciones etimológica más cercanas al deporte define que “los asaltos son cada una de las partes que consta un combate”; otra acepción lo define como un “combate simulado entre dos personas” (16). Pero el término asalto también es muy utilizados para identificar algunos tipos de ejercicios que se utilizan en la actividad física y deportiva.

Ya en los deportes de combates como el taekwondo, el término asalto se combina con el de entrenamiento y se emplea para identificar la organización de un grupo de ejercicios que se planifica por intervalos de tiempos durante la preparación deportiva.

Los asaltos de entrenamiento cuando se estructuran metodológicamente se

pueden asumir como un método a intervalo para la enseñanza y el perfeccionamiento de la preparación deportiva del taekwondista, los cuales deben contemplar los siguientes aspectos:

- Objetivo que se pretende alcanzar.
- Definición de los tipos de ejercicios que se van a desarrollar.
- Dosificación e Intensidad del ejercicio en cada asalto.
- Tiempo de duración del asalto.
- Tiempo de descanso entre asaltos.
- Total de asaltos a realizar.

Los asaltos de entrenamiento son característicos de la preparación técnico-táctica y táctica, los cuales garantizan la ejercitación para el mejoramiento del hábito motriz y de las respuestas lógicas que permitan al competidor reaccionar ante determinadas situaciones en el combate. Por tanto no debe ser planificado como una sola tanda de ejercicio sino como un complejo de asaltos de entrenamiento hacia un fin determinado.

Durante su aplicación el entrenador debe influir en la participación activa y consciente del deportista, así como estar atento para rectificar, eliminar o disminuir los patrones estructurales no deseados que a veces se desarrolla en el taekwondista como un virus de computadora durante su preparación. (53, 1).

Tipos de asaltos (53, 2)

- **Asaltos dirigidos:** se utilizan para perfeccionar por medio de la reproducción estricta la estructura ideal de la acción técnico-táctica, así como para desarrollar la capacidad de interpretar la dirección y las voces de mando del entrenador
- **Asalto semidirigido:** se utilizan para ejercitar soluciones motrices impuestas por el entrenador para resolver posibles problemas tácticos, pero que a diferencia del asalto dirigido, el deportista tiene la libertad de actuar en el momento que él lo considere ideal. Se desarrolla la capacidad de reacción compleja y de solución propia
- **Asaltos libres:** se utilizan para perfeccionar las acciones técnico-tácticas

aprendidas, dándole al deportista el control total sobre sus decisiones y acciones en la solución de los problemas tácticos. Se desarrolla la capacidad creativa del deportista.

Cuando mencionamos la categoría de asalto libre, nos referimos al autocontrol del deportista sobre las acciones que se están entrenando, y no a la decisión personal de cumplir o no con sus tareas de entrenamiento.

- **Asaltos con implementos:** se utilizan para perfeccionar la efectividad de realización de las acciones técnico-tácticas con el empleo de pateadores portátiles, bolsos, etc.

Para que estos medios influyan en la preparación táctica, los implementos maniobrados por el entrenador o el compañero de la pareja, se deben convertir en oponentes del deportista dificultándose su alcance con variaciones de la posición, la altura, la distancia, el tiempo latente para golpearlo, incluso atacar el deportista con el implemento para llamar la atención sobre posturas o acciones incorrectas.

- **Asaltos ideo-motores:** se realizan ejercicios de combates verbales que obligan al deportista a emplear su imaginación y conocimientos técnico-tácticos. También se pueden emplear los métodos de sugestión para representar combates imaginarios.

Aunque ya se mencionó que el asalto de entrenamiento es característico de la preparación técnico-táctica y táctica, consideramos que debidamente reorientado también puede constituir un método eficaz para la preparación técnica; por ejemplo:

- 1) Los asaltos dirigidos para perfeccionar alguna técnica o combinaciones de ellas.
- 2) Los asaltos semi dirigidos para imponer al deportista la ejecución de una técnica al menos.
- 3) Los asaltos libres para perfeccionar las técnicas preferidas por el deportista.
- 4) Los asaltos con implementos especiales para perfeccionar estructuras técnicas y desarrollar capacidades como la flexibilidad activa, rapidez, la fuerza explosiva, la resistencia especial, el acoplamiento, la precisión entre

otras.

- 5) Los asaltos ideo motores para representar imaginariamente la ejecución correcta de la técnica en busca de una mayor concientización de su aprendizaje.

III.II. DEFINICIÓN DE LOS CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO –TÁCTICA DEL TAEKWONDO

Acciones de Maniobras: movimientos corporales y de desplazamientos que se emplean para establecer distancias, explorar, engañar, etc.

Tipos

- Cambios intencionales de la postura guardia en el lugar.
- Cambios de la posición de combate.
- Desplazamientos de combate.
- Fintas con imitación de técnicas establecidas o con movimientos ajenos a la técnica.

Acciones Ofensivas: son las acciones que actúan de forma negativa sobre la integridad física del adversario:

Tipos

Ataque: acción ofensiva que toma la iniciativa antes que la del adversario.

Tipos:

- Ataque directo: acción única con técnicas de puño o pateo en posición adelantada o atrasada, simples o complejas.
- Ataque indirecto: acciones con fintas donde la acción del golpeo se realiza continua a movimientos de engaño como pueden ser; cambios de dirección, variación del sentido del movimiento, cambios de ritmos. O ataques con fintas donde media un lapso de tiempo entre el movimiento inicial de engaño y el golpeo fundamental. Esto es, se realiza la finta y se espera la reacción del adversario, si no responde por la sorpresa o se cambia hacia donde queremos sin que llegue a una acción ofensiva, se continúa el ataque organizado.
- Ataque combinado: acciones con golpes diferentes o iguales con una o ambas piernas y/o manos, cambios de guardia, desplazamiento de combates.

Contraataque: acción de respuesta ofensiva frente a otras acciones ofensivas. Se busca o se espera el enfrentamiento y se acepta la pelea si es necesario, llegando incluso, a retomar la iniciativa sobre la propia acción del adversario.

Tipos

- Contraataque directo: idéntico al concepto de ataque directo.
- Contraataque combinado: idéntico al concepto de ataque combinado, con defensas, etc.

Acciones Defensivas: acciones de protección contra las acciones ofensivas del adversario.

Tipos

- Defensa con bloqueo: acciones de contención y desvíos con los brazos (arae makki, momtong makki, olgul makki) ya sean aisladas, combinadas o mixtas que se emplean para enfrentar las acciones ofensivas.
- Defensa con esquivas: acciones con desplazamientos de combate y movimientos corporales que se emplean para evitar las acciones ofensivas sin entrar en contacto con el cuerpo del adversario.

Acciones múltiples: acciones que pasan o cambian de un estado ofensivo a uno contraofensivo o defensivo y viceversa, de forma ininterrumpida en un mismo lapso.

Ejemplos

- Ataque-defensa-ataque
- Defensa-ataque-defensa
- Contraataque- ataque
- Contraataque -defensa-contraataque
- Ataque-contraataque- defensa

Tiempo de las acciones técnico-tácticas

Se refiere a la sucesión de momentos ideales u óptimos para realizar una acción técnico-táctica con efectividad. (48, 3):

- **Anticipación:** cuando la acción técnico-táctica se ejecuta con efectividad antes que la acción del adversario; el competidor se percata de alguna intención de su adversario y se anticipa neutralizando toda acción contraria, ya sea con un ataque sorpresivo o un contraataque inesperado que interrumpa la acción de éste cuando intenta comenzar un movimiento cualquiera que nunca llega a completar su fase inicial.
- **Simultaneo:** cuando dos acciones técnico-tácticas diferentes o iguales de dos competidores coinciden entre sí de forma efectiva en su tiempo de ejecución (ataque-contraataque, ataque-defensa, ataque-ataque, etc.).
- **En ascenso:** cuando la acción técnico-táctica se realiza en la fase de elevación de una acción técnico-táctica del adversario. (acción conocida como “por abajo”).
- **En caída:** cuando la acción técnico-táctica se realiza en la fase de descenso de una acción técnico-táctica del adversario.
- **Anteposición:** cuando la acción técnico-táctica se impone con gran explosividad y efectividad sobre la propia acción del adversario (el contraataque rompe completamente la acción del adversario antes que éste complete su fase de desarrollo).

Distancia de combate

Espacio que dispone un deportista con respecto a su adversario para desempeñar las acciones de combate (48, 4)

Tipos

- **Distancia corta de combate:** es el menor espacio que dispone un deportista con respecto a su adversario para desempeñar las acciones de combate.
- **Distancia media de combate:** es el espacio de similar proporción que dispone un deportista con respecto a otro para desempeñar las acciones de

- combate.
- **Distancia larga de combate:** es el espacio de mayor proporción que dispone un deportista con respecto a su adversario para desempeñar las acciones de combate.
- **Distancia óptima de combate:** es el espacio efectivo para lograr el alcance pleno de la acción técnico-táctica, según su finalidad: bloquear, golpear, esquivar, etc., con independencia de la distancia establecida.

Principio de la unidad de acción motriz funcional en la preparación técnica y táctica

Tanto las combinaciones técnicas como las acciones técnico-tácticas una vez perfeccionadas, deben alcanzar el principio de la unidad de acción motriz funcional, la cual se cumple “cuando una acción técnica o técnico-táctica contiene una lógica de ejecución fundamentada en el qué, cómo y para qué se realiza dicha acción motriz, cuyo un inicio, desarrollo y final debe garantizar de forma sistémica que:

- a) La postura o posición del taekwondista para el inicio de la ejecución, garantice de forma segura el desarrollo de la acción motriz;
- b) el desarrollo de la ejecución del taekwondista, garantice con efectividad el cumplimiento del objetivo fundamental de la acción motriz;
- c) y la postura o posición del taekwondista para finalizar la ejecución, garantice de forma segura la disponibilidad óptima para repetir la acción motriz o pasar rápidamente a la adaptación o a cambios motrices bruscos”.

Este principio garantiza que se adquiera la concientización de que las acciones técnico-tácticas deben iniciarse de forma protegida, desarrollarse con mayor la efectividad y culminarse también protegidamente, cerrando o minimizando las acciones y reacciones del adversario.

Aplicación del principio de la unidad de acción motriz funcional en la enseñanza de las poomsae

Para incorporar los ejercicios por unidades de acciones motrices funcionales en la enseñanza de las poomsae, se organizan los ejercicios de forma tal que estén representadas todas las combinaciones de ataques y defensas que componen una poomsae, pero su estructura debe iniciar y finalizar de manera protegida con una defensa que puede ser la misma con que se comenzó u otra diferente.

Ejemplo de un ejercicio con una combinación de la Poomsae Taeguk il Jang:

Inicio (avanzando con el pie izquierdo): Defensa - Ap seogi - Olgul makki - Desarrollo: Ataque baro Ap chagi - Ap seogi- Momtong bandae jireugi – Final (avanzando con el pie izquierdo): Defensa - Ap seogi - Olgul makki - Repetición de la misma combinación Iniciando con el pie derecho y así sucesivamente. De esta manera el ejercicio se realiza siempre de forma alterna por los dos lados del cuerpo.

Aplicación del principio de la unidad de acción motriz funcional en la enseñanza de las acciones técnico-tácticas

Para incorporar los ejercicios por unidades de acciones motrices funcionales en la enseñanza técnico-táctica, se organizan los ejercicios de forma tal que estén representados todos los tipos de acciones de ataques, contraataques, defensivas y múltiples más empleadas en la actividad competitiva, pero sus estructuras deben iniciar y finalizar con una postura de guardia, una defensas o ambas.

Ejemplo de un ejercicio con una combinación de ataque:

Inicio: Postura de guardia - Desarrollo: Ataque con Desplazamiento en Sustitución al frente - Bandal chagi- Dollyo Chagi con pierna adelantada sin bajar el pie- Cambio de guardia por saltillo - Tuit Chagi en salto - Final: Cambio de guardia por deslíz – Bandae arae makki- Postura de guardia.

Ejemplo de un ejercicio con una combinación de contraataque:

Inicio: Postura de guardia - Desarrollo: Contraataque con Desplazamiento Desliz atrás- Dwifurio chagi en salto y en el lugar- Final: Paso por detrás de la figura hacia atrás con bandae arae makki- Postura de guardia. (tomado de Apuntes sobre el Taekwondo en: “Definiciones de la estrategia y la táctica en el taekwondo, material didáctico. R. Fernández, 2016)

III.III. LA POSTURA DE GUARDIA EN EL TAEKWONDO

Definición de la postura guardia

La postura de guardia es el aspecto estructural en la posición de combate que está dada por la forma en que se colocan y distribuyen los diferentes segmentos del cuerpo en el espacio, con el objetivo de optimizar las acciones motrices y contribuir a la protección del cuerpo. En este caso existen dos tipos de posturas de guardia:

Postura de guardia modelo o básica: es el patrón técnico establecido de la posición de combate en el taekwondo, el cual está conformada por la colocación y distribución ideal de los diferentes segmentos del cuerpo en el espacio, según el criterio de los especialistas. El objetivo de esta postura es optimizar las acciones físicas motrices y proteger la integridad física del taekwondista.

La postura de guardia modelo o básica por sus características se puede catalogar como una postura inicial, estructurada y diseñada en función de facilitar la enseñanza. Su distribución cómoda de las partes del cuerpo permite el aprendizaje de todas las acciones de ofensivas, defensivas y preparatorias o complementarias que se realizan en el taekwondo.

Postura de guardia individual: es el patrón personal de la posición de combate del taekwondista, cuya estructura responde a una interpretación particular del taekwondista que se refleja mediante la distribución preferida de sus miembros para optimizar las acciones técnico - tácticas en la dinámica del combate.

Una vez que el taekwondista alcanza un nivel técnico y táctico con cierta madurez, comienza a desprenderse de la postura modelo ya que no le es imprescindible para ejecutar correctamente sus técnicas, él incorpora otras habilidades a su posición de combate y solo utilizará la técnica de la postura modelo cuando lo crea necesario como cualquier otra técnica a emplear.

Diferencia metodológica entre la Postura de guardia y la Posición de combate

Generalmente se considera que la postura de guardia y la posición de combate son una misma cosa, sin embargo metodológicamente la postura de guardia conforma el tipo de estructura dentro la posición de combate ya sea mediante un modelo técnico o una postura asumida individualmente por el taekwondista. Mientras que la posición de combate se refiere al lugar que ocupa el cuerpo del taekwondista en el espacio con respecto a su adversario y a los límites del área de combate.

Lo anterior también puede explicarse teniéndose en cuenta que sea cual fuese la postura adoptada, el taekwondista siempre ocupa un lugar en el área de combate, donde la búsqueda constante del dominio del espacio en función de optimizar sus acciones técnico - tácticas, hace que muchas veces la posición que ocupa el taekwondista en el área de combate sea tácticamente más importante que la propia postura adoptada, lo cual es uno de los factores que provoca la utilización común de la postura individual de combate.

Entonces la posición de combate en su concepción general comprende el aspecto postural, espacial, técnico, táctico y psicológico, es decir un sistema de acciones psicofísicas que deben ser tratadas metodológicamente por separado para que posteriormente funcione como un todo.

Aspectos a tener en cuenta durante la adopción de la postura de guardia modelo

El establecimiento de una definición absoluta de la colocación correcta de los miembros del cuerpo para una postura de guardia modelo en el Taekwondo es realmente muy relativa, el propio autor de esta obra ha tenido diferentes criterios al respecto, debido a que depende de la interpretación personal del especialista o entrenador acorde a su experiencia profesional. La que proponemos a continuación responde al entendimiento más reciente.

1) La postura de la cabeza es importante para el equilibrio del cuerpo y el dominio de los ángulos de visión del taekwondista:

La postura de la cabeza debe estar hacia el frente en relación con la posición del hombro más cercano al adversario. La vista debe abarcar al adversario en general y al espacio que dispone el taekwondista para realizar sus acciones en el área de combate.

2) La postura de los brazos es un aspecto importante para el equilibrio y la seguridad del taekwondista, así como facilitar la dirección correcta de los movimientos:

Esta postura debe mediar de forma tal que se defiendan el tronco (pectorales, abdomen) y la cabeza en conjunto, es decir, dicha postura debe estar dispuesta para defender ambas partes a la vez de ser necesario. Los brazos se encuentran flexionados arriba por la articulación del codo los cuales van unidos al cuerpo y hacia abajo. Los puños deben estar cerrados para evitar una lesión innecesaria en cualquiera de los dedos o en la muñeca en el momento de realizar un bloqueo o un ataque cualquiera. Los hombros deben estar relajados para facilitar el movimiento de los brazos y el tronco.

3) La postura del tronco y los pies son importantes tanto para facilitar las ejecuciones técnicas como para mantener el equilibrio del cuerpo en general. En este caso proponemos las siguientes variantes:

- La postura semilateral establece el punto medio que facilita tanto las acciones sin giros como las acciones con giro, además de ser una postura cómoda para los ataques y los contraataques directos con el pie atrasado, los desplazamientos por delante de la figura, entre otros.
- La postura lateral facilita las acciones con el pie adelantado, las acciones con giros y los desplazamientos de sustitución, los desliz, los saltillos y otros con giros

4) La colocación de las piernas es importante para mantener el equilibrio del cuerpo y facilitar las combinaciones técnicas:

La colocación más ideal para los pies durante la enseñanza es de medio paso a un paso más que el ancho de los hombros y ligeramente diagonal hacia el frente. Para la postura semilateral es aconsejable que el pie atrasado no quede en la misma línea del pie adelantado, pero si perpendicular a los hombros para evitar que la posición de un pie interfiera en la acción del otro. Ya para los niveles superiores se pueden adoptar las posturas totalmente laterales o frontales, teniéndose en cuenta las ventajas y desventajas dinámicas y tácticas de las mismas.

5) La altura del cuerpo en el espacio es importante para facilitar la dinámica de las acciones en el combate y dificultar las del contrario:

Esta postura puede ser alta, media o baja y depende de las características morfológicas, funcionales y psicológicas del taekwondista es decir que el mismo adopta la altura que convenga a sus necesidades.



1) Postura alta.

2) Postura media.

3) Postura baja.

Figura 1. Posturas de guardia modelo según su altura

No obstante, es oportuno resaltar que la postura de guardia alta al tener una base de sustentación relativamente estrecha, facilita la salida rápida de las acciones, pero se limita un poco la explosividad de los movimientos al tener muy poca flexión la articulación de las piernas para impulsarse reactivamente con el suelo.

En cambio, la postura media también facilita la salida rápida de los movimientos pero con más explosividad, debido a que el aumento relativo de la estabilidad y la

semiflexión de la articulación de las piernas, incrementa el impulso reactivo con el suelo.

Ya con la postura baja hay que incrementar los esfuerzos para buscar la explosividad debido a un mayor asentamiento del cuerpo sobre las piernas, fundamentalmente hacia adelante, en cambio tiene la mejor estabilidad para posicionarse con la rapidez necesaria y cargarse de buena potencia para ejecutar los contraataques que son acciones muy fuertes y efectivas.

La posición de la guardia

Si bien la postura de la guardia se refiere a la disposición de los miembros del cuerpo en el espacio, la posición de la guardia es el lugar que ocupa la postura en el espacio. Generalmente se toma como patrón el pie atrasado de dicha posición.

Tipos de posiciones de guardia

Guardia izquierda: el pie izquierdo está atrasado en la postura de guardia, el brazo derecho se encuentra delante del tronco del practicante, el puño aproximadamente a la altura del hombro con el borde cubital del mismo hacia el frente, el brazo izquierdo flexionado se encuentra en el pectoral del taekwondista, el puño con el borde cubital ligeramente hacia dentro, buscando el frente del adversario.

Guardia derecha: el pie derecho está atrasado en la postura de guardia. Los brazos se colocan por la forma explicada en la posición de guardia izquierda.

También es común que los entrenadores y taekwondistas denominen el tipo de guardia teniendo en cuenta su posición de combate en relación con la de su adversario; en este caso tenemos:

Guardia cerrada: cuando ambos contrincantes tienen el pie izquierdo o derecho en posición atrasada.

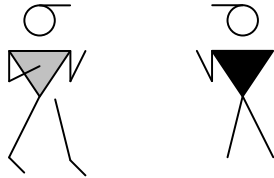


Figura 2. Guardia cerrada

Guardia abierta: cuando los contrincantes no coinciden con la posición atrasada o adelantada de los pies.

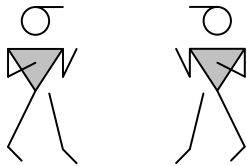


Figura 3. Guardia abierta

Los cambios de Guardia

Los cambios de guardia son acciones de maniobras que se utilizan como complemento de las estructuras de las acciones técnico – tácticas que se emplean en la defensa, los ataques y contraataques, como fintas durante las acciones combativas y como impulso para incrementar la velocidad y la fuerza de las técnicas aplicadas en la dinámica del combate.

Existen tipos de desplazamientos que al realizar el movimiento lleva implícito el cambio de guardia subsiguiente. Por tal razón consideramos necesario abordar una definición que caracterice e identifique a esta acción de forma independiente.

Cambio de guardia: son las acciones o movimientos corporales que se realizan en el lugar y desde la posición de combate, las cuales se utilizan indistintamente para cambiar la posición de guardia de derecha a izquierda o viceversa.

Tipos de cambios de guardia

Por sustitución: cuando un pie ocupa el lugar del otro durante la acción del cambio. Hacia delante, el pie atrasado ocupa el lugar del pie adelantado y viceversa hacia atrás. Cuando mencionamos el cambio de guardia por sustitución hacia adelante o hacia atrás, no se trata que esté implícito un desplazamiento total de la posición donde nos encontramos (hacia el frente o hacia atrás), sino que se refiere al lugar donde ocurre la sustitución, tomando en cuenta el movimiento del pie que comienza la acción.

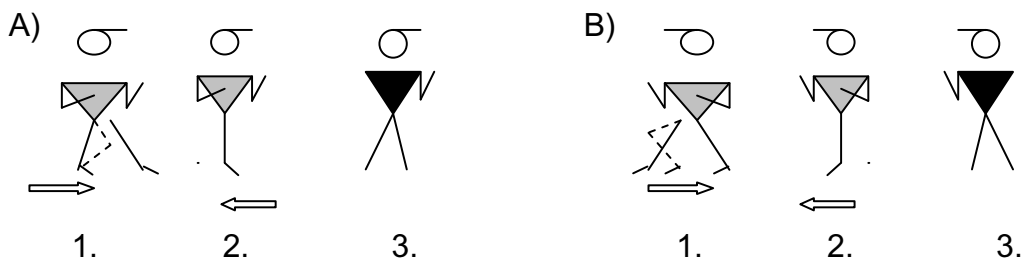


Figura 4. Cambios de guardia por sustitución hacia delante (A) y hacia atrás (B)

Por saltillos: se produce una ligera fase de vuelo en el lugar al tiempo que se realiza un movimiento de cadera para efectuar el mismo. Este cambio se puede llevar a cabo por delante de la figura o por giros por detrás de la figura, se tiene en cuenta el movimiento del pie atrasado, teniendo como referencia que la posición de guardia la indica el mismo.

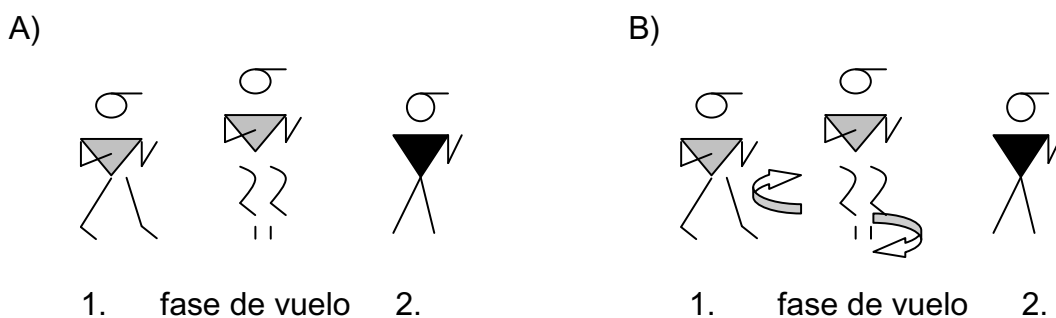


Figura 5. Cambios de guardia por saltillos por detrás de la figura (A) y por giro (B)

Por deslizamiento: Se deslizan ambos pies simultáneamente por la superficie del suelo en la acción de cambio. Preferiblemente este cambio se debe realizar sobre el metatarso para disminuir la resistencia que establece la fricción de los pies con la superficie del suelo.

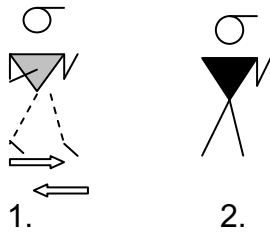


Figura 6. Cambios de guardia por deslizamiento

III.IV. LOS DESPLAZAMIENTOS DE COMBATE BÁSICOS DEL TAEKWONDO

Los desplazamientos de combate del taekwondo son uno de los movimientos técnicos que más identifican el estilo de este arte marcial, los que se pueden definir como aquellas acciones motrices que permiten a un taekwondista trasladarse con facilidad, diversidad y rapidez hacia distintos ángulos del área de combate. Sus funciones técnico-tácticas son muy dinámicas y diversas entre las que se encuentran:

- Mantener la distancia de combate adecuada según las acciones técnico - tácticas en relación con el adversario.
- En la realización de fintas a través del cambio de ritmo y dirección durante el combate.
- Se emplean como medio de impulso durante la ejecución de una técnica de ataque o defensa.
- Constituyen un elemento importante la conformación de las acciones técnico-tácticas combinadas.

Tipos de de desplazamientos de combate (40, 58-62)

- 1. Paso directo:** cuando manteniendo la misma postura de guardia se comienza con movimientos en que un pie adelanta o atrasa la postura de guardia, mientras que el otro realiza la misma acción sin llegar a juntarse ni deslizarse para recuperar el espacio". Este desplazamiento de combate se denomina "directo" porque el movimiento de los pies se ejecuta prácticamente sin la ayuda complementaria de los movimientos de los hombros y el tronco.

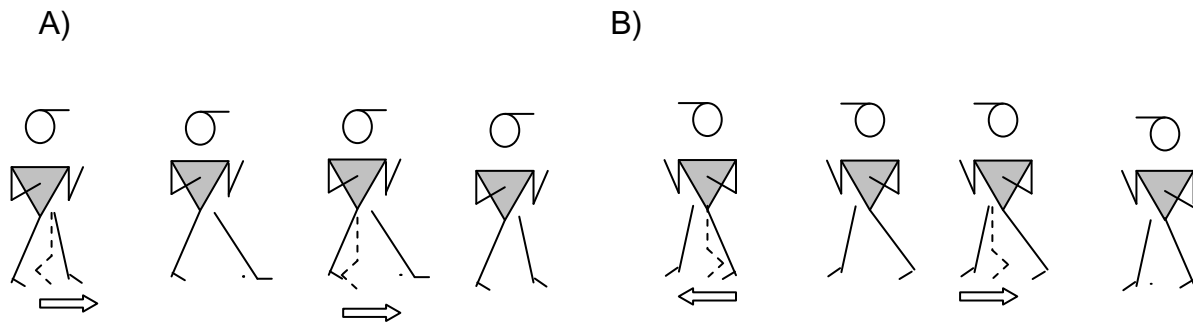


Figura 7. Desplazamiento por Paso directo con pie adelantado (A) y con pie atrasado (B)

2. Pasos con cambios de guardias: cuando durante el desplazamiento se cambia la guardia de izquierda a derecha y viceversa. Por delante de la figura hacia delante y por detrás de la figura hacia atrás. Cuando la acción de desplazarse se realiza rápidamente, existe la ayuda de los movimientos activos de los hombros, el tronco y la cadera que le imprimen explosividad.

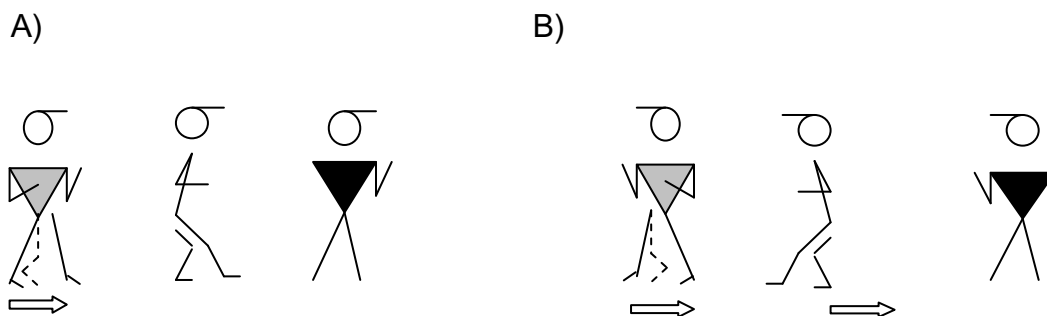


Figura 8. Desplazamiento por Paso con cambio de guardia por delante de la figura, hacia delante (A) y hacia atrás (B)

3. Por deslizamientos: cuando manteniendo la misma postura de guardia se comienza con movimientos en que un pie adelanta o atrasa la postura de guardia rozando o resbalando ligeramente el suelo, mientras que el otro realiza la misma acción para recuperar el espacio, sin llegar a juntarse. Este desplazamiento de combate necesita del impulso simultáneo de la cadera y los hombros para lograr un deslizamiento rápido

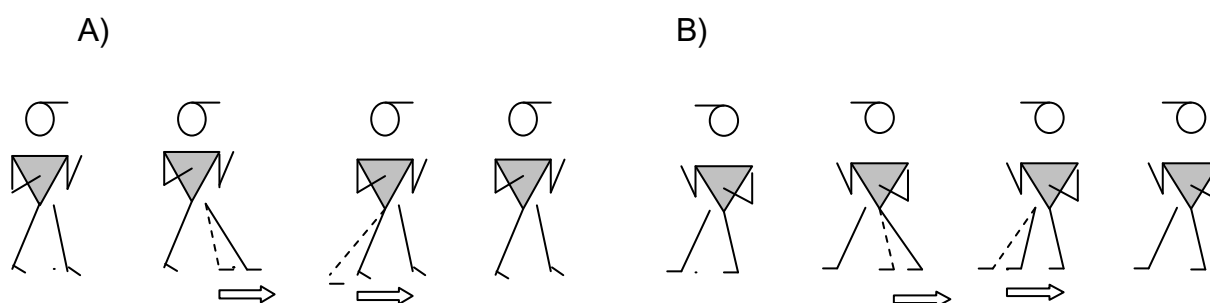


Figura 9. Desplazamiento por Deslizamiento, hacia delante (A) y hacia atrás (B)

2. Por sustitución: cuando un pie ocupa el lugar del otro en el traslado. Durante la sustitución hacia delante o hacia atrás, ocurre un pequeño y rápido brinco donde siempre hay un pie momentáneamente en el aire.

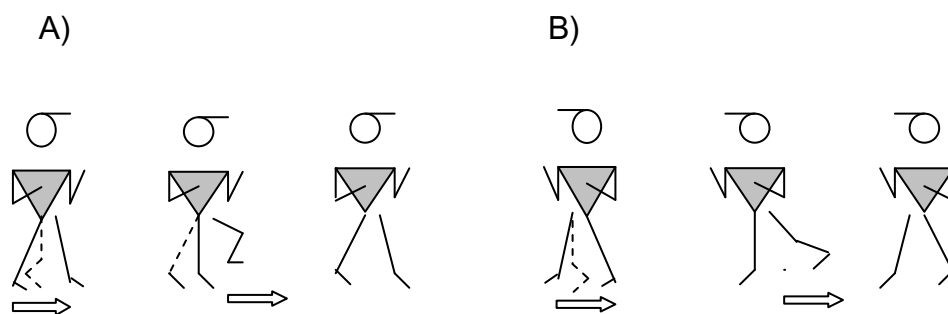


Figura 10. Desplazamiento por Sustitución, hacia delante (A) y hacia atrás (B)

4. Por cruzamiento: cuando manteniendo la misma posición de guardia, un pie cruza por delante o por detrás del otro.

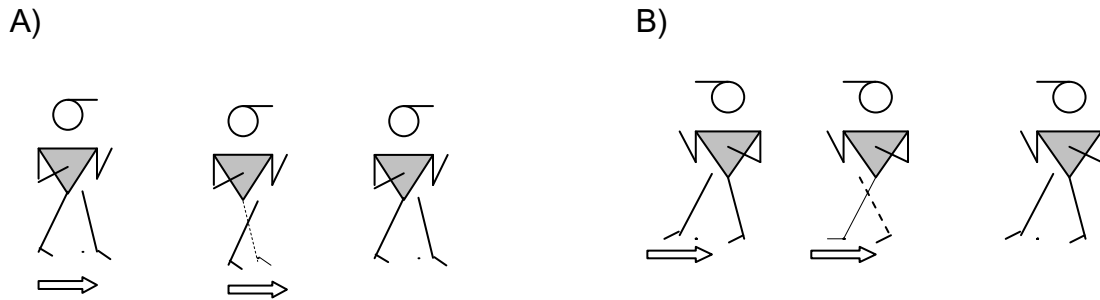


Figura 11. Desplazamiento por cruzamiento, hacia delante con el pie atrasado (A) y hacia atrás con el pie adelantado (B)

5. Por saltillos: cuando se realizan pequeñas fases de vuelo durante el desplazamiento.

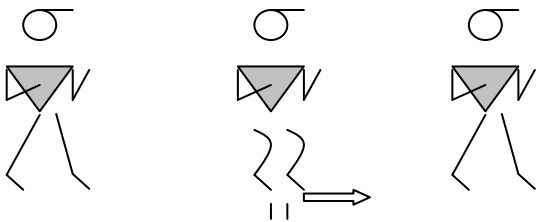


Figura 12. Desplazamiento por Saltillos hacia delante

6. Por giros: cuando el taekwondista se traslada realizando medias vueltas hacia delante por detrás de la figura y hacia atrás por delante de la figura.

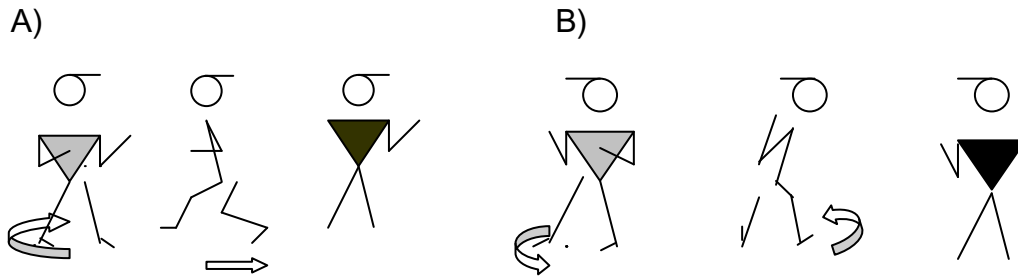


Figura 13. Desplazamientos de giro, por detrás de la figura hacia delante (A) y por delante de la figura hacia atrás (B)

7. En pivot: son desplazamientos semicirculares y circulares, donde un pie gira en el mismo lugar, para mover el resto del cuerpo. Estos pueden ser hacia al frente por detrás de la figura, al diagonal atrás por delante de la figura o realización de movimientos describiendo círculos completos como un compás.

Sentido de dirección de los desplazamientos de combate

- 1) Al frente.
- 2) Atrás.
- 3) Al lateral.
- 4) Diagonal.
- 5) En semicírculo y/o círculo
- 6) Combinado.

III.V. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL TAEKWONDO

METODOLOGÍA GENERAL PARA LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA CON LOS BRAZOS

1. Explicación y demostración correcta de la técnica por el profesor.
2. Intento la ejecución de las técnicas por parte de los alumnos.
3. Comenzar el aprendizaje con repeticiones de salida y recogida con movimientos lentos, primero con un brazo y después con el otro (varias series).
4. Aumentar la velocidad de los movimientos paulatinamente hasta su correcta ejecución.
5. Una vez aprendida la técnica con uno u otro brazo, alternar la ejecución con movimientos lentos.
6. Ejercitar la salida y recogida de la técnica separada, utilizando el método analítico sintético.
7. Ejercitar combinando las técnicas de brazos con las posiciones clásicas, desplazamientos de combate y técnicas chagi.

Indicaciones Metodológicas

1. Realizar mayor influencia en las articulaciones del codo y la muñeca durante el calentamiento especial.
2. Ejecutar los ejercicios de aprendizaje desde posiciones cómodas para el alumno.
3. Fortalecer la musculatura de las articulaciones de los hombros, bíceps braquial, antebrazo y muñeca.
4. Respetar la altura y la separación de la técnica en cuestión en relación con el cuerpo (40, 75).

METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE PATEOS

1. Explicación y demostración correcta de la técnica desde diferentes planos.
2. Intento de ejecución de la técnica por parte del alumno.
3. Comenzar el aprendizaje por fases en aquellas técnicas que se puedan dividir sin afectar su estructura.
4. Ejercitar las fases de la técnica primero con una pierna y luego con la otra, en el lugar y por desplazamiento.
5. Ejercitar las fases de la técnica combinándolas con ambas piernas de forma alterna, en el lugar y por desplazamiento.
6. Ejercitar la técnica completa en el lugar y en desplazamiento con ambas piernas.
7. En las técnicas con giros y saltos aplique estos procedimientos sin interrumpir la dinámica de las mismas de la siguiente forma:
8. Enseñar y perfeccionar los giros y saltos por separado para luego incorporarlos paulatinamente al lugar que ocupan dentro de la estructura de la técnica hasta su ejecución completa.
9. Ejercitar las técnicas combinándola con ambas piernas y con otras acciones de maniobras.

Indicaciones metodológicas para su aplicación

1. Exigir la posición de guardia correcta durante el proceso de aprendizaje.
2. Evitar que el agotamiento físico o mental afecte la calidad del aprendizaje.
3. Exigir que los golpes se realicen con la parte del pie que corresponda.
4. No debe pasarse a una nueva etapa de aprendizaje si persisten errores graves en la etapa anterior.
5. Exigir que el giro del pie se realice sobre el metatarso.
6. Exigir que la penetración de la cadera y el giro del pie sea simultáneo (40, 120).

LA ENSEÑANZA DEL KYUKPA

El Kyukpa de precisión que es la modalidad de rompimiento que se promueve en este programa, no necesita de entrenamientos especiales de endurecimiento de las partes del cuerpo que se utilizan para romper, debido a que se emplean materiales de poca dureza. No obstante necesita de una condición física que permita al taekwondista ejecutar las técnicas con sus parámetros adecuados, así como la capacidad de realizar carreras explosivas, giros, saltos y algunos movimientos acrobáticos que se pueden desarrollar durante el propio entrenamiento de la preparación técnica y física, sin que se produzcan lesiones en las articulaciones que no han sido debidamente fortalecidas.

Son por esas razones que se recomienda desarrollar la modalidad del kyukpa cuando el taekwondista tenga una calidad técnica y física apropiada para su nivel de enseñanza, evitando la ejecución de técnicas y otros movimientos que no estén acorde a su condición deportiva. En este sentido sugerimos desarrollar prioritariamente el kyukpa de precisión tanto con las técnicas básicas de las poomsae como con las combinaciones de técnicas de combate correspondientes a su nivel de enseñanza, en aras de que esta modalidad tribute al desarrollo competitivo del taekwondista en lo concerniente a las capacidades coordinativas especiales de la precisión y el acoplamiento, así como las capacidades físicas como la explosividad y la flexibilidad activa tan importante para marcar puntos en las competencias actuales.

METÓDICA PARA LA ENSEÑANZA DEL KYUKPA

1) Fase inicial del kyukpa

Se adopta la postura del kyukpa midiendo la distancia y la altura real que media entre el taekwondista y el centro de la tabla para romperla con precisión.

Se realizan movimientos lentos que permitan percibir la distancia y la altura apropiada por medio de la extensión de la ejecución técnica que se vaya a emplear.

Esta maniobra puede ser aprovechada para dar a conocer cómo y con qué técnica se va realizar el kyukpa.

También y no menos importante se emplea la medición por medio de la capacidad de todas las percepciones y entre ellas la del espacio que son adquiridas durante la práctica sistemática. El entrenamiento diario de los rompimientos deja huellas en la memoria sobre los momentos, la distancia y las mejores ejecuciones creando hábitos y destrezas que después sirven para repetirlas con similares resultados, incluso por encima de ellos.

2) Fase preparatoria del kyukpa

Una vez percibida la altura y la distancia efectiva, se adopta la postura de kyukpa buscando la mayor concentración. Para este fin proponemos los siguientes procedimientos:

- Realizar una respiración preparatoria que ayudará al taekwondista a librarse de las tensiones que sobrecargan al cuerpo.
- Enfocarse en la ejecución imaginaria del rompimiento, resaltando en la mente los movimientos que se consideran más importantes hasta romper la tabla con explosividad.

3) Fase de ejecución del kyukpa

Con el inicio de la ejecución técnica final, se procede a cargar el cuerpo de energía por medio de la respiración de impacto la cual termina con la espiración explosiva en el momento exacto del impacto.

4) Fase final del Kyukpa

Para terminar el kyukpa con elegancia marcial, todo el cuerpo debe ponerse en función de la estabilidad de sus segmentos corporales. Para esto se debe controlar al máximo la inercia que se produce después del impacto, la cual se puede disminuir con una base de sustentación amplia, una semiflexión amortiguadora de las piernas o con un paso adicional que le dará un mayor espacio a la inercia para disiparse.

METODOLOGÍA POR BLOQUES TÉCNICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LAS POOMSAE

1. Demostración y explicación correcta de la poomsae.
2. Enseñanza de las combinaciones técnicas que intervienen en el lugar o con desplazamiento, según el objetivo de las mismas (método analítico - asociativo-sintético).
3. Perfeccionamiento de las combinaciones técnicas a través de ejercicios de adiestramiento u otros métodos adecuados para este fin.
4. Enseñanza de los enlaces y los giros entre las combinaciones técnicas para conformar los bloques técnicos hacia un sentido u otro.
5. Perfeccionamiento de los bloques de combinaciones técnicas por separado, a través de los métodos de repetición estándar u otros,
6. Enseñanza de los enlaces y giros entre los bloques de combinaciones técnicas para conformar la estructura de la poomsae, hacia un sentido u otro de la ejecución, paulatinamente según la dinámica del aprendizaje.
7. Perfeccionamiento de la secuencia completa de la poomsae.
8. Desarrollo de las capacidades fundamentales que influyen en la ejecución correcta de las poomsae: explosividad, equilibrio, precisión, acoplamiento, percepción del movimiento y del espacio, ritmo, flexibilidad activa.

Indicaciones Metodológicas

1. Demostrar las técnicas desde distintos ángulos de visión.
2. Garantizar la ejecución correcta de las técnicas por separadas antes de proceder a la enseñanza de las combinaciones técnicas
3. Planificar y organizar la cantidad de combinaciones y bloques técnicos antes de aplicar la metodología.
4. Enfatizar en la ejecución correcta de los giros que intervienen en la poomsae, exigiendo que se realicen sobre el metatarso.
5. Evitar quedar con el talón levantado en las posturas básicas.
6. Exigir la dirección y la altura correcta de los movimientos técnicos en el acoplamiento de los golpes, bloqueos y posturas básicas.
7. Exigir que la poomsae termine en el mismo lugar donde comenzó
8. Enfatizar que la explosividad, la rapidez o la suavidad de los movimientos se ejecuten respetando la concepción de la poomsae.
9. Mantener actualizado los estilos marciales de la ejecución de los movimientos transitorios y/o las fases de las técnicas que intervienen en las poomsae, acorde a lo reglamentado por la Federación Mundial de Taekwondo. (112, 23).

ANOTACIÓN GRÁFICA METODOLÓGICA POR BLOQUES TÉCNICOS DE LAS POOMSAE

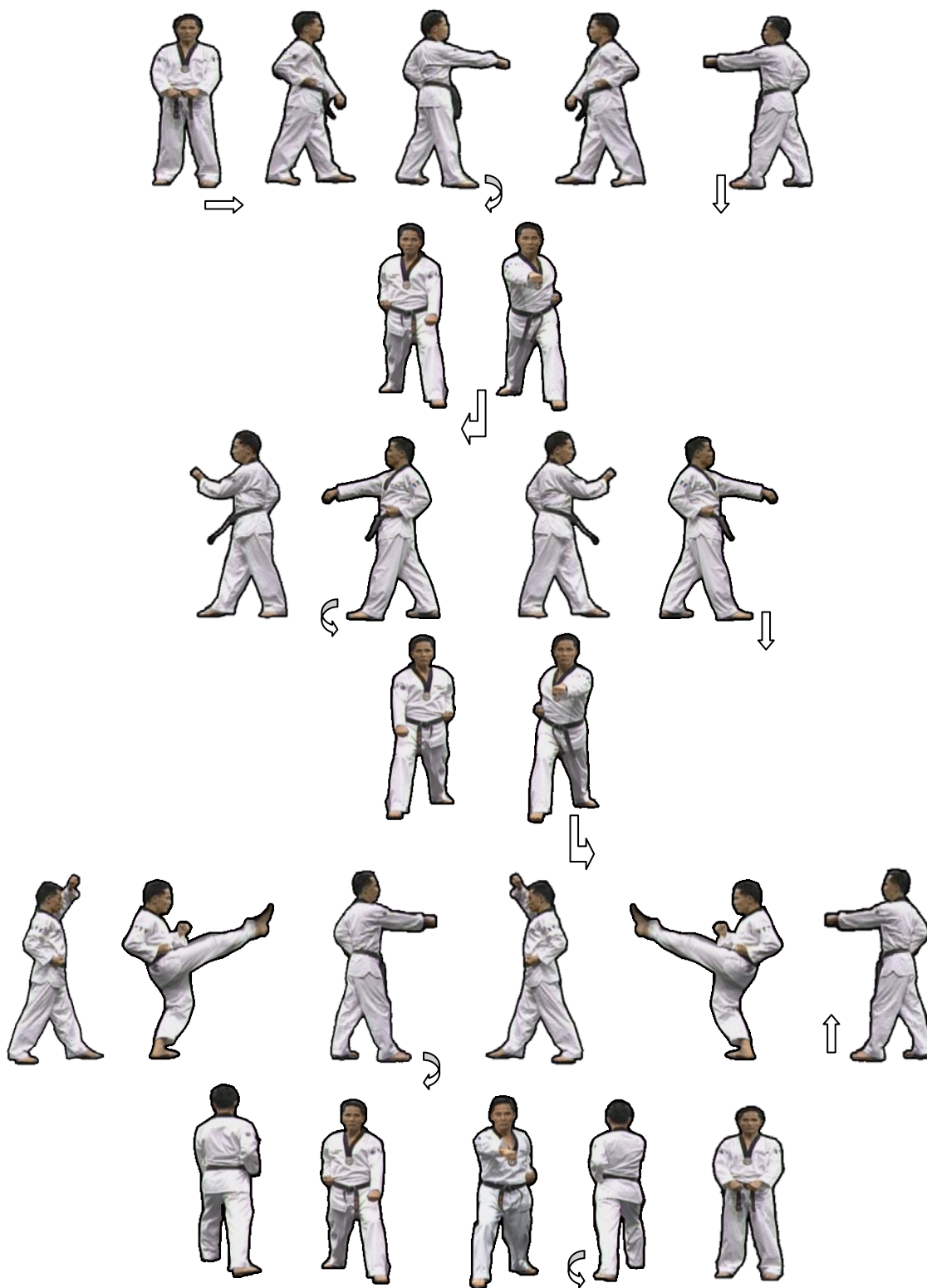


Figura 14. Poomsae Taeguk il Jang (76, DVD-R 1)

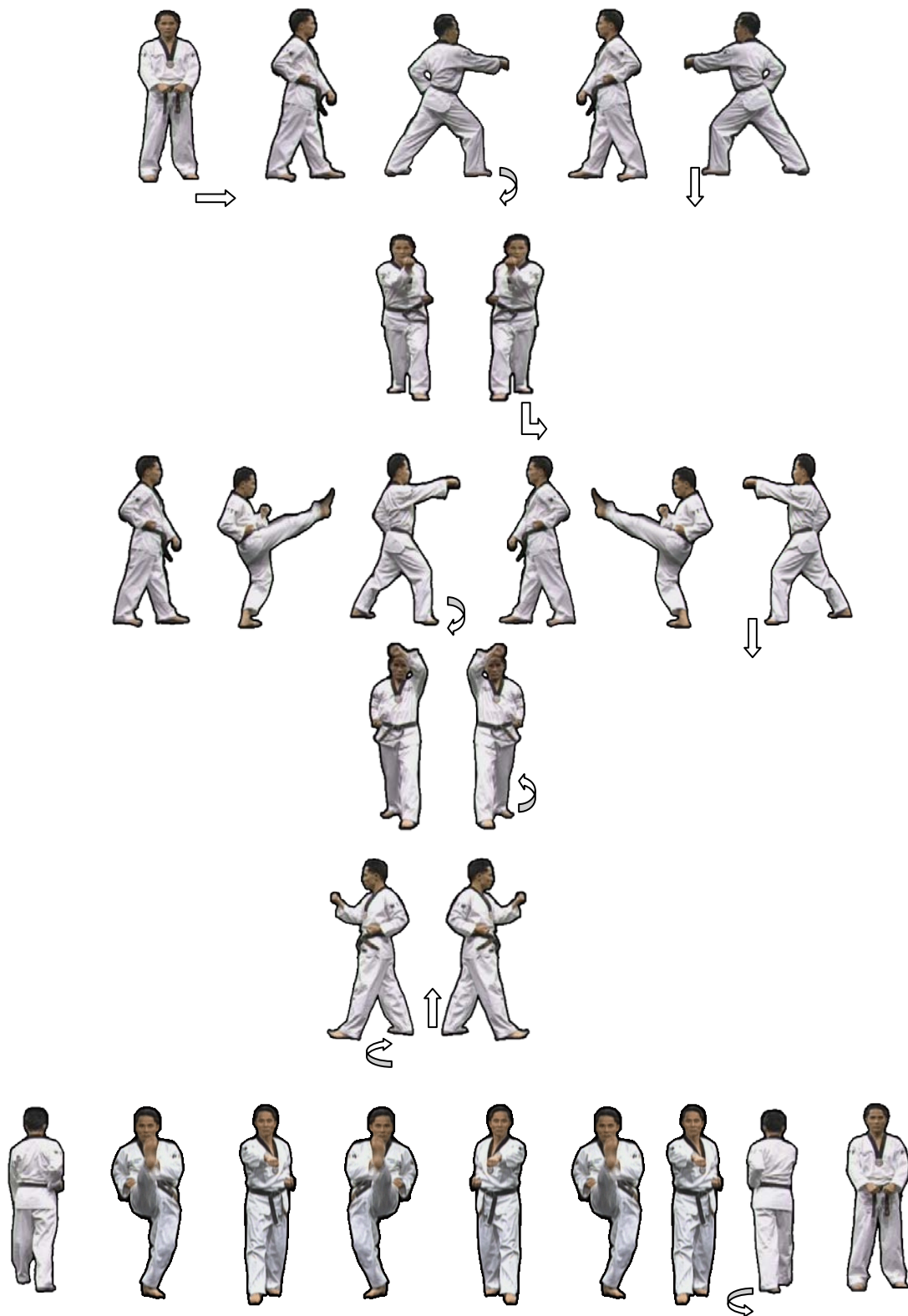


Figura 15. Poomsae Taegeuk i Jang (76, DVD-R 1)

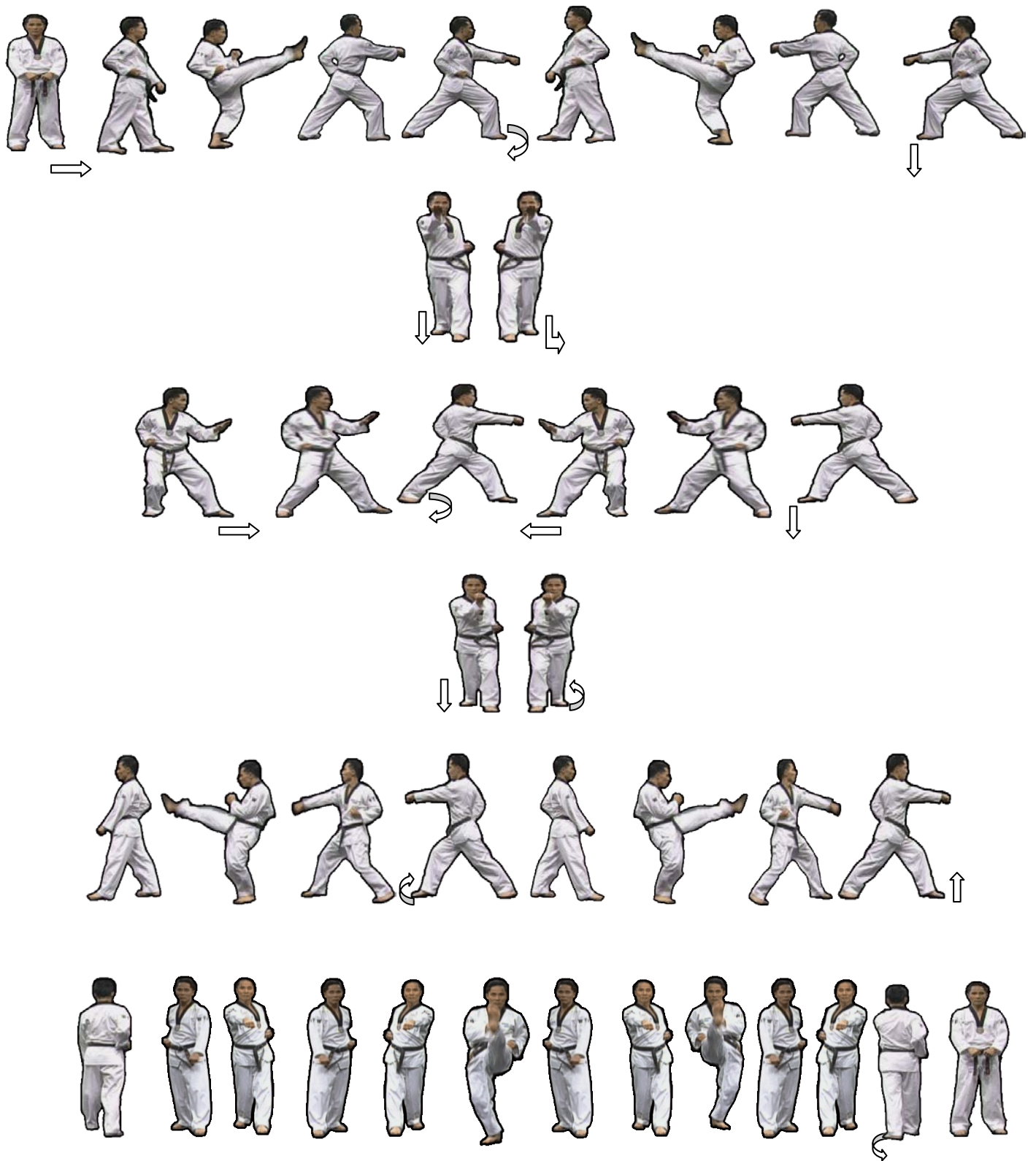


Figura 16. Poomsae Taegeuk sam Jang (76, DVD-R 2)

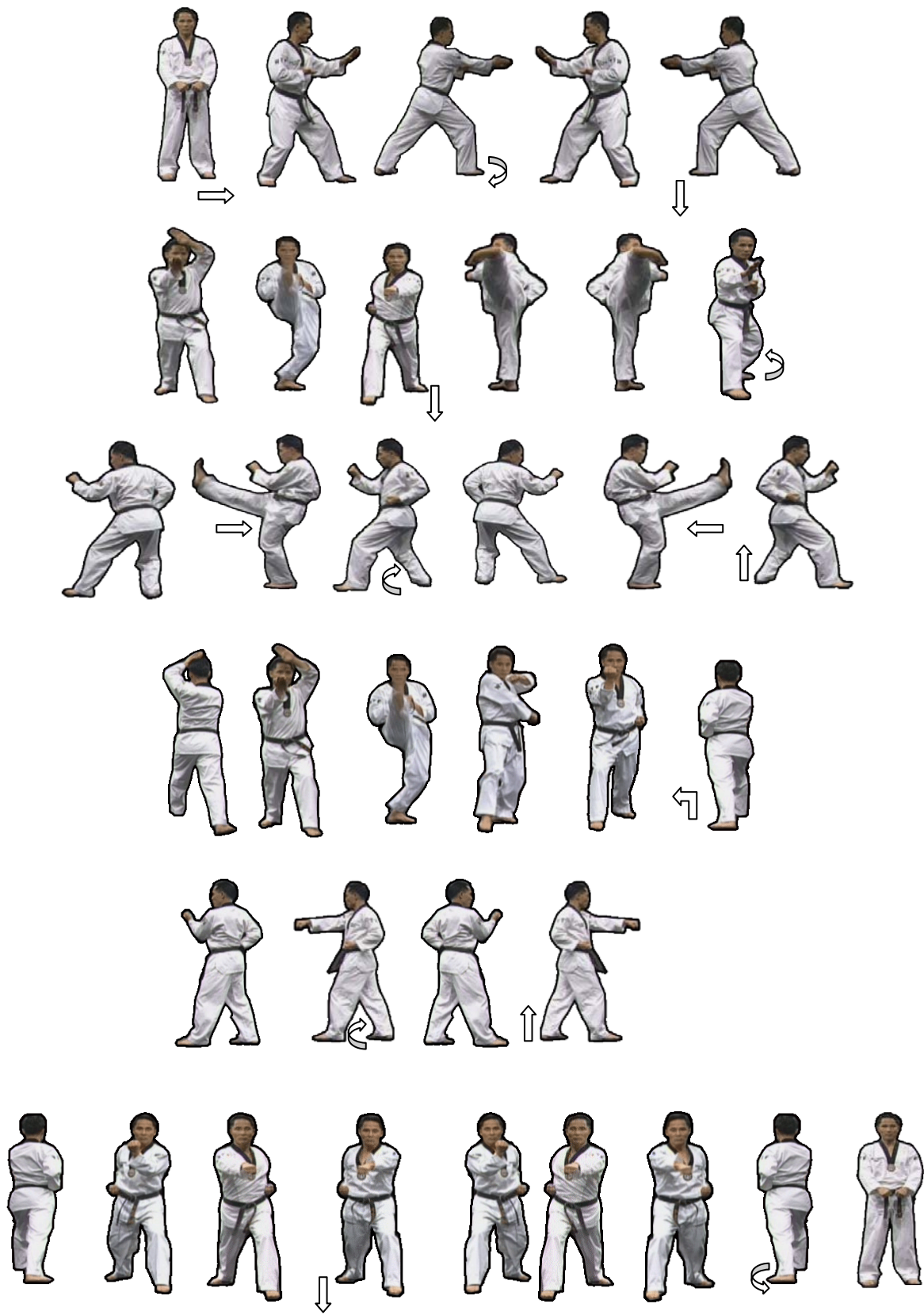


Figura 17. Poomsae Taeguk sah Jang (76, DVD-R 2)

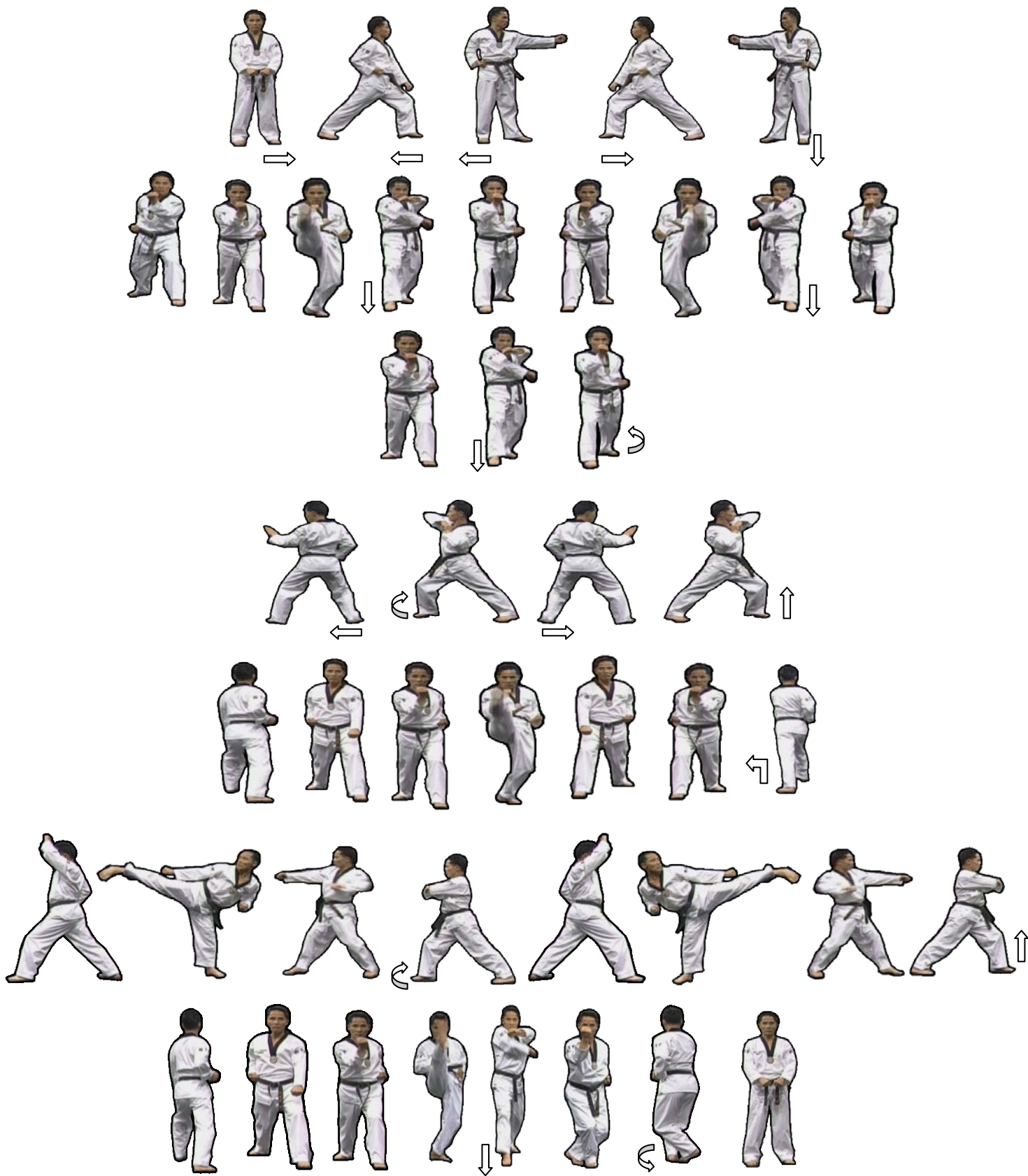


Figura 18. Poomsae Taeguk o Jang (76, DVD-R 3)

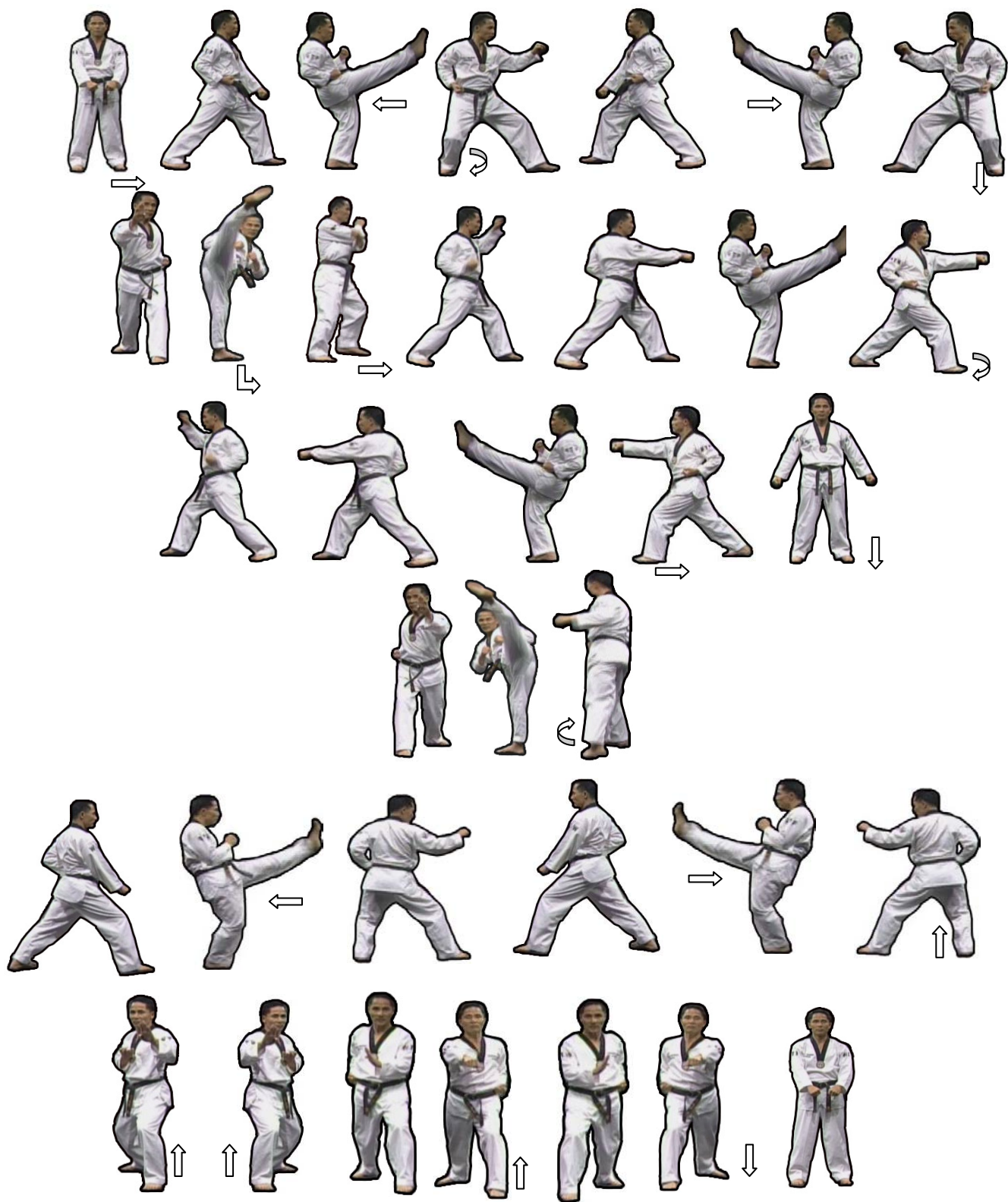


Figura 19. Poomsae Taegeuk yuck Jang (76, DVD-R 3)

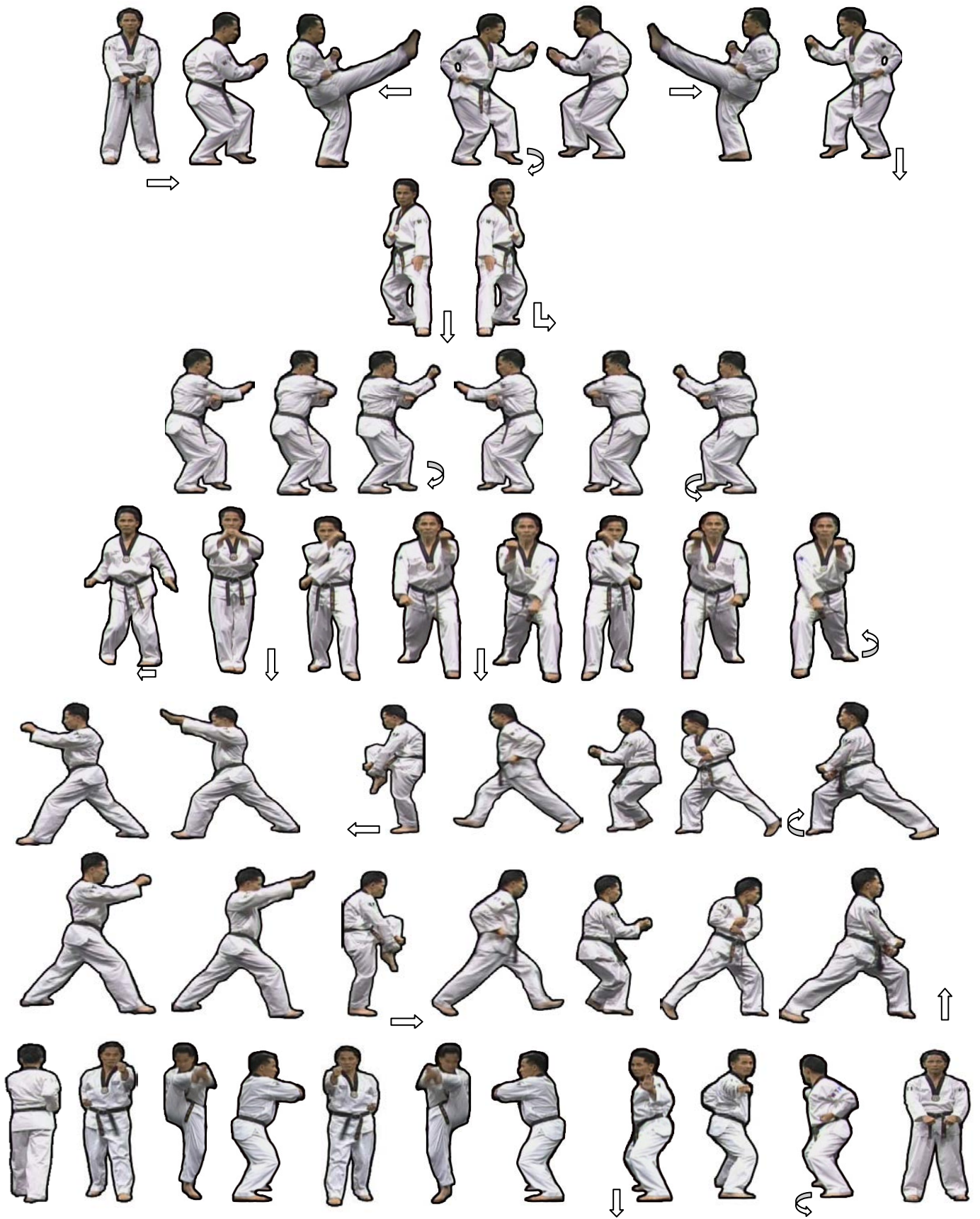


Figura 20. Poomsae Taeguk chil Jang (76, DVD-R 4)

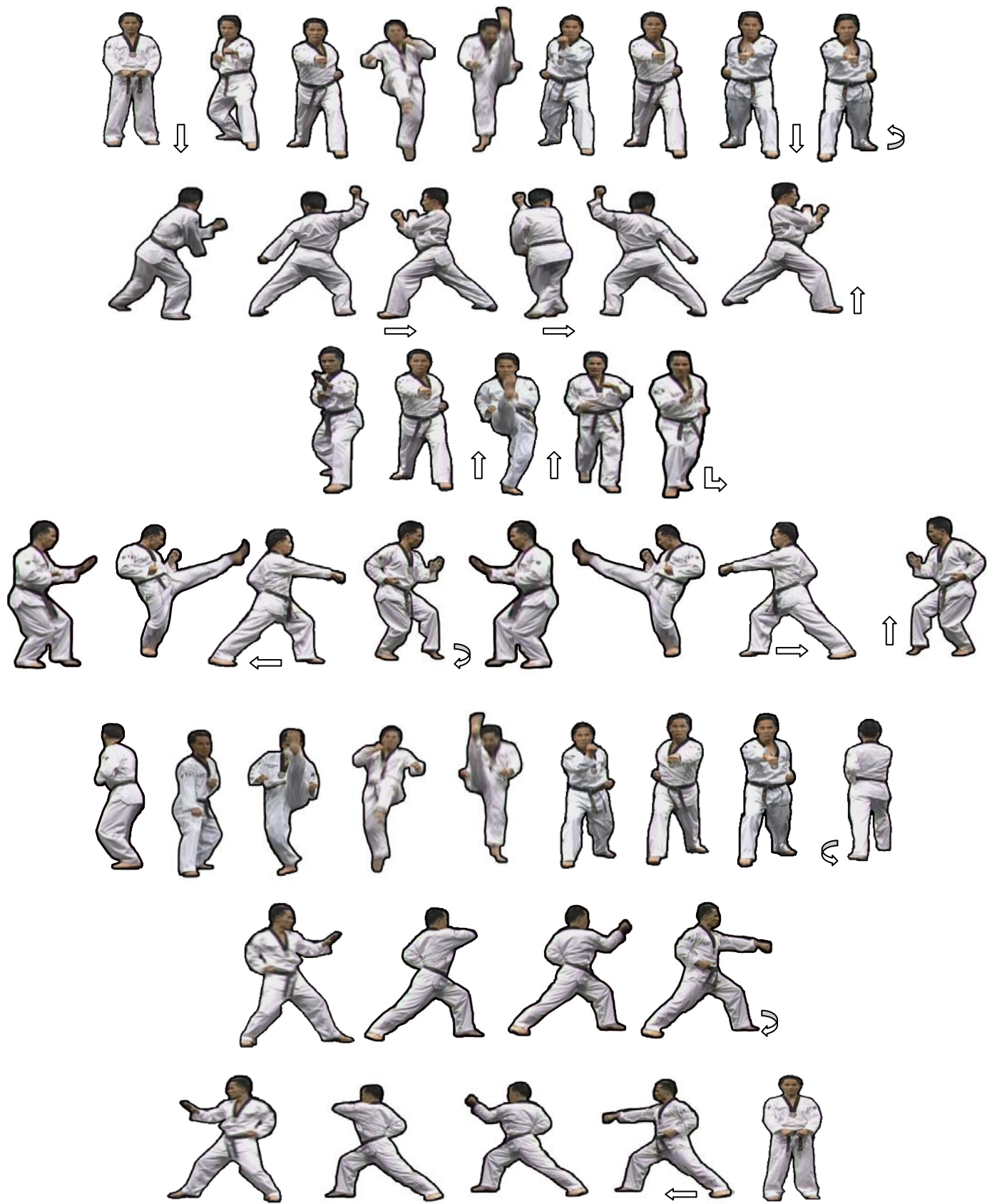


Figura 21. Poomsae Taeguk pal Jang (76, DVD-R 4)

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

1. Addine Fernández, F; González Soca A. M. y Recarey Fernández S. (2003) Principios para la dirección del proceso pedagógico. *En: Compendio de pedagogía*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
2. Águila Soto C.; Casimiro Andújar A. (2000) Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. <http://www.efdeportes.com/> Revista digital - Buenos Aires - Año 5 - Nº 20 - Abril 2000. Consultado el 26 de marzo de 2009.
3. Alfaro Gandarilla, E. (2000) La formación y empleo en los profesionales de la actividad física y el deporte en Europa. Universidad Politécnica de Madrid. España INEF.
4. Álvarez de Zayas, C. (1996) Tecnología o Metodología en el desarrollo del Proceso Docente Educativo. Conferencia de Pedagogía para el 3er año de Pregrado. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo", págs. 3, 4.
5. ———. (1989) Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la Educación Superior Cubana., Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias. Ciudad de La Habana.
6. ———. (1994) La escuela en la vida, Imprenta Universitaria, Sucre.
7. ———. (1996) Hacia una escuela de excelencia. Editorial Academia, pág. 35.
8. ———. (1998) La investigación científica en la sociedad del conocimiento, La Habana. Editorial Academia.
9. ———. (2001) El diseño curricular., La Habana. Editorial Pueblo y Educación
10. Arias Bonilla Y. (2012). Reglamento e Interpretación de Arbitraje de Combate de Taekwondo. Federación Colombiana de Taekwondo, págs. 1, 3, 63.
11. Armas Ramírez, N.; Lorences González J.; Perdomo Vázquez J. M. C. (2003) Caracterización y Diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Impresión ligera. Universidad Pedagógica "Félix Varela", págs. 15, 16.
12. Arriscado Alsina, D.; Dalmau Torres, J. M. (2009) Análisis del deporte de base: modelos de enseñanza en la etapa de iniciación deportiva

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 128 - Enero de 2009. Consultado en 20 febrero de 2010.

13. Banasco, García C, Fernández, Fonseca R. (2013). Prueba de Fernández y Banasco para evaluar el equilibrio, la flexibilidad activa y la fluidez durante las acciones continuadas de las técnicas de pateos sin apoyar el pie que ejecuta en el suelo. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo”, pág. 2.
14. Banasco, García C. (2012). Sistema competitivo modificado para la actividad del Taekwondo. Comisión Nacional de Taekwondo. Ciudad deportiva. La Habana. Pág. 1.
15. Berroa, M. (2001) Programas y orientaciones metodológicas de Educación Física, enseñanza primaria primer ciclo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
16. Biblioteca de consulta Microsoft ®. Disponible en <http://www.> Diccionario Larousse. Consultado el 13 de julio de 2014.
17. Calzado Lahera, D. (2001) Capítulo 8 “Las formas de organización del proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela”. *En: Didáctica: Teoría y Práctica*. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
18. Campistrous Pérez, L. Rizo Cabrera C. (2003) Sobre la estructura didáctica y metodológica de las clases. (fragmentos seleccionados) ICCP. Ciudad de La Habana.
19. Campos Maura, E. (2006) Estrategia Metodológica para la preparación de alumnos que participan en concurso de Español-Literatura en preuniversitario. Tesis de grado (Doctor en ciencias pedagógicas) Santa Clara, Facultad de Enseñanza Media Superior I. S. P. “Félix Varela Morales”.
20. Cancino Santana, L; de la Torre N y Fernández Fonseca, R. (2010). Determinación de la calidad del modelo interno y la calidad de ejecución de la técnica de pateo Bandal Chagi en los Taekwondistas de la categoría 13-15 años, del sexo femenino, de la provincia de Matanzas”, pág. 36.

21. Cañizares Hernández, Fernández Fonseca, R, González Claro L, Simón Carballo P. (2004) La zona de desarrollo próximo en el deporte. Una reflexión teórica preliminar con algunos ejemplos en la disciplina de Taekwondo. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Buenos Aires, Lecturas: Educación física y deportes, Año 10 - N° 70. Consultado 20 de septiembre 2007.
22. Castellanos Simons, D. (2002) Aprender y enseñar en la escuela. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. En soporte digital.
23. Castellanos Simons, D; Col. (2006) Esquema conceptual referativo y operativo sobre la investigación educativa. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación. En soporte digital.
24. Chávez Rodríguez, J. A. Amparo Suárez, L. y Permuy González, L. D. (2003) Los retos actuales de la pedagogía. *En: Acercamiento necesario a la Pedagogía General*. ICCP. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
25. Colectivo de autores (2002). Temas de Psicología Imprenta "EIEFD". Carretera de Liberación. San José de las Lajas. La Habana. Mayo, de 2002, Cuba, pág. 141.
26. Colectivo de autores (2006). Propuesta para el Programa de Preparación del Deportista de Taekwondo. La Habana, Comisión nacional de Taekwondo. INDER.
27. Colectivo de autores. (1996) Manual del Entrenador de Educación Física I Dirección Técnica general. Departamento de Educación Física, INDER, Ciudad de La Habana.
28. Comisión Nacional de Superación de Taekwondo. (2010) Carpeta actualizada de cursos de superación 1990-2010 en Ciudad de La Habana.
29. Comisión nacional de Taekwondo (2007) Programa de Preparación del Deportista de Taekwondo. Ciudad de La Habana, Comisión Nacional de Taekwondo. INDER.
30. Comisión nacional de Taekwondo (2010) Seminario Nacional de Poomsae. Impartido en la ciudad La Habana en el mes de 28 al 29 de febrero.

31. Comisión Nacional de Taekwondo. (2012). Requisitos que debe reunir un atleta para ser perspectiva inmediata. Ciudad deportiva. La Habana, págs.1, 2.
32. Correa Valdés, C. (2006) Propuesta Metodológica para diagnosticar Inteligencias Múltiples en estudiantes universitarios. Tesis de grado (Doctor en ciencias pedagógicas) Cienfuegos, Universidad Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”.
33. Curso, *Seul (2010), World Taekwondo Federation and Dartfish. [Disco 1]*.
34. Da Silva, J. R. (2000) Semiología y Educación Física. Un diálogo con Betti y Parlebas. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>, Buenos Aires, Año 5 – No. 20. Consultado el 20 abril del 2008.
35. Del Canto, C. (2000) Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las habilidades motrices deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral, Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”, Ciudad de La Habana.
36. Departamento de Educación Física (1980). INDER. Folleto de Pruebas Funcionales. Ciudad deportiva, Ciudad de La Habana, págs. 10 – 11, 30.
37. Fernández Fonseca, R. (2004). Nueva metodología para la enseñanza de las técnicas de pateos en la práctica del Taekwondo (WTF) <http://www.efdeportes.com> / Revista digital - buenos aires - año 10 - n° 75 - agosto de 2004.
38. ———. (2004). Nueva metodología general para la enseñanza de las técnicas de ataque y defensa con los brazos. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo”.
39. ———. (2006) Propuesta para el perfeccionamiento del Programa de Preparación del Deportista para el deporte de Taekwondo en Cuba. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Buenos Aires, Lecturas: Educación física y deportes, Año 12- N° 94. Consultado el 23 de septiembre 2008, pág. 6.
40. ———. (2008) Fundamentos Técnicos del Taekwondo. Editorial Deportes. Ciudad de La habana, Cuba, págs. 7, 19, 23, 58-62, 75, 120.

- 41.———. (2004) Las acciones de ataque del Taekwondo y su relación con algunas de las características más generales del proceso evolutivo de la categoría 11-12 años en el Campeonato Provincial Masculino, celebrado en la Ciudad de la Habana en el año 2003. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Buenos Aires, Lecturas, Educación física y deportes, Año 10- N° 72. Consultado el 4 de septiembre 2008.
- 42.———. (2012). Sistema Fonseca modificado para evaluar las pruebas que no presentan una calificación y normativa estandarizada. UCCFD “Manuel Fajardo”, pág. 3.
- 43.———. (2004) Las direcciones de entrenamiento de las Pumsae, *En: Las direcciones determinantes en la práctica del Taekwondo*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Buenos Aires, Lecturas: Educación física y deportes, Año 10 - N° 74. Consultado el 23 de septiembre 2008.
- 44.———. (2007). Aspectos a tener en cuenta en la preparación de la clase de Taekwondo. UCCFD “Manuel Fajardo”, págs. 2, 6.
- 45.———. (2007). Registro Integral de Pruebas técnicas para Taekwondistas de nuevo ingreso a los centros de alto rendimiento. UCCFD “Manuel Fajardo”.
- 46.———. (2011). Taekwondo. Manual de Enseñanza. Ebook editado por: Revista Digital <http://www.sobretaekwondo.com>. Copyright © 2011 Sobre Taekwondo. Todos los derechos reservados ISSN 2157-6599, págs. 4, 9, 12
- 47.———. (2012). La enseñanza de las Poomsae básicas del Taekwondo. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) Ciudad de La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”, págs. 10, 25, 29.
- 48.———. (2012). Los procesos de percepción del tiempo y el espacio del taekwondista. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo”, págs. 3, 4.
- 49.———. (2013) Pruebas Funcionales para el Control del Entrenamiento del Taekwondo. UCCFD Manuel Fajardo. Ciudad de la Habana. Págs. 2, 5, 6, 8.
- 50.———. (2013) Pruebas para el Control de la Preparación Física Especial del Taekwondo. UCCFD Manuel Fajardo. Ciudad de la Habana. Págs. 1, 3, 4, 7.

- 51.———. (2013) Pruebas para el Control de la Preparación Técnica y Táctica del Taekwondo. UCCFD Manuel Fajardo. Ciudad de la Habana. Págs. 2, 6,11.
- 52.———. (2013). Definición de los métodos productivos en el contexto de la actividad del Taekwondo. UCCFD “Manuel Fajardo”. Pág. 3.
- 53.———. (2013). Los asaltos de entrenamiento para el trabajo técnico y táctico. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo”, pág. 1.
- 54.Fernández González A y Col. (2005) La investigación educativa desde un enfoque dialéctico. Curso pre-evento, Pedagogía 2005.
- 55.Forteza De la Rosa, A. (1997) Entrenar para Ganar. Madrid –España: Editorial Pila Teleña.
- 56.Friedrich Mahlo (1977) La acción táctica en el Juego. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. págs. 27, 34, 133, 149, 160.
- 57.Fuentes Aldana. M. (2003) Las teorías psicológicas y sus implicaciones en la enseñanza y el aprendizaje. Unesr. Caracas. www.monografias.com
- 58.Galera, A. D. (2001) Manual de didáctica de la educación física II, Una perspectiva constructivista moderada, Funciones de impartición. Barcelona. Editorial Paidós.
- 59.———. (2001) Manual de didáctica de la educación física I, Una perspectiva constructivista moderada, Funciones de impartición. Barcelona. Editorial Paidós.
- 60.García Batista, G. (2006) Fundamentos de la metodología de la investigación educativa. Imprenta Universitaria UBV. Caracas, Venezuela.
- 61.García López, L. M. Hacia una clasificación actualizada y unificada de los modelos alternativos de enseñanza en la iniciación deportiva. (2002) Revista de la Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo, ISSN 1133-9926, Año 6, N°. 11, 2001.
- 62.Giménez, F. J. (1999). Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela. Sevilla. Editorial Wanceulen.

63. Giménez, F. J.; Castillo, E. (2002). La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, año 6, nº 31. <http://www.efdeportes.com>. Consultado en abril de 2008
64. Ginoris Quesada, O. (2005) Recursos didácticos para un aprendizaje desarrollador. Curso 88. Pedagogía. Ciudad de La Habana.
- 65.———. (2006) Didáctica General. La evaluación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Matanzas. ISP Juan Marinello.
66. Ginoris Quesada, O; Addine Fernández; Turcaz Millán (2006). Maestría en Educación. Didáctica General, Material Básico. Edición Universidad Bolivariana de Venezuela. Imprenta Universitaria UBV, Caracas, Venezuela, pág. 47.
67. González Núñez, A M. y Fernández Fonseca, R. (2009) Teoría y Metodología del Entrenamiento del Taekwondo (Algunas de sus consideraciones fundamentales). Editorial Deportes. Ciudad de La Habana, Cuba, págs. 6, 25, 35, 37, 49, 62.
68. González Soca A. M; Recarey Fernández S; Addine F. (2004) Capítulo 4. El proceso de enseñanza-aprendizaje: un reto para el cambio educativo. *En: Didáctica: teoría y práctica*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
69. González Soca A. M; Recarey Fernández S; Addine F. (2004) Capítulo 5. La dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje mediante sus componentes. *Didáctica: teoría y práctica*. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
70. González Terry, C.; Estévez Cullell, M; Arroyo M. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes, pág. 18.
71. Guerra, G. (2002) Análisis comparado de dos metodologías de enseñanza de la técnica en los juegos deportivos. Una aplicación en la lucha canaria. Informe de tesis doctoral, Las Palmas de Gran Canaria.
72. Harre, Dietrich. (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico – Técnica, págs. 256.

73. Hechavarría, M. (1994). La formación de experiencias previas pedagógico-profesionales en los estudiantes, como base para la asimilación de conocimientos y habilidades planteados por la disciplina Teoría y Metodología de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana.
74. Hee Park, Y; Hwan Park Y. (2009) *Forms. En: Tae Kwon Do: The Ultimate Reference Guide to the World's Most Popular Martial Art, Third Edition. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data Copyright © 2009.*
75. Hernández Fleitas A. (2001). Aplicaciones de la enseñanza problémica en el área de educación física y deporte. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 42 - noviembre de 2001. Consultado en noviembre de 2010.
76. Hyun, Kook, J.; Hyun, Kyu L. (2006) Standard Taekwondo Poomsae. Corea, Seul, World Taekwondo Federation and Dartfish. [DVD-R, 1-5].
77. Jiménez Pardo, M. L.; Assef Yara J. (2005) La tecnología informática, su utilización en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Curso 12. IPLAC. Ciudad de La Habana.
78. Jiménez, F. J.; E. Castillo (2001) La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 31 - febrero de 2001. Consultado el 22 febrero de 2006.
79. Klingberg, L. (1990) Introducción a la Didáctica General. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación, págs. 109, 267, 268.
80. La Nuez Bayolo, M.; Fernández Rivero (2006) Fundamentos de la Investigación Educativa. Material Básico de la Maestría en Educación. IPLAC. Ciudad de La Habana. En soporte digital.
81. Leyva, R. (2006) Metodología de comprensión y decisión táctica, para el desarrollo de habilidades técnico – tácticas en la etapa inicial de formación del judoka. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) Ciudad de La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”, pág. 16.

82. López Rodríguez, A. (2000) Tendencias de la Educación Física y el Deporte Contemporáneos: Aportes y limitaciones. Ciudad de La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
83. López, A. (2006) El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en Educación Física. Ciudad de La Habana, Editorial Científico –Técnica.
- 84.———. (2003) Aprendizaje significativo de las habilidades atléticas mediante situaciones de juego. Revista Magisterio No. 6 Bogotá D. C. – Colombia.
- 85.———. (2003) El proceso enseñanza aprendizaje en educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
86. López, A; González V. (2002) La calidad de la clase de educación física. Una guía de observación cualitativa para su evaluación. Revista Digital, Buenos Aires, Año 8, N° 48. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. Consultado en marzo de 2008.
87. López, Parralo, M. J. (2004) Análisis comparativo de dos metodologías en iniciación deportiva a través del diario del profesor. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 79 - diciembre de 2004. Consultado el 8 enero del 2006, pág. 6
88. Madrigal Hernández, B. Pantoja Araujo T. y Valdés Hernández, M (2008) Propuesta de juegos para la enseñanza de habilidades técnico-tácticas de la carrera de media distancia del atletismo en el segundo ciclo de enseñanza primaria. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - septiembre de 2008, Consultado el 28 de noviembre de 2009.
89. Martínez Llantada, M. (2007) Maestría en educación. Taller de tesis y desarrollo de habilidades investigativas. Imprenta Universitaria UBV. Caracas, Venezuela.
90. Martínez Pupo, Y. (2005) Juegos predeportivos de Habilidades Técnicas del Taekwondo correspondiente al Nivel Básico de la categoría 9 -10, años. Trabajo de Diploma, Ciudad de La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”, págs. 12, 13, 18, 20.

91. Martínez Rodríguez E. (2003) Método de enseñanza de la Educación Física: descubrimiento guiado. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 63 - Agosto de 2003. Consultado en noviembre de 2010.
92. Mirabal Florín, N. Menéndez Gutiérrez, S. Núñez González, A (2011). Teoría y Metodología de la Educación Física para la EPEF. Editorial deportes. Ciudad de La Habana, Cuba, págs. 81, 91.
93. Miriam Valdés García, José Morales Toranzo (1979). Teoría y Metodología de la Educación Física. Editorial Pueblo y educación, Ciudad de la Habana, 1979, págs. 31, 32, 61.
94. Mitchell, D. (1995) Taekwondo. Barcelona: Editorial Paidotribo.
95. Mora, J. (2001). El acondicionamiento físico en primaria. En Tejada, J.; Nuviola, A.; Díaz, M. (Ed): Actividad física y salud. Universidad de Huelva.
96. Navarro V. (2002) "El afán de jugar", Barcelona, Ed. Inde.
97. Park, Ch. (1990) Taekwondo Curso Ilustrado. España: Editorial. Devenchi.
98. Peralta Flores A. Jiménez Fernández G. (2010). Propuesta de un test médico-pedagógico para el control de la resistencia a la velocidad especial, fundamentado en marcadores biológicos, acorde con las exigencias competitivas actuales del Taekwondo. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, "Manuel Fajardo", pág. 1.
99. Petrovski. A (1990) A. Psicología general. Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación, págs. 184, 369.
100. Pulido Díaz. A (2005) Propuesta de Estrategia Didáctica Desarrolladora, para concebir el proceso de enseñanza-aprendizaje de la competencia comunicativa integral de la lengua inglesa, en alumnos de 6to. grado de la escuela primaria en Pinar del Río. Tesis de grado (Doctor en ciencias pedagógicas) Pinar del Río, Instituto Superior Pedagógico "Rafael María de Mendive".
101. Ranzola Rivas, A. (2002) Curso regional de solidaridad olímpica de Taekwondo. Ciudad de La Habana ISCF "Manuel Fajardo", pág. 5.

102. Rodríguez de Rivera, J. (2005) Metodología como metateoría de métodos y metódicas. Disponible en <http://www2.uah.es>. Consultado el 10 de marzo del 2008, págs. 2.
103. Román, Suárez, I. (2004) Gigafuerza. Editorial Deportes, Ciudad de La Habana, Cuba.
104. Rosas Tibabuzo, J. Álvarez Ramírez J.; Col (2009). Caracterización de los procesos de aprendizaje que se propician en la práctica del deporte escolar en Bogotá. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 139 - diciembre de 2009. Consultado el 10 de enero de 2010, pág 7.
105. Rudik. P. A. (1998). Particularidades psicológicas del pensamiento táctico en la actividad deportiva. *En: Nápoles Salazar y col. Temas de Psicología.* San José de las Lajas. Habana, Cuba, 2002, Imprenta "EIEFD".
106. Ruiz Aguilera, A, D. López, Dorta Sasco (1989) Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación, págs. 87, 160.
107. Ruiz, F., García, A; & Casimiro, A. J. (2001). La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Nuevas tendencias metodológicas. Madrid: Gymnos.
108. Rusell, L. (2002) Características psicológicas de los deportes de coordinación y arte competitivo. *En: Nápoles Salazar y col. Temas de Psicología.* San José de las Lajas. Habana., Cuba. Imprenta "EIEFD", págs. 37, 43, 88, 94, 95.
109. Sánchez acosta, M. (2008). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. (PDF) UCCFD "Manuel Fajardo", págs. 24, 81.
110. Sánchez acosta M; González García (2004). Psicología General y del Desarrollo. Editorial deportes. Ciudad de La habana, Cuba, págs. 136, 148.
111. Sierra Negret, R. (2012). Prueba de Sierra para medir la movilidad óptima para la articulación coxofemoral del taekwondista. UCCFD "Manuel Fajardo", pág 33.

112. Sierra Negret, R; Fernández Fonseca, R. (2003) Metodología por estructura para la enseñanza de las Poomsae en el Taekwondo. Trabajo de Diploma, Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo", pág. 23.
113. Valdés García, M. Morales Toranzo, J. (1979) Teoría y Metodología de la Educación Física. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
114. Valero, A. (2005). Análisis de los cambios producidos en la metodología de la iniciación deportiva. En Apuntes: Educación Física y Deportes, nº 79. Consultado el 6 de noviembre de 2009.
115. Vallejo, M. (2002) La retroinformación como intervención pedagógica del entrenador de Taekwondo durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, en un área de iniciación deportiva del Municipio 10 de Octubre. Trabajo de Diploma, Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo", págs. 28, 127.
116. Velázquez Peña, E. (2005) Estrategia Didáctica para estimular el aprendizaje reflexivo en los estudiantes de las carreras de ciencias naturales de los institutos superiores (Doctor en ciencias pedagógicas) Camagüey, Instituto Superior Pedagógico "José Martí".
117. Verkhoshansky, Y. (2002) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo Consejo de Ciento, 245 bis, L, L, 080 11 Barcelona, págs. 120, 130, 132-133, 205
118. Won, Chul, C. (1977) Taekwondo. Nuevos Poomsae. Libro Oficial de la Federación Mundial de Taekwondo. España, Editorial Pujagu, Barcelona, págs. 23, 94.
119. *World Taekwondo Federation (2012). Taekwondo Text Book I. Basic Motions of Taekwondo. Taegeuk Poomsae. ISBN 978-89-7336-753-5, págs 201,213,225,241,257,275,289,307*
120. *World Taekwondo Federation (2012). Taekwondo Text Book II. Basic Motions of Taekwondo. Taegeuk Poomsae. ISBN 978-89-7336-753-5, pág 39.*

ANEXO I. PRUEBAS DE CONTROL

ANEXO I.I PRUEBAS FUNCIONALES

El sistema cardiovascular durante la actividad física sufre variaciones que pueden ser registradas externamente con gran rapidez, brindando informaciones inmediatas sobre las respuestas adaptativas del organismo ante las diferentes cargas que reciben los deportistas. Aunque estas informaciones no son absolutas, son sin dudas uno de los indicadores efectivos para controlar y comprobar el rendimiento del deportista en el área de entrenamiento.

El procedimiento de medición más común descrito por diferentes bibliografías médicas y deportivas para estos tipos de pruebas, es el registro de la frecuencia cardíaca por medio de la valoración de las pulsaciones en estado de reposo y las pulsaciones inmediatamente después del trabajo, donde el tiempo que demora en volver las pulsaciones a su estado inicial de reposo, nos dice, preliminarmente, que tan rápido o no se recupera el deportista de la carga recibida; todo bajo la concepción de que mientras más rápido sea la recuperación del deportista, mayor será su capacidad de trabajo.

Método manual para la medición de la frecuencia cardíaca.

La frecuencia cardíaca generalmente se mide de 0 a 10 segundos, multiplicándose por 6 el total de las pulsaciones contadas en ese lapso.

La frecuencia cardíaca puede ser medida con el estetoscopio, o con los pulsímetros electrónicos en la región precordial (región del pecho que alberga el corazón). En caso de no poseer estos instrumentos, se utiliza el método manual que consiste en:

- Colocar el dedo índice y el pulgar en el zona radial de la muñeca (área extrema) con el brazo en supinación del atleta.
- Seguidamente se palpa la zona radial hasta sentir los latidos de la arteria.
- Solo después de sentir el pulso con constancia, se procede a la

medición.

También se puede contabilizar las pulsaciones en la parte izquierda del cuello, colocando el dedo índice y el pulgar muy cerca de la tráquea, donde se encuentra la arteria carótida. Durante este procedimiento se debe evitar que la presión de los dedos durante el palpamiento, afecte la respiración del atleta en ese momento.

Prueba de Carlile para evaluar la recuperación dentro del minuto siguiente a cualquier carga física. Válida para cualquier categoría (36, 10)

- 1) Se aplica la carga.
- 2) Inmediatamente después que el taekwondista termina su carga de esfuerzo (se puede aplicar cualquiera) se le sienta y se le toma el pulso de 0-10" el que valora como 100%.
- 3) A los 30-40" se vuelve a tomar el pulso y a los 60-70" siguientes.
- 4) La primera cifra obtenida que se considera el 100% se compara con la obtenida de 10-40" que debe dar el 80% o menos si la prueba es de buen resultado, a esta parte de la prueba se le llama Carlile I.
- 5) La cifra de 100% se compara también con la de 60-70" y debe dar 60% o menos para dar un buen resultado, a esta parte de la prueba se le llama Carlile II.

Ejemplo después de una carga física

Pulsaciones

Pulso 1 (P1) - 0 – 10" – 19 puls

Pulso 2 (P2) - 30 - 40" - 15 puls

Pulso 3 (P3) - 60 – 70" – 11 puls

Fórmula

$$\frac{P1}{100} = \frac{P2}{100} = 1500 / 19 = 79 \text{ (Carlile I)}$$

100 X

$$\frac{P1}{100} = \frac{P3}{100} = 1100 / 19 = 57 \text{ (Carlile II)}$$

100 X

Tabla 1. Evaluación de la prueba de Carlile para la recuperación de dentro de un minuto de descanso

Evaluación	Carlile I	Carlile II
Excelente (E)	Menor de 69%	Menor de 49%
Muy Bueno (MB)	69 - 79	49 - 59
Bueno (B)	80	60
Regular (R)	81 - 91	61 - 71
Insuficiente (I)	92 ó más	72 ó más

Sistema de evaluación de Fonseca a partir del mejor resultado para las pruebas que no presentan una calificación o normativa estandarizada (42, 3)

Este sistema tiene el objetivo de establecer una evaluación que tiene un carácter motivacional y competitivo entre los integrantes del equipo, toda vez que la normativa surge a partir del mejor resultado, que aunque puede coincidir entre varios integrantes, siempre está planteada la competitividad tanto en el desempate como en alcanzar el mejor resultado, aspectos que promueven la motivación durante la aplicación de la prueba. Sus resultados permiten conocer el comportamiento del desarrollo de la capacidad o habilidad en las diferentes etapas del entrenamiento.

Evaluación a partir del mejor resultado

Para establecer una calificación cuantitativa y cualitativa, escoja el mejor resultado del grupo, el cual deberá ser por categoría y/o divisiones de pesos y aplique la siguiente fórmula:

Resultado obtenido (Ro) x 100 / Mejor resultado (Mr) = %

Calificación

Mejor resultado (Mr.) = 100%= Excelente (E)

Entre el 80 - 99 % del Mr. = Muy bien (MB)

Entre el 60 - 79 % del Mr. = Bien (B)

Entre el 50 - 59 % del Mr. = Regular (R)

Menos del 50 % del Mr. = Mal (M)

Ejemplo

Resultados obtenidos (Ro):

Ro x 100 / Mr = %

20

75 x 100 / 80= 93, 75% = MB

45

60 x 100 / 80= 75%= B

75

45 x 100 / 80= 56, 25%= R

60

20 x 100 / 80= 25%= M

80(Mr)

Indicaciones metodológicas

- 1) Para lograr la comparación de la evaluación en el tiempo, se deben aplicar las pruebas al inicio del desarrollo de la capacidad o la habilidad y se registran sus resultados para relacionarlos con las pruebas intermedias y finales de una etapa de preparación, los que comprobarán su desarrollo.
- 2) La sistematización de las evaluaciones, permitirá contar con indicadores que pueden servir para establecer normas evaluativas futuras.
- 3) Las escalas de evaluación permiten identificar, establecer diferenciaciones dentro del equipo que facilita la individualización del entrenamiento por grupo y/o individual.

Prueba de Matzudo modificada por Fernández para medir la capacidad anaerobia láctica y aláctica con la realización del pateo en el lugar o en movimiento con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación. Válida a partir de la categoría escolar (49, 2)

Estandarización de la prueba

- 1) El taekwondista se ubica en postura de guardia.
- 2) Frente a él, se sitúa uno de los auxiliares designado con dos pateadores portátiles a la distancia óptima de golpeo. Este auxiliar, colocará los implementos teniendo en cuenta las zonas de golpeo del taekwondista (zona de la cabeza, zona abdominal o zonas combinadas).
- 3) Al sonido del silbato el taekwondista comienza a golpear con la máxima rapidez la combinación técnica determinada por el examinador. El tiempo de ejecución del ejercicio de la prueba dependerá de la capacidad que se desea medir:
 - Para medir la capacidad anaerobia aláctica: de 6 a 10 segundos de trabajo.
 - Para medir la capacidad anaerobia láctica: 40 segundos.

Fórmula

$$\text{Caa / Cal} = \frac{\text{Cp} \times \text{Peso (KG)}}{\text{Ct}}$$

Leyenda

Caa / Cal- Capacidad anaerobia aláctica (Caa) ó láctica (Cal)

Cp - Cantidad de pateos realizados.

Ct – Constante del tiempo que demora el ejercicio de la prueba.

Indicaciones metodológicas

- 1) La prueba debe ser detenida en presencia de lesiones o ejecuciones significativamente deficientes.
- 2) Debe ser aplicada bajo las mismas condiciones para todo el grupo
- 3) El ejercicio se llevará a cabo por las dos guardias (izquierda y

derecha) después de una recuperación completa del trabajo en cada caso; este tiempo lo tomará un controlador que a su vez registrará las pulsaciones de cada taekwondista, determinando si este se encuentra listo para realizar la prueba nuevamente.

- 4) El taekwondista tendrá una posibilidad máxima por cada guardia, aunque el entrenador puede valorar dos posibilidades por cada guardia.
- 5) Con esta prueba se puede medir el volumen de técnica y comparar el comportamiento de este rendimiento en las diferentes etapas de la preparación.

Evaluación

- Por puntos; a medida que aumenta la puntuación obtenida por la fórmula, mayor será la capacidad.
- Aplicación de la Prueba de Carlile Inmediatamente después de realizada la prueba para evaluar la recuperación.
- En ambas evaluaciones se aplica el Sistema de evaluación de Fonseca a partir del mejor resultado, con el objetivo de establecer una escala de evaluación dentro del equipo.

Prueba de Matzudo modificada por Fernández para medir la rapidez de la frecuencia máxima de pateos intensos en una acción de combate con la inclusión de la prueba de Carlile para evaluar la recuperación. Válida a partir de la categoría juvenil (49, 5).

Estandarización de la prueba

- 1) El taekwondista se ubica en postura de guardia.
- 2) Frente a él, se sitúa uno de los auxiliares designado con dos pateadores portátiles a la distancia óptima de golpeo. Este auxiliar, colocará los implementos teniendo en cuenta las zonas de golpeo del taekwondista.
- 3) Al sonido del silbato el taekwondista comienza a ejecutar con la máxima rapidez la cantidad de 7 pateos alternos, comenzando con la pierna atrasada a la zona momtong (la altura de su abdomen) y después con el otro pie a la zona olgul (la altura de su cabeza). La frecuencia de pateo sería:

- | | |
|------------|------------|
| 1- Momtong | 5- Momtong |
| 2- Olgul | 6- Olgul |
| 3- Momtong | 7- Momtong |
| 4- Olgul | |

Fórmula

$$RFPia = \frac{CFPia \times \text{Peso (kg)}}{T}$$

T

Leyenda

RFPia - Rapidez de Frecuencia de Pateos intensos en una acción.

CFPia- Constante de la Frecuencia máxima de pateos intensos en una acción.

T - Tiempo que demora el taekwondista en ejecutar la CFPia.

Indicaciones metodológicas

- 1) La prueba debe ser detenida en presencia de lesiones o ejecuciones significativamente deficientes.
- 2) Debe ser aplicada bajo las mismas condiciones para todo el grupo.
- 3) La constante puede ser variada u actualizada en dependencia de su comportamiento en las competencias o a interés del entrenador.
- 4) Las técnicas seleccionadas para la prueba, deben ser estandarizadas para su aplicación de manera que todos los evaluados las realicen en igualdad de condiciones.

Evaluación

- Por puntos; a medida que aumenta la puntuación obtenida por la fórmula, mayor será la capacidad.
- Aplicación de la Prueba de Carlile Inmediatamente después de realizada la prueba para evaluar la recuperación.
- En ambas evaluaciones se aplica el Sistema de evaluación de Fonseca a partir del mejor resultado, con el objetivo de establecer una escala de evaluación dentro del equipo.

Prueba de Standard modificada por Fernández para medir la resistencia especial en el taekwondo en las categorías escolares y juveniles (49, 6)

Estandarización para la categoría escolar

- 1) Antes de aplicar la carga se toma el pulso de inicio (PI).
- 2) Desde la postura de guardia comienza la aplicación de la carga que consiste en la ejecución de 120 pateos de Bandal chagi con ambas piernas a la zona momtong, en saltillos alternos, en el lugar durante un tiempo máximo de 2 minutos o sea 120 seg. Se comienza con el pie atrasado.
- 3) Es necesario medir los pateos con un cronómetro o marca pasos. Para esta prueba el ritmo de un solo pie sería de 60 pateos por minuto, lo que equivale a realizar 15 pateos cada 15 segundos.

Estandarización para la categoría juvenil

- 1) Se realiza exactamente que la variante escolar
- 2) Desde la postura de guardia comienza con el pie atrasado la aplicación de la carga que consiste en la ejecución de 160 pateos de bandal chagi y dollyo chagi a la altura del abdomen y la cabeza respectivamente, en desplazamiento con ambas piernas durante un tiempo máximo de 2 minutos.
- 3) Es necesario medir los pateos con un cronómetro o marca pasos. Para esta prueba el ritmo de un solo pie que sería de 80 pateos por minuto (40 de bandal y 40 de dollyo chagi), lo que equivale a realizar 20 pateos cada 15 segundos.

Procedimiento de la toma de pulso después de la carga

Una vez consumido el tiempo se detiene la prueba y se le indica al taekwondista que se siente e inmediatamente se procede a la toma del pulso de 0-10 segundos por 6 de la siguiente manera:

- Primer pulso (P1): se toma en los últimos 10 segundos del minuto 1.
- Segundo pulso (P2): se toma en los últimos 10 segundos del minuto 2.

Si el taekwondista se detiene por cansancio se le aplica el procedimiento para conocer su estado pero automáticamente se le evalúa de insuficiente.

Indicaciones metodológicas

- 1) Se debe garantizar que las ejecuciones técnicas se realicen respetando sus parámetros establecidos.
- 2) Si el taekwondista baja o sube el ritmo de la cantidad establecida de pateos, el entrenador le indicará que debe aumentar o disminuir el ritmo hasta la cantidad exigida.
- 3) Se debe garantizar el espacio necesario para la realización de las pruebas.

Procedimiento para la evaluación de la recuperación media y final

A los datos del primer y segundo pulso se le aplicará individualmente la siguiente escala de evaluación:

- 1) Igual al 100% del pulso inicial (PI)= excelente o 5 puntos
- 2) Entre 80 - 90 % del pulso inicial= muy buena o 4 puntos.
- 3) Entre 60 - 70 % del pulso inicial= buena o 3 puntos.
- 4) Al 50% del pulso inicial= regular o 2 puntos.
- 5) Menor al 50% del pulso inicial= deficiente o 1 punto.

Los resultados del primer minuto se consideran como recuperación media (RM), mientras que los resultados del segundo minuto como recuperación final (RF). En tanto el promedio de las dos recuperaciones se considera como recuperación integral (RI)

Evaluación de la Recuperación media (RM)

$RM = PI (10) / P1 (15) \times 100 = 66,6\% = \text{buena o 3 puntos}$

Pulso inicial=10

Pulso 1= 15

Evaluación de la Recuperación final (RF)

$RF = PI (10) / P2 (11) \times 100 = 90,9\% = \text{muy buena o 4 puntos.}$

Pulso inicial=10

Pulso 2= 11

Evaluación cualitativa de la Recuperación integral (RI)

$RI = RM (3) + RF (4) / 2 = 3,5 = \text{buena}$

Método de Standard modificado por Fernández para medir la resistencia a la rapidez especial durante los tres asaltos del combate de taekwondo para la categoría juvenil (36,30)

Estandarización de la prueba

- 1) Antes de aplicar la carga se toma el pulso de inicio (PI).
- 2) Desde la postura de guardia se realiza una carga que consiste en ataques combinados de 4 pateos desde la postura de guardia (el entrenador selecciona las técnicas de interés), ejecutado las acciones a la máxima rapidez y distribuidas hacia las zonas del abdomen y la cabeza con ambas piernas.
- 3) Los ataques se desarrollan cada 7 segundos durante los 2 minutos que dura el asalto a un pateador portátil, para un total de 17 ataques.
- 4) El primer ataque de la prueba comienza después de una micropausa inicial de 7 segundos.
- 5) Durante el tiempo semiactivo, el taekwondista cambia la guardia para ejecutar la próxima acción por la otra guardia, lo que se realizará después de cada ataque. Durante este tiempo se mantendrá en movimiento con saltillos suaves desde la postura de guardia.
- 6) Es necesario medir estrictamente con un cronómetro las micropausas y el tiempo total en cada asalto.

Tabla 2. Cantidad de micropausas en un asalto de 2 minutos

Micropausas en el 1er minuto	Total	Micropausas en el 2do minuto	Total
7- 14 – 21 – 28 – 35 – 42 – 49 - 56	8	1:03 - 1:10 - 1:17 - 1:24 - 1:31 - 1:38 - 1:45 - 1:52 - 1:58	9

Procedimiento para la evaluación de la recuperación media y final

Se aplica este procedimiento después de cada asalto.

A los datos del primer y segundo pulso se le aplicará individualmente la siguiente escala de evaluación:

- 1) Igual al 100% del pulso inicial (PI)= excelente o 5 puntos
- 2) Entre 80 - 90 % del pulso inicial= muy buena o 4 puntos.
- 3) Entre 60 - 70 % del pulso inicial= buena o 3 puntos.
- 4) Al 50% del pulso inicial= regular o 2 puntos.
- 5) Menor al 50% del pulso inicial= deficiente o 1 punto.

Los resultados del primer minuto se consideran como recuperación media (RM), mientras que los resultados del segundo minuto como recuperación final (RF). En tanto el promedio de las dos recuperaciones se considera como recuperación integral (RI)

Evaluación de la Recuperación media (RM)

$$RM = PI / P1 \times 100 = \%$$

PI- Pulso inicial

P1- Pulso 1

Evaluación de la Recuperación final (RF)

$$RF = PI / P2 \times 100 = \%$$

P2- Pulso 2

Evaluación cualitativa de la Recuperación integral (RI)

$$RI = RM + RF / 2 = \%$$

Una vez obtenido la evaluación cualitativa de la recuperación integral de los tres asaltos, se promedian los resultados para establecer la evaluación final de la prueba.

Indicaciones metodológicas

- 1) La prueba debe ser detenida en presencia de lesiones o ejecuciones significativamente deficientes.
- 2) Debe ser aplicada bajo las mismas condiciones para todo el grupo
- 3) Si el taekwondista disminuye el ritmo de carga por cualquier circunstancia o se detiene durante la prueba, se le aplica el procedimiento correspondiente para conocer su estado, pero automáticamente se le evalúa de insuficiente.

- 4) Las técnicas del ataque combinado siempre deben distribuirse a las dos zonas, según el interés del entrenador. Ejemplos:
2 pateos al peto - 1 a la cabeza – 1 pateo de giro a cualquiera de las dos zonas.
1 pateo de giro a cualquiera de las dos zonas - 2 pateos al peto – uno 1 a la cabeza.
- 5) Se pueden establecer una combinación técnica diferente para cada asalto, pero no se aconseja emplear más de una variante por asalto.
- 6) El volumen técnico y las micropausas pueden ser actualizadas en dependencia de la tendencia competitiva actual

Test de Peralta y Jiménez para el control de la resistencia a la velocidad especial, fundamentado en marcadores biológicos, acorde con las exigencias competitivas actuales del taekwondo para la categoría juvenil y 1ra categoría (98, 1)

Estandarización del test

- 1) El test se llevará a cabo en un tiempo de 10 segundos de trabajo con 10 segundos de descanso; el taekwondista deberá patear durante 10 segundos a máxima intensidad y velocidad a un compañero equipado con el peto y el cabecero que se utilizan para la competencia oficial o en su defecto con un pateador portátil y patear a la zona momtong y olgul, después descansa 10 segundos y se repite la misma sesión durante 9 veces, computando un minuto de trabajo por un minuto de descanso.
- 2) Antes de comenzar el test se le tomará la frecuencia cardiaca en reposo y la frecuencia cardiaca de calentamiento.
- 3) Al finalizar la décima repetición se le tomará la frecuencia cardiaca máxima, al minuto de descanso, igualmente sucederá a los tres minutos y a los cinco minutos.
- 4) Las técnicas que conforman el test son la doble bandal chagi técnica que se ejecuta en salto, a la zona momtong y la dollyo chagi la cual es una técnica de pateo semicircular y golpea a la zona olgul.

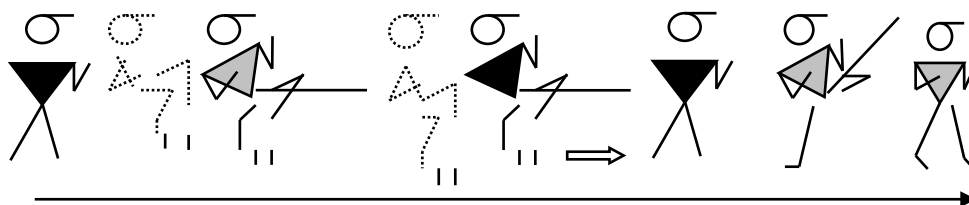


Figura 1. Combinación técnica de Doble Bandal chagi en salto a la zona momtong – Dollyo chagi a la zona olgul

Aspectos a tener en cuenta en la aplicación del test de resistencia a la velocidad especial:

- 1) El test se debe realizar en la primera parte de la sesión de entrenamiento, donde el día anterior el taekwondista no haya recibido grandes cargas de trabajo.
- 2) Se realiza un calentamiento especial previo a la realización del test.
- 3) Se realiza en dos ocasiones en el inicio de la etapa de preparación física especial y al finalizar dicha etapa.
- 4) El taekwondista comenzará al sonido del silbato por la guardia izquierda.

El test se suspenderá cuando

- 1) No exista la consecutividad de las acciones y se pierda tiempo en el ejercicio.
- 2) Algunas de las técnicas ejecutadas, no golpee correctamente el peto o al pateador portátil en la zona olgul.

Con el siguiente test se obtiene la capacidad de trabajo, a través de la cuantificación de las técnicas realizadas en el minuto de trabajo. Desde el punto de vista fisiológico se obtiene:

- 1) La frecuencia cardiaca de reposo, denominada (P1).
- 2) La frecuencia cardiaca de calentamiento, denominada (P2).
- 3) La frecuencia cardiaca máxima, denominada P3.
- 4) La frecuencia cardiaca al minuto de recuperación, denominada (P4).
- 5) La frecuencia cardiaca al tercer minuto de recuperación, denominada (P5).
- 6) La frecuencia cardiaca al quinto minuto de recuperación, denominada (P6).

La fórmula utilizada para determinar la capacidad de trabajo especial de acuerdo con Peralta (2010), será la suma de las técnicas realizadas en las 10 sesiones de trabajo.

$$CW = (W 1) + (W 2) + (W 3) + (W 4) + (W 5) + (W 6) + (W 7) + (W 8) + (W 9) + (W 10)$$

Leyenda

CW - la capacidad de trabajo no es más que la sumatoria de las técnicas realizadas en las 10 repeticiones de trabajo.

La fórmula utilizada para determinar el costo cardiaco de acuerdo con Peralta (2010):

$$CC = (P2-P1) + (P3-P1) + (P4-P1) + (P5-P1) + (P6-P1)$$

Leyenda

- P1: la frecuencia cardiaca de reposo.
- P2: la frecuencia cardiaca de calentamiento.
- P3: la frecuencia cardiaca máxima.
- P4: la frecuencia cardiaca al minuto de recuperación.
- P5: la frecuencia cardiaca al tercer minuto de recuperación.
- P6: la frecuencia cardiaca al quinto minuto de recuperación.

La fórmula utilizada para determinar el índice de eficiencia cardiaca de acuerdo con Peralta (2010):

$$IE = \frac{CW}{CC}$$

Leyenda

IE: índice de eficiencia cardiaca

CW: capacidad de trabajo

CC: costo cardiaco.

Tabla 3. Escala de evaluación

IE \geq 1	Excelente adaptación cardiovascular
IE \geq 0,5	Buena adaptación cardiovascular
IE $<$ 0,5	Deficiente adaptación cardiovascular

Personal auxiliar para la realización del test:

- Auxiliar 1. Observador de la cantidad de técnicas efectuadas
- Auxiliar 2. Controlador del tiempo de duración del test
- Auxiliar 3. Registrador en el protocolo de la frecuencia cardiaca en las diferentes mediciones.

Los medios utilizados

- Cronómetro microsta,
- Silbato
- Ordenador.

ANEXO I.II. PRUEBAS DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

Prueba de la preparación física adaptada por Fernández para medir el equilibrio estático del taekwondista de la categoría infantil (50, 1)

Estandarización de la prueba

- 1) Desde la postura de guardia, el taekwondista flexiona la pierna atrasada al frente arriba, figurando la fase inicial de la Ap chagi. El tronco y los brazos se mantienen en la postura de guardia establecida.
- 2) Una vez adoptada la postura, que comenzará a la voz de mando del entrenador, se mide el equilibrio por un tiempo máximo de 1.30 minutos.
- 3) Si el taekwondista apoya el pie en el suelo antes del tiempo establecido, se le toma el lapso que duró el equilibrio para su evaluación.
- 4) Si el taekwondista persiste con más de dos movimientos grandes, aunque no apoye el pie en el suelo, se detiene la prueba registrándose el tiempo hasta ese momento.
- 5) Ante la imposibilidad de mantener el equilibrio menos del tiempo mínimo establecido, se le evalúa de mal.
- 6) El equilibrio se realiza por las dos guardias.

Los medios utilizados

- Cronómetro.
- Silbato.

Indicaciones metodológicas

Se permiten movimientos mínimos para mantener el equilibrio.

Se pueden figurar otras técnicas que requieran la flexión de la pierna.

Se evalúa por cada guardia

Evaluación

Excelente (E) 1.30 minutos.

Muy Bien (MB) 1.17 a 1.23.

Bien (B) 1.04 a 1.10.

Regular (R) 0.99 a 0.91seg.

Mal (M) menos de 0.91seg.

Prueba de la preparación física adaptada por Fernández para medir la fuerza explosiva especial de brazo en el taekwondista de la categoría infantil y pioneril (50, 3)

Estandarización de la prueba

- 1) El taekwondista se coloca en la postura de guardia sujetando una pelota en la mano atrasada.
- 2) Para realizar la prueba, el taekwondista coloca el pie atrasado detrás de una línea de salida.
- 3) Cuando el taekwondista esté correctamente ubicado y se sienta listo, ejecuta a la altura de su barbilla y lo más fuerte y rápido posible, un Baro (brazo atrasado) olgul jumeok jireugi, abriendo abruptamente la mano al final del movimiento para dejar escapar la pelota.
- 4) Posteriormente se mide la distancia recorrida por la pelota, desde la línea de salida hasta el primer rebote de la misma.
- 5) Posteriormente se realiza la prueba con la misma técnica en Bandae (brazo adelantado). En este caso el pie adelantado es el que se coloca detrás de la línea de salida.

Los medios utilizados

- Cinta métrica.
- Pelota de tenis.

- Pelota de beisbol.
- Marca en el suelo.

Indicaciones metodológicas

- 1) Para la categoría infantil se recomienda una pelota de tenis y para la categoría pioneril una pelota de beisbol. Se pueden emplear otros medios como bolsas de arena, siempre y cuando el taekwondista pueda sujetarlos con seguridad.
- 2) La prueba se realizará con el mismo medio o implemento para todo el grupo.
- 3) La prueba se realizará tres veces por cada guardia.
- 4) De las tres ejecuciones se registra la distancia más larga por cada guardia, estableciéndose evaluaciones para los dos lados del cuerpo.
- 5) Se debe garantizar la ejecución correcta y la altura establecida del movimiento técnico. En caso de ejecuciones técnicas deficientes, la prueba se detiene.
- 6) Para los taekwondistas que todavía no dominan la postura de combate, la prueba se puede realizar desde la postura básica de Pionji seogi (parada natural), colocando los puños a la cintura. En este caso los pies del taekwondista se colocan paralelamente detrás de la línea de salida para su medición.

Evaluación: Por puntos, aplicando el Sistema de evaluación de Fonseca a partir del mejor resultado, descrito en el último sub acápite de las pruebas técnicas y tácticas.

Prueba de Fernández para medir la rapidez de traslación de las combinaciones técnicas, válido a partir de la categoría pioneril (50, 4)

Procedimiento para medir la rapidez de traslación de la combinación técnica al ataque o al contraataque

Organización del ejercicio

Para el ataque: El taekwondista se ubica en la postura de guardia con el talón del pie atrasado delante de una línea de salida establecida.

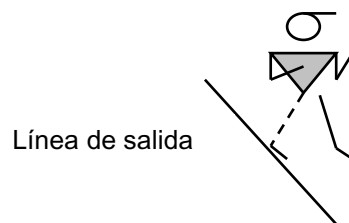


Figura 2. Línea de salida para el ataque

Para el contraataque: El taekwondista coloca la punta del pie adelantado delante de una línea de salida establecida.

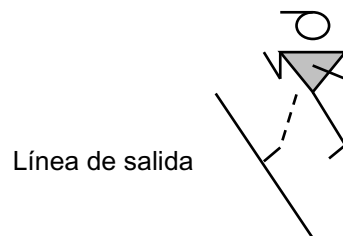


Figura 3. Línea de salida para el contraataque

Estandarización del ejercicio

- 1) Frente al evaluado, se sitúa un entrenador con dos pateadores de velocidad (paletas).
- 2) Al sonido del silbato, el taekwondista comienza a ejecutar hacia delante (ataque)

o hacia atrás (contraataque) y a la máxima rapidez, la combinación técnica establecida golpeando siempre a los implementos, los que se colocarán a la altura adecuada para el ejercicio y el taekwondista.

3) El cronómetro se pone en marcha al sonido del silbato y se detiene cuando la última técnica ejecutada al pateador toque el suelo.

4) El taekwondista debe quedarse donde terminó el último movimiento para medir la distancia recorrida de la siguiente manera:

Para el ataque: se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede atrasado.

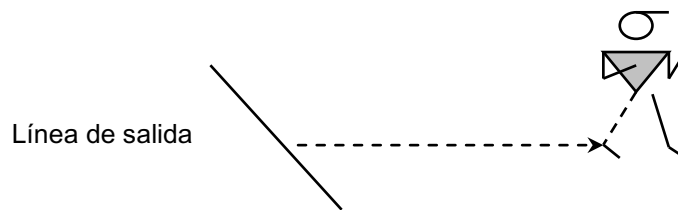


Figura 4. Medición de la combinación al ataque

Para el contraataque: se mide desde la línea de salida hasta la punta del pie que quede adelantado.

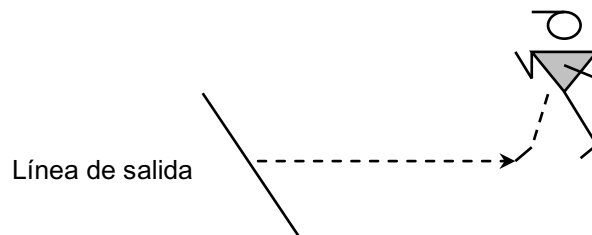


Figura 5. Medición de la combinación al contraataque

5) El ejercicio se llevará a cabo por las dos guardias (izquierda y derecha) después de una recuperación completa del trabajo en cada ejercicio, en este sentido el entrenador establecerá un tiempo óptimo de recuperación acorde a las características de sus taekwondistas, no obstante por las características de la prueba, es recomendable una relación de trabajo - descanso de 1 / 3.

- 6) El taekwondista tendrá dos posibilidades máximas por cada guardia, de las cuales, solo se registrará la mejor medición de cada guardia.

Fórmula para medir la rapidez de traslación de la combinación técnica al o al contraataque:

$$RTct = Dct / Tct = [m / s]$$

Leyenda

RTct - Rapidez de Traslación de la combinación técnica.

D ct - Distancia recorrida por la combinación técnica.

Tct - Tiempo que demora la combinación técnica.

Medios

- Cronómetro
- Cinta métrica
- Silbato

Orientaciones para el personal que realiza los procedimientos de la prueba

- Sostenedor de pateador: tendrá el cuidado de sujetar fuertemente los pateadores y colocarlos según la zona correspondiente a la técnica a ejecutar, así como a la altura adecuada según el taekwondista a evaluar.
- Controlador de tiempo: deberá realizar pruebas piloto para comprobar los instrumentos para este fin, definiendo la forma ideal de emplearlos con el fin de estandarizar el procedimiento de medición.
- Controlador de distancia: chequeará la línea de salida, la colocación correcta de la cinta métrica y realizará pruebas piloto para estandarizar el procedimiento acorde a las necesidades del lugar.
- Anotador: Registrará por escrito todo lo medido en el protocolo correspondiente a la prueba.
- Controlador del tiempo de recuperación: Registrará y controlará las pulsaciones

de los taekwondistas que realizan la prueba y determinará si el taekwondista se encuentra recuperado para realizar nuevamente la prueba, siempre teniendo en cuenta el tiempo establecido para la recuperación.

Procedimiento para medir la rapidez de traslación de la técnica del desplazamiento de combate ejecutado en la combinación técnica (50,7)

Para aplicar este procedimiento, se mide la distancia que recorre la técnica de desplazamiento de combate y el tiempo de la ejecución de la combinación técnica completa de la siguiente manera:

Para medir la distancia

- Se coloca una cinta métrica paralelamente a la dirección del ejercicio, de forma tal que no entorpezca la ejecución del taekwondista.
- La medición se realiza según lo establecido para la combinación al ataque o al contraataque.
- Para efectuar la medición un auxiliar debe colocarse lo más cerca posible a la cinta métrica, para medir el desplazamiento de combate en cuanto este se realice. Para este fin lo puede realizar grabando la pisada cerca de la cinta métrica, o marcar con una tiza dicha pisada.

Para medir el tiempo

- Un auxiliar graba en video el lapso que dura la ejecución completa de la combinación con el desplazamiento de combate, que comenzará al sonido del silbato y terminará cuando la última técnica realizada al pateador toque el suelo.
- Una vez realizada la grabación, se toma el tiempo exclusivo del desplazamiento de combate.

Fórmula para medir la rapidez de traslación de la técnica del desplazamiento de combate:

$$RTDC = Ddc / Tdc = [m / s]$$

Leyenda

RTDC - Rapidez de traslación del desplazamiento de combate.

Ddc - Distancia recorrida por el desplazamiento de combate.

Tdc - Tiempo que demora la ejecución del desplazamiento de combate.

Medios

- Cronómetros
- Cinta métrica
- Silbato.
- Tecnología digital (Cámaras, tablas, celulares)

Procedimiento para medir la rapidez de traslación de los pateos exclusivo durante una combinación con desplazamiento de combate

Para aplicar este procedimiento, se calcula la distancia que recorren las ejecuciones exclusivas de pateo y el tiempo de la ejecución de la combinación técnica completa de la siguiente manera:

Para calcular la distancia

- Se resta la distancia del desplazamiento de combate (Ddc) a la distancia de la combinación técnica completa (Dct).

$$Ddc - Dct = \text{cm}$$

Para calcular el tiempo

- Se resta el tiempo del desplazamiento de combate (Tdc) al tiempo de la combinación técnica completa (Tct): $Tdc - Tct = \text{seg.}$

Ejemplo de la descripción de una combinación técnica de pateo al ataque con desplazamiento de combate

Desplazamiento de combate

Paso por delante de la figura. El desplazamiento comienza su movimiento con el pie atrasado hacia delante, evitando la descripción de un semicírculo y manteniendo la postura de guardia adecuada.

Combinación exclusiva de pateo

Doble Bandal chagi en salto: Combinación técnica de pateo semicircular que se ejecuta con ambas piernas y golpean con los empeines a ambos lados de la zona Momtong (abdomen) en fase de vuelo. La acción comienza con el pie atrasado y el último pie que golpea queda en posición adelantada. Seguidamente se ejecuta Olgul Dollyo chagi: técnica de pateo semicircular que golpea con el empeine a la zona de la cara. La acción comienza con el pie atrasado que posteriormente queda en posición adelantada.

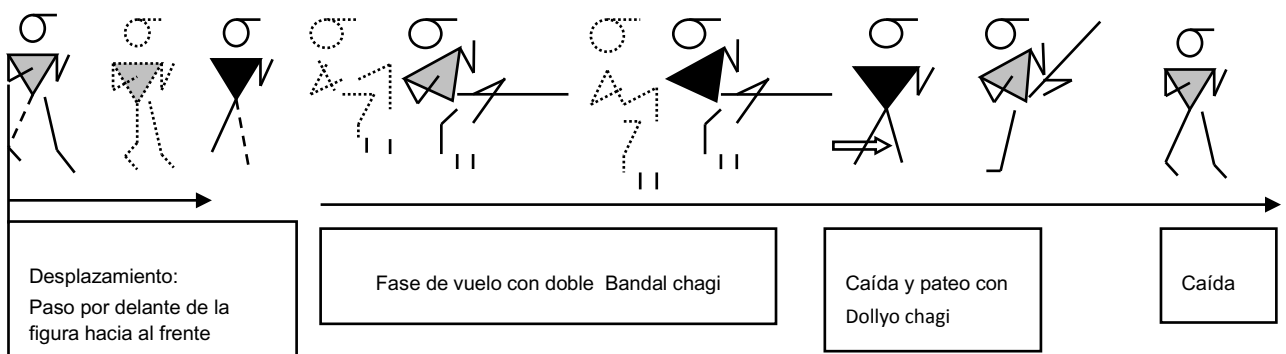


Figura 6. Ejemplo de la anotación gráfica de una combinación técnica de pateos al ataque con desplazamiento de combate que lleva implícito el cambio de guardia

Ejemplo de la descripción de una combinación técnica de pateo al contraataque con desplazamiento de combate

Desplazamiento de Combate

Paso por detrás de la figura: el desplazamiento comienza su movimiento con el pie adelantado hacia atrás, evitando la descripción de un semicírculo y manteniendo la postura de guardia adecuada.

Combinación exclusiva de pateo

Olgul Dollyo chagi: técnica de pateo semicircular que golpea con el empeine a la zona de la cara. La acción comienza con el pie atrasado que posteriormente queda en posición adelantada.

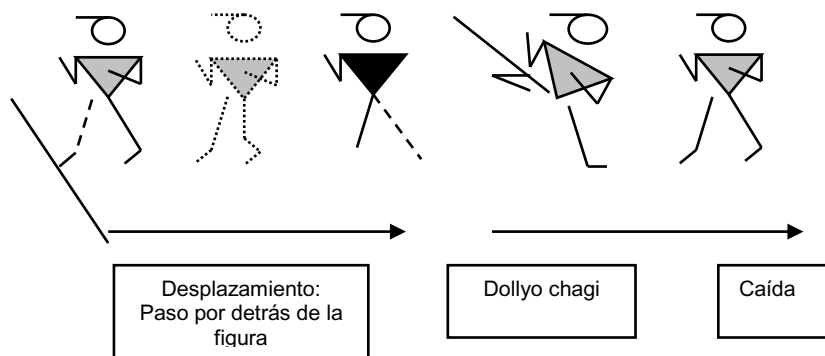


Figura 7. Ejemplo de la anotación gráfica de la combinación técnica de pateos al contraataque con desplazamiento de combate.

Criterios de evaluación de las técnicas que conforman las combinaciones técnicas de pateos

- 1) Los parámetros técnicos de las combinaciones estarán determinados según lo establecido por la Federación Mundial de Taekwondo, en relación a la definición estructural de cada técnica.
- 2) Para el criterio de evaluación del desplazamiento de combate se tendrá en cuenta la definición de la estructura ideal, según la finalidad técnico- táctica deseada.
- 3) La valoración de estos parámetros es a criterio de especialista con un

nivel mínimo de cinta negra 1er Dan.

Aspectos a tener en cuenta en la aplicación de la prueba

- 1) La prueba se debe realizar en la primera parte de una sesión de entrenamiento donde el día anterior el taekwondista no haya recibido grandes cargas de trabajo.
- 2) Se realizará un calentamiento especial previo a la prueba, en el que el taekwondista se familiarizará con el ejercicio en general y podrá tomar la distancia y la altura adecuadas para golpear a los pateadores correctamente.
- 3) El entrenador o auxiliar que sujeta los pateadores debe tener en cuenta las zonas y la altura ideal según las características individuales del taekwondista que se evalúa.
- 4) El taekwondista escogerá por la guardia que desee comenzar el ejercicio.
- 5) La prueba se suspende cuando:
 - No existe la coordinación adecuada para la concatenación fluida del ejercicio.
 - Las técnicas que se ejecutan no respetan los parámetros y estructuras establecidas.
 - Alguna de las técnicas que se ejecuta no golpea correctamente al pateador.
 - Si el desplazamiento indicado para la prueba no se realiza de la forma correcta.
 - La prueba tiene un carácter especial significativo, por lo que debe ser aplicada solamente cuando exista un nivel considerable del taekwondista tanto desde el punto de vista técnico como físico. Por tal razón se recomienda que se utilicen combinaciones ya han sido dominadas.

Características de los indicadores

- 1) La rapidez con que se realiza la combinación varía según la división de peso y las capacidades individuales de los taekwondistas.
- 2) El nivel técnico exigido, garantiza que el taekwondista ejecute las técnicas respetando sus parámetros fundamentales, los que son imprescindibles para la calidad del ejercicio.
- 3) La distancia recorrida por los movimientos técnicos en general se tendrá en cuenta para tener constancia del espacio que el taekwondista utiliza para llevar a cabo las acciones de este tipo.
- 4) La combinación técnica abordada, debe ser una acción representativa del combate, para de este modo, acercarse en lo posible a las acciones reales de la actividad competitiva.
- 5) La realización del ejercicio por las dos guardias permitirá la comparación de los indicadores en ambos lados del cuerpo, así como tener la constancia de los mismos en uno u otro sentido.
- 6) La edad será tomada en cuenta para conocer el comportamiento de esta capacidad en las categorías evaluadas.

Prueba de Fernández para evaluar el equilibrio, la flexibilidad activa y la fluidez durante las acciones repetidas de las técnicas de pateos, sin apoyar en el suelo el pie que ejecuta. Válida a partir de la categoría pioneril (13, 2)

Estandarización de la prueba para la categoría pioneril y escolar

- 1) El taekwondista se ubica en la postura de guardia.
- 2) A la voz de mando del entrenador, comienza a ejecutar repetidamente con el pie atrasado 10 Dollyo chagi a la altura mínima de su cabeza sin apoyar el pie en el suelo y desplazándose hacia delante.
- 3) El ejercicio se realizará primero con un pie (10 repeticiones) y después con el otro.

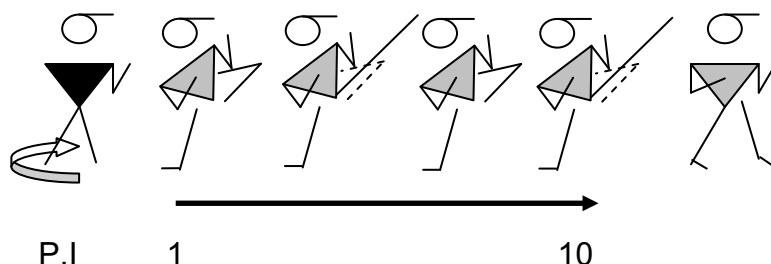


Figura 8. Secuencia de los movimientos técnicos con la Dollyo chagi.

Postura de guardia.

1. Fase inicial: elevación de la pierna flexionada arriba
2. Fase de desarrollo: extensión-flexión-extensión-flexión, en movimiento hacia adelante manteniendo la cabeza, el tronco y los brazos en equilibrio con el resto del cuerpo.
3. Fase final: caída balaceada en la postura de guardia.

Estandarización de la prueba para la categoría juvenil

- 1) El taekwondista se ubica en la postura de guardia.
- 2) A la voz de mando del entrenador, comienza a ejecutar repetidamente con el pie atrasado, 10 combinaciones de Bandal-Dollyo chagi: la primera a la

altura mínima del plexo solar y la segunda a la altura de su cabeza, sin apoyar el pie en el suelo y desplazándose hacia delante.

- 3) El ejercicio se realizará primero con un pie (10 repeticiones) y después con el otro.

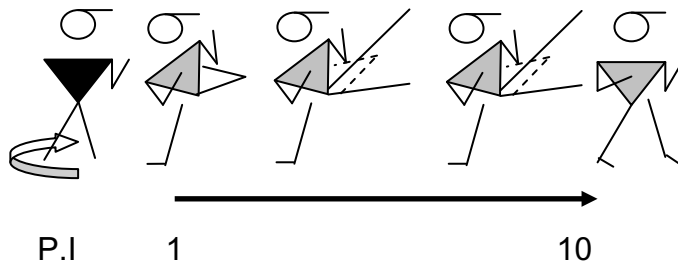


Figura 9. Secuencia de los movimientos técnicos de la combinación de Bandal-Dollyo chagi.

Postura de guardia.

- 1) Fase inicial: elevación de la pierna flexionada al frente.
- 2) Fase de desarrollo: extensión con Bandal chagi -flexión al frente arriba- extensión con Dollyo chagi, en movimiento hacia adelante manteniendo la cabeza, el tronco y los brazos en equilibrio con el resto del cuerpo.
- 3) Fase final: caída balanceada en la postura de guardia.

Indicaciones metodológicas

- 1) La prueba debe ser detenida en presencia de lesiones o ejecuciones significativamente deficientes.
- 2) Debe ser aplicada bajo las mismas condiciones para todo el grupo
- 3) Con esta prueba se pueden evaluar otras técnicas de pateos, siempre y cuando se mantengan y/o respeten las exigencias estandarizadas en la prueba para garantizar su confiabilidad.

Sistema de evaluación

- 1) La evaluación final de cada aspecto será el promedio obtenido de la calificación de los dos pies.
- 2) La evaluación final de la prueba será el promedio obtenido de la calificación final de todos los aspectos evaluados.
- 3) El taekwondista comienza con una puntuación máxima de 10 puntos, que se van descontando en dependencia de los errores cometidos, de la siguiente manera:

Para la flexibilidad activa

- 1) Valor máximo: 10 puntos, uno por cada ejecución técnica.
- 2) Las ejecuciones por debajo de la cabeza y por encima de los hombros: menos 1 punto.
- 3) Las ejecuciones a la altura de los hombros: menos 2 puntos.
- 4) Ejecuciones por debajo de los hombros: menos 3 puntos.
- 5) Para la evaluación de la combinación de Bandal-Dollyo chagi, por cada ejecución de la Bandal chagi por debajo del plexo solar, se le descuenta 0,5 puntos de la puntuación normal.
- 6) Se detendrá la prueba cuando el evaluado ejecute más del 50% de las técnicas por debajo de los hombros.

Equilibrio

- 1) Desbalance con recuperación rápida y con continuidad: menos 1 punto.
- 2) Desbalance con recuperación trabajosa, pero con continuidad: menos 2 puntos.
- 3) Caídas o desbalances con apoyo del pie que patea o las manos en el suelo para evitar caerse: menos 3 punto.
- 4) Se detendrá la prueba cuando el evaluado se caiga o apoye el pie o la mano en el suelo por segunda vez.

Fluidez

- 1) Interrupción con recuperación rápida para continuar: menos 1 punto.
- 2) Interrupción con recuperación trabajosa, pero con continuidad: menos 2 puntos.
- 3) Interrupción completa: menos 3 punto.

Tabla 4. Ejemplo de una planilla para registrar cada una de las evaluaciones

Técnica	Flexibilidad activa		Equilibrio		Fluidez	
	Pie izq.	Pie der.	Pie izq.	Pie der.	Pie izq.	Pie der.
Dollyo chagi	8	10	10	10	10	10

Prueba de Sierra para medir la movilidad óptima para la articulación coxofemoral del taekwondista (111, 33)

Características de los indicadores de la prueba

Déficit de flexibilidad: para la elaboración de esta prueba se toma como referencia para el déficit de flexibilidad a la media establecida durante mediciones anteriores, pero este valor se puede establecer para cada equipo a controlar, es decir, trabajar con movilidad óptima ($Mo=19$) o con la siguiente fórmula:

$$Mo = Fp - Fa$$

Leyenda

- Fp- flexibilidad pasiva.
- Fa- flexibilidad activa. Esta variable es utilizada en la prueba con función protectora contra lesiones.

Ángulo de apertura: se refiere a la apertura necesaria para patear a un sujeto de igual estatura al que realiza la técnica y que permita regresar a su posición de guardia efectiva. Este valor fue determinado a través del análisis biomecánico y fue establecido en 148 grados.

Cantidad de grados mayor o menor: este es el valor necesario en adición o sustracción por cada centímetro de diferencia con la estatura promedio de la división de peso donde incursionará el taekwondista evaluado. Este valor también fue determinado a través del análisis biomecánico y fue establecido en 0,8 grados.

Estatura del taekwondista a evaluar: es la estatura en centímetros del taekwondista a evaluar.

Estatura promedio de la división de peso: es el valor promedio de la estatura de la división de peso en que compite el taekwondista a evaluar, establecida preferiblemente en eventos anteriores. Vale señalar que este valor puede variar según el tipo de competición (evento municipal, provincial, nacional o

internacional), generalmente tiende a crecer mientras más población abarque el evento en cuestión. Por ese motivo, se considera importante establecer un evento fundamental para aplicar la prueba y utilizar el valor de la estatura promedio del evento homólogo en el año anterior.

Fórmula para trabajar con la constante de la sumatoria del ángulo necesario de apertura más el déficit de flexibilidad:

$$Mo=167+0,8(Ep-E)$$

Fórmula para trabajar determinando el déficit de flexibilidad:

$$Mo=148+Fp-Fa+0,8(Ep-E)$$

Protocolo metodológico de evaluación para la movilidad en la articulación coxofemoral del taekwondista

- 1) Determinar la competencia objetivo de la prueba.
- 2) Establecer el promedio de estatura de la división de peso del evaluado según la población a competir.
- 3) Determinar la estatura del individuo a evaluar.
- 4) Realizar la medición del ángulo de apertura de las articulaciones coxofemorales
- 5) Aplicar la formula:

$$Mo=167+0,8(Ep-E) \text{ o } Mo=148+Fp-Fa+0,8(Ep-E)$$

- 6) Evaluar según la escala de rango mínimo – máximo.

Para evaluar la prueba se utiliza una escala que a partir del valor del ángulo necesario de apertura de la articulación coxofemoral para el pateo a la cabeza, se divide el déficit de flexibilidad en los tres valores de evaluación positivos: muy bien, bien, regular.

Tabla 5. Escala de evaluación

• •	Muy bien
De (Mo-9,5) a (Mo-0,1)	Bien
De (Mo-19) a (Mo-9,4)	Regular
Menor (Mo-19)	Mal

ANEXO I.III. PRUEBAS TÉCNICAS Y TÁCTICAS

Sistema de Pruebas de Fonseca para medir la calidad de las técnicas (51, 2)

Prueba para medir la calidad de las técnicas básicas aisladas de ataques o defensas

Estandarización de la prueba

- 1) El entrenador selecciona la técnica y explicará las condiciones y la forma en que los taekwondistas deberán realizar los ejercicios de la prueba, aclarando las dudas.
- 2) El taekwondista se ubica en la postura seleccionada.
- 3) A la voz de mando del entrenador el taekwondista comenzará a ejecutar, por conteo, 5 repeticiones de la técnica seleccionada al máximo de sus posibilidades técnicas, primero por un lado de la guardia y después por el otro.
- 4) En caso que se decida evaluar una técnica de pateo con el pie atrasado, se debe estandarizar si el pie que ejecuta la técnica cae delante y vuelve después a la postura inicial, ó si vuelve directo hacia atrás.
- 5) En caso que se evalúe una técnica de brazo, se recomienda realizarla desde la postura de Naranhi seogi.

Indicadores

- Fase inicial: movimiento preparatorio o de tránsito hacia la fase de desarrollo del movimiento técnico.
- Fase de desarrollo: acción fundamental del golpeo o pateo con la potencia óptima.
- Fase final: recogida y/o caída de la técnica de acuerdo a sus características estructurales.

Tabla 6. Registro de la calidad de las técnicas básicas aisladas de ataques o defensas

Técnica Ap chagi	Repeticiones	Fase inicial (0, 1, 2)	Fase de desarrollo (0,1,2)	Fase final (0,1)	Evaluación parcial	Evaluación Final (promedio)
Guardia izquierda						
Guardia derecha						
Errores fundamentales						

Indicaciones metodológicas

- 1) La prueba debe ser detenida en presencia de lesiones o ejecuciones significativamente deficientes.
- 2) Debe ser aplicada bajo las mismas condiciones para todo el grupo.
- 3) Cada ejecución técnica se realiza por medio del conteo del entrenador.
- 4) Se recomienda describir teóricamente el ejercicio para garantizar la estandarización de las ejecuciones técnicas.

Prueba para medir la calidad de los desplazamientos de combate

Estandarización de la prueba

- 1) El entrenador explicará las condiciones y la forma en que los taekwondistas deberán realizar los desplazamientos de combate durante la prueba, aclarando las dudas.
- 2) El taekwondista se ubica en la postura de guardia.
- 3) A la voz de mando del entrenador el taekwondista comenzará a ejecutar por conteo 5 repeticiones del desplazamiento de combate seleccionado al máximo de sus posibilidades técnicas, primero por un lado de la guardia y

después por el otro.

Indicadores

- Ejecución técnica: parámetros técnicos establecidos.
- Fluidez: ejecución ininterrumpida del movimiento técnico.
- Equilibrio: estabilidad del cuerpo durante la ejecución técnica.

Tabla 7. Registro de la calidad de las técnicas de los desplazamientos de combate

Desplazamiento de combate	Repeticiones	Ejecución técnica (0, 1, 2)	Fluidez (0,1,2)	Equilibrio (0,1)	Evaluación parcial	Evaluación Final (promedio)
Guardia izquierda						
Guardia derecha						
Errores fundamentales						

Indicaciones metodológicas

- 1) La prueba debe ser detenida en presencia de lesiones o ejecuciones significativamente deficientes.
- 2) Debe ser aplicada bajo las mismas condiciones para todo el grupo.
- 3) Cada desplazamiento de combate se ejecuta por medio del conteo del entrenador.
- 4) Se recomienda describir teóricamente el ejercicio para garantizar la estandarización de las ejecuciones técnicas.

Prueba para medir la calidad de las combinaciones técnicas

Estandarización de la prueba

- 1) El entrenador selecciona la combinación técnica y explicará las condiciones y la forma en que los taekwondistas deberán realizar los ejercicios durante la prueba, aclarando las dudas.
- 2) El taekwondista se ubica en la postura seleccionada.

- 3) A la voz de mando del entrenador el taekwondista comenzará a ejecutar por conteo 5 repeticiones de la combinación técnica seleccionada al máximo de sus posibilidades técnicas, primero por un lado de la guardia y después por el otro.

Indicadores

- Ejecución técnica: parámetros técnicos establecidos.
- Potencia: manifestación de la fuerza y la rapidez del movimiento técnico.
- Acoplamiento: ejecución concatenada e ininterrumpida de la combinación técnica.
- Equilibrio: estabilidad del cuerpo durante la ejecución técnica.

Tabla 8. Registro de la calidad de las combinaciones técnicas

Combinaciones Técnicas.	Repeticiones	Ejecución técnica (0, 1, 2)	Potencia (0,1)	acoplamiento (0,1, 2)	Evaluación parcial	Evaluación Final (promedio)
Guardia izquierda						
Guardia derecha						
Errores fundamentales						

Indicaciones metodológicas

- 1) La prueba debe ser detenida en presencia de lesiones o ejecuciones significativamente deficientes.
- 2) Debe ser aplicada bajo las mismas condiciones para todo el grupo.
- 3) Cada combinación técnica se ejecuta por medio del conteo del entrenador.
- 4) Las combinaciones técnicas seleccionadas (de ataques, contraataques, defensivas) deben tener en cuenta los conocimientos técnicos adquiridos.
- 5) Las combinaciones técnicas deben respetar el nivel de asequibilidad que poseen los taekwondistas.
- 6) Se recomienda describir teóricamente el ejercicio para garantizar la

estandarización de las ejecuciones técnicas.

Prueba para medir la calidad de las acciones técnico-tácticas modelos (51,6)

Estandarización de la prueba

- 1) El taekwondista se ubica en postura de guardia y frente a él, se sitúa un compañero con peto, cabecero y pateador de ser necesario.
- 2) A la voz de mando del entrenador o por medio de un estímulo establecido, el taekwondista comienza a ejecutar la acción técnico-táctica seleccionada hacia las zonas establecidas según su finalidad al máximo de sus posibilidades técnicas; la acción seleccionada deberá golpear siempre a los implementos, los que se colocarán (para el caso de los pateadores portátiles) a las alturas adecuadas para los ejercicios y el taekwondista.
- 3) El ejercicio se llevará a cabo tres veces por cada guardia (izquierda y derecha) con un tiempo intermedio de recuperación que será establecido por el entrenador acorde a las características de sus taekwondistas.

Indicaciones metodológicas

- 1) La prueba debe ser detenida en presencia de lesiones o ejecuciones significativamente deficientes.
- 2) Debe ser aplicada bajo las mismas condiciones para todo el grupo.
- 3) Se registrará la mejor evaluación obtenida por cada guardia.
- 4) La finalidad se refiere a que las técnicas logren los objetivos que persiguen durante la acción técnico-táctica.
- 5) El compañero del taekwondista que se examina tiene un rol semiactivo, facilitando la realización de los ejercicios.
- 6) La prueba para las acciones técnico-tácticas modelos tiene el objetivo de evaluar la estructura ideal u óptima (efectividad absoluta) para lograr una finalidad determinada (efectividad de realización). Por lo tanto se debe evaluar con un adversario semiactivo o con medios especiales auxiliares,

que manipulados convenientemente por un auxiliar del examinador, sustituya la acción de la pareja. Donde la finalidad de la acción a evaluar debe ser claramente definida, ejemplo para la descripción:

- Acción técnico-táctica de ataque / contraataque: ataque directo de Bandal chagi con pie atrasado a la zona momtong/ contraataque directo con Dwi chagi en salto con pie atrasado a la zona momtong.

Descripción abreviada: AD-Bandal chagi Pa, ZM / CD-Dwi (Tuit) chagi en salto Pa, ZM.

Leyenda

AD: ataque directo.

Pa: pie atrasado.

ZM: zona momtong.

CD: contraataque.

- 7) Se recomienda que los estímulos para ejecutar las acciones técnico-tácticas del taekwondista, provengan de su compañero con el objetivo de acercar la prueba a las condiciones naturales del combate.
- 8) Los estímulos deben ser debidamente predeterminados, coordinados y colegiados antes de aplicar la prueba para familiarizar al taekwondista con la actividad y no afectar la calidad de la misma.

Orientaciones metodológicas generales para las pruebas técnicas

- 1) El criterio técnico de los indicadores para la evaluación de las pruebas, deberán ser definidos por consenso, a partir de los parámetros establecidos por el deporte o por la comisión de examen.
- 2) En las pruebas donde el examinador determina su contenido, la selección será por consenso de la cátedra a partir de sus intereses técnicos y tácticos.
- 3) El criterio del indicador "Ejecución técnica" se refiere a los parámetros técnicos o técnico-tácticos determinados por consenso de la cátedra

para la estructura general de la acción seleccionada.

- 4) Si el examinador lo considera, puede recurrir a la convalidación de la prueba, llenando los datos personales y exponiendo la máxima calificación al taekwondista. También puede recurrir a convalidaciones parciales y continuar con las demás pruebas.
- 5) Se recomienda tener un control escrito de los siguientes aspectos:
 - Centro de entrenamiento.
 - Nombre y apellidos.
 - Categoría.
 - División.
 - Provincia.
 - Fecha de aplicación.

Sistema de evaluación para las pruebas técnicas

Las puntuaciones reflejadas en los indicadores de los cuadros, son las máximas otorgadas y suman 5 puntos, por ejemplo; hasta el máximo de 2 puntos se puede otorgar 0,1 ó 2.

La puntuación final se realizará estableciendo un promedio de la evaluación realizada por los dos lados de la postura de guardia.

Calificación

- 5 Puntos- Excelente (E)
- 4 Puntos- Muy bien (MB)
- 3 Puntos- Regular (R)
- 2 Puntos- Mal (Mal)

Tabla 9. Ejemplo de la ejecución aislada de la técnica Ap chagi (5 repeticiones para cada postura de guardia)

Técnica Ap chagi	Repeticiones	Fase inicial (0, 1, 2)	Fase de desarrollo (0,1,2)	Fase final (0,1)	Evaluación parcial	Evaluación Final (promedio)
Guardia izquierda	5	2	1	1	4	4,5
Guardia derecha	5	2	2	1	5	
Errores fundamentales	--	Poca fuerza	--			

Tabla 10. Planilla para registrar las evaluaciones de las acciones de ataques modelos

Ataques	Ejecución técnica (0,1)	Potencia (0,1,2)	Finalidad (0,1,2)
Directo o aislado			
1			
2			
3			
Combinados			
Con golpes alternos iguales o diferentes, con uno o ambos pies.			
1			
2			
3			
Con desplazamientos de combate.			
1			
2			
3			
Errores fundamentales			
Ataques indirectos o con Fintas			
1			
2			
Errores Fundamentales			

Tabla 11. Planilla para registrar las evaluaciones de las acciones de contraataques modelos

Contraataques	Ejecución técnica (0,1, 2)	Potencia (0,1, 2)	Finalidad (0,1)
Directos			
Aislado			
1			
2			
3			
Errores fundamentales			
Simultaneo	Ejecución técnica (0,1, 2)	Potencia (0,1, 2)	Finalidad (0,1)
1			
2			
Errores Fundamentales			
Combinados	Ejecución técnica (0,1, 2)	Potencia (0,1, 2)	Finalidad (0,1)
Con bloqueos y/o Desplazamientos			
1			
2			
3			
Errores Fundamentales			
Con esquivas y/o Desplazamientos	Ejecución técnica (0,1, 2)	Potencia (0,1, 2)	Finalidad (0,1)
1			
3			
Errores Fundamentales			

Control evaluativo para medir la efectividad del cumplimiento de los objetivos planificados durante los asaltos de entrenamiento de la preparación táctica (51,11)

Objetivo: determinar el % de efectividad del cumplimiento de los objetivos técnico-tácticos planificados en los asaltos de entrenamiento.

El control se lleva a cabo evaluando las acciones modelos concebidas por el entrenador, según los objetivos que se pretendan alcanzar a partir de:

Las acciones ofensivas

- Tipos de ataque.
- Tipos de contraataque.

Las acciones defensivas

- Tipos de bloqueos.
- Tipos de esquivas.

Las acciones preparatorias y/o complementarias

- Acciones con desplazamientos de combate.
- Acciones con cambios de guardia.

Procedimientos para su aplicación

1. Seleccionar el objetivo que será objeto de control, determinando estrictamente los requisitos para ser considerado como efectivo.

2. Determinar el % de efectividad que se desea lograr durante los ejercicios.

Cuando el trabajo es por tiempo y no se conoce la cantidad de acciones que realizará el taekwondista en un asalto, el entrenador cuantificará el total de las acciones técnico-tácticas realizadas, marcando diferenciadamente y por orden de aparición con símbolos o marcas en una hoja, las que se realizan acorde al objetivo propuesto.

Ejemplo de un registro con marcas:

/: Marca que simboliza el total de las acciones realizadas

___: Marca que simboliza a las acciones efectivas.

3. Definir en las observaciones, las deficiencias y el por qué de los errores más significativos, así como la disposición e interés manifiesto por los taekwondistas durante los ejercicios.

4. Determinar el % de efectividad de las acciones planificadas en el asalto, según sus objetivos propuestos.

Orientaciones metodológicas para el control

1. Para que el control sea representativo del objetivo a medir, debe abarcar al menos el 70% del trabajo planificado.

Ejemplo: si se planificó 5 asaltos para un objetivo táctico X, se debe controlar al menos tres asaltos del total planificado.

2. Para obtener una información que permita un análisis comparativo, todos los sujetos evaluados deben ser controlados con el mismo trabajo.

3. Cuando el perfeccionamiento técnico-táctico es con implementos, se cuantifica el total, los efectivos y los errores observados.

4. Cuando el perfeccionamiento técnico-táctico es en pareja, las observaciones deben reflejar el tipo de influencia negativa del adversario en el error del taekwondista que se está controlando. Esta influencia cuando se repite, constituye un error individual y no situacional o casual para el evaluado.

5. Se sugiere que un mismo objetivo se evalúe con parejas de diferentes características, para obtener informaciones sobre la estabilidad de su cumplimiento en condiciones variables.

6. Ante la imposibilidad de controlar a todo el grupo, establezca un criterio de selección para los evaluados.

Ejemplos de criterios de selección:

-Talentos deportivos.

- Taekwondistas priorizados.

-Taekwondistas menos aventajados.

- Por grupos o divisiones de peso

-Selección aleatoria.

7. El control puede realizarse sorpresivamente o con previa información a los taekwondistas.

8. De utilizarse auxiliares para ayudar a evaluar, se sugiere la realización de pruebas piloto para ajustar y estandarizar el criterio de evaluación.

Indicadores de efectividad para el control

Efectividad de realización. Ejemplos:

- Cantidad de puntos marcados.

- Fuerza optima de la acción para lograr puntos válidos.

Efectividad absoluta. Ejemplos:

Estructura correcta de la acción modelo: parámetros óptimos de equilibrio, acoplamiento, fluidez.

Efectividad mixta. Ejemplo:

Estructura correcta y resultado de la acción.

Fórmula adecuada por Fonseca para medir la Efectividad del Cumplimiento de los Objetivos Planificados en un Asalto de Entrenamiento

$$ECOP = TAE / TAR \times 100 = \%$$

Leyenda

ECOP= Efectividad del Cumplimiento de los Objetivos Planificados (técnico, técnico-táctico o tácticos).

TAE= Total de Acciones Efectivas.

TAR = Total de Acciones Realizadas.

Evaluación

Menos del 50% (Mal)

51-69% (Regular)

70-89% (Bien),

90-99% (Muy bien)

100% (Excelente)

Fórmula para medir la Efectividad del Cumplimiento de los Objetivos Planificados en un micro, meso, etapa o período de preparación (Fonseca, 2013).

Su procedimiento es relacionar individualmente lo planificado con el total de asaltos agrupados en cada categoría de evaluación obtenida.

$$\text{ECOP} = \text{TAEV} / \text{TAP} \times 100 = \%$$

Leyenda

ECOP = Efectividad del Cumplimiento de los Objetivos Planificados.

TAEV = Total de Asaltos Evaluados de: Mal (M), Regular (R), Bien (B), Muy bien (MB) o Excelente (E).

TAP = Total de Asaltos Planificados en el meso, etapa o período de preparación.

Ejemplo: total de asaltos de un microciclo X

ECOP= 10 (M) / 115 X 100 = 8,6% evaluados de mal.

ECOP= 50 (B) / 115 X 100 = 43, 4% evaluados de bien.

ECOP= 55 (MB) / 115 X 100 = 47,8% evaluados de muy bien

= 0% evaluados de excelente

Ventaja del control

- La propuesta permite tener una muestra representativa del cumplimiento del objetivo planificado.
- Facilita la detección de los taekwondistas menos aventajados, así como la localización exacta de sus errores a través de su cuantificación y clasificación.
- Posibilita la comparación en el tiempo de la evolución de la efectividad del cumplimiento de los objetivos planteados durante el proceso de entrenamiento.
- La constancia escrita de los controles, permite corregir el proceso del entrenamiento sistemáticamente, sin tener que esperar a los topes y pruebas de control convencionales planificadas, lo que hace que el trabajo sea más objetivo.
- Durante la evaluación se puede valorar la disciplina de los taekwondistas en el cumplimiento de las tareas técnico-tácticas orientadas por el entrenador.
- El control avisado aumenta el interés y el rendimiento del taekwondista durante el entrenamiento, por lo que se asume un aumento de la motivación durante la actividad.

ANEXO I.IV. PRUEBAS PSICOLÓGICAS

Prueba psicológica de Cancino, Torres y Fernández adecuada a las características de los Taekwondistas para evaluar la representación motora de las técnicas del taekwondo (20,36)

Prueba psicológica Descripción Oral con Estimulación Verbal (DOEV)

1. Componente psicológico

Modelo interno del movimiento: Constituye el patrón ideal que permite al deportista la orientación directa durante la ejecución del movimiento teórico. La misma no es solo un video visual de la acción sino que posee diferentes componentes de la cual el aspecto visual es solo uno de ellos.

2. Objetivo

Determinar la calidad del contenido verbalizado de la imagen del movimiento desde el punto de vista de su estructura técnica.

Con la prueba se evalúan los siguientes aspectos:

- 1) La calidad individual de la representación de los detalles técnicos de los taekwondistas estudiados.
- 2) La calidad de los contenidos técnicos grabados en la imagen motora del taekwondista.
- 3) Los niveles de conciencia de los detalles técnicos, es decir, aquellos detalles que el taekwondista le presta mayor y menor atención.

Materiales a utilizar

- Protocolo de registro de datos del test DOEV.
- Lápiz o bolígrafo.

3. Protocolo del DOEV

Técnica a evaluar: Técnica de pateo Bandal Chagi (ejemplo)

Taekwondista _____ Edad _____ Experiencia deportiva
 _____ Función dentro del equipo _____ Grado escolar

Tabla 12. Descripción de los detalles técnicos

Fase	No. Detalle	Descripción correcta de los detalles técnicos	C	IC
	Fase inicial			
1	1	Comienza partiendo desde la posición inicial (postura de guardia). La vista se dirige hacia el lugar del golpeo. *		
	2	Se saca la pierna atrasada flexionada al frente a un ángulo de 45°. ***		
	3	El pie de apoyo gira en el metatarso aproximadamente a 90°. ***		
	4	Se penetra la cadera a favor del movimiento semicircular. ***		
	5	Los brazos se mantienen en la postura de guardia. *		
	6	El tronco se inclina ligeramente hacia atrás. *		
	Fase de desarrollo			
2	7	Se extiende la pierna de pateo golpeando con el empeine. *		
	8	La vista se dirige hacia el lugar del impacto *		
	9	Se realiza una flexión para recoger la pierna hacia la postura inicial. ***		
	10	Los brazos se mantienen en la guardia durante la recogida del pie *		
	11	El pies de apoyo se giran sobre el metatarso durante el golpeo *		
	Fase final			
3	12	Se gira sobre el mismo apoyo regresando a la postura inicial *		
	13	Se recoge la pierna flexionada hasta llevarla a su postura inicial de combate. ***		
	14	Los brazos también buscan su posición y la vista permanece mirando hacia el frente *		
	15	Adoptamos nuevamente la postura de guardia inicial. *		

5. Escala Valorativa para la descripción

3 = Bien: descripción completa del movimiento técnico.

2= Regular: descripción con un pequeño error (*).

1= Mal: descripción errónea. (***)

0= Omitido: No hay descripción.

Los asteriscos señalan el nivel de error cuando se describe incorrectamente algún detalle técnico del protocolo.

5. Forma de aplicación

-Se les explica a los sujetos el objetivo de la prueba.

- Se le exige al deportista la mayor concentración de la atención y se le solicita que describa cada detalle por fases del movimiento técnico a evaluar.

- Cuando el Taekwondista haya concluido con la descripción de los detalles de la primera fase del movimiento en el caso de que omita alguno de estos, se le formularán preguntas directas (**estimulación verbal**), a fin de poder constatar si este aspecto no forma parte de su imagen motora o si el mismo se encuentra grabado en diferente nivel de conciencia. Ejemplos:

¿Hacia dónde se dirige la vista?

¿Dónde recae el peso del cuerpo?

¿Qué sucede con el tronco en ese momento?

Ahora bien, las descripciones que el sujeto realizó producto de la estimulación verbal, se evaluarán de igual forma que las anteriores, pero se registrarán con la evaluación cuantitativa negativa.

6. Forma de evaluación e interpretación de los resultados

Cuando se hayan obtenidos los datos de cada miembro del equipo se conformará una tabla y se calculará la sumatoria y la media aritmética por detalles técnicos de cada sujeto y de esta forma se puede determinar:

- 1) Diferencias individuales – positivas y negativas - que presentan los deportistas en el contenido verbalizado de su representación.

- 2) Fase que presenta mejor verbalización del contenido de las imágenes de movimiento del grupo.
- 3) Fase que presenta peor verbalización en las imágenes de movimiento del grupo y por ende, requiere de atención especial por parte del entrenador.
- 4) Detalles técnicos que cada uno de los miembros del equipo y el colectivo en su conjunto poseen más conscientemente establecidos en sus imágenes (por lo general le conceden mayor importancia).
- 5) Detalles técnicos inconscientes que se “activan” solo por la estimulación verbal (preguntas directas) del entrenador.

Este último aspecto es muy importante debido a que en ocasiones el Taekwondista omite detalles técnicos que son pocos considerados o no le han prestado la debida atención, sin embargo constituyen detalles significativos para la ejecución correcta de la Técnica.

7. Condiciones de realización de la prueba

La prueba del DOEV se llevará a cabo en un local que posea las condiciones de iluminación, ventilación y silencio, a fin de poder favorecer la concentración de la atención del sujeto y del entrenador para realizar la tarea con tranquilidad.

Test de los motivos deportivos. D. S. Butt (109, 24)

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____

Deporte: _____

Edad Deportiva: _____

Instrucciones

Conteste todas las preguntas marcando Si o No. Si la pregunta no se le puede aplicar a su deporte responda No, ya que Ud. no ha tenido la sensación. Si cree que la mejor respuesta es Algunas veces marque Si. Recuerde marcar todas las preguntas.

Durante los últimos meses, mientras participas (entrenas o compites) en _____ ¿Te has sentido?

NO PREGUNTAS

SI NO

1. ¿Indiferente y cansado?
2. ¿Decidido a ser el primero?
3. ¿Emocionado?
4. ¿Cómo queriendo ayudar a otro a mejorar?
5. ¿Lleno de energía?
6. ¿Irritable sin razón alguna?
7. ¿Cómo si ganar fuese muy importante para Ud.?
8. ¿Cómo muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo o club)?
9. ¿Impulsivo?
10. ¿Irritado porque alguien lo hizo mejor que Ud.?
- 11.. ¿Más feliz que nunca?
12. ¿Culpable por no hacerlo mejor?
13. ¿Poderoso?
14. ¿Muy nervioso?
15. ¿Complacido porque alguien lo hizo bien?
16. ¿Qué estabas haciendo más de lo que podías?

17. ¿Qué querías llorar?
18. ¿Con deseos de botar a alguien?
19. ¿Más interesado en su deporte que en otra cosa?
20. ¿Disgustado porque no ganaste?
21. ¿Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo?
22. ¿Cómo si se quisiera fajar con el que se interponga en su camino (empujando, golpeando)?
23. ¿Ud. ha logrado algo bastante nuevo (una destreza)?
24. ¿Cómo si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más que la parte justa de atención o recompensa)?
25. ¿Cómo para felicitar a alguien porque lo hizo bien?

Esta prueba de 25 preguntas, valora 5 áreas distintas de la motivación: Conflicto, Rivalidad, Suficiencia, Cooperación y Agresividad.

Cada respuesta positiva (+) suma puntos. Si la respuesta es negativa (-) la puntuación es nula, es decir no suma.

La evaluación se realiza por cada área, y después se procede a una sumatoria integral, excluyendo el área de conflicto, entonces se hacía sobre la base de 20 puntos.

Tabla 13. Distribución de las distintas áreas de la motivación

Distribución de preguntas por área					
Conflicto	1	6	12	14	17
Rivalidad	2	7	10	20	24
Suficiencia	3	11	16	19	23
Cooperación	4	8	15	21	25
Agresividad	5	9	13	18	22

Evaluación por áreas

Conflicto: 2 puntos en adelante es significativo (hay problemas), de 0-1 es normal el comportamiento del área.

Rivalidad, Suficiencia y Agresividad: 3 puntos y más son significativos, es positiva la presencia del área.

Cooperación: 4 y 5 puntos resultan significativos en el orden positivo.

Evaluación Integral (exceptuando el área del conflicto)

Menos de 11 puntos _____ Baja Motivación

Desde 12 – 14 puntos _____ Mediana Motivación

Desde 15 – 20 puntos _____ Alta Motivación

18. Dar el máximo de las capacidades.

Tabla 14. Evaluación de las cualidades

Cualidades	Preguntas
-Orientación hacia un fin	1, 2, 3
-Perseverancia, tenacidad	4, 5, 6
-Determinación y valentía	7, 8, 9
-Iniciativa y autonomía	10, 11, 12
-Control y autodominio	13, 14, 15
-Espíritu de lucha	16, 17, 18

Por cada cualidad: los puntos de las preguntas oscilan entre 3 y 9.

En el conjunto de cualidades: los puntos de las preguntas oscilan entre 18 y 54.

La media de los puntos por cualidad se haya dividiendo por 3.

La media de los puntos por el conjunto de cualidades se haya dividiendo por 18.

Ambos resultados se llevan a una Escala común, y es la siguiente:

Tabla 15. Escala común

Alta Presencia	3 puntos
Mediana Presencia	2 puntos
Baja Presencia	1 puntos

Esta prueba se debe aplicar también a los entrenadores, para que brinden sus juicios acerca de los deportistas con los cuales trabajan, confrontándose de esta

manera la apreciación de los deportistas sobre sí mismo y los criterios de los pedagogos.

Test de los diez deseos (25,141).

Lee cuidadosamente estas instrucciones:

Te pedimos que nos ayudes en este trabajo. Se trata de un estudio científico. Tu ayuda será muy valiosa.

Escribe a continuación 10 deseos tuyos. Tantos aquellos que tú desees como aquellos que tú no desees. Trata de escribir claro, y es muy importante que seas plenamente sincero y digas realmente lo que tú desees, según sea tu caso personal.

No es necesario que pienses mucho para responder. Escribe simplemente lo que primero se te ocurra cuando leas las frases incompletas.

1. Yo deseo _____
2. Yo deseo _____
3. Yo deseo _____
4. Yo deseo _____
5. Yo deseo _____
6. Yo deseo _____
7. Yo deseo _____
8. Yo deseo _____
9. Yo deseo _____
10. Yo deseo _____

Valoración

- 1) Permite identificar hacia cuales esferas de la vida se inclinan los deseos de los deportistas, es decir sus necesidades pueden estar orientadas hacia el deporte, la familia, lo material, profesión, estudio, viajes, recreación, salud, relaciones interpersonales, con los iguales, prestigio etc.
- 2) El puntaje es ponderado, a partir de la consideración de que no es lo mismo para un deportista mencionar un motivo en primer lugar a que lo mencione en lo último. Se le asigna a cada motivo una puntuación:
10 puntos si es mencionado en 1er lugar, 9 puntos si se menciona en 2do lugar y así sucesivamente hasta asignar 1 punto al deseo mencionado en el décimo lugar.

Orientaciones para la obtención de informaciones específicas para la actividad del taekwondo

Con relación a la obtención de la información a partir del test de los 10 deseos, sería muy provechoso que los entrenadores de taekwondo o los especialistas encargados del estudio, encausen las respuestas de los deseos de los sujetos hacia temas de interés pedagógico que puedan ayudar mejorar dicho proceso. En este sentido, el encabezamiento para la aplicación del test estaría limitado a un tema específico, ejemplos:

Escribe a continuación 10 deseos tuyos. Tantos aquellos que tú desees como aquellos que tú no desees que estén relacionados con la explicación del entrenador durante los entrenamientos.

Escribe a continuación 10 deseos tuyos. Tantos aquellos que tú desees como aquellos que tú no desees que estén relacionados con las relaciones personales con tus compañeros de equipo.

ANEXO II. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Tabla 1. Ortografía y Fonética de los término de taekwondo (10, 89)

TERMINOS	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
1. Chung	Chong	Azul
2. Hong	Hong	Rojo
3. Cha-ryeot	Cha-riot	Atención
4. Kyeong-rye	Kio-le	Saludo
5. Jumbi	Chun-bi	Listos
6. Shi-jak	Si-chak	Comenzar
7. Kal-yeo	Kal-yo	Separarse
8. Keu-man	Keu-man	parar, no más
9. Kye-sok	Kye-sok	Continuar
10. Kye-shi	Kye-shi	Suspensión del encuentro debido a lesión
11. Shi-gan	Shi-gan	Suspensión del encuentro por otros casos
12. Kyong-go	Kyong-go	Advertencia de falta
13. Gam-jeom	Gam-chom	Deducción de falta
14. Chung Seung	Chong sung	Ganador azul
15. Hong Seung	hong sung	Ganador Rojo
16. Ha-nah	Ha-na	Uno
17. Duhi	Dul	Dos
18. Seht	Set	Tres
19. Neht	Net	Cuatro
20. Da-seot	Da-sot	Cinco
21. Yeo-seot	Yo-sot	Seis
22. Il-gop	Il-gop	Siete
23. Yeo-dul	Yo-dul	Ocho
24. A-hop	A-hop	Nueve
25. Yeol	Yol	Diez
26. Hyu-sik	Hyu-sik	Descansar
27. Joo-eui	Chu-i	Advertencia
28. Kye-soo	Ki-su	Punto adicional
29. Wen	uen	Izquierda
30. Oreun	órun	Derecha

ANEXO III.

Tabla 1. Distribución de los grados o niveles técnicos y su significado filosófico

CINTURÓN	NIVEL DE ENSEÑANZA	SIGNIFICADO FILOSÓFICO	GRADOS
Blanco	Básico	Pureza, sin conocimiento	10 ^{mo} - 9 ^{no} Kup
Amarillo		Comienza a ver la luz	8 ^{vo} - 7 ^{mo} Kup
Verde	Medio	Comienza a crecer	6 ^{to} - 5 ^{to} Kup
Azul	Medio-avanzado	Juventud, descubrimiento	4 ^{to} - 3 ^{er} Kup
Rojo	Avanzado	Conocimiento con poca experiencia	2 ^{do} - 1 ^{er} Kup
Rojo -negro		Conocimiento con más experiencia pero poca madurez	1 ^{er} Poom.
Negro	Superior especializado	Dignidad, experiencia, madurez y maestría	1 ^{er} - 10 ^{mo} .Dan