

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA TAEKWONDO

DEDIER ALBERTO LEUDO

betoleudo@hotmail.com

LUIS EMILIO USUGA VALLE

leusval@hotmail.com

JUAN OSWALDO JIMÉNEZ

Asesor

EJE ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MEDELLÍN, COLOMBIA

2009

I. CARACTERIZACION DEL DEPORTE.

DEPORTISTA: ANDRES MAURICIO RESTREPO SIERRA.

EDAD: 17 AÑOS.

ESTATURA: 1.67

PESO: 60KG.

CATEGORIA: GALLO.

NIVEL: AZUL.

MODALIDAD. COMBATE, POOMSE.

RAMA: MASCULINA.

EDAD DEPORTIVA: 14 MESES.

DEPORTE DE COMBATE.

AÑO: 2009.

Deporte: TAEKWONDO.

TAEKWONDO.

Es un arte marcial de origen Coreano. Destaca la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada, y actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Es un arte marcial moderno, con poco más de 50 años de antigüedad.

Además de ser un arte marcial, también tiene un aspecto de competición deportiva. En los Juegos Olímpicos de Seúl, Corea del Sur, 1988, hizo su primera aparición olímpica como un deporte de exhibición. En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países diferentes en 8 diferentes divisiones de peso tanto para hombres como para mujeres. En los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 volvió a tener presencia como deporte de exhibición. Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000 el Taekwondo (Estilo WTF) se convirtió en un Deporte Olímpico Oficial, disputándose pruebas de combate. El día 4 de septiembre se

declaró día internacional del Taekwondo en recuerdo de la fecha en la que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, el 4 de septiembre de 1994.

La palabra Taekwondo proviene de los caracteres Hanja 跆拳道. 跆 (pronunciado *tae*) significa golpear con los pies, 拳 (*kwon*) significa golpear con las manos o puños, y el carácter 道 (*do*) significa disciplina, método o camino de. Por tanto, Taekwondo podría traducirse como "*el camino de golpear con los pies y las manos*", nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo prescindiendo por completo de armas.

Mucha gente cree que este arte marcial se basa únicamente en técnicas de patada, pero el taekwondo también incluye una gran variedad de técnicas en las que se utilizan los puños, el codo, diferentes formas de emplear la mano, el pie e incluso la rodilla (por ejemplo, para efectuar rompimientos de tablas, ladrillos u otros objetos).

CREACIÓN Y EVOLUCIÓN DEL TAEKWONDO

Se podrían distinguir tres reinos en Corea:

- **Koguryō** (37 a. C. - 668)
- **Baekje** (18 a. C. - 600)
- **Silla** (57 a. C. - 936)

Los militares de la dinastía Koguryō desarrollaron un arte marcial basado en diversos estilos chinos, pero adaptados a sus propias necesidades. Era un estilo que daba mucha importancia a las patadas en lugar de a los puños. Este estilo de defensa personal sin armas es el denominado Taekkyon.

Otro arte marcial de gran importancia en esta época fue el Subak. Se creó un cuerpo de guerreros organizados instruidos en este arte, denominado *Sonbe*. En el año 400, el reino de Paekje intentó invadir el reino de Silla. Se dice que Gwanggaeto, apodado *el grande de Koguryō*, envió 50000 tropas Sonbe de apoyo al reino de Silla, lo que supuso el primer contacto del reino de Silla con el Subak.

Posteriormente, la dinastía Silla unificó los reinos después de ganar la guerra contra el reino de Paekje en 668 y contra el de Koguryō en 670. El *Hwarang* desempeñó un papel importante en esta unificación.

El **Hwarang** era un grupo de élite de jóvenes nobles, dedicados a cultivar la mente y el cuerpo para servir al reino de Silla. Este grupo había recibido una gran influencia del subak tras su contacto con las tropas Sonbe, enviadas por el reino de Koguryŏ en la anterior guerra contra Paekje, y conocían también el Taekkyon. La figura del Hwarang es similar a la del samurái japonés o al caballero. Eran una organización social, educativa y militar basada en un código de honor, consistente en la lealtad a la nación, respeto y obediencia a los padres, honestidad, coraje en la batalla y la omisión de la violencia innecesaria.

Este código de honor es la base filosófica del Taekwondo moderno. Los antecedentes de este código ético pueden encontrarse también en el documento más antiguo de la historia coreana: el Samguk Yusa, y su influencia fue determinante en la historia y unificación de los imperios de Corea.

Se han encontrado diversos vestigios de la práctica de formas primitivas de taekkyon (producto de la incorporación de movimientos lentos de defensa y ataque imitados de los animales) en diferentes manifestaciones de la dinastía coreana de Koguryŏ, como por ejemplo, unas pinturas murales encontradas en las ruinas de las tumbas reales de Muyon-chong y Samsil-chong que muestran figuras humanas en acto de combate, con los brazos estirados, representando supuestamente la práctica del taekkyon.⁵

Dada la antigüedad de las tumbas se puede inferir que la población de Koguryŏ inició la práctica del taekkyon durante el período comprendido entre los años 3 y 427.

En **Kyongju**, la capital de la dinastía Silla, se encontraron impresionantes imágenes budistas en las paredes de la cueva Sokkuram en el Templo Pulguk-sa. En estas imágenes aparecen dos *Guerreros Diamante* practicando taekkyon, un símbolo de protección del budismo frente a los demonios.

La época comprendida entre 1147 y 1170 fue un período de paz. En 936 Wang Kon fundó la dinastía Koryo, de cuyo nombre deriva el actual nombre de **Corea**. Se recuperó la práctica del Subak, que se convirtió en un deporte popular y fue utilizado como un método de entrenamiento militar. Durante la época Choson, dinastía Yi (1392 - 1910), con el énfasis en el entrenamiento militar, desapareció la práctica del subak, sólo se permitía en competiciones deportivas llamadas *subakhui*.

En el año 1910 se produjo la invasión japonesa de la península de corea, se prohibió la práctica del Taekkyon y el Subak. Sin embargo, ambas artes marciales siguieron practicándose en la clandestinidad, y recibieron influencias del estilo de combate japonés, caracterizado por

movimientos muy rápidos y directos. Tras la liberación del territorio coreano, en 1945 se reforzó la práctica del Taekkyon y el Subak, como símbolos de identidad cultural de Corea debido a que se querían revivir las tradiciones coreanas

El 11 de abril de 1955 se propuso el nombre Taekwondo para designar al arte marcial que se había desarrollado, y fue adoptado por varios Maestros que apoyaron este nombre con sus escuelas. Entre las escuelas que apoyaron este cambio estaban la Chung Do Kwan, Han Moo Kwan, Ji Do Kwan, Moo Duk Kwan, Oh Do Kwan, Chang Moo Kwan, Kang Duk Kwan, Song Moo Kwan y la Jung Do Kwan; estas nueve escuelas originales del taekwondo establecieron lo que se conoció como la Asociación Coreana de Taekwondo, el 16 de septiembre de 1961.

El 25 de febrero de 1962 esta asociación se une a la Asociación Coreana de Deportes Amateurs. El 9 de octubre de 1963, el taekwondo es por primera vez un evento oficial en el 44º Encuentro Atlético Nacional en Corea.

El 22 de marzo de 1966, **Choi Hong Hi** fundó la **Federación Internacional de Taekwon-Do (ITF)**, con sede en Corea del Sur. Posteriormente, en 1972, se trasladaría a Toronto, Canadá.

La práctica del taekwondo se extendió mundialmente con la participación de 19 países en el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, en mayo de 1973. Fue durante este encuentro cuando se fundó la **Federación Mundial de Taekwondo (WTF)**.

Existen dos grandes estilos diferentes de Taekwondo, cada uno asociado a una de las dos grandes federaciones que existen actualmente a nivel mundial: el **Estilo WTF** (asociado a la World taekwondo federation o la ITF).

PUMSES TAEGUK

Los **pumses Taeguk** son los pumses básicos del estilo WTF. Es un grupo de ocho pumses ordenados según su nivel de dificultad. Estos pueden dominarse analizándolos y practicando en diversas ocasiones. Tienen correlación con los pumses Palgwe, y se nombran de la misma forma (Palgwe Il Chang, Palgwe I Chang, Palgwe Sam Chang...)

GRADOS KUP

Estos son los grados desde que empieza este deporte. Si el practicante es menor de 15 años y presenta examen para cinturón negro obtendrá en grado de cinturón negro "Pum" el cual es igual al cinturón rojo franja negro pero con la validez de un cinturón negro.

Blanco (KUP 10) blanco franja Amarilla (KUP 9) Amarilla (KUP 8) Amarilla franja Verde (KUP 7) Verde (KUP 6) Verde franja Azul (KUP 5) Azul (KUP 4) Azul franja Rojo (KUP 3) Rojo (KUP 2) Rojo franja Negro (KUP 1) Negro (DAN 1) **El segundo color de los cinturones intermedios puede encontrarse en la punta del mismo (ITF)*

Estos 5 colores originales no fueron elegidos arbitrariamente, sino que cada uno tiene un significado simbólico y tradicional.

GRADOS PUM

Existen tres grados PUM (1ºPUM, 2ºPUM y 3ºPUM, siendo este último el más avanzado), y para todos ellos es necesario que el practicante tenga menos de 15 años de edad. Al cumplir los 15 años, el practicante podrá obtener el grado DAN correspondiente.

Para que un alumno pueda ascender a un grado superior, ha de realizar un examen en el que se evalúan sus habilidades. En las federaciones asociadas a la **WTF** los exámenes de **grados KUP** se realizan en el propio Dojang donde el alumno entrena, y el examinador es el propio maestro denominado Pyro,Cloud,Synodan y ocasionalmente el instructor original. Los practicantes de Taekwondo deben construir un carácter noble, así como entrenar de una manera ordenada y disciplinada.

PRINCIPIOS.

- **Integridad.** *(Yom Chi)*

Es muy importante saber establecer los límites entre lo bueno y lo malo así como saber reconocer cuando se ha hecho algo malo y redimirse por ello. Por ejemplo, en un estudiante que se niega a recibir consejo o aprender de otro estudiante más inexperto, o en un practicante que pide un grado a su maestro no hay integridad.

- **Perseverancia.** *(In Nae)*

La Paciencia conduce a la virtud o al mérito.

La felicidad o la prosperidad suelen ser alcanzadas por la persona que es paciente. Para poder alcanzar un objetivo, ya sea promocionar a un grado superior o perfeccionar una técnica, se ha de ser perseverante. Es fundamental el sobrepasar cada dificultad con la perseverancia.

TAEKWONDO EN COLOMBIA

En el año 1964 arribó a la capital de nuestro país el respetado maestro coreano SAHN YOYNG HAN, más conocido como SAMY HAN, con su presencia comenzó la práctica de **taekwondo** en Colombia; pues desarrollar un deporte desconocido y en un lugar desconocido, era una tarea fenomenal, pero con su paciencia y el aprecio que se fue desarrollando entre maestros y alumnos, poco a poco esa semilla fue germinando.

En el año 1966, arribó a Antioquia el maestro GUANSU SHON, y con su llegada a nuestra ciudad se inició la gran era de las artes marciales en Antioquia; con él llegó no solo llegó el **taekwondo** sino también el judo, pues era obligatorio en los entrenamientos de todos los jueves hacer la práctica del judo y del josinsul en el club oriental. Con el maestro GUANSU no se practicaba deporte, sino arte marcial y el combate de competencia no existía para él, prueba de ello es que nunca hubo un torneo, siempre enfatizó el combate libre o de arte marcial, donde todo era lícito y no existían ni las faltas ni las amonestaciones. El esfuerzo de maestro Guansu, pronto se vio fructificado en los primeros cinturones negros antioqueños.

El primer cinturón negro que graduó el maestro Guansu fue Raúl Chambers; los primeros clubes fueron el club tigres y el club dragones de Raúl Chambers, junto con un club Diego Hernando Osorio ubicado en la calle San Juan.

Con la partida del maestro Guansu en el año 1969, quedó en su reemplazo el profesor español Isidro Pérez, 3º dan, quien continuó con las prácticas de **taekwondo**. A finales del mismo año, se fundó el club Universidad de Antioquia, siendo este el tercer club que nació de aquella meca del **taekwondo**. Luego el profesor Diego Hernando Osorio, inauguró una academia que luego desapareció para fundar la academia Guansu en honor al maestro; luego esta se dividió en academia Diego Hernando Osorio y en academia Sik-tsu con el maestro Óscar Posada.

Con el retiro de Raúl Chambers e Isidro Pérez, el **taekwondo** tuvo como soporte a Diego Hernando Osorio, con su propia academia, Óscar Posada en la Universidad de Antioquia y a Gabriel Jaramillo en la Universidad Nacional, los cuales dieron paso al **taekwondo** paisa.

A nivel nacional la primera organización fue la asociación colombiana de **taekwondo** y se fundó el 7 de junio de 1975 en Bogotá, bajo la presidencia del maestro Pedro Pinzón; el 6 de diciembre del mismo año se reconoció como Federación Nacional de **Taekwondo**. El maestro más representativo en Antioquia es Oscar Gerardo Posada Ríos, cinturón negro desde agosto de 1969, actualmente 8º dan.

En el año de 1968 llegó a Bogotá el maestro coreano KYONG DEUK LEE, quien en la actualidad es miembro del comité técnico de la federación mundial y posee el más alto grado de nuestro medio y es quizás el más conocido de todos los maestros a nivel internacional; aunque en un principio su difusión se limitó a Bogotá por muchos años, ayudando así a alimentar y a impulsar aquella semilla sembrada por el maestro SAMY, más tarde su posición dentro de la Federación Colombiana lo llevó a peregrinar por todo el país, buscando siempre engrandecer este arte. Es el maestro coreano que más ha permanecido activo dentro de las organizaciones del **taekwondo** en Colombia y es así como en la actualidad y desde su llegada sigue aconsejando a los instructores colombianos y promoviendo su expansión, sin haber dejado de hacerlo en ningún momento. Dentro de la federación colombiana de **taekwondo**, ocupa un importante cargo de asesor.

CATEGORÍAS: Masculino

Mini mosca

Hasta 54kg

Mosca

De 54 a 58kg

Gallo

De 58 a 62kg

Pluma

De 62 a 67kg

Ligero

De 67 a 72kg

Supe ligero

De 72 a 78kg

Mediano

De 78 a 84kg

Pesado

De 84kg en adelante

Femenino

Hasta 47kg

De 47-51kg

De 51-55kg

De 55-59kg

De 59-63kg

De 63-67kg

De 67-72kg

De 72kg en adelante

REGLAS DE COMPETICION

El área de competición debe medir 12 x 12 metros en el sistema métrico decimal, y la superficie debe ser lisa y sin obstáculos. El Área de Competición se cubrirá con una lona elástica. Sin embargo, el Área de Competición puede instalarse en una plataforma de 0,5m - 0,6 metros de alto desde la base, si fuera necesario, y la parte exterior de la línea límite deberá ser inclinada con una pendiente menor de 30 grados por la seguridad de los competidores.

Delimitación del área de combate: El área de 12m x 12m se llamará Área de Combate, y se marcará una franja de 1m de ancho diferenciada por el color, desde la línea límite hacia el interior del área de combate para llamar la atención de los competidores avisándoles que no crucen la línea límite.

La delimitación del Área de Combate y el Área de Atención debe ser distinguida por la diferencia del color de su superficie, o debe ser indicada por una línea de 5 cm de ancho de color blanco en el caso de que ambas superficies sean de un mismo color. La posición del árbitro debe ser marcada en un punto a 1.5 metros detrás del punto central del área de competición hacia la tercera línea límite y será designada como “marca del árbitro”.

Posición de los competidores: La posición de los competidores debe ser marcada en un punto a un metro a la derecha e izquierda del punto central del área de competencia, mirando hacia la posición del juez 1. El lado derecho debe ser para el competidor azul (CHONG) y el lado izquierdo para el competidor rojo (HONG).

Posición de los entrenadores: La posición de los entrenadores debe ser marcada a un metro hacia afuera del punto central de la línea límite del lado de su competidor.

PARTICIPANTES

Requisitos

Los competidores deben llevar el uniforme de Taekwondo (Dobok) y las protecciones reconocidas por la WTF.

Los competidores tienen que llevar el protector de cuerpo (peto), protector de cabeza, protector de ingle (coquilla), antebrazos, espinilleras y protector bucal antes de entrar al área de combate. El protector de ingle, antebrazos y espinilleras, tendrán que colocarse debajo del uniforme. Cada competidor debe llevar protecciones aprobadas por la WTF para uso personal. Llevar cualquier otra cosa en la cabeza que no sea el protector de cabeza no está permitido.

DURACIÓN DEL COMBATE

La duración del combate en la división masculina debe ser de tres asaltos de tres minutos cada uno con un minuto de descanso entre los asaltos. En la división femenina y en los Campeonatos Mundiales Junior serán tres asaltos de dos minutos con un minuto de descanso entre asaltos.

Sin embargo, la duración del combate para la división masculina puede también acortarse a tres asaltos de dos minutos con un minuto de descanso con la aprobación de WTF.

SORTEO

El sorteo debe ser realizado un día antes del día de la primera competición en presencia de los delegados de la WTF y los representantes de las naciones participantes. El sorteo debe comenzar desde la categoría de peso minimosca hacia arriba, en el orden alfabético inglés de los nombres de los países participantes.

PROCEDIMIENTO DE COMBATE

(Pasos a seguir para el comienzo de un combate)

Llamada de los competidores. El nombramiento de los competidores se anunciará 3 veces empezando 3 minutos antes del comienzo del combate. Los competidores que no aparezcan transcurrido 1 minuto después del inicio del combate se considerarán descalificados.

Inspección Física y de Uniformes. Una vez llamados los competidores se someterán a la inspección física y de uniformes en la mesa de revisión que les ha sido asignada por el inspector que ha sido designado por la WTF. El competidor no debe mostrarse hostil y tampoco llevará materiales que puedan causar daños al oponente.

Entrada en el Área de competición: Después de la inspección el competidor deberá entrar a la posición de espera con su entrenador.

Inicio y final del Combate: El combate en cada asalto debe empezar con la declaración de "Shi-jak" (Comenzar) por el árbitro, y deberá terminar con la declaración de "Keu-man" (terminar) por el árbitro. Aunque el árbitro no haya declarado "Keu-man", el combate se dará por terminado cuando el tiempo establecido finalice.

Los competidores se pondrán frente a frente en posición "Chariot"(atención) y saludarán a la orden del árbitro de "Kyongye". El saludo debe ser hecho desde la postura natural de "Charyot" inclinándose hacia adelante por la cintura en un ángulo de más de treinta grados, con la de la cabeza en un ángulo de más de cuarenta y cinco grados y los puños pegados a lo largo de las piernas.

El árbitro dará comienzo del combate con la orden de "Chumbi" y "Sijak".

Al finalizar el último asalto, los competidores se mantendrán de pie en sus respectivas posiciones cara a cara y saludarán a la orden del árbitro de "Chariot" y "Kyongye" y entonces esperarán la declaración de la decisión de vencedor del árbitro en posición de pie.

El árbitro declarará al ganador, levantando su propia mano del lado del vencedor.

TÉCNICAS Y ZONAS PERMITIDAS

Técnicas Permitidas.

- Técnicas de puño: Técnica de ataque utilizando las partes frontales, del dedo índice y el dedo medio, del puño apretado muy fuerte.
- Técnicas de pie: Técnica de ataque utilizando la parte del pie por debajo del hueso del tobillo.

Zonas permitidas

- Tronco: Están permitidos los ataques de puño y pie en toda la zona cubierta por el protector de tronco, excepto la parte posterior (espalda).
- Cara: Están permitidas exclusivamente las técnicas de ataque con el pie en el área de la cara. Excluyendo la nuca.

PUNTOS VÁLIDOS

Zona de puntos válida.

- Sección media del tronco: El abdomen y ambos lados del costado.
- Cara: Las zonas permitidas de la cara.
- Los puntos deben ser otorgados cuando técnicas permitidas son ejecutadas con precisión y potencia en las áreas legales de marcación de puntos.
- Los puntos válidos se dividen en:
 - La técnica válida sobre el tronco puntúa (+1) un punto (puño o pie).
 - La patada válida a la cara vale dos puntos (+2).
 - Punto adicional (+1). Se deberá otorgar un punto en el caso de que un competidor sea derribado (Knocked Down, Art. 17) como consecuencia de un ataque válido, y el árbitro cuente. El árbitro tras la cuenta pedirá "shigan" y ordenará al crono (recorder) "chong o hong il jeom" añadir el punto adicional.

- La puntuación final se obtendrá de la suma de las puntuaciones de los tres asaltos.
- Invalidación de puntos. Cuando un competidor actúa atacando para puntuar a través del uso de actos prohibidos, y los puntos suben al marcador, deben ser anulados.

PUNTUACIÓN Y PUBLICACIÓN

1. Los puntos válidos se registrarán y serán dados a conocer inmediatamente.
2. Cuando no se usan protectores de tronco electrónicos, los puntos válidos deberán ser inmediatamente registrados por cada juez utilizando los pulsadores electrónicos o las hojas de juez.

ACTOS PROHIBIDOS

1. Las penalizaciones por cualquier acto prohibido deben ser declaradas por el árbitro.
2. Las faltas se dividen entre amonestaciones (Kyongo) y deducción de puntos (Canchon).
3. Dos amonestaciones (Kyongo) se contarán como deducciones de (-1) un punto. Sin embargo, la última amonestación (Kyongo) impar no se contará en el total general.
4. La deducción de un punto (Canchon) se contará como menos Un punto (-1).
5. Actos prohibidos. Penalizaciones con "Kyongo": Los siguientes actos serán clasificados como prohibidos y se penalizarán con la declaración de Kyongo.

Evitar el combate dando la espalda al adversario, Caerse, Evitar el combate, Agarrar, retener o empujar al oponente, Atacar por debajo de la cintura, Simular lesión, Cabezazo o atacar con la rodilla; Golpear la cara del oponente con las manos o puños,

Los siguientes actos serán clasificados como prohibidos y se penalizarán con la declaración de Canchon: Cruzar la Línea Límite, Atacar al oponente después de Kalyo, Derribar al oponente por agarre de ataque de pie en el aire con el brazo o empujándolo con las manos, Ataque intencionado a la cara del oponente con el puño, Interrupción en el progreso del combate por parte del competidor o entrenador, Cuando un competidor se opone intencionadamente a cumplir con las normas de la competición o con las órdenes del árbitro, éste podrá declarar al

competidor perdedor por penalizaciones, después de un minuto.

Cuando el competidor recibe menos cuatro puntos (-4), el árbitro deberá declarar al competidor perdedor por penalizaciones. Los "Kyongo" y los "Canchon" deberán ser incluidos dentro de la puntuación total de los tres asaltos.

Cuando el árbitro suspende el combate para declarar Kyongo o Canchon, el tiempo del combate no contará desde el momento que el árbitro declare Shigan hasta que el árbitro reinicie el combate con la declaración de Kye-sok

DECISION DE SUPERIORIDAD

1. En caso de empate por deducción de puntos, el ganador será el competidor que haya obtenido uno o más puntos válidos a lo largo de los tres asaltos.
2. En caso de empate en puntuación, no relacionado con el anterior caso 1 (que ambos competidores obtengan el mismo número de puntos y deducciones), el ganador será decidido por el árbitro y los jueces (equipo arbitral) basado en la superioridad manifiesta durante los tres asaltos. En el caso de que la decisión de los jueces sea 2:1, el árbitro decidirá el vencedor.
3. La decisión de superioridad se basará en la iniciativa demostrada durante el combate.

DECISIONES

1. Ganar por K.O.
2. Ganar por interrupción del combate por parte del árbitro (R.S.C)
3. Ganar por puntos o por superioridad.
4. Ganar por abandono.
5. Ganar por descalificación.
6. Ganar por penalizaciones.

III. ESTUDIO PREVIO

El deportista ascendió de cinturón hace tres meses. Ha participado en 5 torneos municipales, 2 departamentales y ha llegado a obtener una medalla de bronce municipal. Respecto al entrenamiento no hay una planificación clara, pues esta se hace con fichas de clase (que es la manera tradicional).

El deportista presenta un cuadro apropiado para llevar a cabo un programa concienzudo de entrenamiento su perfil condicional está un poco bajo, la técnica hay que mejorarla, el perfil psicológico está bastante alto, pues al plantearle la posibilidad de planear un entrenamiento para mejorar estuvo dispuesto a hacerlo.

Deportistas de otros clubes.

Recursos disponibles

- Gimnasio el Cairo
- Cancha Talita Kumi
- Salones JAC El Cairo
- Paos, Muñeco de madera, guanteletes
- chaleco lastrado de 15kg
- Tobilleras lastradas
- Petos
- Cascos de protección
- Coquilla suspensorio
- Entrenador
- Balones medicinales

IV. OBJETIVOS

- Deportivo: Ganar el torneo departamental de Diciembre, y ascender en cinturón.
- Condicionales: Desarrollar velocidad de reacción y explosividad.
- Técnicos: Mejorar la técnica de patadas: Modulbal Chagui, Dollyo Chagui, tuit chagui, bandal chagui, yop chagui.
- Tácticos: Mejorar los desplazamientos en el espacio de combate.
- Psicológicos: Mejorar la autoconfianza.

CALENDARIO DE COMPETICIONES.

MESES	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE						
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
FECHA										IV												XX	VI-VIII				
TOPEs (secu)										**												**					
CLASIFICATORIAS																							*				
PREPARATORIAS																						*					
PRINCIPALES																						*					
EV. MÉDICAS										*												*				*	
TEST PEDAGÓGICOS																		*									

Deporte de corto periodo competitivo

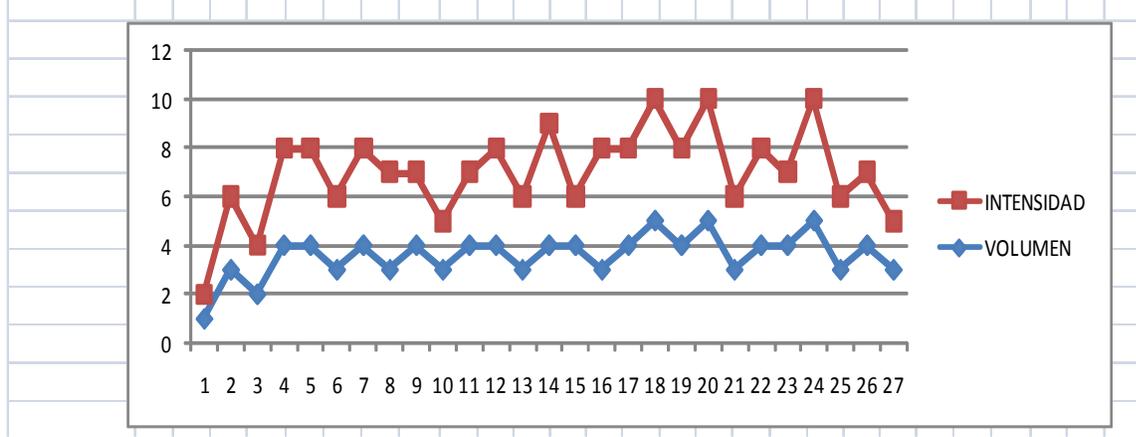
Competencias principales: 6 a 8 Diciembre de 2009.

Competencias secundarias. Open 4 de septiembre, Intercambio municipal y open Shuriken. 20 y 24 de noviembre respectivamente.

Número de competencia. 1

DISTRIBUCION DE LAS CARGAS A LO LARGO DE TODA LA ESTRUCTURA:

VOLUMEN	1	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	4	5	3	4	4	5	3	4	3	
INTENSIDAD	1	3	2	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	5	2	5	4	5	4	5	3	4	4	3	5	3	3	2



Volumen:

1= 50-60%; 2= 60-70%; 3= 70-80%; 4=80-90%; 5=90-100%

Intensidad del trabajo:

1= 50-60%; 2= 60-70%; 3= 70-80%; 4=80-90%; 5=90-100%

Planillas.

Plan gráfico.

PLAN GRAFICO MACROCICLO TAEKWONDO																												
CLUB TALITA KUMI																												
DEPORTISTA: ANDRES MAURICIO RESTREPO SIERRA.																												
MACROS																												
Mesociclos																												
FASES																												
	ENTRANTE				DESARROLLADOR				ESTABILIZA				DESARROLLADOR II				PRECOMPETITIVO				COMPETITIVO				TRANSITO			
MESES																												
	JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE												
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
FECHA																												
Microciclos	I	CR	R	CH	CH	CR	CH	CH	R	CR	CR	CR	R	CH	CR	CH	R	AP	CH	AP	R	CH	CR	C	R	CR	R	
DIAS DE ENTO.	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	
SESIONES	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	
HORAS	4	4	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	4	4	4	
MINUTOS	240	240	240	360	360	360	360	360	240	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	240	360	240	240	240	
Prep. General %	50	50	50	50	50	50	50	50	50	45	45	45	10	15	45	60	50	15	15	15	15	15	15	50	20	30	40	50
Minutos	120	120	120	180	180	180	180	180	120	162	162	162	36	54	162	216	180	54	54	54	54	54	54	120	72	72	96	120
Prep. Especial %	30	30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	10	45	25	25	30	50	50	50	50	50	30	10	10	15	30	
Minutos	72	72	72	108	108	108	108	108	72	90	90	90	36	162	90	90	108	180	180	180	180	180	72	36	24	36	72	
Prep. TecT.%	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	70	35	20	10	15	25	25	25	25	25	15	60	40*	30	15	
Minutos	36	36	36	54	54	54	54	54	36	72	72	72	252	126	72	36	54	90	90	90	90	90	36	216	96	72	36	
Prep. Teo. Psi	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	5	10	5	5	10	10	10	10	10	5	10	20*	15	5	
Minutos	12	12	12	18	18	18	18	18	12	36	36	36	36	18	36	18	18	36	36	36	36	36	12	36	48	36	12	

- PUESTA EN ACCION.**

Ejecución.

Evaluación.

Control de cargas de entrenamiento (planilla)

Control modelo de competición (planilla)

Control de evolución de capacidad de rendimiento. Test.

Evaluación final del proceso de intervención.

MESOCICLO I (GRADUAL)

INICIO: 1 DE JULIO 2009.

CULMINACION: 13 DE JULIO 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar acciones básicas (pateo y defensa) del Taekwondo.
- Analizar los desplazamientos.
- Aumentar la capacidad volitiva del deportista.
- Evaluar la técnica adquirida hasta el momento.
- Conversatorio sobre los objetivos y el programa a realizar.

MICROCICLOS QUE LO CONFORMAN 3.

1 INTRODUCTORIO, 1 CORRIENTE, 1 RECUPERACION. De 2 sesiones c/u.

VOLUMEN DE TRABAJO:

12 HORAS= 720`.

ESTRUCTURA. (PARTE CENTRAL)

MICRO DE AJUSTE, 1 A 3 DE JULIO.

OBJETIVOS:

- Evaluar la técnica en las patadas.
- Analizar los desplazamientos y defensas.

METODOS.

- Global.
- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.

MEDIOS.

- Salón.
- Pal chagui.
- Tizas.
- Cenestésica corporal.
- Información verbal.

SESION 1:

Patadas.

- Desplazamientos (adelante, atrás y laterales 12`).
- Ap chagui 4s x 12rep c/pierna. (de frente)
- Pi chagui 4s x 12rep c/pierna. (a las costillas)
- Yop chagui 4s x 12rep c/pierna. (de lado)

Defensas 8`.

- Are Maki. (baja)
- Montong Maki. (media)
- Olgul Maki. (alta)

Posiciones de 2' c/u.

- Chuchum sogui (de jinete).
- Darion sogui (de combate).
- Chumbi sogui (atencion).
- Bom sogui (tigre).
- Chariot sogui (firmes).

SESION 2:

Defensas.

- Bakat Maki (hacia el exterior)
- Yop Maki (lateral)
- An Maki (defensa interior)

Posiciones.

- Duit Kubi sogui (escuadra corta).
- Moa sogui (pies juntos).

Patadas.

- Ap chanoki (de frente avanzando)
- Yop chanoki chagui (de lado avanzando)
- Doliop chagui (circular con el filo interno del pie).
- Neryo chagui (descendente con el talón).
- Furio chagui (de gancho).

MICRO CORRIENTE, 6 A 8 DE JULIO.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la técnica en desplazamientos.
- Corregir la ejecución de las patadas, Doliop chagui (circular con el filo interno del pie). Neryo chagui (descendente con el talón), Ap chagui (de frente), Pi chagui (a las costillas).

METODOS.

- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.

MEDIOS.

- Salón.
- Pal chagui.
- Saco de golpear.
- Plomadas tobilleras de 3kg.
- Información verbal.
- Gimnasio.

SESION 3.

Con las plomadas en los tobillos.

- Doliop chagui. 5s x 12rep x c/lado.
- Neryo chagui 5s x 12rep x c/lado.
- Ap chagui 5s x 12 rep x c/lado.
- Pi chagui 5s x 12 rep x c/lado.
- Desplazamientos laterales, diagonales, frontales, en cuadros.
- Patadas anteriores al saco. 3s x 5rep x c/lado.

SESIÓN 4.

- Tijera con mancuerna ambas piernas 4s x 8rep.
- Sentadilla Hack 4s x 10rep.
- Extension rodilla sentado 4s x 8rep.
- Remo erguido polea 4s x 8rep.

- Elevación frontal polea 4s x 8rep.
- Elevación talones, de pie 4s x 8rep.
- Flexión barra 4s x 8rep.
- Extensión de cadera con apoyo en brazos. 10rep.
- Extensión de cadera sin apoyo 10rep.
- Supermán apoyo en balón 10rep.
- Abdominales banca plana 4s x 15rep.

MICRO RECUPERACION, 10 A 13 DE JULIO.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la técnica en patadas.
- Preparar al deportista para el mesociclo siguiente.

METODOS.

- Analítico progresivo.
- Pateos al palchagui con compañero.

MEDIOS.

- Salón.
- Pal chagui.
- Gimnasio.
- chaleco lastrado.

SESION 5.

- Extensión cadera polea 5s x 10rep.
- Sentadilla con balón 5s x 10rep.
- Prensa horizontal acostado 5s x 10rep.
- Tijera con balón 5s x 10rep.
- Press plano barra 5s x 10rep.
- Press inclinado maquina 5s x 10rep.
- Pull over mancuerna 5s x 10rep..
- Tracción polea 5s 10rep.
- Vuelos mancuerna 5s x 10rep.
- Remo erguido polea 5s x 10rep.

- Encogimiento hombros mancuerna 5s x 10rep.
- Desplazamientos con chaleco lastrado.

SESION 6.

- Bicicleta 30'.
- Saltos del tigre 3s x 50rep.
- Salto desde abajo y pateo arriba con ambas piernas 4s x 8rep.
- Pateo controlado: Ap chagui, Doliop chagui, Pi chagui, Neryo chagui. (El pateo controlado se realiza con ejecución lenta y consciencia de la respiración) 4s x 8rep.

MESOCICLO DESARROLLADOR I

INICIO: 15 DE JULIO 2009.

CULMINACION: 28 DE AGOSTO DE 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar fuerza máxima.
- Desarrollar capacidad de reacción.
- Desarrollar la técnica en bloqueos superiores.
- Desarrollar potencia muscular.
- Mejorar la técnica de desplazamientos.

MICROCICLOS QUE LO CONFORMAN 6.

4 DE CHOQUE, 1 CORRIENTE, 1 RECUPERACION. De 3 sesiones c/u EXCEPTUANDO EL RECUPERADOR 2 SESIONES.

VOLUMEN DE TRABAJO:

34 HORAS= 2.040'.

ESTRUCTURA. (PARTE CENTRAL)

MICROCICLO DE CHOQUE, 15 A 22 DE JULIO 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la fuerza máxima.
- Desarrollar precisión en los golpes a velocidad.

- Profundizar en el conocimiento de los objetivos anteriores – preparación teórica

MÉTODOS.

- El Método para desarrollar la fuerza máxima será el de Pirámide normal (El fin de este método es simple; aumentar la fuerza máxima gracias a la mejora de los procesos de coordinación intra e intermuscular, sincronizar el reclutamiento de fibras y el vaciamiento casi completo de los depósitos de creatina muscular.
- El M Interválico extensivo, se considera como uno de los métodos de mayor exigencia funcional por sus elevados picos de intensidad, siendo este ideal para el desarrollo de Resistencia a la velocidad, Resistencia a la fuerza y Resistencia a la potencia, mediante la utilización del sistema energético láctico.
- El método de repetición es el más utilizado para el desarrollo de la rapidez debido a que el tiempo de descanso permite el máximo desempeño del atleta, se incide en el sistema anaerobio alactácido.

MEDIOS.

- Para fuerza máxima: pesas, chaleco lastrado, mancuernas, ejercicios en diferentes ángulos.
- Para resistencia: carreras, bicicleta, Teraban, juegos de reacción.
- Para precisión en golpes: golpes a los paos (cojines), a la pera y a la pelota de tenis.

SESION 7.

- El ejercicio 1, consiste en ejecutar las técnicas que su pareja de trabajo desee por medio de la colocación del medio auxiliar (Paleta, Mascota, o Pateadores), imaginando en todo momento un combate real muy intenso; Por tanto debemos de mantener nuestra distancia, cuidar las salidas del área, reaccionar en el menor tiempo posible, golpear con fuerza, rapidez y presión sin descuidar la defensa, tanto en acciones de ataques como de contraataque ya que al menor descuido su pareja de trabajo lo podrá golpear con los medios o con una patada.
Dosificación: Se realizan 3 series de 9 repeticiones con 6 seg. de trabajo, utilizando una micro pausa de 15 seg. Y una macro pausa de 3 min. La intensidad es máxima y la recuperación de forma activa mediante estiramientos, el tiempo total de cada serie es casi el mismo que el de cada asalto de combate del sexo masculino (174 seg.) X 3 asaltos.
Organización: En parejas dispersos por todo el área con los medios auxiliares Palchaguis, Mascotas, o Pateadores
- El ejercicio 2 consiste en realizar un modelo táctico de contraataque que realiza uno de los dos contrarios y seguidamente dos ataques combinados a la Palchagui con la máxima rapidez de ejecución, seguidamente después de terminar el ataque el otro contrario ataca, de esta forma el ejercicio se realiza con un gran fluidez de acciones tácticas propias del combate. Se recomienda

la selección de técnicas que los atletas dominen con facilidad, de manera que se desempeñen al máximo de sus posibilidades de ejecución.

Dosificación: El ejercicio esta compuesto por 4 series de 6 repeticiones con 6`` de duración, las micro-pausas tienen una duración de 30``. y las macro de 3`. La intensidad no se debe controlar desde el punto de vista biológico (RFC), ya que los procesos de respuesta vegetativa son mucho más lentos que los somáticos, debido a que el corto tiempo de trabajo que presentan cada repetición junto a una recuperación completa entre cada una de estas, no permite que la frecuencia cardiaca alcance valores cercanos a los máximos.

Organización: En trío, el atleta que va a pelear se coloca en el centro y los otros dos deben de tener un medio auxiliar.

SESION 8:

Gimnasio, trabajo entre el 90% y 70% de la RM.

Press Banca.

S 5

R 5-4-3-4-5

Press Militar

S 4

R 4-3-3-4

Fondos Pecho

S 2 máximas

Polea

S 5

R 5-4-3-4-5

Remo a una mano

S 5

R 5-4-3-4-5

Dorsal en Polea

S 2

R 3-2

Tríceps Extensiones

S 4

R 4-3-3-4

Tríceps Francés

S 3

R 4-3-2

Fondos Tríceps

SESION 9:

Patadas, bloqueos.

- La patada frontal AP CHAGUI golpeando un cojín grande. (para ser realmente potente con la patada frontal hay que golpear con el propósito de traspasar literalmente al adversario)
S 3
R 15.
- La patada trasera DUI CHAGUI al saco gigante, el punching ball y los paos.
S 3
R 15.
- Patada de hacha frontal KOQUEÑE CHAGUI.
S 3
R 15.
- Patada circular al frente TOLLIO CHAGUI.
S 3
R 15
- Patada cañón HURIO CHAGUI
S3
R15.
- Patada lateral YOP CHAGUI
S3
R 15.
Bloqueos.
- Defensa superior OLGUL MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Defensa al medio MONTONG MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Defensa abajo ARE MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Golpes con puño CHUMOK CHIRIGUI PION HA. también con desplazamientos adelante y atrás.
Se debe tener en cuenta que la posición de combate se debe sostener.

MICROCICLO DE CHOQUE, 24 A 29 DE JULIO 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la fuerza máxima.
- Desarrollar precisión en los golpes a velocidad.

MÉTODOS.

- Analítico progresivo.
- Esfuerzos dinámicos.
- El método de repetición es el más utilizado para el desarrollo de la rapidez debido a que el tiempo de descanso permite el máximo desempeño del atleta, se incide en el sistema anaerobio alactácido.

MEDIOS.

- Para fuerza máxima: pesas, mancuernas, ejercicios en diferentes ángulos.
- Para precisión en golpes: golpeos a los paos (cojines), a la pera y al punching ball.

SESION 10.

Press Militar.

S 5.

R 4-3-3-3-4.

Vuelos Laterales.

S 4.

R 4-3-3-4.

Trapecio.

S 2.

R 3-3.

Squat.

S 5.

R 4-3-3-3-4.

Cuádriceps.

S 4.

R 4-3-3-4.

Bíceps Femoral

S 4

R 4-3-3-4

Glúteos Máquina.

S 4.

R 4-3-3-4.

Bíceps Alterno.

S 4.

R 4-3-3-4.

Banco barra.

S 4.

R 4-3-3-4.

SESIÓN 11:

- Velocidad de aceleración: a través de repeticiones de 5 a 15. de secuencias cíclicas de patadas, con aceleración y desaceleración de las mismas o intercalando velocidades medias, sub máximas y máximas. tiempos menos de seg. por 2 a 3 minutos de pausa íter series
- Desplazamientos, combinaciones de combate, combate estudio con compañeros superiores en grado y categoría.

SESION 12:

- Combate sombra.
- Bloqueos
- Otkoro olgul maki (con las muñecas en cruz arriba).
- Otkoro are maki (con las muñecas en cruz abajo).
- Fintas.
- Golpeo a la pelota de tenis con patadas y puños (se debe tener buen control en la técnica y no extenderla con mucha fuerza para prevenir lesiones).
- Poomses:

- Tae Geuk 3 Jang.

- Tae Geuk 4 Jang.

MICROCICLO CORRIENTE, 31 DE JULIO A 5 DE AGOSTO 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar velocidad de reacción.

- Desarrollar fuerza específica en brazos y piernas.

MÉTODOS.

- Interválico intensivo corto.
- Global.
- Analítico progresivo.
- Esfuerzos dinámicos.

MEDIOS.

- Para fuerza máxima: ejercicios en diferentes ángulos con halteras y el propio cuerpo.
- Gimnasio.
- Saco de golpeo.

SESION 13.

- Lagartijas 8'' las que mas pueda hacer 5s.
- Saltos del tigre 6s x 30rep.
- Reloj en flexión de brazos 4veces.
- Abdominales 10'' las que más pueda hacer 4s.
- Pateo al saco (bandal, yop, vacatari, ap).
- Pateo, las anteriores después de ser tocado con guantelete.

SESIÓN 14.

- Press tras nuca con barra 5s x 12rep.
- Press sentado con mancuerna 5s x 12rep.
- Elevaciones laterales alternas con polea baja.
- Elevaciones frontales con barra 5s x 12rep.
- Press banco inclinado 5s x 12rep.
- Press de banco declinado 5 x 12rep.
- Pull over con barra en banco plano 5s x 12rep.
- Fondos en paralelas 5s x 12rep.
- Elevaciones posteriores con polea baja (pájaro polea).

SESION 15.

- Dominada barra fija 4s x 10rrep.
- Polea al pecho 5s x 12rep.
- Remo en barra t con apoyo al pecho 5s x 12rep.
- Peso muerto piernas semirrígidas 5s x 12rep.
- Peso muerto con barra 5s x 12rep.
- Peso muerto estilo sumo 5s x 12rep.
- Extensión del tronco en banco a 90º o Hiperextensiones 5s x 12rep.
- Encogimiento y rotación de hombros con mancuernas.

MICROCICLO CHOQUE, 10 A 14 DE AGOSTO 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar potencia muscular.
- Mejorar los desplazamientos.

MÉTODOS.

- Global.
- Analítico progresivo.
- Esfuerzos dinámicos.

MEDIOS.

- Cancha TK.
- Gimnasio.
- cuerdas.
- chaleco lastrado 10kg.
- Balón medicinal.
- Tobillera lastrada.
- Muñequera lastrada 2kg.
- Cuerda colgada de 10m.

SESION 16:

- Salto de cuerda (alternando, luego en un pie, en el otro) 4s x 50rep.
- Con chaleco lastrado saltos a plataforma de 40cm. Para bajar lo hace sentado, puede ser contraproducente saltar de la plataforma con el chaleco.
- Con balón medicinal pasarlo por un lado luego por el otro, primero se hará lento luego lo más rápido que se pueda.
- Patadas (yop, neryo, furio, tuit) con tobillera lastrada 6s x 5rep.
- Poomses:
- Tae Geuk 5 Jang.
- Tae Geuk 6 Jang.

SESION 17:

- Trabajo de defensa con muñequera lastrada:
 - Nulo maki= defensa con la palma o talón de la mano.
 - Jechyo sonal are maki= Doble defensa baja con las manos abiertas.
 - Jechyo monton maki= Doble defensa media con las manos cerradas.
 - Gawi maki= Doble defensa de frente, baja y media simultanea.
 - Sonal monton maki= Defensa media con las manos abiertas.
- Trabajo de bloqueos con compañero (are maki, olgul maki, monton maki).
- Trepas la cuerda con apoyo de pies, 4s x 3rep recuperación completa.
- Trepas la cuerda solo brazos sin apoyo de pies 3rep.

SESION 18:

- Carreras de desplazamientos con compañero frente a frente (laterales, diagonales, frente y atrás).
- Pateo con tobillera lastrada.
- Encadenamientos (patadas y bloqueos).
- Pomses:
 - Tae guk 7 Jang.
 - Tae guk 8 Jang

MICROCICLO CHOQUE: 19 A 24 DE AGOSTO 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar resistencia aeróbica especial.
- Mejorar la reacción a los distintos golpes.

MÉTODOS.

- Salón.
- Global.

- Continuo variable I.
- Analítico progresivo.

MEDIOS.

- Cancha TK.
- Salon.

SESION 19.

- 3 combates 3 rounds de 3 min x 1' de pausa.
- 3 combates rounds de 3 min x. 45'' pausa.
- 3 combates 3 rounds de 3 min x 30'' pausa.

SESION 20.

- Bloqueos para 3' c/u:
 - Ap chagui.
 - Pi chagui.
 - Yop chagui.
 - Tuio ap chagui.
 - Tuio yop chagui.
 - Natang chagui (triple patada circular al estomago).
 - Ti chi gacha chagui (por la espalda circular al estomago).
- Patadas saltando 4s x 10rep.
 - Tuio tolia chagui (circular a la cara).
 - Tuio milgui chagui (de frente empujando).
 - Tuio chiki chagui de frente descendente con la planta).
 - Tuio furi chagui.
 - Pucho chagui (pi chagui con la pierna de adelante).

SESION 21.

- 4 combates 2 round de 3min x 45'' de pausa.
- 2 combates, 1 contra dos oponentes, 1 contra tres oponentes.
- Esquivas, fintas y bloqueos, un atacante viene con toda y solo se puede empujar bloquear, fintar, nada de contraataque.

MICROCICLO RECUPERACION, 26 A 28 DE AGOSTO 2009.

OBJETIVOS:

- Evaluar la capacidad de producir potencia.
- Evaluar la resistencia anaeróbica láctica del deportista.

MÉTODOS.

- Global.
- Analítico progresivo.

MEDIOS.

- salón.
- Plataforma y software Axon del Instituto de deportes Bello.
- Cronometro.

SESION 22.

Test de saltos repetidos durante 30 segundos de Bosco (Bosco, 1994):

En este test (Repeat Jump), el sujeto debe calentar libremente durante unos 10 minutos a un trote suave, y después debe realizar el mayor número de saltos verticales posibles sobre una plataforma de contacto que a su vez estará conectada a un ordenador que irá calculando los tiempos de vuelo, las alturas conseguidas y la potencia ejercida sobre la plataforma.

El test de Bosco consiste en una serie de saltos diseñados originalmente por Carmelo Bosco.

Los saltos deportivos según Bosco se pueden clasificar en cinco grandes grupos:

1. Saltos desde cuclillas.

Ejemplo: salto de trampolín en esquí.

2. Salto con impulso previo

Ejemplo: salto en el bloqueo de voleibol.

3. Salto con impacto previo después de una rápida carrera de impulso

Ejemplo: los saltos de atletismo.

4. Salto con impacto previo después de una carrera de impulso y con ayuda dinámica en el despegue

Ejemplo: saltos en los ejercicios de suelo de gimnasia.

5. Saltos con impulso previo y con ayuda mecánica muy grande en el despegue.

Ejemplo: salto de trampolín en natación.

El test de Bosco tiene diversas variaciones, como lo son:

- El "Squat Jump" (salto de talón)

- El Countermovement o contramovimiento jump.
- El "Drop Jump" (salto desde un nivel vertical)

Material

Para su realización se utilizó una plataforma de contacto, y un micro-ordenador Axon (con precisión de 0.001 seg.) que forma parte del sistema de registro de tiempos de vuelo Ergo Jump (Ergo tester) Bosco.

SESION 23.

Test de Burpee.

Desarrollo.

El deportista realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto.

El ejercicio consta de cinco posiciones:

Posición 1: alumno de pie brazos colgando.

Posición 2: alumno con piernas flexionadas.

Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.

Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2.

Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1.

Resultados.

El resultado del test se puede comprobar en una tabla con la baremación correspondiente, siendo generalmente buena a partir de las 40 - 50 repeticiones.

Normas.

Se considera un ejercicio completo cuando el alumno partiendo de la posición 1 pasa a la 5 realizando correctamente las posiciones 2,3 y 4.

MESOCICLO (ESTABILIZADOR)

INICIO: 31 DE AGOSTO DE 2009.

CULMINACION: 23 DE SEPTIEMBRE DE 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar y mantener fuerza explosiva
- mejorar fuerza de brazos y piernas
- Mejorar la velocidad de desplazamientos.

MICROCICLOS QUE LO CONFORMAN 4.

3 CORRIENTES, 1 RECUPERACION. De 3 sesiones los corrientes y dos el de recuperacion.

VOLUMEN DE TRABAJO:

24 HORAS= 1440'.

ESTRUCTURA. (PARTE CENTRAL)

MICRO CORRIENTE, 31 DE AGOSTO A 4 DE SEPTIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar fuerza explosiva.
- Mejorar los desplazamientos y defensas.
- Mejorar fuerza máxima.

METODOS.

- Supervisión reflexiva.

MEDIOS.

- gimnasio.
- Salón.
- Cenestésica corporal.
- Información verbal.
- Tobillera lastrada.
- Saco de golpear.

SESION 24.

Fuerza explosiva, de 5 series X 12rep, rápida ejecución, 2 o 3 minutos de pausa ínter serie 30 al 60 % de la fuerza máxima.

- Extensión cadera polea 5s x 10rep.
- Sentadilla con balón 5s x 10rep.
- Prensa horizontal acostado 5s x 10rep.
- Tijera con balón 5s x 10rep.
- Press plano barra 5s x 10rep.
- Press inclinado maquina 5s x 10rep.
- Pull over mancuerna 5s x 10rep..
- Tracción polea 5s 10rep.
- Vuelos mancuerna 5s x 10rep.
- Remo erguido polea 5s x 10rep.
- Encogimiento hombros mancuerna 5s x 10rep.
- Desplazamientos con chaleco lastrado.

SESIÓN 25.

Pomses Tae guk 4, 5, 6, 7,8.

SESION 26.

- Sentadillas hack 5s x8rep rápidas.
- Extensión de piernas en maquina 8s x 10rep rápidas.
- Curl de piernas acostado 6s x 10rep.
- Curl de piernas sentado en maquina 6s x 10rep.
- Abductores en polea baja 5s x 8rep.
- Elevación talones de pie en maquina 4s x 15rep.
- Gemelos en maquina 4s x 15rep.
- Extensión cadera polea baja 4s x15rep.
- Extensión de cadera en suelo 4s x 15rep por pierna.

MICRO CORRIENTE, 7 A 11 DE SEPTIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Mejorar la técnica de defensa con brazos.
- Mejorar fuerza máxima.

METODOS.

- Supervisión reflexiva.
- Repeticiones dinámicas.

MEDIOS.

- gimnasio.
- Salón.
- Muñequera lastrada.

SESION 27.

- Trabajo de defensa con muñequera lastrada:
 - Nulo maki= defensa con la palma o talón de la mano.
 - Jechyo sonal are maki= Doble defensa baja con las manos abiertas.
 - Jechyo monton maki= Doble defensa media con las manos cerradas.
 - Gawi maki= Doble defensa de frente, baja y media simultanea.
 - Sonal monton maki= Defensa media con las manos abiertas.
- Carreras de desplazamientos con compañero frente a frente (laterales, diagonales, frente y atrás).
- Encadenamientos (patadas y bloqueos).
- Pomse:
 - Tae guk 8 Jang.

SESION 28.

Ejercicio	Series	Rep
Sentadilla hack	4	5
Ext. Rodilla maq, sentado	4	5
Flexión rodilla decúbito	4	5
Elevación talones sentado	3	5
Elevación talones de pie	4	5

Remo inclinado barra	3	5
Halón polea	4	5
Remo mancuerna	3	5
Dominadas libres	4	5

SESION 29.

Flexibilidad: 5 multisaltos 30 cm 4s x 5rep.

Escalera 3s x 4 rep x 1' de recuperación, subir y bajar

Arranques continuos 3s x 10rep, tijera.

Press de pecho 5s x 15rep.

Dorsales 3s x 15rep.

Estocada frontal 3s x 12rep.

- Bloqueos con cmpañero.
Bakat maki, Yop maki, An maki, nulo maki, Jechyo sonnal are maki, chevipum sonnal chigui (defensa alta con mano abierta y ataque al cuello simultáneamente).

MICRO CORRIENTE, 14 A 18 DE SEPTIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Mejorar la técnica de patadas.
- Desarrollar la flexibilidad.

METODOS.

- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.
- Estático.
- Dinámico.

MEDIOS.

- gimnasio.

- Sal6n.
- Saco de golpeo.
- Tobillera lastrada.

SESI6N 30.

- Spagat por ambas piernas 4'.
- Bisagra 5'.
- Bisagra con desplazamiento 3 veces 10m.
- Sostenido en posici6n bisagra lo que soporte el deportista, se realizara 3 veces.
- Pateo al saco:
Bandal, ap, vacatari, dolyop, coque6e.
- Desplazamientos adelante atr6s defendiendo.

SESI6N 31.

- Ejercicio de respiraci6n.
- Pateo controlado con tobillera lastrada, (ejecuci6n lenta) Bandal, ap, vacatari, dolyop, coque6e.
- Poomses.
- Tae guk 7, 8.

Ejercicio	s	rep
Elevaci6n talones sentado	3	8.
Elevaci6n talones de pie	4	8.
Remo inclinado barra	3	8.
Hal6n polea	4	8.
Remo mancuerna	3	8.
Dominadas libres	4	8.

SESION 32.

- Con compa6ero realizar extensiones de pierna al frente arriba, laterales, reteniendo primero 20'' y aumentamos el tiempo a 30'', 40''.
- Spagat por ambas piernas 4'.
- Bisagra 5'.
- Saltos del tigre con apertura de piernas 4s x 8rep.
- Sostenido en posici6n bisagra lo que soporte el deportista, se realizara 3 veces.
- Pateo al pal chang. Todas las patadas altas con una y con dos piernas.

MICRO RECUPERADOR, 21 A 23 DE SEPTIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Evaluar la técnica de patadas y bloqueos.
- Evaluar la flexibilidad miembro inferiores.
- Desarrollar posiciones avanzadas.

METODOS.

- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.

MEDIOS.

- gimnasio.
- Salón.

SESIÓN 33.

- La patada frontal AP CHAGUI golpeando un cojín grande. (para ser realmente potente con la patada frontal hay que golpear con el propósito de traspasar literalmente al adversario)
- La patada trasera DUI CHAGUI al saco gigante, el punching y los paos.
- Patada de hacha frontal KOQUEÑE CHAGUI.
- Patada circular al frente TOLLIO CHAGUI.
- Patada cañón HURIO CHAGUI
- Patada lateral YOP CHAGUI
- Bloqueos.
- Defensa superior OLGUL MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Defensa al medio MONTONG MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Defensa abajo ARE MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Golpes con puño CHUMOK CHIRIGUI PION HA. también con desplazamientos adelante y atrás.
- Se debe tener en cuenta que la posición de combate se debe sostener.

SESIÓN 34.

- Spagat sostenido.
- Bisagra sostenida.
- Posiciones avanzadas (soguis).
- Koa (en x con el pie derecho por atrás del izquierdo).
- Ap koa (en x con el pie izquierdo por atrás del derecho).
- Mo chuchum (de jinete con un pie avanzado)
- Nalanbi (un pie a 45º y el otro frontal al ancho de los hombros)
- Kiop dari (50% del peso en cada pierna, ambas rodillas flexionadas, la de atrás casi pegada a la corva de la pierna de adelante).

MESOCICLO II (DESARROLLADOR)

INICIO: 25 DE SEPTIEMBRE DE 2009.

CULMINACION: 23 DE OCTUBRE DE 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar fuerza explosiva
- Mejorar fuerza máxima.
- Mejorar la velocidad de desplazamientos.

MICROCICLOS QUE LO CONFORMAN 4.

2 DE CHOQUE, 1 CORRIENTE, 1 RECUPERADOR. De 3 sesiones c/u.

VOLUMEN DE TRABAJO:

24 HORAS= 1440'.

ESTRUCTURA. (PARTE CENTRAL)

MICRO CHOQUE DE SEPTIEMBRE 25 A SEPTIEMBRE 30 DE 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar fuerza explosiva.
- Mejorar los desplazamientos y defensas.

- Mejorar fuerza máxima.
- Mejorar la velocidad de combate.

METODOS.

- Pirámide normal (90-95% a 70-75% de mayor a menor en intensidad y aumento de volumen).
- Interválico extensivo medio.

MEDIOS.

- Skipping.
- Taloneo.
- Gimnasio.
- Plomadas tobilleras.

SESION 35.

Ejercicio	S	Rep.
Sentadilla hack.	5	1, 2, 3, 4,5.
Ext. Rodilla maq, sentado.	5	1, 2, 3, 4,5.
Flexión rodilla decúbito.	5	1, 2, 3, 4,5.
Elevación talones sentado.	5	1, 2, 3, 4,5.
Elevación talones de pie.	5	1, 2, 3, 4,5.
Remo inclinado barra.	5	1, 2, 3, 4,5.
Halón polea.	5	1, 2, 3, 4,5.
Remo mancuerna.	5	1, 2, 3, 4,5.
Dominadas libres.	5	1, 2, 3, 4,5.

SESION 36.

- Carreras cortas 80m 4s x 4.
- 4 Combates de 3' x 3 round x 1' de recuperación.
- 2 combates de 5' x 2 round x 2' de recuperación.
- Pomses:
 - Te guk 1,2,3.

SESIÓN 37.

Pateo con las plomadas en los tobillos al saco.

- Doliop chagui. 10s x 12rep x c/lado.
- Neryo chagui 10s x 12rep x c/lado.
- Ap chagui 10s x 12 rep x c/lado.
- Pi chagui 10s x 12 rep x c/lado.
- Desplazamientos laterales, diagonales, frontales, en cuadros.
- Patadas anteriores al saco. 3s x 5rep x c/lado.

MICRO CORRIENTE, 2 A 7 DE OCTUBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Mejorar la técnica de patadas.
- Desarrollar la flexibilidad.

METODOS.

- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.
- Estático.
- Dinámico.

MEDIOS.

- gimnasio.
- Salón.
- Saco de golpeo.
- Tobillera lastrada.

SESIÓN 38.

- Spagat por ambas piernas 4'.
- Bisagra 5'.
- Bisagra con desplazamiento 3 veces 10m.
- Sostenido en posición bisagra lo que soporte el deportista, se realizara 3 veces.
- Pateo al saco:
Bandal, ap, vacatari, dolyop, coqueñe.
- Desplazamientos adelante atrás defendiendo.

SESIÓN 39.

- Ejercicio de respiración.
- Pateo controlado con tobillera lastrada, (ejecución lenta) Bandal, ap, vacatari, dolyop, coqueñe.
- Poomses.

- Tae guk 7, 8.

Ejercicio	s	rep
Elevación talones sentado	3	8
Elevación talones de pie	4	8
Remo inclinado barra	3	8
Halón polea	4	8
Remo mancuerna	3	8
Dominadas libres	4	8

SESIÓN 40.

- Con compañero realizar extensiones de pierna al frente arriba, laterales, reteniendo primero 20'' y aumentamos el tiempo a 30'', 40''.
- Spagat por ambas piernas 4'.
- Bisagra 5'.
- Saltos del tigre con apertura de piernas 4s x 8rep.
- Sostenido en posición bisagra lo que soporte el deportista, se realizara 3 veces.
- Pateo al pal chang. Todas las patadas altas con una y con dos piernas.

MICRO CHOQUE, 9 A 16 DE OCTUBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar fuerza explosiva.
- Mejorar fuerza máxima.
- Mejorar la velocidad de combate.
- Desarrollar técnica de golpes con manos.

METODOS.

- Pirámide normal (90-95% a 70-75% de mayor a menor en intensidad y aumento de volumen).
- Interválico extensivo medio.

MEDIOS.

- Gimnasio.
- Plomadas tobilleras.

SESION 41.

- Tijera con mancuerna ambas piernas 4s x 8rep.
- Sentadilla Hack 4s x 10rep.
- Extension rodilla sentado 4s x 8rep.
- Remo erguido polea 4s x 8rep.
- Elevación frontal polea 4s x 8rep.
- Elevación talones, de pie 4s x 8rep.
- Golpes de mano avanzados, al saco:
 - Pyong chumok= Con el puño semidoblado.
 - Pyong son cut= Con la punta de los dedos.
 - Gawwin son cut= Golpe con punta de dos dedos.
 - Teok jirugi= Golpe ascendente a la barbilla.
 - Duchumok jechyo= Dos golpes al mismo tiempo.
 - Duebeon chirugi= Con nudillos de dedos.

SESION 42.

Ejercicios	S	Rep
Tijera mancuerna	5	1, 2, 3, 4,5
Sentadilla Smith	5	1, 2, 3, 4,5
Flexión rodilla sentado	5	1, 2, 3, 4,5
Prensa horizontal acostado	5	1, 2, 3, 4,5
Ext. Cadera theraband	5	1, 2, 3, 4,5
Abducción piernas maq.	5	1, 2, 3, 4,5
Abducción piernas polea	5	1, 2, 3, 4,5
Flexión codo mancuerna	5	1, 2, 3, 4,5
Martillo mancuerna	5	1, 2, 3, 4,5
Abdominales banca plana	5	1, 2, 3, 4,5
Abdominales laterales(x lado)	5	1, 2, 3, 4,5
Ext. Lumbar colchoneta	5	1, 2, 3, 4,5.

SESION 43.

- 4 Combates de 3' x 3 round x 1' de recuperación.
- Pateo con chaleco y tobillera lastrados.
- Modulbal Chagui.
- Dollyo Chagui.
- Tuit chagui.
- Bandal chagui
- Yop chagui.

MICRO RECUPERACION, 19 A 23 DE OCTUBRE 2009.

MICRO RECUPERACION, 10 A 13 DE JULIO.

OBJETIVOS:

- Mejorar la técnica en patadas.

METODOS.

- Analítico progresivo.
- Pateos al palchagui con compañero.

MEDIOS.

- Salón.
- Pal chagui.
- Gimnasio.
- Chaleco lastrado.

SESION 44.

- Bicicleta 30'.
- Saltos del tigre 3s x 50rep.
- Salto desde abajo y pateo arriba con ambas piernas 4s x 8rep.
- Pateo controlado: Ap chagui, Doliop chagui, Pi chagui, Neryo chagui. (el pateo controlado se realiza con ejecución lenta y consciencia de la respiración) 4s x 8rep.

SESION 45.

- Pateo con chaleco y tobillera lastrados.
- Modulbal Chagui.
- Dollyo Chagui.
- Tuit chagui.
- Bandal chagui
- Yop chagui.
- 2 combates, 1 contra dos oponentes, 1 contra tres oponentes x 3 round x 1' de descanso.

SESION 46.

Patadas al saco con tobillera lastrada.

- Ap chagui 4s x 12rep c/pierna. (de frente)
- Pi chagui 4s x 12rep c/pierna. (a las costillas)
- Yop chagui 4s x 12rep c/pierna. (de lado).
- Carreras de 5m y pateo al palchang. Con las anteriores patadas.

MESOCICLO PRECOMPETITIVO.

INICIO: OCTUBRE 23.

CULMINACION: NOVIEMBRE DE 2009.

OBJETIVOS:

- Incrementar la fuerza máxima en un 2% (de 3 a 5 kilogramos aproximadamente)
- Incrementar volúmenes de desplazamientos en un 5%.
- Perfeccionar técnica de patadas y puños.
- Profundizar en el conocimiento de los objetivos anteriores.
- Preparar al deportista para la confrontación.

MICROCICLOS QUE LO CONFORMAN 4.

2 DE APROXIMACION, 1 CHOQUE, 1 RECUPERADOR. De 3 sesiones c/u.

VOLUMEN DE TRABAJO:

24 HORAS= 1440'.

ESTRUCTURA (PARTE CENTRAL)

MICRO APROXIMACION, 26 A 30 DE OCTUBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Incrementar la fuerza máxima en un 2% (de 3 a 5 kilogramos aproximadamente) –preparación física-
- Incrementar volúmenes de desplazamientos en un 5% en zona de combate.

METODOS.

- Esfuerzos dinámicos.

MEDIOS.

- Gimnasio.
- Salón.
- Tizas.

SESION 47.

Ejercicios	S	Rep.
Abdominales banca plana	3	10
Abdominales laterales (x cada lado)	4	10

Lumbares	4	10
Sentadillas	4	8
Elevación piernas con apoyo de antebrazo	4	8
Crunch recto	4	10
Flexión de piernas en suspensión	4	10
Elevación alternada de piernas	5	10
Prensa de pierna	5	10
Oblicuos cruzados colchoneta	4	10
Elevación talones sentado	4	12
Tijera mancuerna	5	10
Sentadilla Smith	5	10
Flexión rodilla sentado	5	10
Prensa horizontal acostado	5	10
Ext. Cadera theraband	5	10

SESION 48.

- Desplazamientos (adelante, atrás y laterales 12`).
- Desplazamiento en todas direcciones libre conservando la posición de combate.
- Desplazamiento en acoso vs 1, 2, 3.
- Desplazamiento y pateo. Altura media y a la cara.
- Desplazamiento y puño.
- Desplazamiento en saltos.

SESIÓN 49.

- 5 Combates de 3' x 3 round x 1' de recuperación.
- Pateo al palchagui.
 - Modulbal Chagui.
 - Dollyo Chagui.
 - Tuit chagui.

- Bandal chagui
- Yop chagui.

MICROCICLO CHOQUE, 4 A 9NOVIEMBRE 9 DE 2009.

Objetivos.

- Desarrollar la velocidad en contraataque.
- Mejorar la técnica de defensa.
- Mantener la fuerza.

Métodos.

- Analítico progresivo.
- Solución de problemas.
- Repeticiones dinámicas.

Medios:

- Cancha TK.
- Gimnasio.
- Tableros.

SESION 50.

- Bicicleta 30'.
- Extensión cadera polea 5s x 10rep.
- Sentadilla con balón 5s x 10rep.
- Prensa horizontal acostado 5s x 10rep.
- Tijera con balón 5s x 10rep.
- Press Plano barra 5s x 10rep.
- Press inclinado maquina 5s x 10rep.
- Sparring 1vs 2 oponentes (un compañero con guantelete y el otro con un pao) 3round x 3' x 1 de recuperación.
- Combate libre.

SESION 51.

Bloqueos.

- Defensa superior OLGUL MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Defensa al medio MONTONG MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Defensa abajo ARE MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Golpes con puño CHUMOK CHIRIGUI PION HA. también con desplazamientos adelante y atrás; la posición de combate se debe sostener.

SESION 52.

- Vuelos mancuerna 5s x 10rep.
- Remo erguido polea 5s x 10rep.
- Encogimiento hombros mancuerna 5s x 10rep.
- Desplazamientos con chaleco lastrado.
- Defensa superior OLGUL MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Defensa al medio MONTONG MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Defensa abajo ARE MAKKI con desplazamientos adelante y atrás.
- Golpes con puño CHUMOK CHIRIGUI PION HA. también con desplazamientos adelante y atrás; la posición de combate se debe sostener.

MICRO APROXIMACION, 11 A 18 DE NOVIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Incrementar volúmenes de desplazamientos en un 5% en zona de combate.
- Mantener la fuerza máxima.

METODOS.

- Esfuerzos dinámicos.

MEDIOS.

- Gimnasio.
- Salón.

SESION 53.

- Tracción polea 5s 10rep.
- Vuelos mancuerna 5s x 10rep.
- Remo erguido polea 5s x 10rep.
- Encogimiento hombros mancuerna 5s x 10rep.
- Desplazamientos con chaleco lastrado.

- Saltos del tigre 3s x 50rep.
- Salto desde abajo y pateo arriba con ambas piernas 4s x 8rep.
- Pateo controlado: Ap chagui, Doliop chagui, Pi chagui, Neryo chagui. (el pateo controlado se realiza con ejecución lenta y consciencia de la respiración) 4s x 8rep.

SESION 54.

- Desplazamientos (adelante, atrás, laterales y diagonales 12`).
- Desplazamiento en todas direcciones libre conservando la posición de combate.
- Desplazamiento en acoso vs 1, 2, 3.
Desplazamiento y pateo.
 - Modulbal Chagui.
 - Dollyo Chagui.
 - Tuit chagui.
 - Bandal chagui
 - Yop chagui.

SESIÓN 55.

- Desplazamientos (adelante, atrás, laterales y diagonales) con contraataque de puño.
- Chumok chirigui pion ha.
- Pyong chumok= Con el puño semidoblado.
- Pyong son cut= Con la punta de los dedos.
- Gawwin son cut= Golpe con punta de dos dedos.
- Teok jirugi= Golpe ascendente a la barbilla.
- Duchumok jechyo= Dos golpes al mismo tiempo.
- Duebeon chirugi= Con nudillos de dedos.

MICRO RECUPERACION, 20 A 23 DE NOVIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Evaluar velocidad de reacción.
- Evaluar fuerza en brazos.
- Evaluar extremidades inferiores.

METODOS.

- Esfuerzos dinámicos.

MEDIOS.

- Gimnasio.
- Salón.

SESION 56.

- Test velocidad de reacción:

El deportista se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5ms, que es donde debe llegar el testado Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo mas rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador .

Excelente.....0,25"

Bueno.....0,4"

Mediano.....0,6"

Bajo..... 0,8"

Malo.....+ de 0,8"

- Test flexiones de brazo 1':

Excelente.....+ de 40

Bueno.....de 25 a 40

Medio.....de 15 a 25

Bajo.....de 5 a 15

Malo..... - de 5.

SESION 57.

Extremidad inferior:(Salto vertical).

Excelente.....80 cm

Bueno.....65 cm

Mediano.....55 cm

Bajo..... 40 cm

Malo.....30 cm.

Abdominales 1 minuto:

Sentados, manos a la nuca y piernas flexionadas.

Excelente.....40

Bueno.....30

Mediano.....20

Bajo.....15

Malo..... 8

MESOCICLO COMPETITIVO.

INICIO: 25 DE NOVIEMBRE DE 2009.

CULMINACION: 8 DE DICIEMBRE DE 2009.

OBJETIVOS:

- Aumentar alcance de pateo.
- Aumentar la capacidad volitiva del deportista.
- Mejorar la técnica defensiva.

MICROCICLOS QUE LO CONFORMAN 4.

1 CHOQUE, 1 CORRIENTE, 3* COMPETENCIA, 1 RECUPERACION De 2 sesiones.

VOLUMEN DE TRABAJO:

17 HORAS= 1020'.

ESTRUCTURA. (PARTE CENTRAL)

MICRO DE CHOQUE, 25 A 30 DE NOVIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Aumentar el alcance en las patadas.
- Mejorar los desplazamientos defensivos.
- mantener fuerza explosiva.
- mantener fuerza de brazos y piernas.

METODOS.

- Global.
- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.

MEDIOS.

- Salón.
- Pal chagui.
- Tizas.
- Cenestésica corporal.
- Información verbal.

SESION 58.

- Desplazamientos (adelante, atrás, laterales y diagonales) con contraataque de puño.
- Chumok chirigui pion ha.
- Pyong chumok= Con el puño semidoblado.
- Pyong son cut= Con la punta de los dedos.
- Gawwin son cut= Golpe con punta de dos dedos.
- Teok jirugi= Golpe ascendente a la barbilla.
- Duchumok jechyo= Dos golpes al mismo tiempo.
- Duebeon chirugi= Con nudillos de dedos.

SESION 59.

- Pateo controlado: Ap chagui, Doliop chagui, Pi chagui, Neryo chagui. (el pateo controlado se realiza con ejecución lenta y consciencia de la respiración) 4s x 8rep.
- Pateo con la colaboración de un compañero realizamos las patadas controladas y el compañero toma el pie de contacto y lo extiende hasta donde soporte el deportista.

Patadas.

- Ap chanoki (de frente avanzando)
- Yop chanoki chagui (de lado avanzando)
- Doliop chagui (circular con el filo interno del pie).
- Neryo chagui (descendente con el talón).
- Furio chagui (de gancho).

Las patadas anteriores retrocediendo.

SESION 60.

Pateo controlado con tobilleras lastradas.

- Ap chanoki (de frente avanzando)
- Yop chanoki chagui (de lado avanzando)
- Doliop chagui (circular con el filo interno del pie).
- Neryo chagui (descendente con el talón).
- Furio chagui (de gancho).
- Modulbal Chagui.
- Dollyo Chagui.
- Tuit chagui.
- Bandal chagui.
- Yop chagui.

MICRO CORRIENTE, 2 A 4 DE DICIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la técnica en desplazamientos.
- Corregir la ejecución de las patadas, Doliop chagui (circular con el filo interno del pie).
Neryo chagui (descendente con el talón), Ap chagui (de frente), Pi chagui (a las costillas).

METODOS.

- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.

MEDIOS.

- Salón.

- Pal chagui.
- Saco de golpear.
- Plomadas tobilleras de 3kg.
- Información verbal.
- Gimnasio.

SESION 61.

Con las plomadas en los tobillos.

- Doliop chagui. 5s x 12rep x c/lado.
- Neryo chagui 5s x 12rep x c/lado.
- Ap chagui 5s x 12 rep x c/lado.
- Pi chagui 5s x 12 rep x c/lado.
- Desplazamientos laterales, diagonales, frontales, en cuadros.
- Patadas anteriores al saco. 3s x 5rep x c/lado.

Sesión 62.

- Tijera con mancuerna ambas piernas 4s x 8rep.
- Sentadilla Hack 4s x 10rep.
- Extension rodilla sentado 4s x 8rep.
- Remo erguido polea 4s x 8rep.
- Elevación frontal polea 4s x 8rep.
- Elevación talones, de pie 4s x 8rep.
- Flexion barra 4s x 8rep.
- Extensión de cadera con apoyo en brazos. 10rep.
- Extensión de cadera sin apoyo 10rep.
- Supermán apoyo en balón 10rep.
- Abdominales banca plana 4s x 15rep.

MICROCICLO COMPETITIVO, 6 A 8 DE DICIEMBRE 2009.

OBJETIVOS.

- Mantener la forma adquirida durante el torneo.
- Disminuir el estrés emocional.

METODOS.

- Analítico.

- Pedagogía de las situaciones.

MEDIOS.

- Campo de combate.
- Palchang.

SESION 63.

- Combate estudio 1 vs 2, 3.
- Pateos:
 - Doliop chagui. 5s x 12rep x c/lado.
 - Neryo chagui 5s x 12rep x c/lado.
 - Ap chagui 5s x 12 rep x c/lado.
 - Pi chagui 5s x 12 rep x c/lado.

SESION 64.

- Desplazamientos (adelante, atrás, laterales y diagonales) con contraataque de puño.
- Chumok chirigui pion ha.
- Pyong chumok= Con el puño semidoblado.
- Pyong son cut= Con la punta de los dedos.
- Gawwin son cut= Golpe con punta de dos dedos.
- Teok jirugi= Golpe ascendente a la barbilla.
- Duchumok jechyo= Dos golpes al mismo tiempo.
- Duebeon chirugi= Con nudillos de dedos.

SESION 65.

Pomses.

- Tae guk 7, 8.

MICRO RECUPERACION, 11 A 14 DE DICIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Análisis de técnicas superiores.
- Perfeccionar los pomses 7, 8.

METODOS.

- Analítico progresivo.

MEDIOS.

- Salón.

SESION 66.

- Desplazamientos (adelante, atrás, laterales y diagonales) con contraataque de puño.
- Chumok chirigui pion ha.
- Pyong chumok= Con el puño semidoblado.
- Pyong son cut= Con la punta de los dedos.
- Gawwin son cut= Golpe con punta de dos dedos.
- Teok jirugi= Golpe ascendente a la barbilla.
- Duchumok jechyo= Dos golpes al mismo tiempo.
- Duebeon chirugi= Con nudillos de dedos.

SESION 67.

Pateo.

- Modulbal Chagui 5s x 15rep.
- Dollyo Chagui 5s x 15rep.
- Tuit chagui 5s x 15rep.
- Bandal chagui 5s x 15rep.
- Yop chagui 5s x 15rep.

MESOCICLO TRANSITORIO

INICIO: 16 DE DICIEMBRE DE 2009.

CULMINACION: 23 DE DICIEMBRE DE 2009.

OBJETIVOS:

- Perder la forma deportiva gradualmente.
- Evaluar la técnica adquirida hasta el momento.

MICROCICLOS QUE LO CONFORMAN 2.

1 CORRIENTES, 2 RECUPERACION. De 2 sesiones c/u.

VOLUMEN DE TRABAJO:

12 HORAS= 720`.

ESTRUCTURA. (PARTE CENTRAL)

MICRO CORRIENTE, 16 A 18 DE DICIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Controlar las patadas.
- Recordar los desplazamientos y defensas.

METODOS.

- Global.
- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.

MEDIOS.

- Salón.
- Pal chagui.
- Tizas.
- Cenestésica corporal.
- Información verbal.

SESIÓN 68.

Patadas.

- Desplazamientos (adelante, atrás y laterales 5`).
- Ap chagui 4s x 12rep c/pierna. (de frente)
- Pi chagui 4s x 12rep c/pierna. (a las costillas)
- Yop chagui 4s x 12rep c/pierna. (de lado)

Defensas 8`.

- Are Maki. (baja)
- Montong Maki. (media)
- Olgul Maki. (alta)

Posiciones de 2' c/u.

- Chuchum sogui (de jinete).
- Darion sogui (de combate).
- Chumbi sogui (atencion).
- Bom sogui (tigre).
- Chariot sogui (firmes).

SESION 69.

Patadas.

- Ap chanoki (de frente avanzando)
- Yop chanoki chagui (de lado avanzando)
- Doliop chagui (circular con el filo interno del pie).
- Neryo chagui (descendente con el talón).
- Furio chagui (de gancho).

MICRO RECUPERACION, 21 A 23 DE DICIEMBRE 2009.

OBJETIVOS:

- Mantener la fuerza máxima.
- Observar desplazamientos y patadas.

METODOS.

- Analítico progresivo.

MEDIOS.

- Salón.
- Pal chagui.
- Gimnasio.
- chaleco lastrado.

SESION 70.

- Extensión cadera polea 5s x 10rep.

- Sentadilla con balón 5s x 10rep.
- Prensa horizontal acostado 5s x 10rep.
- Tijera con balón 5s x 10rep.
- Press plano barra 5s x 10rep.
- Press inclinado maquina 5s x 10rep.
- Pull over mancuerna 5s x 10rep..
- Tracción polea 5s 10rep.
- Vuelos mancuerna 5s x 10rep.
- Remo erguido polea 5s x 10rep.
- Encogimiento hombros mancuerna 5s x 10rep.
- Desplazamientos con chaleco lastrado.

SESION 71.

- Bicicleta 30'.
- Saltos del tigre 3s x 50rep.
- Salto desde abajo y pateo arriba con ambas piernas 4s x 8rep.
- Pateo controlado: Ap chagui, Doliop chagui, Pi chagui, Neryo chagui. (el pateo controlado se realiza con ejecución lenta y consciencia de la respiración) 4s x 8rep.

REFERENCIAS

Boeckh- Berens W.U., Buskies W. (2000). Entrenamiento de la fuerza. España: Paidotribo.

Bosco, Carmelo. *La valoración de la fuerza con el test de Bosco*. España: Ed. Paidotribo.

Martin Magariño, Pedro E. Defensa personal policial. Revista DOJO, 312.

Ochoa Ramírez, Francisco Antonio. Método de seguridad personal.

Zintl, Fritz (1991). Entrenamiento de la resistencia, 2ª.ed. España: Ed. Martínez Roca. Barcelona. España.

www.kukkiwon.org