

***“Manual para la enseñanza y práctica deportiva en la disciplina del Taekwondo”.***

***Diseñado por:***

***ROBINSON MAURICIO SALINAS FRANCO***

***Orientador escuela de formación deportiva de TAEKWONDO.***

***Licenciado en educación física recreación y deporte de la corporación  
universitaria minuto de Dios (UNIMINUTO).***

***Aprobado por:***

***DR. MANUEL COPELLO JANJAQUE***

***Director grupo de metodología para el entrenamiento deportivo del IMRDS.***

***Instituto Municipal Para La Recreación y el Deporte de Soacha. (IMRDS)***  
**2018.**

## FUNDAMENTACIÓN

La creación de este manual esta en concordancia con la misión y visión institucional y su objetivo es el de poder aportar desde su desarrollo y aplicación una estrategia de enseñanza a la formación deportiva en la disciplina del TAEKWONDO, así como fortalecer los procesos de transición entre la formación la elite y el alto rendimiento.

“El Taekwondo es un arte marcial y deporte de combate moderno, el cual fue dado a conocer como "Taekwondo" en el año 1955 por El General Choi, siendo convertido en deporte olímpico de combate desde el año de 1988, en los J.J.O.O. de Seúl, Corea, donde fue presentado como deporte de exhibición hasta su reconocimiento deportivo olímpico en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000. Esta disciplina deportiva consta de dos estilos el ITF y el WT el ITF siendo el originario y practicado por el general CHOI.

El taekwondo a diferencia de otras artes marciales se diferencia por su manejo de las técnicas de patada en un mayor porcentaje. En su creación se tomaron dos artes marciales bases las que fueron el Taekkyon culturalmente desarrollado en corea y el karate do japonés den donde se aprovechó su técnica de puño y defensa con los brazos. Las figuras que se manejan actualmente en el WT son conocidas como pomsaes Taeguk.

En el municipio de Soacha, se desarrolla el taekwondo hace más de 30 años a cargo del primer club de TAEKWONDO WTF creado entonces con el fin de la promoción y masificación de este deporte, el club JANSU de Soacha, que bajo el direccionamiento del maestro Alexander Gonzales y luego en su sucesión por el profesor Jorge Rodríguez, se han destacado por su participación activa en la liga de Taekwondo de Cundinamarca y en las competencias departamentales que desde entonces se han desarrollado, desde su inicio en el IMRDS al año 2000 bajo la dirección del Lic. Guillermo Latorre, se gesta la creación y formación del grupo de TAEKWONDO del IMRDS, inicialmente propuesto como artes marciales en su nombre y luego dividido en 2 artes marciales; el kick boxing y el Taekwondo, que desde siempre han aportado resultados y gran participación en eventos federados e internacionales.

A partir del año 2008 y bajo la tutoría del Lic. Robinson Salinas se re-estructura su funcionamiento a partir de la organización institucional que en este año surgía, es entonces que a partir de este momento, se ha intentado establecer de una manera pedagógica y sistémica los ejercicios que ante la práctica se establecen y así poder con sopeso teórico y práctico el buen rendimiento que los deportistas puedan llegar alcanzar.

En el año 2012 se incursiona en el campo paralímpico a través del primer grupo de personas en condición de discapacidad, con participación activa en competencias de carácter federado a nivel departamental distrital y nacional obteniendo grandes resultados.

En la actualidad se han desarrollado programas que a partir de los cambios propuestos desde su inicio, han aportado en la construcción de nuevas alternativas deportivas, tales como los deportes paralímpicos o competencias a nivel de exhibición en personas en condición de discapacidad, se han realizado diferentes participaciones de carácter federado y se han conseguido pódium nacionales en juegos inter colegiados y ranking nacional.

Es misión de la escuela de formación de TAEKWONDO constituir deportistas íntegros de honorabilidad y buen comportamiento, así como el de fortalecer los principios que esta disciplina demanda desde sus inicios.

## OBJETIVOS GENERALES DEL MANUAL.

1. Fortalecer los procesos de transición entre los niveles de formación y la alta competencia.
2. Afianzar los procesos de formación con carácter sistémico.
3. Construir el documento guía que favorezca el proceso de formación y de cuenta de su transición e importancia en la detección de talentos.
4. Integrar los componentes pedagógicos y administrativos en pro de los deportistas del municipio de Soacha.
5. Aplicar la metodología descrita en el campo y verificar su validez.

Este manual se desarrolla bajo los lineamientos institucionales y la estructura de escuelas de formación deportiva, que originalmente fue desarrollada en Armenia y Pereira por Napoleón Murcia Peña, Javier Taborda Chaurra, Luis Fernando Ángel Zuluaga que en

su libro escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil un enfoque infantil, nos da un ejemplo en cuanto la organización y direccionamiento que a estas se les debe dar.

Dentro de su estructura encontramos 3 niveles, que son determinados así:

1. Iniciación.
2. Fundamentación.
3. Especialización.

Luego de cumplir estos 3 niveles se determina entonces el ascenso a 3 niveles de carácter superior enfocados exclusivamente a la competencia, estos son:

1. Elite.
2. Centro de perfeccionamiento deportivo.
3. Alto rendimiento.

Es importante entonces determinar sus características al igual que sus componentes de desarrollo dentro de cada nivel y la organización de los contenidos, que conllevan a un mejoramiento en su calidad formativa y pedagógica, sin dejar a un lado el acierto en la elección de modelos al igual que estrategias de enseñanza para cada uno de ellos y lo más importante el desarrollo fisiológico del niño en su proceso de transformación constante con el deporte.

## INICIACIÓN.

Nivel de formación inicial en donde el niño desarrolla al máximo su habilidad motriz y experimenta todas las formas del movimiento, a través de medios auxiliares tales como: colchonetas, aros, batones, balones, pelotas y otros utilizados dentro de la práctica deportiva.

Desarrollo de las capacidades físicas, (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).

## INICIACIÓN

**OBJETIVO:** Ejecutar las acciones básicas del deporte en forma individual, en situaciones simples diseñadas por el profesor.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Desarrollar resistencia a la fuerza por medio de ejercicios con el propio peso corporal.

2. Desarrollar la velocidad de frecuencia, gestual y reacción a partir de ejercicios prácticos de lateralidad y ubicación espacio temporal.
3. Fortalecer los procesos motrices mediante ejercicios básicos con o sin elementos.
4. Desarrollar los conceptos básicos de postura, guardia, desplazamientos, así como la fundamentación de las posiciones básicas del taekwondo.
5. Desarrollar los elementos técnicos del taekwondo (patada, puño, defensa), con o sin elementos.

Es importante determinar los componentes del entrenamiento deportivo, que aunque dirigidos a la formación, en donde su objetivo es netamente de la enseñanza, se deberán contemplar en la organización de sus contenidos e inmersos en estos.

Contenidos	Componentes del entrenamiento			
	Físico	Técnico	Teórico	Psicológico
Resistencia.	Este nivel deberá desarrollar la resistencia aeróbica como base del componente físico de la preparación, como herramientas de desarrollo se utilizara el juego y los circuitos poli motores.	Ejercicios prácticos de resistencia al pateo.	Fortalecimiento de terminología de las técnicas de patada y mandos en coreano.	Manejo de la motivación
Fuerza	Se desarrollara por medio de ejercicios con el propio peso corporal, fortalecimiento de miembros inferiores con trabajos de saltos y cambios de posición.	Ejercicios de pateo en diferentes posiciones a focos de precisión o paos. Asignando alturas de ataque.	Fortalecimiento de terminología de las técnicas de patada mandos en coreano.	Manejo de la motivación y asimilación al máximo esfuerzo.
Flexibilidad.	Se desarrolla de manera continua y activa es una constante en este nivel de entrenamiento y su mejoramiento es importante para el buen desarrollo de la técnica.	Ejercicios dirigidos de técnica de patada en máxima elongación muscular y aplicación de mayor rango articular.	Distinción de los diferentes segmentos corporales y claridad ante los conceptos de flexibilidad y elasticidad.	Disposición al dolor y dominio de su respiración y concentración.

Velocidad.	En este nivel se desarrollara de manera lúdica y procurando desarrollar los diferentes tipos de velocidad dentro de su aplicación.	Ejercicios de desarrollo en la aplicación técnica de la patada y el puño en un espacio y tiempo determinado de manera eficiente.	Sustentación teórica a partir de la técnica de patada y puño realizando ejercicio de reconocimiento por mando de voz a la ejecución.	Disposición frente al ejercicio, concentración y capacidad de reacción kinestésica.
Capacidad coordinativa.	En este nivel se desarrollara un trabajo de desarrollo motor integral procurando la mayor experiencia motriz en la ejecución de movimientos con elementos y sin ellos. Prevalecerán los cambios de dirección, orientación y coordinación.	Se ejecutaran ejercicios de coordinación viso manual y viso pedica, así como ejercicios de orientación y cambios de posición procurando el fortalecimiento de la motricidad gruesa y fina.	Reconocimiento de las capacidades coordinativas a desarrollar. Reconocimiento de segmentos corporales y lateralidades, direcciones y desplazamientos	Concentración, control de las emociones y seguimiento de órdenes.
Acciones básicas.	Posiciones básicas, desplazamientos, steps. Postura y guardia de combate	Ejercicios de aplicación de guardia, desplazamientos, step y posiciones básicas.	Terminología de las posiciones, postura de guardia y mandos dentro del dojang.	Control de las emociones, seguimiento de órdenes, fortalecimiento del carácter y la disciplina.
Ataques directos.	Ejercicios de Técnicas de patada básicas, estáticos dirigidos a objetivos móviles. Ejercicios de Puño de frente con aplicación a la zona media del cuerpo. Ejercicios de técnicas de patada básicas, en desplazamiento con aplicación a objetivos móviles.	Ejercicios de repetición y corrección de la técnica frente a las acciones de ataque con patada y puño.	Reconocimiento de la terminología de las técnicas de patada y puño básicas con ejercicios en posición montacaballo de repetición y memorización.	Memorización y disposición ante la práctica de la técnica, seguimiento de órdenes, fortalecimiento del carácter y la disciplina

Acciones defensivas.	Ejercicios de desplazamientos y step. Ejercicios de esquiva en desplazamiento hacia atrás y hacia el lado. Ejercicios recreativos de desplazamiento	Ejercicios de aplicación de la técnica de patada en desplazamiento y utilizando las diferentes direcciones por medio de los step.	Reconocimiento de las direcciones, orientación espacio, tiempo y comprensión de la esquiva como medio de defensa.	Memorización y disposición ante la práctica de la técnica, seguimiento de órdenes, fortalecimiento del carácter y la disciplina
----------------------	---	---	---	---

Dentro de los **CONTENIDOS** a desarrollar en la iniciación deportiva se tendrá en cuenta el desarrollo motor del practicante y se hará énfasis en la adaptación fisiológica del niño para realizar un mejor proceso de aprendizaje, se propone entonces el siguiente ordenamiento para los contenidos a desarrollar en este nivel.

1. Resistencia.
2. Fuerza.
3. Flexibilidad.
4. Velocidad.
5. Capacidad coordinativa.
6. Acciones básicas.
7. Ataques directos.
8. Acciones defensivas.

El desarrollo de las capacidades se realizará en el orden anteriormente descrito, tomaremos de base la capacidad de la resistencia para poder adaptar al niño en las diferentes acciones motrices que la disciplina exija.

A continuación se describe la aplicación de los medios específicos a desarrollar con cada uno de los contenidos:

#### MEDIOS ESPECÍFICOS:

Resistencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios de resistencia aeróbica por medio del juego.</li> <li>2. Ejercicios de resistencia aeróbica a través de circuitos poli motores.</li> </ol>
-------------	---

Fuerza	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal.</li> <li>4. Ejercicios de tracción y empuje con asistencia de un compañero.</li> <li>5. Ejercicios de lanzamientos con aro, balón de voleibol y finalmente balón medicinal de 500gr; en diferentes posiciones y direcciones.</li> <li>6. Ejercicios de salto para mejorar la fuerza explosiva.</li> </ol>
Flexibilidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Trabajos de flexibilidad para miembros inferiores.</li> <li>8. Trabajos de flexibilidad para miembros superiores.</li> <li>9. Trabajos de flexibilidad y elasticidad muscular dirigidos a mejorar el rango de movilidad para el pateo.</li> <li>10. Ejercicios de gimnasia Core y estiramientos.</li> </ol>
Velocidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Ejercicios de velocidad de reacción estáticos, multidireccionales.</li> <li>12. Ejercicios de velocidad de frecuencia en desplazamiento con ejecución de pateo o recreativo con móviles.</li> <li>13. Ejercicios de velocidad gestual aplicados a paletas o paos.</li> <li>14. Ejercicios de combinación de velocidad gestual desplazamiento y reacción a objetivos móviles o fijos.</li> </ol>
Capacidades coordinativas	<p>Teniendo en cuenta la organización de las capacidades coordinativas se desarrollaran de la siguiente manera y orden sistemático.</p>  <p>El diagrama muestra la organización de las capacidades coordinativas en tres niveles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>0. Generales o Básicas:       <ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación de los movimientos.</li> <li>Asociación y esquemas motores.</li> <li>GENERACIÓN</li> </ul> </li> <li>1. Especiales:       <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUILIBIO</li> <li>TIEMPO</li> <li>ADAPTABILIDAD</li> <li>COORDINACIÓN</li> </ul> </li> <li>2. Complejas:       <ul style="list-style-type: none"> <li>Agilidad</li> </ul> </li> </ul> <p>15. Ejercicios dirigidos a potenciar las capacidades generales o básicas y las especiales.</p>
Acciones básicas	<ol style="list-style-type: none"> <li>16. Posiciones básicas, desplazamientos, steps.</li> <li>17. Técnicas básicas de patada.</li> <li>18. Técnicas básicas de defensa.</li> <li>19. Técnicas básicas de puño.</li> <li>20. Postura y guardia de combate.</li> </ol>
Ataques directos	<ol style="list-style-type: none"> <li>21. Ejercicios de Técnicas de patada básicas, estáticos dirigidos a objetivos móviles.</li> <li>22. Ejercicios de Puño de frente con aplicación a la zona media del cuerpo.</li> <li>23. Ejercicios de técnicas de patada básicas, en desplazamiento con aplicación a objetivos móviles. (paletas, radiografías, espumas).</li> </ol>
Acciones defensivas	<ol style="list-style-type: none"> <li>24. Ejercicios de desplazamientos y step.</li> <li>25. Ejercicios de esquivas en desplazamiento hacia atrás y hacia el lado.</li> <li>26. Ejercicios recreativos de desplazamiento (la lleva, quemados, puntos más).</li> </ol>

Teniendo como punto de partida los medios específicos, se desarrollaran las siguientes orientaciones metodológicas para la ejecución de los ejercicios planteados a cumplir los contenidos del plan.

MEDIOS ESPECÍFICOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS		
	ORGANIZACIÓN	DOSIFICACIÓN	CONDICIÓN DE REALIZACIÓN Y MEDIOS AUXILIARES.
1 Trabajos de resistencia aeróbica por medio del juego	De manera individual por parejas o grupos.	15 minutos, micro pausa de 5 minutos con macro pausas de 10 minutos.	Sobre el tatami, o en zona verde, con medios auxiliares como aros, bastones, pelotas, balones, cintas, telas, colchonetas.
2	Circuitos poli motores de manera individual o por parejas a manera de relevos.	Circuitos poli motores con elementos. De 10 minutos por 4 bases y 3 series por circuito.	Sobre el tatami, o en zona verde, con medios auxiliares como aros, bastones, pelotas, balones, cintas, telas, colchonetas.
3	Trabajos recreativos en cambio de posición sobre el tatami de manera individual.	Ejercicios dirigidos de 2 minutos por cada uno con descansos de 2 minutos entre cada micro pausa y 5 minutos en cada macro pausa.	Sobre tatami, en diferentes posiciones corporales, medio auxiliar Colchonetas.
4	Trabajos de tracción y empuje con asistencia de un compañero.	Ejercicios dirigidos de 2 minutos 3 series por ejercicio, con micro pausa de 2 minutos de descanso y 5 minutos en cada macro pausa.	Sobre el tatami, en diferentes posiciones corporales, con diferentes sujeción y agarre, ayuda de colchonetas.
5	Trabajos de lanzamientos en diferente posición y multi dirección, individual y por parejas.	Ejercicios dirigidos de 2 minutos 3 series por ejercicio, con micro pausa de 2 minutos de descanso y 5 minutos en cada macro pausa.	Sobre el tatami en diferentes posiciones corporales, con ambas manos o simultánea con una mano, con agarres y puntos de apoyo diferentes.



6	Trabajos de salto con alturas de 10, 15 y 20 cms, a manera de circuitos y con ejercicios por parejas.	Circuitos de salto y combinación de elementos con aros, bastones y bases de salto. De 10 minutos por 4 bases y 3 series por circuito. Ejercicios de pateo con salto por parejas a objetivos móviles.	Sobre el tatami, multi direccional con ambas piernas y simultaneo con una pierna, con saltos horizontales verticales y con giro.
7	Ejercicios de flexibilidad para miembros inferiores de manera individual y por parejas.	Ejercicios dirigidos de flexibilidad y elongación articular y muscular, series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami o en zona verde con medios auxiliares como: Bandas elásticas, balones, lasos. Carro de flexibilidad.
8	Ejercicios de flexibilidad para miembros superiores de manera individual y por parejas.	Ejercicios dirigidos de flexibilidad y elongación articular y muscular, series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami o en zona verde con medios auxiliares como: Bandas elásticas, balones, lasos.
9	Ejercicios de mejoramiento del rango articular para el pateo, aplicado de manera individual o por parejas.	Ejercicios dirigidos de flexibilidad articular específica de pateo. Series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami con medios auxiliares como: paletas de velocidad y lasos.
10	Ejercicios de gimnasia Core y estiramientos aplicado de manera individual o por parejas.	Ejercicios de postura corporal y trabajos de estiramientos dirigidos específicamente a miembros inferiores. Series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami con medios auxiliares como colchonetas y asistencia de bandas elásticas o el cinturón de práctica.

11	Trabajos de velocidad de reacción estáticos y multidireccionales. Aplicados por parejas o individuales con aplicación de reacción auditiva, sensitiva y visual.	Ejercicios dirigidos de velocidad de reacción. Series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami con medios auxiliares como el silbato, banderines de color, paletas de velocidad y pelotas.
12	Trabajos de velocidad de frecuencia en desplazamiento con ejecución de pateo o recreativo con objetivos móviles.	Ejercicios dirigidos de velocidad de frecuencia, 3 series con repeticiones de 20 por cada ejercicio con micro pausas de 3 minutos y macro pausas de 7 minutos, por cada cambio de ejercicio.  Circuitos de velocidad con aplicación de técnica de patada a un objetivo móvil. 4 rondas de 2 minuto por cada base de rotación. Micro pausas de 5 minutos y macro pausas de 10 minutos.	Sobre el tatami, con medios auxiliares como:  Aros, bastones, escalera, paletas de pateo, paos, conos y platillos.
13	Trabajos de velocidad gestual aplicados a paletas de velocidad o paos de entrenamiento, estáticos y en desplazamientos, por parejas o grupos a manera de relevos.	Ejercicios de velocidad gestual dirigidos, con frecuencia de 3 series por 20 repeticiones con micro pausas de 3 minutos y macro pausas de 7 minutos, por cada cambio de ejercicio.	Sobre el tatami, con medios auxiliares como:  Paletas de velocidad, paos, tula, torso de pateo.
14	Trabajos de combinación de velocidad gestual desplazamiento y reacción a objetivos móviles o fijos.	Circuitos de combinación de velocidad gestual, reacción y frecuencia.  Circuitos de velocidad con aplicación de técnica de patada a un objetivo móvil. 4 rondas de 2 minuto por cada base de rotación. Micro pausas de 5 minutos y macro pausas de 10 minutos.	Sobre el tatami, con medios auxiliares como:  Paletas de velocidad, torso de pateo, tula, conos, platillos, aros, bastones, escalera entre otros.

15	<p>Trabajos dirigidos a potenciar las capacidades coordinativas generales y especiales tales como:</p> <p>Regulación de los movimientos, adaptación y cambios motores, orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación, coordinación. Individualmente y por parejas.</p>	<p>Ejercicios dirigidos y pre diseñados, con practica libre de 10 minutos por cada elemento.</p> <p>Circuitos de 6 bases con rotaciones de 10 minutos por cada uno con práctica libre.</p> <p>Macro pausas de 2 minutos al finalizar cada rotación.</p>	<p>Desarrollados sobre el tatami o en las cachas de futsal o baloncesto y la zona verde, con medios auxiliares como: aros, bastones, pelotas, balones, lasos, conos, platillos, escalera, entre otros.</p>
16	<p>Trabajos de posiciones básicas, desplazamientos y step, realizados de manera individual o por parejas.</p>	<p>Ejercicios de desplazamiento utilizando guardia de combate, así como step adelante, atrás, y laterales.</p> <p>3 series de 20 repeticiones por ejercicio, con macro pausas de 2 minutos entre cada ejercicio.</p> <p>Ejercicios dirigidos de posiciones básicas estáticas individuales y en desplazamiento lineal por parejas. 3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.</p>	<p>Sobre el tatami y desarrollado en elementos auxiliares como:</p> <p>Aros, bastones, conos, platillos.</p>
17	<p>Trabajos de técnica de patada básica, aplicados inicialmente de manera individual y luego por parejas, de posición estática.</p> <p>Por relevos o dirigidos en formación</p>	<p>Ejercicios de técnica de patada básica con corrección de postura, y ejecución, 2 series de 20 repeticiones por técnica de patada, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>Ejercicios de técnica aplicada a objetivos de precisión (paletas, paos, tulas, torso de pateo) 2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p>	<p>Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:</p> <p>Paletas, paos, tulas, torso de pateo, bombas, etc...</p>

18	<p>Trabajos de técnica de defensa básica, aplicados inicialmente de manera individual y luego por parejas, de posición estática.</p> <p>Por relevos o dirigidos en formación.</p>	<p>Ejercicios de técnica de defensa básica con corrección de postura, y ejecución, 2 series de 20 repeticiones por técnica de defensa, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>Ejercicios de técnica aplicada al ataque del compañero. 2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p>	<p>Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:</p> <p>Brazales, bastones, espumas.</p>
19	<p>Trabajos de técnica de puño básica, aplicados inicialmente de manera individual y luego por parejas, de posición estática.</p> <p>Por relevos o dirigidos en formación.</p>	<p>Ejercicios de técnica de puño básica con corrección de postura, y ejecución, 2 series de 20 repeticiones por técnica de puño, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>Ejercicios de técnica aplicada a objetivos de precisión (paletas, paos, tulas) 2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p>	<p>Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:</p> <p>Paletas, paos, tulas.</p>
20	<p>Trabajos de postura y guardia de combate, de manera recreativa y a través del juego donde se integren los componentes de la sana competencia, inicialmente de manera individual y luego por parejas.</p>	<p>Ejercicios de cambios de guardia y postura de combate, dirigidos en diferentes posiciones corporales. (Alta, media, baja).</p> <p>2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>Juegos dirigidos a mantener la postura y la actitud de combate.</p>	<p>Desarrollados en el tatami y con medios auxiliares tales como:</p> <p>Lasos, espumas, periódicos, cascos, colchonetas.</p>



21	Trabajos de Técnicas de patada básicas, estáticos dirigidos a objetivos móviles, por parejas o en grupos, a manera de relevos.	Ejercicios de aplicación de técnica de patada en combate, combinación de cambios de guardia y ejecución técnica, con pierna adelantada y atrasada dirigidos a (paletas, paos, tula, torso de pateo).  3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.	Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:  Paletas, paos, tulas, torso de pateo, bombas, etc...
22	Trabajos de Técnicas de puño de frente, estático dirigido a objetivos móviles, por parejas o en grupos, a manera de relevos.	Ejercicios de aplicación de puño en combate, combinación de cambio de guardia y ejecución técnica, con puño adelantado o atrasado dirigido a (paletas, paos, tulas).  2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.  Recreativo con aplicación a objetivos móviles como bombas o telas colgantes.	Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:  Paletas, paos, tulas, torso de pateo, bombas, etc...
23	Trabajos de técnicas de patada básicas, en desplazamiento con aplicación a objetivos móviles. (Paletas, radiografías, espumas).	Ejercicios de aplicación de técnica de patada en combate, combinación de cambios de guardia, desplazamientos y ejecución técnica, con pierna adelantada y atrasada dirigidos a (paletas, paos, tula, torso de pateo).  3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.	Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:  Paletas, paos, tulas, torso de pateo, bombas, etc...
24	Trabajos de desplazamientos y step, aplicados sobre el ataque del compañero, con posición y dirección variada.  Por relevos o en formación por parejas.	Ejercicios dirigidos de desplazamiento multi direccional y de posición utilizando los diferentes step (adelante, atrás, derecha, izquierda, salto, y agacharse).  2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.	Desarrollados sobre el tatami, y con medos auxiliares tales como:  Espumas, cascos, petos, pelotas, bombas, telas, balones.

		3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.	
25	Trabajos de Técnicas de defensa (esquivas), sobre el ataque, por parejas o en grupos, a manera de relevos o en formación por parejas.	<p>Ejercicios dirigidos de desplazamiento multi direccional y de posición utilizando los diferentes step (adelante, atrás, derecha, izquierda, salto, y agacharse).</p> <p>2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.</p>	<p>Desarrollados sobre el tatami, y con medos auxiliares tales como:</p> <p>Espumas, cascos, petos, pelotas, bombas, telas, balones.</p>
26	Trabajos recreativos de desplazamiento (la lleva, quemados, puntos más). Por parejas o en grupos, a manera de relevos o en formación por parejas.	<p>Ejercicios recreativos que vinculen todos los procesos de habilidad y agilidad de esquiwa aplicados sobre ataques realizados por un oponente o contrario.</p> <p>Haciendo uso de los desplazamientos, step, cambios de guardia y finalmente la anticipación del movimiento de ataque como recurso de desarrollo dentro del proceso.</p> <p>Juegos de duración de 10 minutos macro pausa entre cada juego de 3 minutos.</p>	<p>Desarrollados sobre el tatami, cn medios auxiliares como:</p> <p>Aros, espumas, balones, telas, pelotas, bombas, radiografías, entre otros....</p>

Bajo las orientaciones Metodológicas se define entonces la manera de evaluación con referencia a los contenidos declarados, para esto se propone la siguiente tabla:

Contenido	Procedimientos de evaluación
Fuerza	Test de aplicación por un minuto, existentes en la literatura, para los grupos musculares más utilizados tales como: Brazos, piernas, abdominales, lumbares.
Resistencia	Aeróbica test de cooper, test de legger, test de kilómetro.
Flexibilidad	Test de Wells, flexión profunda, cintura escapular, flexión dorsal, flexión dorsal arrodillado, flexión adelante.
Velocidad	Test de velocidad de 20 metros, test de velocidad de 50 metros, test de tapping, test de bastón,
Capacidades coordinativas	Plantilla de pruebas de habilidad motriz y coordinación.
Acciones básicas	Evaluación técnica semestral (hoja de seguimiento físico evolutivo). Evaluación de combate realizada con, Ludo grama utilizado por Gómez Castañeda (2000) para el estudio de la estrategia motriz en el Taekwondo y Praxiograma utilizado por Gómez Castañeda (2000) para el estudio de la estrategia motriz en el Taekwondo, ambos dirigidos a potenciar la calidad técnica del combate en TAEKWONDO.
Ataques directos	
Acciones defensivas	

Se determina que a partir del proceso de formación, se realiza la evaluación cada semestre ya que permite la asimilación de los contenidos y la apropiación de los mismos por parte de los deportistas, se propone a este proceso la hoja de evaluación para las habilidades coordinativas y el seguimiento físico evolutivo anexos a este manual.

Este nivel será el proceso de fortalecimiento motriz, por tal razón se debe establecer un ordenamiento en el contenido que proporcione las herramientas necesarias, que le permitan al practicante desarrollar habilidades necesarias en su siguiente nivel de formación, la fundamentación, donde los practicantes deberán enfrentar el fortalecimiento de las capacidades condicionales y mejorar dentro de su desarrollo la ejecución de los contenidos técnicos básicos y complejos.

## NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

Aplicar lo elementos básicos en la ejecución de acciones elementales y combinadas del campo táctico ofensivo y defensivo.

Objetivos específicos:

1. Aplicar técnicas de patada y puño en acción de combate.
2. Aplicar técnicas de patada en combinación a objetivos estáticos y móviles.
3. Aplicar técnicas de puño y defensa.
4. Mejorar las capacidades condicionales.
5. Afianzar los procesos de coordinación.
6. Realizar un acercamiento a la competencia.

En su ordenamiento de contenidos se tendrá en cuenta los siguientes parámetros:

Contenidos	Componentes del entrenamiento			
	Físico	Técnico	Teórico	Psicológico
Resistencia.	Este nivel deberá desarrollar la resistencia aeróbica como base del componente físico de la preparación, como herramientas de desarrollo se utilizara el juego y los circuitos poli motores. Sin embargo se aplicaran en algunos momentos los métodos continuos (constante , variable)	Ejercicios prácticos de resistencia al pateo. Ejercicios de pateo propios de la competencia en situaciones reales de combate.	Reconocimiento de los conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica. Fortalecimiento de terminología de las técnicas de patada y mandos en coreano.	Manejo de la motivación Asimilación del máximo esfuerzo. Disposición frente a la exigencia física.
Fuerza	Se desarrollara por medio de ejercicios con ayuda de un compañero se realizan trabajos de fortalecimiento en miembros superiores e inferiores por medio de la tracción, empuje y el lanzamiento así como de la pliometria saltos y cambios de posición.	Ejercicios de pateo en diferentes posiciones a focos de precisión o paos. Asignando alturas de ataque. Ejecución de técnicas de pateo estático con sostenido.	Reconocimiento de los tipos de fuerza utilizada frente a los ejercicios. Fortalecimiento de terminología de las técnicas de patada mandos en coreano.	Manejo de la motivación y asimilación al máximo esfuerzo. Disposición frente a la exigencia física.

Flexibilidad.	Se desarrolla de manera continua y activa es una constante en este nivel de entrenamiento y su mejoramiento es importante para el buen desarrollo de la técnica.	Ejercicios dirigidos de técnica de patada en máxima elongación muscular y aplicación de mayor rango articular.	Distinción de los diferentes segmentos corporales y claridad ante los conceptos de flexibilidad y elasticidad.	Disposición al dolor y dominio de su respiración y concentración.
Velocidad.	En este nivel se desarrollara la velocidad gestual de reacción y desplazamiento de manera combinada procurando la mayor concentración del deportista en su ejecución.	Ejercicios de técnica de patada en desplazamiento a objetivos móviles o focos de precisión. Ejercicios de desarrollo en la aplicación técnica de la patada y el puño en un espacio y tiempo determinado de manera eficiente.	Sustentación teórica a partir de la técnica de patada y puño realizando ejercicio de reconocimiento por mando de voz a la ejecución.	Disposición frente al ejercicio, concentración y capacidad de reacción kinestésica. Mayor capacidad de atención.
Capacidad coordinativa.	En este nivel se desarrollara un trabajo de desarrollo motor integral procurando la mayor experiencia motriz en la ejecución del equilibrio, la diferenciación, anticipación, ritmo coordinación y agilidad en el movimiento.	Se ejecutaran ejercicios de coordinación ritmo, orientación y agilidad por medio de circuitos poli motores y sesiones de aeróbicos o rumba.	Reconocimiento de las capacidades coordinativas a desarrollar. Reconocimiento de segmentos corporales y lateralidades, direcciones y desplazamientos	Concentración, control de las emociones y Seguimiento de órdenes. Disposición frente al ejercicio
Acciones básicas.	Posiciones básicas, desplazamientos, steps. Postura y guardia de combate. Técnicas avanzadas de patada y puño. Desarrollo técnico de pomsaes.	Ejercicios de aplicación de guardia, desplazamientos, step y posiciones básicas. Técnica de pomsaes.	Terminología de las posiciones, postura de guardia y mandos dentro del dojang. Reconocimiento y significado de grados y pomsaes.	Control de las emociones, seguimiento de órdenes, fortalecimiento del carácter y la disciplina.

Ataques directos.	<p>Ejercicios de Técnicas de patada básicas, estáticos dirigidos a objetivos móviles.</p> <p>Ejercicios de Puño de frente con aplicación a la zona media del cuerpo.</p> <p>Ejercicios de técnicas de patada básicas, en desplazamiento con aplicación a objetivos móviles.</p> <p>Ejercicios de pateo en desplazamiento en combinación.</p> <p>Ejercicios de pateo en acción de combate con focos y al peto.</p> <p>Acciones de combate simuladas.</p>	<p>Ejercicios de repetición y corrección de la técnica frente a las acciones de ataque con patada y puño.</p> <p>Fortalecimiento de la técnica de patada con ejercicios de corrección y aplicación de la técnica en acciones simuladas y reales de combate.</p>	<p>Reconocimiento de la terminología de las técnicas de patada y puño básicas con ejercicios en posición montacaballo de repetición y memorización.</p> <p>Aplicación de técnicas específicas del grado y reconocimiento de su terminología.</p>	<p>Memorización y disposición ante la práctica de la técnica, seguimiento de órdenes, fortalecimiento del carácter y la disciplina.</p> <p>Preparación mental del combate.</p>
Acciones defensivas.	<p>Ejercicios de desplazamientos y step.</p> <p>Ejercicios de esquiva en desplazamiento hacia atrás y hacia el lado.</p> <p>Ejercicios de confrontación con bloqueo a la zona alta y media.</p> <p>Trabajos de contra ataque (parte inicial, parte principal, parte final de la ejecución de ataque).</p> <p>Ejecución de ejercicios prácticos de defensa personal a un paso, específicos de ataque y defensa con puño</p>	<p>Ejercicios de aplicación de la técnica de patada en desplazamiento y utilizando las diferentes direcciones por medio de los step.</p> <p>Ejercicios dirigidos de aplicación de la esquiva y la confrontación en tiempos específicos de combate.</p> <p>Ejercicios técnicos de contra ataque dirigidos a la zona alta y media del cuerpo.</p>	<p>Reconocimiento de las direcciones, orientación espacio, tiempo y comprensión de la esquiva como medio de defensa.</p> <p>Reconocimiento de los conceptos de confrontación y contra ataque.</p>	<p>Memorización y disposición ante la práctica de la técnica, seguimiento de órdenes, fortalecimiento del carácter y la disciplina</p> <p>Preparación mental del combate.</p>

Dentro de los contenidos que podemos contemplar para la enseñanza en este nivel de fundamentación se encuentran los siguientes:

Contenidos:

1. Fuerza.
2. Resistencia.
3. Flexibilidad.
4. Velocidad.
5. Capacidad coordinativa.
6. Acciones básicas.
7. Ataques directos.

Nótese que aun siendo los mismos que en el nivel de iniciación se les dará un tratamiento diferente en cuanto a su profundidad y método de enseñanza, así como la forma de direccionamiento y su posibilidad de aprendizaje frente a la metodología de enseñanza.

Medios específicos:

Fuerza	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicio de fuerza con ayuda del compañero y con peso externo.</li> <li>2. Ejercicios de tracción y empuje con asistencia de un compañero.</li> <li>3. Ejercicios de lanzamientos con aro, balón de voleibol y finalmente balón medicinal de 1 kg; en diferentes posiciones y direcciones.</li> <li>4. Ejercicios de salto para mejorar la fuerza explosiva.</li> </ol>
Resistencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ejercicios de resistencia aeróbica con carrera continua.</li> <li>6. Ejercicios de resistencia aeróbica a través de circuitos.</li> <li>7. Ejercicios de resistencia aeróbica a través de ejercicios específicos del deporte. Métodos continuos (constante y variable).</li> </ol>
Flexibilidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Trabajos de flexibilidad para miembros inferiores.</li> <li>9. Trabajos de flexibilidad para miembros superiores.</li> <li>10. Trabajos de flexibilidad y elasticidad muscular dirigidos a mejorar el rango de movilidad para el pateo.</li> <li>11. Ejercicios de gimnasia Core y estiramientos.</li> <li>12. Ejercicios específicos de elongación y trabajo específico de spagat y Split para mejorar la técnica de pateo.</li> </ol>
Velocidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Ejercicios de velocidad de reacción estáticos, multidireccionales.</li> <li>14. Ejercicios de velocidad de frecuencia en desplazamiento con ejecución de pateo o recreativo con móviles.</li> </ol>

	<p>15. Ejercicios de velocidad gestual aplicados a paletas o paos.</p> <p>16. Ejercicios de combinación de velocidad gestual desplazamiento y reacción a objetivos móviles o fijos.</p> <p>17. Trabajos de velocidad gestual con objetivos estáticos con aplicación de la técnica.</p>
Capacidades coordinativas	<p>Teniendo en cuenta la organización de las capacidades coordinativas se desarrollaran de la siguiente manera y orden sistemático.</p> <pre> graph LR     A[Capacidades Coordinativas] --&gt; B[Generales o básicas]     A --&gt; C[Especiales]     A --&gt; D[Complejas]     B --&gt; B1[Regulación de los movimientos]     B --&gt; B2[Adaptación y control motor]     B --&gt; B3[Orientación]     C --&gt; C1[Equilibrio]     C --&gt; C2[Ritmo]     C --&gt; C3[Control postural]     C --&gt; C4[Control de la fuerza]     D --&gt; D1[Coordinación]     D --&gt; D2[Agilidad]   </pre> <p>18. Ejercicios dirigidos a fortalecer las capacidades generales y las especiales, así como desarrollar las complejas.</p> <p>19. Trabajos de orientación diversificada para fortalecer los procesos motrices.</p>
Acciones básicas	<p>20. Posiciones básicas, desplazamientos, steps.</p> <p>21. Técnicas básicas de patada.</p> <p>22. Técnicas básicas de defensa.</p> <p>23. Técnicas básicas de puño.</p> <p>24. Postura y guardia de combate.</p> <p>25. Técnicas avanzadas.(ataque, defensa)</p> <p>26. Desarrollo técnico de pomsaes.</p>
Ataques directos	<p>27. Ejercicios de Técnicas de patada básicas, estáticos dirigidos a objetivos móviles.</p> <p>28. Ejercicios de Puño de frente con aplicación a la zona media del cuerpo.</p> <p>29. Ejercicios de técnicas de patada básicas, en desplazamiento con aplicación a objetivos móviles. (paletas, radiografías, espumas).</p> <p>30. Ejercicios de pateo en desplazamiento en combinación.</p> <p>31. Ejercicios de pateo en acción de combate con focos y al peto.</p> <p>32. Acciones de combate simuladas.</p>
Acciones defensivas	<p>33. Ejercicios de desplazamientos y step.</p> <p>34. Ejercicios de esquiva en desplazamiento hacia atrás y hacia el lado.</p> <p>35. Ejercicios de confrontación con bloqueo a la zona alta y media.</p> <p>36. Trabajos de contra ataque (parte inicial, parte principal, parte final de la ejecución de ataque).</p> <p>37. Ejecución de ejercicios prácticos de defensa personal a un paso, específicos de ataque y defensa con puño.</p>



## Orientaciones metodológicas:

MEDIOS ESPECÍFICOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS		
	ORGANIZACIÓN	DOSIFICACIÓN	CONDICIÓN DE REALIZACIÓN Y MEDIOS AUXILIARES.
1	Trabajos recreativos en cambio de posición sobre el tatami de manera individual.	Ejercicios dirigidos de 2 minutos por cada uno con descansos de 2 minutos entre cada micro pausa y 5 minutos en cada macro pausa.	Sobre tatami, en diferentes posiciones corporales, medio auxiliar Colchonetas.
2	Trabajos de tracción y empuje con asistencia de un compañero.	Ejercicios dirigidos de 2 minutos 3 series por ejercicio, con micro pausa de 2 minutos de descanso y 5 minutos en cada macro pausa.	Sobre el tatami, en diferentes posiciones corporales, con diferentes sujeción y agarre, ayuda de colchonetas.
3	Trabajos de lanzamientos en diferente posición y multi dirección, individual y por parejas.	Ejercicios dirigidos de 2 minutos 3 series por ejercicio, con micro pausa de 2 minutos de descanso y 5 minutos en cada macro pausa.	Sobre el tatami en diferentes posiciones corporales, con ambas manos o simultánea con una mano, con agarres y puntos de apoyo diferentes.
4	Trabajos de salto con alturas de 10, 15 y 20 cms, a manera de circuitos y con ejercicios por parejas.	Circuitos de salto y combinación de elementos con aros, bastones y bases de salto. De 10 minutos por 4 bases y 3 series por circuito. Ejercicios de pateo con salto por parejas a objetivos móviles.	Sobre el tatami, multi direccional con ambas piernas y simultaneo con una pierna, con saltos horizontales verticales y con giro.

5	Trabajos de resistencia con carrera continua	Inicialmente por 1km y se irá incrementando a medida de la adaptación a la resistencia aeróbica por dos semanas a medio km.	Sobre el tatami, o en zona verde, con medios auxiliares como aros, bastones, pelotas, balones, cintas, telas, colchonetas.
6	Circuitos poli motores de manera individual o por parejas a manera de relevos.	Circuitos poli motores con elementos. De 10 minutos por 4 bases y 3 series por circuito. Cada base durara en promedio 2 minutos y 30 segundos.	Sobre el tatami, o en zona verde, con medios auxiliares como aros, bastones, pelotas, balones, cintas, telas, colchonetas.
7	Trabajos de resistencia aeróbica a través de ejercicios específicos del deporte.	Ejercicios de acciones de combate. Trabajos de combate por tiempos de 3 minutos en sparring. 5 series con micro pausas de 2 minutos entre cada round.	Sobre el tatami
8	Ejercicios de flexibilidad para miembros inferiores de manera individual y por parejas.	Ejercicios dirigidos de flexibilidad y elongación articular y muscular, series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami o en zona verde con medios auxiliares como: Bandas elásticas, balones, lasos. Carro de flexibilidad.
9	Ejercicios de flexibilidad para miembros superiores de manera individual y por parejas.	Ejercicios dirigidos de flexibilidad y elongación articular y muscular, series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami o en zona verde con medios auxiliares como: Bandas elásticas, balones, lasos.
10	Ejercicios de mejoramiento del rango articular para el pateo, aplicado de manera individual o por parejas.	Ejercicios dirigidos de flexibilidad articular específica de pateo. Series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami con medios auxiliares como: paletas de velocidad y lasos

11	Ejercicios de gimnasia Core y estiramientos aplicado de manera individual o por parejas.	Ejercicios de postura corporal y trabajos de estiramientos dirigidos específicamente a miembros inferiores. Series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami con medios auxiliares como colchonetas y asistencia de bandas elásticas o el cinturón de práctica.
12	Ejercicios específicos de elongación y trabajo específico de spagat y Split para mejorar la técnica de pateo	Ejercicios de pateo en elongación máxima y trabajos de spagat y Split. Ejercicios de 20 repeticiones por 3 series con micro pausas de 2 minutos entre cambios.	Sobre el tatami con medios auxiliares como colchonetas y asistencia de bandas elásticas o el cinturón de práctica.
13	Trabajos de velocidad de reacción estáticos y multidireccionales. Aplicados por parejas o individuales con aplicación de reacción auditiva, sensitiva y visual.	Ejercicios dirigidos de velocidad de reacción. Series de 3 por 20 repeticiones por ejercicio, micro pausa de 2 minutos por ejercicio y macro pausa de 5 minutos entre cambios de ejercicio.	Sobre el tatami con medios auxiliares como el silbato, banderines de color, paletas de velocidad y pelotas.
14	Trabajos de velocidad de frecuencia en desplazamiento con ejecución de pateo o recreativo con objetivos móviles.	Ejercicios dirigidos de velocidad de frecuencia, 3 series con repeticiones de 20 por cada ejercicio con micro pausas de 3 minutos y macro pausas de 7 minutos, por cada cambio de ejercicio. Circuitos de velocidad con aplicación de técnica de patada a un objetivo móvil. 4 rondas de 2 minuto por cada base de rotación. Micro pausas de 5 minutos y macro pausas de 10 minutos.	Sobre el tatami, con medios auxiliares como: Aros, bastones, escalera, paletas de pateo, paos, conos y platillos.
15	Trabajos de velocidad gestual aplicados a paletas de velocidad o paos de entrenamiento, estáticos y	Ejercicios de velocidad gestual dirigidos, con frecuencia de 3 series por 20 repeticiones con	Sobre el tatami, con medios auxiliares como:

	en desplazamientos, por parejas o grupos a manera de relevos.	micro pausas de 3 minutos y macro pausas de 7 minutos, por cada cambio de ejercicio.	Paletas de velocidad, paos, tula, torso de pateo.
16	Trabajos de combinación de velocidad gestual desplazamiento y reacción a objetivos móviles o fijos.	Circuitos de combinación de velocidad gestual, reacción y frecuencia. Circuitos de velocidad con aplicación de técnica de patada a un objetivo móvil. 4 rondas de 2 minuto por cada base de rotación. Micro pausas de 5 minutos y macro pausas de 10 minutos.	Sobre el tatami, con medios auxiliares como: Paletas de velocidad, torso de pateo, tula, conos, platillos, aros, bastones, escalera entre otros.
17	Trabajos de velocidad gestual con objetivos estáticos con aplicación de la técnica.	Trabajos de velocidad gestual con aplicación de la técnica en acción de combate. Ejercicios de 20 repeticiones por 3 series con micro pausas de 2 minutos entre cada uno.	Sobre el tatami, con medios auxiliares como: Paletas de velocidad, torso de pateo, tula, conos, platillos, aros, bastones, escalera entre otros.
18	Trabajos dirigidos a potenciar las capacidades coordinativas generales y especiales tales como: Regulación de los movimientos, adaptación y cambios motores, orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación, coordinación. Individualmente y por parejas.	Ejercicios dirigidos y pre diseñados, con practica libre de 10 minutos por cada elemento. Circuitos de 6 bases con rotaciones de 10 minutos por cada uno con práctica libre. Macro pausas de 2 minutos al finalizar cada rotación.	Desarrollados sobre el tatami o en las canchas de futsal o baloncesto y la zona verde, con medios auxiliares como: aros, bastones, pelotas, balones, lasos, conos, platillos, escalera, entre otros.
19	Trabajos de orientación diversificada para fortalecer los procesos motrices.	Ejercicios de multi variedad deportiva para fortalecer los procesos motrices con disciplinas deportivas como el futbol, futbol mano, baloncesto, voleibol.	Desarrollados sobre el tatami o en las canchas de futsal o baloncesto y la zona verde, con medios auxiliares como: aros, bastones, pelotas,

			balones, lasos, conos, platillos, escalera, entre otros.
20	Trabajos de posiciones básicas, desplazamientos y step, realizados de manera individual o por parejas.	<p>Ejercicios de desplazamiento utilizando guardia de combate, así como step adelante, atrás, y laterales.</p> <p>3 series de 20 repeticiones por ejercicio, con macro pausas de 2 minutos entre cada ejercicio.</p> <p>Ejercicios dirigidos de posiciones básicas estáticas individuales y en desplazamiento lineal por parejas. 3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.</p>	<p>Sobre el tatami y desarrollado en elementos auxiliares como:</p> <p>Aros, bastones, conos, platillos.</p>
21	<p>Trabajos de técnica de patada básica, aplicados inicialmente de manera individual y luego por parejas, de posición estática.</p> <p>Por relevos o dirigidos en formación</p>	<p>Ejercicios de técnica de patada básica con corrección de postura, y ejecución, 2 series de 20 repeticiones por técnica de patada, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>Ejercicios de técnica aplicada a objetivos de precisión (paletas, paos, tulas, torso de pateo) 2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p>	<p>Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:</p> <p>Paletas, paos, tulas, torso de pateo, bombas, etc...</p>
22	<p>Trabajos de técnica de defensa básica, aplicados inicialmente de manera individual y luego por parejas, de posición estática.</p> <p>Por relevos o dirigidos en formación.</p>	<p>Ejercicios de técnica de defensa básica con corrección de postura, y ejecución, 2 series de 20 repeticiones por técnica de defensa, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>Ejercicios de técnica aplicada al ataque del compañero. 2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p>	<p>Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:</p> <p>Brazales, bastones, espumas.</p>

23	<p>Trabajos de técnica de puño básica, aplicados inicialmente de manera individual y luego por parejas, de posición estática.</p> <p>Por relevos o dirigidos en formación.</p>	<p>Ejercicios de técnica de puño básica con corrección de postura, y ejecución, 2 series de 20 repeticiones por técnica de puño, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>Ejercicios de técnica aplicada a objetivos de precisión (paletas, paos, tulas) 2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p>	<p>Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:</p> <p>Paletas, paos, tulas.</p>
24	<p>Trabajos de postura y guardia de combate, de manera recreativa y a través del juego donde se integren los componentes de la sana competencia, inicialmente de manera individual y luego por parejas.</p>	<p>Ejercicios de cambios de guardia y postura de combate, dirigidos en diferentes posiciones corporales. (Alta, media, baja).</p> <p>2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>Juegos dirigidos a mantener la postura y la actitud de combate.</p>	<p>Desarrollados en el tatami y con medios auxiliares tales como:</p> <p>Lasos, espumas, periódicos, cascos, colchonetas.</p>
25	<p>Técnicas avanzadas. (ataque, defensa)</p>	<p>Ejercicios de perfeccionamiento de la técnica, repeticiones de 20 por 2 series de cada ejercicio, ejercicios de técnica avanzada en ataque – defensa, en aplicación de defensa personal a un paso. Micro pausas de 2 minutos entre cada ejercicio y macro pausa de 5 minutos después de las técnicas de ataque y las de defensa.</p>	<p>Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:</p> <p>Paletas, paos, tulas.</p>
26	<p>Desarrollo técnico de pomsaes.</p>	<p>Ejercicio de repaso y perfeccionamiento del pomsae con fundamentación teórica y práctica de las posiciones, ajuste y estética corporal en la presentación de competencia.</p>	<p>Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares como las bandas elásticas y los espejos.</p>

27	Trabajos de Técnicas de patada básicas, estáticos dirigidos a objetivos móviles, por parejas o en grupos, a manera de relevos.	Ejercicios de aplicación de técnica de patada en combate, combinación de cambios de guardia y ejecución técnica, con pierna adelantada y atrasada dirigidos a (paletas, paos, tula, torso de pateo).  3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.	Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:  Paletas, paos, tulas, torso de pateo, bombas, etc...
28	Trabajos de Técnicas de puño de frente, estático dirigido a objetivos móviles, por parejas o en grupos, a manera de relevos.	Ejercicios de aplicación de puño en combate, combinación de cambio de guardia y ejecución técnica, con puño adelantado o atrasado dirigido a (paletas, paos, tulas).  2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.  Recreativo con aplicación a objetivos móviles como bombas o telas colgantes.	Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:  Paletas, paos, tulas, torso de pateo, bombas, etc...
29	Trabajos de técnicas de patada básicas, en desplazamiento con aplicación a objetivos móviles. (Paletas, radiografías, espumas).	Ejercicios de aplicación de técnica de patada en combate, combinación de cambios de guardia, desplazamientos y ejecución técnica, con pierna adelantada y atrasada dirigidos a (paletas, paos, tula, torso de pateo).  3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.	Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:  Paletas, paos, tulas, torso de pateo, bombas, etc...
30	Ejercicios de pateo en desplazamiento en combinación.	Ejercicios de pateo en situación de combate con combinaciones básicas y complejas.  Lineales en desplazamiento de extremo a extremo del tatami con acciones de combate cambios de guardia y haciendo contacto con el peto y el casco del compañero. 3 líneas por	Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como:  Paletas, paos, tulas, torso de pateo.

		ejercicio, con micro pausas de 2 minutos por ejercicio y macro pausa general de 5 minutos cada 3 ejercicios.	
31	Ejercicios de pateo en acción de combate con focos y al peto.	<p>Ejercicios específicos de acciones de combate en ataque iniciando la combinación con pierna anterior o posterior.</p> <p>Lineales en desplazamiento de extremo a extremo del tatami con acciones de combate cambios de guardia y haciendo contacto con el peto y el casco del compañero. 3 líneas por ejercicio, con micro pausas de 2 minutos por ejercicio y macro pausa general de 5 minutos cada 3 ejercicios.</p>	Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como: Paletas, paos, tulas, torso de pateo.
32	Acciones de combate simuladas.	Ejercicios de aplicación de acciones de combate en combinación con iniciación de pierna anterior y posterior, simulación de combate en ventaja y desventaja, trabajos de limitaciones de movimiento con extremidades o dominancia de técnica.	Desarrollados sobre tatami y con medios auxiliares tales como: Paletas, paos, tulas, torso de pateo,
33	<p>Trabajos de desplazamientos y step, aplicados sobre el ataque del compañero, con posición y dirección variada.</p> <p>Por relevos o en formación por parejas.</p>	<p>Ejercicios dirigidos de desplazamiento multi direccional y de posición utilizando los diferentes step (adelante, atrás, derecha, izquierda, salto, y agacharse).</p> <p>2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.</p> <p>3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.</p>	Desarrollados sobre el tatami, y con medos auxiliares tales como: Espumas, cascos, petos, pelotas, bombas, telas, balones.

34	Trabajos de Técnicas de defensa (esquivas), sobre el ataque, por parejas o en grupos, a manera de relevos o en formación por parejas.	Ejercicios dirigidos de desplazamiento multi direccional y de posición utilizando los diferentes step (adelante, atrás, derecha, izquierda, salto, y agacharse).  2 series de 20 repeticiones por cada técnica, con macro pausas de 3 minutos entre cada una.  3 series de 5 minutos por cada ejercicio. Con macro pausas de 2 minutos.	Desarrollados sobre el tatami, y con medos auxiliares tales como:  Espumas, cascos, petos, pelotas, bombas, telas, balones.
35	Ejercicios de confrontación con bloqueo a la zona alta y media.	Ejercicios de confrontación en guardia alta y media para ataques de puño o patada, con aplicación de corte de distancia y empuje con finalización de ataque de patada.	Sobre el tatami y en zona de combate.
36	Trabajos de contra ataque (parte inicial, parte principal, parte final de la ejecución de ataque).	Ejercicios de asimilación del contra ataque teniendo en cuenta las fases de la estructura de la acción parte inicial, parte principal y parte final, con técnicas de aplicación para cada momento del ataque.	Sobre el tatami y en zona de combate.
37	Ejecución de ejercicios prácticos de defensa personal a un paso, específicos de ataque y defensa con puño.	Trabajos de defensa personal o técnicas soohinsol aplicados por parejas y de manera individual estáticos y en desplazamiento, (3 series de 20 repeticiones con cada técnica y utilizando las dos extremidades derecha e izquierda).	Sobre el tatami y en distancia corta.

## CONTENIDOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

Teniendo en cuenta el proceso de formación y los medios específicos así como sus

Contenido	Procedimientos de evaluación
Fuerza	Test de aplicación por un minuto, existentes en la literatura, para los grupos musculares más utilizados tales como: Brazos, piernas, abdominales, lumbares.
Resistencia	Aeróbica test de cooper, test de legger, test de kilómetro.
Flexibilidad	Test de Wells, flexión profunda, cintura escapular, flexión dorsal, flexión dorsal arrodillado, flexión adelante.
Velocidad	Test de velocidad de 20 metros, test de velocidad de 50 metros, test de taping, test de bastón,
Capacidades coordinativas	Plantilla de pruebas de habilidad motriz y coordinación.
Acciones básicas	Evaluación técnica semestral (hoja de seguimiento físico evolutivo).
Ataques directos	Evaluación de combate realizada con, Ludo grama utilizado por Gómez Castañeda (2000) para el estudio de la estrategia motriz en el Taekwondo y Praxiograma utilizado por Gómez Castañeda (2000) para el estudio de la estrategia motriz en el Taekwondo, ambos dirigidos a potenciar la calidad técnica del combate en TAEKWONDO.
Acciones defensivas	

orientaciones metodológicas se define la evaluación de la siguiente manera.

Bajo su ordenamiento estructural en los contenidos se determina que para este nivel el incremento de las capacidades condicionales, por lo que nos asegura el buen comportamiento competitivo.

El siguiente nivel será el de la especialización deportiva donde sus objetivos son de carácter competitivo y deberán desarrollar el componente técnico así como el del componente táctico, con una mayor profundidad.

## NIVEL DE ESPECIALIZACIÓN

1. Dentro de este nivel se desarrollaran con mayor frecuencia los contenidos de carácter técnico, se especializara al deportista según la modalidad de competencia, teniendo en cuenta que en el taekwondo hay 5 modalidades conocidas las cuales son:  
Combate.- Poomsaes – Taekwondance – Freestyle - Rompimientos.

### Objetivo:

Relacionar acciones ofensivas y defensivas en situaciones específicas modeladas por el profesor con gradación de los niveles de dificultad y oposición.

### Objetivos específicos:

1. Desarrollar acciones de ataque directo con oposición en acción de combate.
2. Desarrollar acciones de ataque combinados con oposición en acción de combate.
3. Realizar combate olímpico con implementación en condición de desventaja.
4. Realizar combate olímpico con implementación en condición de ventaja.
5. Realizar trabajos de confrontación y esquiva en acción de combate.
6. Realizar trabajos de pateo de mayor dificultad.
7. Realizar trabajos de ataque y contra ataque en acción de combate.
8. Fortalecer e incrementar las capacidades condicionales.
9. Participar en eventos federados.

### Contenidos:

1. Fuerza.
2. Rapidez.
3. Flexibilidad.
4. Posturas y desplazamientos.
5. Acciones elementales.
6. Acciones combinadas.
7. Sistema táctico ofensivo.

### Medios específicos:

Trabajos de combate olímpico (ataque – defensa).

Trabajos de combate defensivo (esquiva – confrontación).

Trabajos de pateo en encadenamiento y combinación de manera especializada.

Trabajos de contra ataque (simultaneo – caída- anticipación).

Trabajos específicos de condición física especializada a la modalidad.

Trabajos competitivos (participación, evaluación).

Fuerza	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicio de fuerza con peso programado.</li> <li>2. Ejercicios de lanzamientos con balón medicinal de 2 kg; en diferentes posiciones y direcciones.</li> <li>3. Ejercicios de salto para mejorar la fuerza explosiva.</li> <li>4. Trabajos pliometricos.</li> </ol>
Resistencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ejercicios de resistencia aeróbica con carrera continúa.</li> <li>6. Ejercicios de resistencia aeróbica a través de circuitos.</li> <li>7. Ejercicios de resistencia aeróbica a través de ejercicios específicos del deporte. Métodos continuos (constante y variable).</li> </ol>
Flexibilidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Trabajos de flexibilidad para miembros inferiores.</li> <li>9. Trabajos de flexibilidad para miembros superiores.</li> <li>10. Trabajos de flexibilidad y elasticidad muscular dirigidos a mejorar el rango de movilidad para el pateo.</li> <li>11. Ejercicios de gimnasia Core y estiramientos.</li> <li>12. Ejercicios específicos de elongación y trabajo específico de spagat y Split para mejorar la técnica de pateo.</li> </ol>
Velocidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Ejercicios de velocidad de reacción estáticos, multidireccionales.</li> <li>14. Ejercicios de velocidad de frecuencia en desplazamiento con ejecución de pateo o recreativo con móviles.</li> <li>15. Ejercicios de velocidad gestual aplicados a paletas o paos.</li> <li>16. Ejercicios de combinación de velocidad gestual desplazamiento y reacción a objetivos móviles o fijos.</li> <li>17. Trabajos de velocidad gestual con objetivos estáticos con aplicación de la técnica.</li> </ol>
Capacidades coordinativas	<p>Teniendo en cuenta la organización de las capacidades coordinativas se desarrollaran de la siguiente manera y orden sistemático.</p>  <p>El diagrama muestra la organización de las capacidades coordinativas en tres niveles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>I. Generales o Básicas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación de los movimientos.</li> <li>Adaptación y cambios motores.</li> <li>ORIENTACIÓN.</li> </ul> </li> <li><b>II. Especiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUILIBIO.</li> <li>TIEMPO.</li> <li>ADAPTACIÓN MOTORA.</li> <li>COORDINACIÓN.</li> </ul> </li> <li><b>III. Complejas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>AGILIDAD.</li> </ul> </li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>18. Ejercicios dirigidos a fortalecer las capacidades generales y las especiales, así como desarrollar las complejas.</li> <li>19. Trabajos de orientación diversificada para fortalecer los procesos motrices.</li> </ol>
Acciones básicas	<ol style="list-style-type: none"> <li>20. Posiciones básicas, desplazamientos, steps.</li> <li>21. Técnicas básicas de patada.</li> <li>22. Técnicas básicas de defensa.</li> <li>23. Técnicas básicas de puño.</li> <li>24. Postura y guardia de combate.</li> </ol>

	25. Técnicas avanzadas.(ataque, defensa) 26. Desarrollo técnico de pomsaes.
Ataques directos	27. Ejercicios de Puño de frente con aplicación a la zona media del cuerpo. 28. Ejercicios de pateo en desplazamiento en combinación. 29. Trabajos de pateo en encadenamiento y combinación de manera especializada. 30. Trabajos de contra ataque (simultaneo – caída- anticipación). 31. Ejercicios de pateo en acción de combate con focos y al peto. 32. Acciones de combate simuladas.
Acciones defensivas	33. Ejercicios de desplazamientos y step. 34. Ejercicios de esquiva en desplazamiento hacia atrás y hacia el lado. 35. Ejercicios de confrontación con bloqueo a la zona alta y media. 36. Trabajos de contra ataque (simultaneo – caída- anticipación). 37. Trabajos competitivos (participación, evaluación). 38. Ejecución de ejercicios prácticos de defensa personal a un paso, específicos de ataque y defensa con puño.

Para tal efecto y en este manual se determina el orden de sus contenidos de la siguiente manera.

CONTENIDOS	CICLOS			
	Tránsito desde los modelos elementales hasta los modelos competitivos actuales			
<b>Fuerza</b>	Resistencia a la fuerza	Fuerza máxima	Fuerza potencia y Fuerza explosiva	
<b>Resistencia</b>	Resistencia Aeróbica	Resistencia anaeróbica láctica		Resistencia a láctica
<b>Rapidez</b>	Velocidad Gestual		Velocidad de Reacción	Predominancia de Reacción y desplazamiento
<b>Flexibilidad</b>	Flexibilidad activa		Flexibilidad pasiva	Flexibilidad dinámica
<b>Posturas y Desplazamientos</b>	Posturas básicas	Posturas especializadas	Desplazamientos multilaterales	
<b>Acciones Elementales</b>	Técnicas Básicas	Técnicas Especializadas		Desarrollo técnico dentro de la competencia
<b>Acciones Combinadas</b>	Formas Elementales		Combinación de pateo y contraataque	Solución de situaciones predeterminadas
<b>Sistema táctico Ofensivo</b>	Temas de integración y sistematización		Sistematización de las acciones	En situaciones competitivas

Y su distribución frente al entrenamiento se desarrollara de la siguiente manera, teniendo en cuenta un macro ciclo de 6 meses y donde la mayor parte de su desarrollo será el técnico se propone el siguiente orden:

MESES		MACROCILO DE ENTRENAMIENTO																										TIEMPO TOTAL		
DIAS		JUNIO - DICIEMBRE 2016																												
SEMANAS		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	HORAS	POR CIENTO
DINÁMICA DE LAS CARRIAS																														
MICROCILOS		ENTRANTE			BÁSICO DESARROLLADOR						BÁSICO ESTABILIZADOR						PREPARATORIO DE CONTROL			COMPETITIVO			TRÁNDITO							
DIRECCIONES		O	O	R	O	R	CH	O	CH	R	O	CH	CH	U	R	A	C	A	O	R	C	C	R	C	R	O	R			
DIRECCIONES		H	%		H	%					H	%							H	%				H	%					
FURUS		5.8	25%		11.6	49%					11.6	49%							5.8	25%				2.7	5%				34	100%
RESISTENCIA		11.6	25%		11.6	25%					11.6	25%							11.6	25%				11.6	25%				208	100%
MAYO		5.8	25%		11.6	49%					11.6	49%							5.8	25%				2.7	5%				34	100%
PLANIFICADO		11.6	25%		11.6	25%					11.6	25%							11.6	25%				2.7	5%				34	100%
PROGRAMA 3		11.6	25%		11.6	25%					11.6	25%							11.6	25%				2.7	5%				41.2	8%
PROGRAMA 4		11.6	25%		11.6	25%					11.6	25%							11.6	25%				2.7	5%				41.2	8%
AFINADO DIRECTO		5.8	25%		11.6	49%					11.6	49%							5.8	25%				2.7	5%				34	100%
KICKING		5.8	25%		11.6	49%					11.6	49%							5.8	25%				2.7	5%				34	100%
DEFENSIVA		5.8	25%		11.6	49%					11.6	49%							5.8	25%				2.7	5%				34	100%
SISTEMA TACTICO		5.8	25%		11.6	49%					11.6	49%							5.8	25%				2.7	5%				34	100%
CARRERA		5.8	25%		11.6	49%					11.6	49%							5.8	25%				2.7	5%				34	100%
TOTALES		11.6			11.6						11.6								11.6					2.7					34	100%

Este plan de entrenamiento es referente al grupo de combate sin embargo, es necesario la construcción de la, modalidad competitiva en la cual se quiera realizar la especialización, ya que aunque sea la misma modalidad deportiva, prevalecen factores diferentes en su entrenamiento que dan cuenta al rendimiento de cada una de ellas.

Sobre este nivel se encontraran desarrollados casi en su totalidad todos los contenidos necesarios para el buen desarrollo tan físico como técnico del deportista lo que hará que en su proceso se identifique un alto nivel competitivo.

Estas apreciaciones nos darán el soporte para poder llevar al deportista a su siguiente nivel, el cual a partir del ordenamiento sistémico de la formación deportiva seria el del CPD, con el cual se buscan resultados competitivos de carácter nacional e internacional y su objetivo será el de solucionar situaciones tácticas durante el combate, así como proyectar modelos estratégicos a corto plazo.

Así se da por finalizado el ciclo de transición del deportista por el proceso de formación deportiva, dando cierre al programa de entrenamiento en un periodo determinado de 9 años de manera continua en la escuela de formación deportiva de TAEKWONDO.

Cada nivel está compuesto por 3 cinturones que en su ordenamiento estructurado por la WTF será así:

#### ***Nivel de iniciación:***

Blanco – Amarillo - Amarillo franja verde.

***Nivel de fundamentación:***

Verde - Verde franja azul - Azul.

***Nivel de especialización:***

Azul franja rojo – Rojo - Rojo franja negro.

***Nivel de CPD:***

Cinturones negros de I a IX Dan.

**Bibliografía**

1. Entrenamiento con bandas elásticas (fundamentos teóricos y aplicaciones prácticas). Dick hartzell, Iban Vázquez Pérez, Juan Manuel García Manzo 2015. Editorial Kinesis.
2. Las capacidades motrices tempranas (entrenamiento en edad escolar) Oscar Alfredo Montenegro Arjona. 2016. Editorial Kinesis.
3. Escuelas de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil (un enfoque integral). Napoleón Murcia, Javier Taborda, Luis Fernando Ángel Zuluaga, junio 2004 2ª edición. Editorial Kinesis.
4. Test funcionales cine antropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Antonio Luis Alba Berdeal. 2010 3ª edición. Editorial kinesis.
5. Entrenamiento Deportivo (alta metodología y planificación).Armando Forteza De La rosa. 2009 3ª edición. Editorial Kinesis.