

# PLAN TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2021-2024

## PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE CAPTACIÓN DE TALENTOS 2021-2022

### (Anexo II)

#### FEDERACIÓN DEPORTIVA:

Federación Aragonesa de Taekwondo.

#### ESPECIALIDAD DEPORTIVA:

Combate.

**1. Objetivos:** *Objetivos redactados de forma que puedan ser cuantificados y evaluados.*

- **Formar un grupo de entrenamiento que sirva como inicio de la especialización deportiva.** Los participantes de este programa estarán en el mismo grupo de edad. El proyecto querrá cohesionar a los deportistas proporcionándoles una preparación y rodaje del mismo nivel.
- **Controlar el entrenamiento del deportista.** Llevar un control de la evolución del deportista en los diferentes momentos de la temporada.
- **Enseñar nuevas técnicas de combate, mejorar las ya aprendidas y saber aplicarlas en diferentes situaciones de la competición.**

- **Enseñar a los deportistas a analizar un combate.** Realizar análisis de sus propios combates y de los compañeros, para ser así capaces de ver los fallos cometidos y mejorarlos.

## **2. Indicadores de seguimiento:** *Indicadores redactados de forma que puedan ser cuantificados y evaluados.*

- Llevar un seguimiento de las competiciones a las que asisten los deportistas del programa. Cada deportista tendrá una ficha personal en la que constarán los resultados que obtiene en cada competición.
- Evolución de los componentes de la condición física.
- Mejora de la puntería y efectividad de las patadas.
- Llevar un seguimiento de la motivación intrínseca y extrínseca del deportista. (Anexo I y IV)

## **3. Indicadores de evaluación:** *Indicadores redactados de forma que puedan ser cuantificados y evaluados.*

- En la ficha personal de cada deportista se registrará el resultado de la competición, y posteriormente se analizará el combate para corregir posibles fallos.
- Test realizados en diferentes puntos de la temporada para ver la evolución de cada deportista con respecto a los componentes de su condición física.
- Realización de un test basado en un ejercicio de puntería en el que se evaluará la efectividad de las patadas realizadas.
- Realización de test psicológico en forma de Escala que permita conocer la motivación del deportista de forma objetiva y cuantificable. (Anexo I)

#### 4. Responsables:

<b>Responsable Técnico</b>			
Nombre	Ángela Medina Arbonés		
Titulación	Cinturón negro 3º DAN		
Email	angelama87@gmail.com	Tfno:	680334001

<b>Responsable administrativo</b>			
Nombre			
Email		Tfno:	

<b>Técnicos auxiliares</b>	
Nombre	Dámaris Alcubierre Gracia
Titulación	Cinturón negro 2º DAN
Función	Apoyo en la medición de las pruebas de evaluación de acceso al grupo, así como en los controles de evolución.

#### 5. Deportistas:

<b>Rango de edades de los deportistas a los que se dirige el proyecto:</b> este plan va dirigido a los deportistas que comprenden edades entre los 12 y los 14 años de edad.	
<b>Número máximo de deportistas:</b> En este plan participarán un máximo de 18 deportistas.	<b>Número mínimo de deportistas:</b> En este plan participarán un mínimo de 5 deportistas.
<b>% previsto de deportistas femeninos:</b> 50%	<b>% previsto de deportistas masculinos:</b> 50%

**6. Implantación del proyecto:** este plan se va a llevar a cabo en los municipios de Zaragoza y Teruel. En la circular que pasó Anabel ponía el pabellón siglo 21 de zaragoza

#### 7. Instalaciones:

Sede	<b>Instalación:</b> En <b>Teruel</b> , la instalación que se va a utilizar es el Club de Pádel.


Sede	<b>Instalación:</b> En <b>Zaragoza</b> , la instalación que se va a utilizar es el Colegio Agustinos.

**8. Planificación y descripción de actividades:** *Programación de las actuaciones a desarrollar (sesiones de entrenamiento, concentraciones, pruebas de valoración, formación de deportistas, valoración funcional, formación de técnicos, etc.). Descripción general. Con mayor concreción en Anexo III.*

La planificación, periodización y programación de la temporada será guiada y direccionada en función de diferentes variables. Para la puesta en práctica de la misma se tendrán en cuenta los siguientes aspectos, siendo los marcadores de toda planificación.

- Objetivos de la temporada. (Grupal/Deportista).
- Duración de la temporada "real".
- Calendario oficial de competiciones.
- Viajes y desplazamientos.
- Concentraciones y entrenamientos fuera.
- Programación de entrenamientos.
- Organización de etapas (Macro ciclo-Mesociclo-Microciclo).
- Períodos vacacionales o transitorios.
- Otros aspectos. (modificaciones, eventos, descansos, etc..).

- **Sesiones de entrenamiento:** los entrenamientos de este programa se van a realizar uno o dos sábados al mes, intercalando el lugar. Un fin de semana se realizará en Zaragoza y al siguiente en Teruel; esto se debe a que la mayor parte de los

deportistas que se pretende que participen van a ser de estos municipios.

Para la programación de los entrenamientos tendremos en cuenta la base de nuestros entrenamientos y objetivos. Dentro de las bases del entrenamiento encontramos:

- Variedad de ejercicios y entrenamientos.
- Individualización del entrenamiento.
- Progresión en la planificación.
- Autonomía del deportista.
- Implicación mental.
- Control.

Además, será determinante la asignación de "puntos fuertes" y "puntos débiles".

#### **Puntos fuertes:**

- Habilidades coordinativas.
- Fuerza-Resistencia.
- Importancia del trabajo preventivo.
- Trabajo mental.
- Láctico-Aláctico / Anaeróbico-Aeróbico.
- Velocidad gestual.
- Estímulos.

#### **Puntos débiles:**

- Ajuste capacidades/cualidades al peso/categoría.
- Deporte contacto. Variable → Oponente.
- Riesgo de lesión.
- Concentración y limitación.
- Técnica modificada en competición.

Los ejercicios incluidos en la programación de los entrenamientos podrán clasificarse en:

- Ejercicios generales.
- Ejercicios específicos.
- Ejercicios competitivos.

## 9. Número de horas total del proyecto:

Se van a realizar uno o dos entrenamientos al mes, que serán en sábado y tendrán una duración de 2 horas cada uno de ellos. Logrando así, 30h de trabajo durante la temporada. Además de los propios entrenamientos que cada deportista realizará con su club durante el resto de semana.

## 10. Calendario: *Indicar una primera previsión. Con mayor concreción en Anexo III.*

El calendario oficial de campeonatos de la Temporada 2021/2022 todavía no ha sido publicado, por lo que las competiciones que aparecen en los calendarios están basadas en esta temporada anterior.

## 11. Pruebas de valoración para acceso al grupo:

**a. Fechas:** 16 de enero

**b. Descripción pruebas:** en el mes de enero, al comienzo de la temporada, se realizarán las pruebas de nivel consistentes en:

- Realización de uno o varios combates entre los deportistas que aspiran a entrar en el proyecto, en el cual se analizará mediante

una rúbrica puntuable y específica de Taekwondo lo siguiente:  
(Anexo II)

- Tiempo efectivo de combate.
- Cantidad de patadas realizadas.
- Técnicas más frecuentes.
- Técnicas más efectivas.

La exigencia real de combate brinda el parámetro más fidedigno para programación y planificación del proceso de entrenamiento, ya que se basa en la actuación del deportista en pleno combate, es decir, que en dependencia de los parámetros obtenidos se definirá el volumen e intensidad, así como los puntos fuertes a reforzar o los débiles a trabajar durante su preparación deportiva.

Además de esta prueba inicial, que nos ayudará a conocer el nivel detallado de cada deportista en situación de combate, el criterio para acceder a este programa será:

- Cumplir con el rango de edad estipulado.
- Haber participado en el Campeonato de Aragón en los últimos dos años.
- Currículum del deportista.

## **12. Controles de evolución:**

**a. Fechas:** Un control evaluativo al final de cada trimestre.

**b. Descripción pruebas:**

## **EVALUACIÓN DE LOS COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

### **1. Composición corporal.**

- Talla, peso e IMC mediante los Percentiles de Carrascosa et al 2017

## 2. Flexibilidad

### Flexitest (flexibilidad pasiva)

Este test mide la movilidad articular del sujeto de manera asistida mediante 20 movimientos articulares.

- En tobillo son evaluados dos movimientos: flexión dorsal y flexión plantar.
- En rodilla, dos movimientos: flexión y extensión.
- En cadera, cuatro movimientos: flexión, extensión, abducción y aducción.
- En tronco, tres movimientos: flexión, extensión y flexión lateral.
- En muñeca, dos movimientos: flexión y extensión.
- En codo, dos movimientos: flexión y extensión.
- En hombro, cinco movimientos: aducción posterior a partir de 180°, extensión, abducción horizontal, extensión posterior, rotación lateral desde abducción a 90° y, finalmente, rotación radial del hombro abducido a 90° con el codo flexionado a 90°.

Tras anotar los 20 puntajes, se suman y se comparan con los siguientes datos referenciales:

SCORE	CALIFICACIÓN
<20	DEFICIENTE
20 a 30	FLOJO
31 a 40	MEDIO (-)
41 a 50	MEDIO (+)
51 a 60	BUENO
>60	EXCELENTE

consiste en colocar el 'Mit' a una determinada altura y realizar las patadas más utilizadas en combate, midiendo cuál es la altura alcanzada, a través de distintas alturas



predeterminadas en las cuales se pondrá el `Mit´ hasta que el deportista no consiga llegar.

Las patadas a realizar serían: Ap Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mondollyo Furio Chagui.

### **3. Test de resistencia aeróbica: test de la *Course Navette* (adaptado de Hawley y Burke).**

El test de la *Course Navette* es un test bastante conocido para evaluar la resistencia aeróbica y mediante la tabla podemos calcular el VO2Max de nuestro sujeto.

### **4. Test Específicos de pateo**

- Nº de técnicas Bandal Chagui ejecutadas en 20 segundos de forma correcta con ambas piernas.
- Nº de técnicas encadenadas (bandal chagui- dollyo chagui) ejecutadas en 20 segundos de forma correcta con ambas piernas.
- Nº de técnicas Tuit chagui ejecutadas en 20 segundos con ambas piernas.

### **13. Control médico de los deportistas**

En este plan no se considera necesario realizar un seguimiento médico.

### **14. Competiciones:** *Completar/Concretar en Anexo III. Destacar las más relevantes incluidas en el proyecto, en las que participen los deportistas. Especificar Fecha aproximada y lugar si se conoce.*

- Campeonato de Aragón Cadete: 27 de febrero.
- Open de Madrid: 23 de enero.
- Campeonato de España por Clubs: 6 de diciembre.

### **15. Difusión:** *(Página web de la federación, email, clubes, ...)*

A este programa se le dará difusión a raíz de la página web de la Federación Aragonesa de Taekwondo (<http://fedaragontaekwondo.com/>) , así como a través de la red social Facebook (Federación Aragonesa de Taekwondo); compartiendo información sobre los entrenamientos y eventos a los que asistan los deportistas del programa.

**16. Criterios de evaluación:** *(Relación de indicadores para medir los objetivos enumerados en apartado 1)*

Comprobaremos si la planificación y programación han sido útiles en base a 5 criterios:

- La programación planteada se ha podido llevar a cabo con los deportistas.
- Existencia de mejoras en los resultados de las pruebas de condición física.
- Existencia de mejoras en los resultados competitivos durante la temporada y comparativas con años previos si es posible.
- Adherencia del deportista al proyecto contabilizado con su asistencia regular y continua.
- Evaluación positiva del proyecto por parte del deportista con una Encuesta de Evaluación Final. (Anexo V)

**17. Observaciones:** *(Indicar cualquier información no incluida anteriormente que ayude a valorar mejor el proyecto)*

FED. ARAGONESA TKD

## 18. Anexos

### I. Escala de motivación deportiva (SMS/EMD)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si quieres estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7

14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles /o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo sino participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto, ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

## II. Rúbrica para el análisis de los combates de las pruebas de acceso al grupo

**Nombre:**

**Fecha:**

**Grado:**

**Categoría de peso:**

**Edad:**

TÉCNICAS A EJECUTAR	ASALTO 1		ASALTO 2		ASALTO 3	
	N.º de técnicas realizadas	N.º de técnicas efectivas	N.º de técnicas realizadas	N.º de técnicas efectivas	N.º de técnicas realizadas	N.º de técnicas efectivas
Bandal Chagui						
Dollyo Chagui						
Yop Chagui						
Tui Chagui						
Mondolloyo Furyo						
Neryo Chagui						

**Duración del combate/ Tiempo efectivo:**

FED. ARAGONESA TKD

### III. Consentimiento informado

Como deportista de la Federación Aragonesa de Taekwondo doy mi consentimiento para el tratamiento de los datos clasificados y cedo la información disponible en la misma para el equipo multidisciplinar formado en el centro de tecnificación.

#### Datos personales

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1.-NIF/DNI              | 2.-Nombre y apellidos    |
| 5.-Fecha Nacimiento     | 6.-Sexo                  |
| 7.-Provincia Nacimiento | 8.-Teléfono 1            |
| 9.-Móvil                | 10.-Domicilio            |
| 11.-Código Postal       | 12.-Domicilio: Municipio |
| 13.-Domicilio Provincia | 14.-Nacionalidad         |
| 15.-Federación/Licencia | 16.-Club                 |

FEDERACIÓN DEPORTIVA:

MODALIDAD COMPETICIÓN:

Fecha de entrega del documento:

Firma del Deportista:

Firma padre/madre/tutor:

Firma del presidente:

#### IV. Evaluación del deportista rutinaria

Evalúa los apartado del 1 al 5. Siendo:

1- Nada

2- Algo

3- Medio

4- Bastante

5- Mucho

Nombre:

¿Cuál es el nivel de motivación con el que acudes al entrenamiento?	1	2	3	4	5
¿Cuánto piensas que aprendes?	1	2	3	4	5
¿Cuánto te gusta o motiva lo que aprendes?	1	2	3	4	5
¿Cuánto piensas que te sirve lo que aprendes?	1	2	3	4	5
Nombra (si lo hay) algo que hayas aprendido en el entrenamiento de hoy					
Nombra lo que más te ha gustado del entrenamiento de hoy					
Nombra (si lo hay) algo que cambiarías del entrenamiento					

## V. Evaluación del deportista Final de Temporada

Evalúa los apartados del 1 al 5. Siendo:

1. Nada
2. Algo
3. Medio
4. Bastante
5. Mucho

### SOBRE EL CONTENIDO Y METODOLOGIA

El contenido de los entrenamientos iba en línea con mis objetivos en el Taekwondo	1	2	3	4	5
El proyecto (entrenamientos) ha cubierto mis expectativas.	1	2	3	4	5
Siento que lo aprendido me ha ayudado a mejorar de mi conocimiento, habilidades y actitud ante el Taekwondo	1	2	3	4	5

### SOBRE LOS TÉCNICOS Y ENTRENADORES DEL PROYECTO

Demostraron dominio y conocimiento	1	2	3	4	5
Explicaban de forma que se pudiera entender	1	2	3	4	5
Facilitaron que me encontrara bien entrenando con ellos y mis compañeros	1	2	3	4	5
Aclararon mis dudas en los entrenamientos o campeonatos	1	2	3	4	5
Me sentí apoyado/a	1	2	3	4	5



## RESPECTO A MÍ Y MIS COMPAÑEROS COMO DEPORTISTAS DEL PROYECTO

Mi participación durante el curso fue óptima y activa	1	2	3	4	5
El grupo de entrenamiento mostraba interés	1	2	3	4	5
Ha habido buen ambiente de trabajo	1	2	3	4	5
¿Piensas que el proyecto te ha ayudado en tu rendimiento deportivo durante la temporada?	1	2	3	4	5
¿Piensas que el proyecto te ha ayudado en tu motivación deportiva durante la temporada?	1	2	3	4	5
¿Cuánto piensas que te ha ayudado el proyecto en general?	1	2	3	4	5
¿Participarías en el proyecto la próxima temporada?	1	2	3	4	5
Nombra lo mejor del Proyecto					
Nombra lo peor del Proyecto					
Puntúa el Proyecto del 1 AL 5	1	2	3	4	5

FED. ARAGONESA TKD