

PLAN TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2021-2024

PROGRAMA DE "MEJORA" 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.

- 1.1 Como su propio nombre indica; ayudar a mejorar deportivamente hablando a un grupo reducido de deportistas de Aragón con las únicas directrices de cara a la COMPETICIÓN.
- 1.2 Mejorar notablemente el rendimiento físico y mental, clave y fundamental para la presión en combate mediante un seguimiento constante de los deportistas seleccionados.
- 1.3 Enfocar a los atletas a superar el palmarés personal y autonómico en las grandes citas locales, Nacionales e Internacionales.
- 1.4 Preparación y criba de los deportistas a la categoría siguiente (Senior o Absoluta)

2. Indicadores de seguimiento:

Indicadores redactados de forma que puedan ser cuantificados y evaluados.

- 2.1 Por una parte seguimiento asistencial de entrenamientos.
- 2.2 Por otra parte CONTROL Y SEGUIMIENTO de libre calendario de competiciones (club, selección, tecnificación)
- 2.3 La importancia de la implicación y compromiso por parte del atleta.

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

3.1 Progreso personal mediante pruebas y test de nivel.

3.2 Trabajo y resultados en competiciones

NOTA: aún sin optar a medalla.

3.3 Fichas personales de progresión, mejora y destrezas adquiridas con puntos por parte de su entrenador en tecnificación.

4. Responsables:

Responsable Técnico			
Nombre	IVÁN MAYA CASBAS		
Titulación	Técnico MONITOR de Taekwondo por la Real Federación Española de Taekwondo. Cinturón Negro 3er DAN.		
Email	imtaekwondorural@hotmail.es	Tfno:	-

Responsable administrativo			
Nombre			
Email			

Técnicos auxiliares (Ampliar tabla si fuera necesario)	
Nombre	Lázaro Vicente Pérez
Titulación	Licenciado INEF. Entrenador Nacional nivel 3 Atletismo/ Voleibol (actualmente Estadístico en 1er equipo del Cai Voleibol Teruel)
Función	Preparación Física

Nombre	
Titulación	
Función	

5. Deportistas:

Rango de edades de los deportistas a los que se dirige el proyecto: Programa dirigido a deportista de edades comprendidas entre los 14 años* y 17 años * (*teniendo en cuenta el mes y año de nacimiento)	
Número máximo de deportistas: En este plan participarán un máximo de 8 deportistas.	Número mínimo de deportistas: En este plan participarán un mínimo de 5 deportistas.
% previsto de deportistas femeninos:	% previsto de deportistas masculinos:
Indiferente	Indiferente

6. Implantación del proyecto:

Este programa de "MEJORA" se llevara a cabo en TERUEL Capital.

NOTA: Con posibles desplazamientos y sesiones ocasionales en Zaragoza y demás ciudades de ámbito Nacional (interclubs)

7. Instalaciones:

Sede	PADEL TERUEL SL (Escuela I. Maya Taekwondo Teruel)

Sede	Instalación:

8. Planificación y descripción de actividades:

- 8.1 DESARROLLO FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS (ETAPAS)
- 8.2 TRABAJO TÉCNICO/TÁCTICO
- 8.3 CHARLAS (DEPORTISTAS DE ÉLITE SELECCIONES Y TECNICOS ESPECIALIZADOS)
- 8.4 DESPLAZAMIENTOS (CONCENTRACIONES Y CLINICS)
- 8.5 ESTUDIO PERSONALIZADO DE CADA ATLETA VALORANDO Y PUNTUANDO
(Bueno, Bajo, Normal)
- 8.6 DIFERENCIACIÓN DENTRO Y FUERA DE LTAPIZ
- 8.7 TEST Y **MEDICIONES LASER** DE VELOCIDAD DE BRAZOS (mejorar bloqueos) Y VELOCIDAD PIERNA (GOLPEO) pie/suelo aire/suelo)
- 8.8 MEDICIÓN DE LA ECONOMIA FÍSICA EN COMBATE.
- 8.9 CARGAS DE TRABAJO.
- 8.10 BLOQUEOS Y GUARDIAS.
- 8.11 ESTIMULACIÓN DEL DEPORTISTA.

- 8.12 FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS (Entrenamientos, mejora forma física, Competición y PREVENCIÓN DE LESIONES)
- 8.13 COMBATES CON O SIN PETOS ELECTRONICOS.
- 8.14 POTENCIACIÓN Y RESISTENCIA EN COMBATE
- 8.15 PRESIÓN EMOCIONAL (diferentes técnicas y situaciones de combate, vs marcador, combates por objetivos) Bajo supervisión de profesionales.
- 8.16 COACH / ATLETA
- 8.17 ALIMENTACIÓN
- 8.18 ENTRENO DE PUNTOS DE ORO

SE CONSTATA LA **OBLIGATORIEDAD** DE ENTRENAR CON EL DOBOK Y CINTURÓN MÍNIMO.

9. Número de horas total del proyecto:

60 horas TOTAL de entrenamiento y sesiones dirigidas en este bloque.

(NO computadas las horas en la asistencia y competición a campeonatos)

10. Calendario:

A la espera de CALENDARIO OFICIAL de campeonatos por parte de RFET 2021/22 .

11. Pruebas de valoración para acceso al grupo:

a. Fecha: 09/01/21 (pendiente de confirmación)

b. Descripción pruebas: *Cumplimentar*

Se llevaran a cabo las siguientes pruebas:

- 1ª- SEGUIMIENTO anterior a esta fecha (09/01/2021) por parte del técnico de este programa “MEJORA” a diferentes atletas aragoneses con cierta trayectoria y bajo su criterio personal deportivo (Iván Maya)
- 2ª- PALMARÉS DEPORTIVO.
- 3ª- EXPERIENCIA EN COMPETICIONES OFICIALES.
- 4ª- EDAD y fijación en los últimos años en este bloque y categoría que recoge este programa.
- 5ª- FÍSICO del deportista (fisionomía y estereotipo del taekwondista, potencia, velocidad, resistencia, agilidad, reacción, visión y anticipación en combate)
- 6ª- MENTALIDAD Y PSICOLOGÍA INNATA del deportista (madurez, presión, ímpetu, agresividad, capacidad, actitud, efecto feedback, simplificación y visualización rápida)
- 7ª- RELACIÓN PESO/ALTURA.

12. Controles de evolución:

a. MENSUAL

b. Descripción pruebas:

- Prueba de destreza.
- Captación y progreso en cuanto a táctica de combate.
- Pliegues WALTER antropométricos para cuestionario para la preparación física.
- Medición LASER para observar la progresión en velocidad de golpeo.
- Medición de la ECONOMIA FÍSICA en combate.

13. Control médico de los deportistas:

14. Competiciones:

- **ENERO:** Campeonato de Aragón.
- **FEBRERO:** Promoción Comunidad de Madrid.

- **MARZO:** Campeonato de ESPAÑA JUNIOR (por autonomías)
 - **ABRIL:** Spanish Open.
 - **MAYO:** Open Internacional de Segovia.
 - **JUNIO:** Campeonato de ESPAÑA CADETE (por autonomías)
 - **SEPTIEMBRE:** Open Internacional Comunitat Valenciana.
 - **OCTUBRE:** Professional Open Zamora.
 - **NOVIEMBRE:** Open Internacional de Andalucía.
 - **DICIEMBRE:** Open Internacional Ibercaja ARAGÓN.
- Teniendo en cuenta la situación actual originada por la crisis del COVID-19; todas estas fechas son totalmente movibles e inciertas además de sujetas a posibles cambios o incluso cancelaciones.

15. Difusión:

A este programa se le dará difusión a través de la página web de la Federación Aragonesa de Taekwondo, mediante email de carácter informativo a los clubes deportivos Aragoneses y las RRSS propias de la Federación Aragonesa de Taekwondo.

16. Criterios de evaluación:

En este punto se van llevar a cabo los siguientes criterios:

- Mediante el trabajo mensual de cara a cada deportista junto a su evolución y que haya sido notable en cuanto a mejoras, destrezas, habilidad motora, soltura etc. para captar **TODOS** y cada uno de los conceptos de las sesiones programadas.
- Revisar periódicamente las FICHAS PERSONALES de cada alumno en cuanto a evolución de los datos calificados por los técnicos guía y las cifras ven en claro ascenso de progresión.

17. Observaciones:

Desde varias perspectivas distintas:

17.1 Amplia COMUNICACIÓN CONSTANTE Club / Tecnificación

17.2 COMUNICACIÓN INEF / Técnico Tecnificación.

17.3 Reseña si fuera necesario de PSICÓLOGO DEPORTIVO / Resto de entrenadores de latleta.

