

# PLAN TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2021-2024

## PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN CUALIFICADA

### 2021-2022

#### (Anexo II)

#### FEDERACIÓN DEPORTIVA:

Federación Aragonesa de Taekwondo.

#### ESPECIALIDAD DEPORTIVA:

Combate.

#### 1. Objetivos:

- 1.1 Crear una planificación de entrenamiento útil, sencilla, aplicable y común para un grupo reducido de deportistas.
- 1.2 Mejorar su rendimiento deportivo y sus resultados en competición.
- 1.3 Conseguir llegar a las competiciones clave con un mejor estado de forma que el anterior a la implantación del proyecto, aumentando así las posibilidades de obtener resultados competitivos de medalla.
- 1.4 Formar un grupo de deportistas destacados, que entrenen un número determinado de días al mes juntos, trabajando distintos aspectos tales como entrenamiento técnico, táctico, práctica de combate, así como la preparación física.

#### 2. Indicadores de seguimiento:

- 2.1 Porcentaje de asistencia mensual de los deportistas (75% se consideraría el mínimo aceptable).
- 2.2 Mejoras en la ejecución técnica de los ejercicios trabajados, de fuerza (kgs movidos, centímetros saltados) o velocidad (velocidad de desplazamiento de la barra, tiempos de desplazamiento).

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

3.1 Se realizarán comparativas de las pruebas físicas en 3 momentos distintos de la temporada. Permittiéndonos conocer y evaluar cuál ha sido el efecto de los entrenamientos sobre los deportistas.

3.2 Resultados obtenidos en los distintos campeonatos disputados y comparativa individual del deportista con años anteriores.

3.3 Porcentaje de asistencia de los deportistas a las sesiones de entrenamiento, valorando así su aceptación, adherencia y compromiso con el proyecto.

#### 4. Responsables:

<b>Responsable Técnico</b>			
Nombre	Song Jinham		
Titulación	Entrenador nacional de taekwondo por la Real Federación Española de Taekwondo y 5º DAN.		
Email		Tfno:	622004560

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

<b>Técnicos auxiliares</b> (Ampliar tabla si fuera necesario)			
Nombre	Antonio Puyo Cuenca		
Titulación	Graduado Ciencias Actividad Física y del Deporte		
Función	Preparador físico		

Nombre			
Titulación			
Función			

#### 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 16 años de edad en adelante.	
<b>Número máximo de deportistas:</b> En este plan participarán un máximo de 8 deportistas.	<b>Número mínimo de deportistas:</b> En este plan participarán un mínimo de 5 deportistas.
<b>% previsto de deportistas femeninos:</b>	<b>% previsto de deportistas masculinos:</b>

#### 6. Implantación del proyecto:

Este plan se va a llevar a cabo en Zaragoza capital.

## 7. Instalaciones:

Sede	Gimnasio Seul.
Dirección	C/ Poeta Pablo Neruda, 30, Zaragoza, Zaragoza.

## 8. Planificación y descripción de actividades:

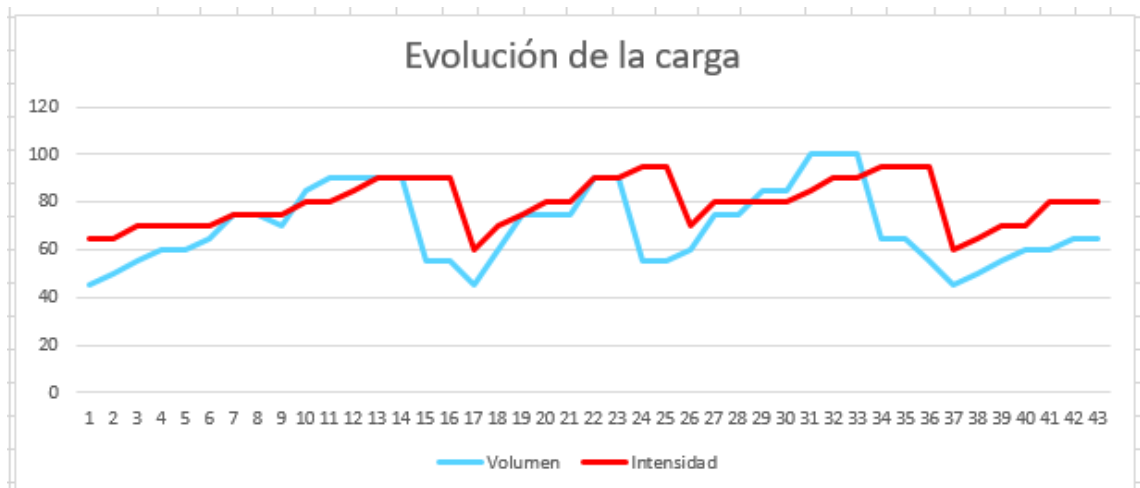
Tras realizar las pruebas de valoración (ver punto 11 de este mismo documento) se ha propuesto la realización de 2 sesiones de entrenamiento semanales, de 1h 45´ de duración para los deportistas del programa, durante todo el año exceptuando los periodos vacacionales (ver ANEXO III), dentro de las cuales habrá generalmente 2 entrenamientos “separados”, uno orientado en la preparación y desarrollo físico de los atletas y otro centrado exclusivamente en los componentes técnico, tácticos y de combate propios del deporte y en relación a cada deportista de forma individualizada.

Las sesiones, así como los contenidos a trabajar en las mismas, estarán alineadas conjuntamente dentro de una programación, de forma que se trabajen todos los contenidos, tanto aquellos con prioridad como aquellos que menos tiempo necesiten en ese mesociclo, de forma conjunta buscando conseguir mejorar el rendimiento de los deportistas de forma eficiente, coherente y pautada.

### 8.1 Programación

*Ejemplo del modelo de programación:*

Tipo planificación	ATR																																													
Mes	Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio
Mesociclo	A							T							R				A				T				R				A				T				R				A			
Microciclo/Contenido	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43			
Tipo microciclo	A	A	C	C	C	C	I	I	A	C	C	I	I	I	AC	CO	R	A	C	C	C	I	I	AC	CO	A	C	C	C	C	I	I	I	AC	AC	C	O	R	A	C	C	C	C	C		
Volumen	45	50	55	60	60	65	75	75	70	85	90	90	90	90	55	55	45	60	75	75	75	90	90	55	55	60	75	75	85	85	100	100	100	65	65	55	45	50	55	60	60	65	65			
Intensidad	65	65	70	70	70	70	75	75	75	80	80	85	90	90	90	90	60	70	75	80	80	90	90	95	95	70	80	80	80	80	85	90	90	95	95	95	95	60	65	70	70	80	80			



Tipo mesociclo	
A	Acumulación
T	Transformación
R	Realización

Tipo de microciclo	
A	AJUSTE
C	CARGA
I	IMPACTO
AC	ACTIVACIÓN
CO	COMPETICIÓN
R	RECUPERACIÓN

Contenido principal entrenamiento (75%)*	
<b>Fuerza máxima/ Resistencia aeróbica / Técnica-Táctica general</b>	Son contenidos de base, que tendrán el objetivo de construir y mejorar las capacidades y conocimientos fundamentales del deportista, sobre los que poder mejorar contenidos más específicos del deporte y deportista.
<b>Fuerza explosiva/ Resistencia ae/anaeróbica/ Tec-Tac específica</b>	Contenidos con mayor influencia en el rendimiento deportivo, este tipo de contenidos es más motivante que la base, y las tareas nos permitirán trabajarlos en distintas disciplinas y entrenamientos deportivos.

TKD

<b>Potencia /Vel / Resistencia AE/ANAE Especifica / Tec-Tac especifica indiv</b>
Contenidos muy específicos del deporte y con el mayor grado de individualización posible, muy motivantes y con clara influencia competitiva.
<b>Prevención/ Rehabilitación / Fuerza general</b>
Contenidos principalmente de prevención y/o rehabilitación de lesiones, así como de fuerza general y/o hipertrofia si fuera necesario. Con poca especificidad de los ejercicios en relación al deporte, pero de vital importancia ante posibles lesiones y déficits.

\* Se dedicara el 75% del entrenamiento a trabajar y mejorar en los contenidos marcados, mientras que se utilizara el otro 25% en mantener otras capacidades, generalmente aquellas trabajadas en mesociclos anteriores o aquellas que aporten más beneficios de manera individual a cada deportista, si existiera alguna situación imprevista, lesiones, menor disponibilidad para cumplir con entrenamientos, situaciones personales... consiguiendo una manera sencilla y eficaz de trabajar al deportista en todas sus dimensiones, pero con mayor énfasis en dichos contenidos, a través de las distintas disciplinas y sesiones de entrenamientos programadas.

### **9. Número de horas total del proyecto:**

El cómputo global supone alrededor de 120 horas de entrenamiento guiado para los deportistas, sin contar las horas de competición en campeonatos.

### **10. Calendario:**

En el Anexo III (Excell adjunto) se encuentran marcadas todas las sesiones y competiciones a las que se quieren acudir con los deportistas que pertenezcan a este proyecto, con la incertidumbre que ha provocado la situación actual de pandemia hemos decidido utilizar un método de planificación ATR, Acumulación Transformación y Realización, que nos permite poder ajustar y modular los microciclos y entrenamientos ante posibles cambios de fechas, posibilidades de participar en campeonatos e individualizar aún más cuando fuese necesario.

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

**a. Fecha:** 09/01/21

**b. Descripción pruebas:** *Cumplimentar*

Se llevaran a cabo las siguientes pruebas:

### **B.1 Test de potencia específica de golpeo con petos electrónicos.**

Utilizando petos electrónicos con marcador de potencia, en propiedad de la FAT, se realizaran golpesos con distintas técnicas: patada circular, patada en giro, patada lateral, etc... conociendo así la potencia que son capaces de generar nuestros deportistas en acciones específicas.

### **B.2 Fuerza**

Fuerza explosiva en el tren inferior mediante medición de saltos.

#### **Test de saltos:**

Squat Jump , Counter Movement Jump, Salto horizontal, Salto lateral con contramovimiento.

Para la medición de dichos saltos la FAT cuenta con la APP "My Jump", una herramienta validada científicamente que permite medir dichos saltos con fiabilidad, así como un metro para los saltos horizontales y laterales.

### **B.3 Agilidad:**

Velocidad corta y equilibrio: Long Shuttle (Modificado).

### **B.4 Capacidad aeróbica:**

Test Cooper.

### **B.5 Prevención de lesiones**

-Test de movilidad:

Cadera rodilla y tobillo.

-Squat test.

-Test estabilidad de la rodilla: hop test 5 saltos unilaterales colapso de rodillas.

Se realizaran los anteriores tests con el objetivo de detectar riesgos de posible lesión y orientar el entrenamiento de manera más individualizada si así fuera necesario.

## **12. Controles de evolución:**

**a. Fechas: 15/05/21 y 16/10/21**

**b. Descripción pruebas:**

Las pruebas de control serán las mismas realizadas en la sesión destinada para la valoración de acceso, apartado 11 de este mismo documento.

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

**a. Fechas:** Se realizaran tan pronto como sea posible en base a la disponibilidad del centro médico así como de los deportistas pertenecientes al proyecto y no más tarde del 28 febrero de 2021.

**b. Descripción seguimiento médico:** Se realizará el seguimiento médico oportuno en el Centro de Medicina del Deporte de Zaragoza, realizando una valoración funcional específica al deportista, en laboratorio y sobre el terreno deportivo: Ergoespirómetro, ergómetros, analizador del ión de lactato y sistema Muscle Lab, etc.

## **14. Competiciones:**

23 DE ENERO: Open de Madrid.

14 DE FEBRERO: Copa Presidente G2.

13 DE MARZO: Campeonato de Aragón Junior y Senior.

24 y 25 DE ABRIL: Campeonato de España.

18 DE SEPTIEMBRE: Open de Navarra.

29, 30 Y 31 DE OCTUBRE: Campeonato de Europa Junior y Senior.

6 DE DICIEMBRE: Campeonato de España por Clubs.

\*Debido a la situación actual con el COVID-19 estas fechas pueden variar, o suspenderse algunos campeonatos, por lo que existe cierta incertidumbre sobre la posibilidad de realizar todas las competiciones hasta que lleguen las fechas.

#### **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:**

Comprobaremos si la planificación y programación han sido útiles en base a 3 criterios:

- La programación planteada se ha podido llevar a cabo con los deportistas.
- Existencia de mejoras en la condición física, resultados de las pruebas.
- Resultados competitivos y comparativas con años previos.

#### **17. Observaciones:**

#### **PREPARADOR FÍSICO**

Se realizarán no menos de 8 sesiones de entrenamiento al mes, en las cuales los deportistas seleccionados completen un entrenamiento orientado a la mejora de sus capacidades físicas, en base al momento de la temporada, futuras competiciones y estado de forma de los deportistas, siempre guiados y supervisados por CAFDD O TAFAD.



## **COMUNICACIÓN INTERDISCIPLINAR**

Uno de los aspectos clave y de mayor importancia es la necesidad de crear un canal de comunicación claro y sencillo entre los distintos técnicos y entrenadores del deportista, así como con el mismo, de forma que permita llevar la planificación planteada sobre el papel a la práctica real.

Este aspecto adquiere mayor importancia si entendemos que los integrantes del programa no entrenan en el mismo centro, bajo las instrucciones de los mismos técnicos o con las mismas posibilidades, ya sea por horarios, estudios, trabajo... por ello poder mantener un diálogo abierto tanto con el deportista como con los entrenadores puede ser un aspecto determinante a la hora de conseguir llegar a la competición en el mejor estado tanto físico, mental y social.

