

Costa Rica

6th Taekwondo Open

Metodología del entrenamiento de taekwondo Técnico y Táctico

San José, Costa Rica

Jueves 3 de octubre 2013 09:00h – 12:00h/ 13:00h- 17:00h

Viernes 4 de octubre 2013 09:00h – 12:00h /13:00h- 17:00h

Temario

1.4 Metodología del entrenamiento técnico y táctico de combate

- 1.4.1 Elementos básicos y técnicos
 - 1.3.1.1 La acción técnica y sus fases
- 1.4.2 Elementos tácticos
 - 1.3.2.1 La acción táctica y sus fases
- 1.4.3 La acción táctica ofensiva y defensiva

1.5 Preparación física

- 1.5.1 La carga (concepto y definición)
 - 1.5.1.1 Intensidad, volumen y especificidad
 - 1.5.1.2 Organización y distribución de la carga
 - 1.5.1.3 Aplicación sistemática de la carga
 - 1.5.1.4 Valoración de la carga (intensidad, volumen y especificidad)
- 1.5.2 Pautas metodológicas de la preparación física
 - 1.5.2.1 La fuerza muscular
 - 1.5.2.2 La resistencia cardiorrespiratoria
 - 1.5.2.3 La flexibilidad
 - 1.5.2.4 La coordinación y agilidad
- 1.4.3 Programas de entrenamiento físico
 - 1.5.3.1 Rutinas de fuerza muscular (circuitos)

- 1.5.3.2 Rutinas de resistencia cardiorrespiratoria (circuitos)
- 1.5.3.3 Rutinas de flexibilidad
- 1.5.4 Pruebas de valoración física (tests)
 - 1.4.4.1 Fuerza máxima (F_{máx}) y fuerza relativa (F_{rel})
 - 1.4.4.2 Resistencia cardiorrespiratoria máxima (course navette)
- 1.5.5 Preparación física del taekwondista en las diferentes etapas del proceso de entrenamiento (general, específica, PRE-competitiva y competitiva)
- 1.5.6 Programa específico de ejercicios físicos preventivos (circuito)
 - 1.4.5.1 Abdominales, lumbares, aductores, abductores, isquiotibiales

2 CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE

2.1 Psicopedagogía

- 2.1.1 Protocolo de evaluación psicológica básica
 - 2.1.1.1 Cuestionarios
 - 2.1.2 Protocolo de capacitación psicológica
 - 2.1.2.1 Formación del deportista: charlas (1 al mes)
 - 2.1.2.2 Asesoramiento al entrenador (1 ó 2 al mes)
- 2.1.3 Protocolo de preparación psicológica específica individualizada
 - 2.1.3.1 Entrevista (anual) y asesoramiento psicológico
 - 2.1.3.2 Observación de entrenamientos y competiciones
 - 2.1.3.3 Sesiones individuales y colectivas de entrenamiento psicológico

2.2 Psicomotricidad (estimulación temprana)

- 1- Definición, objetivos, ventajas y beneficios.
- 2- Etapas evolutivas desde los 3 hasta los 15 años
- 3- Fases sensibles
- 4- Estimulación temprana
- 5- La importancia del juego en el aprendizaje deportivo

2.3 Metodología del entrenamiento deportivo

- 2.3.1 Sistema del proceso de entrenamiento deportivo (esquema)
 - 2.3.1.1 Estructura de la planificación
 - 2.3.1.2 Programación
 - 2.3.1.3 Realización
 - 2.3.1.4 Control
 - 2.3.1.5 Evaluación y análisis
- 2.3.2 Modelo integrado de la planificación

- 2.3.2.1 Estructura del macrociclo multidisciplinar integrada
- 2.3.2.2 Estructura de los contenidos del macrociclo
- 2.3.3 Didáctica de la planificación

2.4 Medicina del deporte

2.3.1 Propuesta para una revisión anual de cada deportista de cualquier edad. En el caso de encontrarse alguna patología, orientar al deportista para su terapia y seguimiento

- 2.3.1.1 Exploración física
- 2.3.1.2 Estado de maduración
- 2.3.1.3 Antropometría e índice de masa corporal (IMC)
- 2.3.1.4 Espirometría basal forzada
- 2.3.1.5 Electrocardiograma y ecocardiograma
- 2.3.1.6 Prueba de esfuerzo máximo con ECG (cinta rodante o cicloergómetro)
- 2.3.1.7 Analítica sanguínea
- 2.3.2 Primeros auxilios
- 2.3.3 Prevención de lesiones

2.5 Nutrición

- 2.4.1 Orientación nutricional básica
 - 2.4.1.1 Evaluación de los hábitos alimentarios de los taekwondistas, a partir de un cuestionario de preferencias alimentarias
 - 2.4.1.2 Charla-coloquio: grupos de alimentos.
 - 2.4.1.3 Hidratación: cálculo de la ración hídrica.
 - 2.4.1.4 Dossier con pautas básicas (RDR, recomendaciones competición, hidratación).
 - 2.4.1.5 Al final de la temporada sería interesante realizar de nuevo la evaluación de los hábitos alimentarios de los taekwondistas, a partir de un cuestionario de preferencias alimentarias, y comprobar si la orientación ha sido eficaz.

En el caso de encontrarse alguna conducta de riesgo o psicopatología, orientar al taekwondista para su consulta psiquiátrica, psicológica y seguimiento.
 - 2.4.1.6 Propuesta para una revisión anual de cada taekwondista de cualquier edad.