

Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013

**Taekwondo: Cinturones negros; competición junior y absoluta; jueces
punteadores – árbitros; preparación curso monitor**

Objetivos:

- Repaso y perfeccionamiento técnico táctico pensando en los exámenes de tribunal de Cinturón negro (este curso tenemos previsto presentar a 5 alumnos)
- Repaso de técnicas también para la preparación del examen de árbitro/juez punteador
- Preparación de competiciones Junior y Absolutas para aquellos alumnos que quieran. El competir no es obligatorio
- Deportivos generales y específicos según necesidad, objetivos y disponibilidad de cada alumno (coordinación, psicomotricidad, lateralidad, velocidad, fuerza...todo de forma muy específica y aplicada a cada alumno para la mejora individual)
- En este grupo es muy grato comprobar que valores como el respeto, disciplina, compañerismo, lealtad, amabilidad, actitud positiva, superación de metas...están completamente arraigados entre los alumnos.
- Otro objetivo es ayudarles y hacerles más fácil compaginar las clases de Taek Wondo con el rendimiento escolar. De esta forma evitamos el abandono de la práctica deportiva en estas edades pre-universitarias. Al poder ofrecerles 4 días de entrenamiento les facilitamos la conciliación.

Planificación por ciclos:

De octubre a diciembre

- Repaso técnicas
- Acondicionamiento físico, técnico y táctico (pre-temporada)
- Preparación del Cto Navarro Junior y Absoluto de diciembre

De diciembre a abril

- Repaso y perfeccionamiento de técnicas
- Mejora física, técnica y táctica. Seguir aportando al máximo deportistas a las diferentes selecciones Navarra
- Preparación de Ctos Navarros, Inter-regionales y Nacionales de combate
- Examen de cinturones marrones
- Preparación exhaustiva del Cinturón negro, Árbitros y técnico deportivo nivel I
- Seguir trabajando conciencia de equipo (compañeros/amistad, Respeto en general, voluntariado deportivo...etc)

De abril a junio

- Último repaso y perfeccionamiento de técnicas antes del examen del tribunal
- Mantenimiento de la forma física, técnica y táctica

- Examen de cinturones negros
- Examen de Árbitros
- Examen de Técnico Deportivo
- Campeonatos según calendario Navarro y Nacional.

Planificación por clases: Dinámica habitual de una clase

1. Calentamiento – estiramientos

El calentamiento siempre es activo (mediante ejercicios específicos), reforzando, según los objetivos marcados:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad de reacción
- Coordinación

Los estiramientos pueden ser, activos o pasivos. En estas edades hay mucha disparidad de flexibilidad/elasticidad entre los alumnos. Es parte fundamental de la clase, 10 min. dedicados a este apartado.

2. Parte principal

Serán clases dedicadas a:

1.- Técnica fundamental (Nivel alto)

- Brazos (ataques-defensas todos)
- Piernas (ataque-contra.ataque todos)
- Posiciones de pies (todas)

2.- Pumses (ir perfeccionando muchísimo los obligatorios para cinturón negro-ir viendo los pumses superiores)

3.- Aplicación técnica y táctica

- Trabajo de piernas (ataque, contra-ataque, anticipación, salidas laterales...al centro y a la cara. Nivel Alto)
- Manoplas (idem anterior)
- Paos (idem)
- Petos (aplicación real de la técnica por parejas, tríos ó grupos a nivel competición Navarra/algunos Ctos España)
- Táctica (por parejas y en grupos. Nivel competición Navarra/algunos Ctos España)

4.- Combate (con o sin petos petos + protecciones)-aplicaciones al tatami real

5.- Defensa Personal (parejas y grupos. Con simulación de armas)