

Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013

Taekwondo – Perfeccionamiento infantil; competición Juegos Deportivos

Objetivos:

- Repaso y perfeccionamiento técnico táctico mas avanzado
- Preparación técnica cambio de cinturones, ya pensando en que en un par de años estarán preparando el cinturón negro.
- Preparación de competiciones (juegos deportivos y algún inter clubes)
- Deportivos generales y específicos según necesidad de cada alumno (coordinación, psicomotricidad, lateralidad, velocidad, fuerza...todo de forma muy específica y aplicada a cada alumno para la mejora individual)
- Seguimos insistiendo y repitiendo en el respeto, disciplina, compañerismo, lealtad, amabilidad, actitud positiva, superación de metas...Este trabajo es importante ya que tratamos con pre-adolescentes y son un grupo bastante complicado.

Planificación por ciclos:

De octubre a diciembre

- Repaso técnicas
- Acondicionamiento físico, técnico y táctico
- Preparación de cinturones
- Preparación de Juegos Deportivos

De diciembre a abril

- Aprendizaje de nuevas técnicas para el examen de cambio de cinturón
- Examen de cambio de cinturones
- Continuamos con la educación en valores y haciendo mucho hincapié en la mejora física según necesidad de cada alumno
- Seguir con el trabajo técnico/táctico como preparación de Juegos deportivos y de otros campeonatos o pruebas que puedan surgir
- Preparación de los Juegos Deportivos, quien quiera, no es obligatorio (técnica, combate, exhibición si hubiera grupo suficiente) para conseguir aportar el nº máximo de competidores a la Selección Navarra
- Conciencia de equipo (durante todo el curso)
- Trabajar el grupo de compañeros, amistad... (durante todo el curso)
- Respeto en general (compañeros, material, a los mayores...durante todo el curso)
- Acciones de voluntariado deportivo (durante todo el curso)

De abril a junio

- Refuerzo importante de las técnicas aprendidas
- Examen de cambio de cinturones para los que no se hayan examinado en el curso

- Continuamos con la educación en valores y haciendo mucho hincapié en la mejora física según necesidad de cada alumno
- Seguir con el trabajo técnico/táctico como preparación de Juegos deportivos y de otros campeonatos o pruebas que puedan surgir
- Los que integren las diferentes selecciones Navarras, llevarán un trabajo más individualizado
- Preparación de la Exhibición final de curso

Planificación por clases: Dinámica habitual de una clase

1. Calentamiento – estiramientos

El calentamiento siempre es activo (mediante ejercicios específicos, se van descartando poco a poco los juegos), buscando, según los objetivos marcados, además del calentamiento muscular, potenciar la fuerza, la resistencia, la velocidad de reacción, el equilibrio, la lateralidad y la coordinación.

Los estiramientos pueden ser activos o pasivos, dependiendo de los deportistas y del objetivo a perseguir para cada uno. El conseguir unos niveles óptimos de flexibilidad y elasticidad, son muy importantes para la práctica del Taek Won do. A esta edad, hay que trabajar bastante estos aspectos, no se pueden dejar pues de ello depende la altura de sus patadas en el futuro.

2. Parte principal

Aquí es donde propiamente se trabaja las técnicas de Taek Won do y sus aplicaciones. Dependiendo de los objetivos marcados, se hará más hincapié en un tipo de clase que en otro. También tenemos mucho en cuenta, cómo están los alumnos cada día: si están muy cansados, si han venido después de varios días de vacaciones, si ese día son pocos en clase...etc. En esta clase aumenta bastante la exigencia y es muy importante ir viendo cómo se desarrolla la clase día a día y cómo se van comportando los alumnos. Sin olvidar que la edad, es un factor casi de “riesgo”. Hay que tener mucho tacto y “vista” para obtener los resultados queridos.

- 1.- Técnica fundamental (preparación exámenes cambio de cinturón): brazos (ataques-defensas), piernas (ataque-contra.ataque) y posiciones de pies
- 2.- Pumses (según el cinturón de cada alumno, y fecha prevista de examen)
- 3.- Aplicación técnica y táctica:
 - Trabajo de piernas
 - Manoplas
 - Pasos
 - Petos (aplicación real de la técnica por parejas, tríos ó grupos a nivel básico-medio)
 - Táctica (por parejas y en grupos. Nivel básico-medio)
- 4.- Combate (amistoso y con o sin petos y petos + protecciones)-aplicaciones
- 5.- Defensa Personal (parejas y grupos. Sin armas)