

Universidad Nacional
Facultad de Ciencias de la Salud.
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

**PRÁCTICA DIRIGIDA EN LA ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE
TAEKWONDO ALAJUELA**

Práctica Dirigida sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de
Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con
énfasis en Rendimiento Deportivo

Yemmel Chacón Herrera

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2021

Práctica Dirigida en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela

Yemmel Chacón Herrera

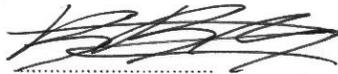
Práctica Dirigida sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica



PhD. Felipe Araya Ramírez
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud



MSc. Harry González Barrantes
Tutor



MSc. Diego Rodríguez Méndez
Lector



Lic. Desiderio Solano Umaña
Lector



Yemmel Chacón Herrera
Sustentante

Práctica Dirigida sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica.

Resumen

La práctica dirigida en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela, se realizó bajo dos modalidades, la primera modalidad consistía en la evaluación, planificación y ejecución de micociclos de entrenamientos (sesiones de entrenamiento) para mejorar en los aspectos técnicos- tácticos de los atletas de Alajuela como proceso inicial en una preparación para los Juegos Deportivos Nacionales 2019. La segunda modalidad se enfoca en la ejecución de dos talleres abiertos de capacitación, dirigidos a las academias filiales de la asociación, con el fin de ampliar los conocimientos sobre temas deficitarios generalizados. La asociación posee un total de 10 academias filiales, las cuales buscan formar nuevos atletas para participar en campeonatos nacionales y regionales. El torneo más importante lo representan los Juegos Deportivos Nacionales, debido a que estas competencias reúnen a los mejores atletas del país y mediante una fase eliminatoria se limita la participación de las personas que no poseen las exigencias del nivel competitivo. La implementación científica y profesional en el preparo de estos atletas, hizo que se lograra una nueva estructuración en la preparación de estos jóvenes bajo una serie de líneas claras de trabajo que optimizaban principalmente la técnica y la táctica, lo que deja excelentes resultados y buenas proyecciones para los próximos eventos competitivos. Al concluir la práctica se deja una serie de recomendaciones para continuar con el proceso y lograr las curvas de rendimiento deportivo requeridas para obtener buenos resultados.

Agradecimientos

Agradezco a Dios y la vida por permitirme lograr un sueño, por darme la valentía de seguir adelante y alcanzar las metas propuestas, a pesar de las limitantes que hubo en el proceso.

Un agradecimiento especial a mi familia, mi madre Cindy, mi padre Oswaldo y mi hermano Said por toda su ayuda y paciencia en este proceso.

Agradecer profundamente a la Srta. Kimberly Monge quien fue una pieza fundamental para poder concretar el informe de la práctica dirigida y es una parte muy importante en mi vida.

Al M.Sc Harry González Barrantes, quien ha sido una guía muy importante en la realización de esta práctica y en la enseñanza de los cursos académicos de la carrera profesional.

Al M.Sc Diego Rodríguez Méndez y el Lic. Desiderio Solano Umaña, quien fungieron como parte del comité asesor y realizaron un valioso aporte para la conclusión de esta práctica.

Al Lic. Max Alvarado, el Sr. Mario Siu Lo y la Sra. Teresa Araya, quienes me abrieron las puertas en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela y siempre estuvieron pendientes del avance de la práctica.

Por último, agradecer a todas las personas que de una u otra forma colaboraron con la conclusión de esta práctica y fueron piezas importantes para el éxito de la misma.

Dedicatoria

A mi Dios por permitirme concretar esta meta y a mi abuela Iris María Soto Mora que en paz descansa, quien siempre luchó por verme superar en mis estudios y soñó fuertemente en el cumplimiento de mis metas y sueños de vida, también se convirtió en una pieza importante en mi vida, debido a que me enseñó muchas cosas que hoy se transforman en conocimientos claves para éxito y la superación.

INTRODUCCIÓN

En la introducción se detalla la justificación del problema, el objetivo general y los específicos y se describe el lugar donde se realizó la práctica, es en este capítulo se resume brevemente en lo que consiste la práctica y los beneficios que se esperaban con su ejecución e intervención.

Justificación del problema

El Taekwondo costarricense requiere de un fortalecimiento en la creación de material científico, donde se detalle la efectividad e influencia de las variables en la realización de una planificación óptima, es por ello que la práctica dirigida busca incrementar el rendimiento deportivo de los atletas; por medio de una intervención controlada sustentada científicamente (Carazo, 2017).

En Costa Rica, los Juegos Deportivos Nacionales (JDN) es catalogado como el evento más importante para el Taekwondo nacional, por lo que se debe de tener una óptima preparación física, técnica y táctica para afrontar dichas justas, por lo que todas las sesiones de entrenamiento deben ir enfocadas en función de las cualidades y capacidades específicas de los taekwondistas (Solano, 2017).

Ésta disciplina deportiva requiere de una especificidad según sea la modalidad de competencia Poomsae (formas) o Kyorugui (Combate). Ahora bien, en combate se enfatiza en las cualidades físicas de fuerza explosiva y potencia, a diferencia de la preparación en Poomsae que requiere un enfoque principal de flexibilidad y coordinación, sin embargo, ambas modalidades necesitan de una excelente técnica para su correcta ejecución, debido a que una cualidad física como la potencia, demanda de un coordinado balance entre fuerza y velocidad, para optimizar su relación con los factores técnicos de precisión, los que a su vez mejoran, de forma directa la biomecánica del movimiento (Monterrosa, 2013).

Por lo anterior, se deben de desarrollar diversos sistemas de entrenamiento; así como, aplicar el principio de transferencia de forma específica para la técnica del movimiento, esto produce que el músculo desarrolle memoria ante los estímulos y se convierta en un movimiento más rápido, fuerte y potente, que se traduce en la efectividad de la obtención de puntos en combate. Con base en esto es que se considera importante efectuar contenidos de potencia a nivel pliométricos y trabajos de multisaltos, eso sí, de una forma específica a los movimientos propios de competencia (González et al., 2015).

El Taekwondo es un deporte practicado a nivel mundial, en los últimos años, ha tenido grandes avances en el perfeccionamiento técnico del pateo; con el fin de mejorar la efectividad y el rendimiento deportivo. Para realizar una correcta ejecución de estas técnicas, se requiere de un balance entre las cualidades físicas que posee el atleta y la técnica correcta de ejecución (González et al., 2015). Por ejemplo, una mala técnica de los movimientos realizados en el Taekwondo; puede ser causante de sufrir alguna lesión

durante los entrenamientos o en competencia, ya que se puede ver comprometidas partes del cuerpo como la rodilla, tobillo y cadera, sufriendo así todo el impacto de la patada.

El tener una correcta técnica y una táctica adecuada, es la mejor herramienta que tiene un competidor de Taekwondo para evitar posibles traumas o golpes directos en competencia, es por ello, por lo que se debe de entrenar bastante para tener una excelente ejecución técnica y un correcto uso de los agentes tácticos en competencia, ayudándose, así, a evitar posibles lesiones deportivas (Kasemi et al., 2009).

La Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela, cuenta con diez academias filiales que trabajan de forma independiente con los atletas de JDN, lo cual dificulta en gran escala el rendimiento deportivo mostrado por los deportistas, e igualmente se ve minimizado el trabajo del cuerpo técnico designado por Comité Cantonal del Deporte y la Recreación de Alajuela (CODEA), quienes acuden en representación de Alajuela a los JDN. El cuerpo técnico debe fortalecer la dosificación en los entrenamientos, planificar estructuradamente en los aspectos físicos, técnicos y tácticos, con el fin de mejorar la preparación de estos jóvenes taekwondistas.

Basado en todo lo anterior, es que se consideró importante realizar una Práctica Dirigida dentro de la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela, específicamente con el equipo de JDN del CODEA, aportando a la mejora de las necesidades que presenta la Asociación, con sus respectivas limitantes, en el campo profesional.

Objetivo General

Realizar una práctica dirigida en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela con una duración mínima de doscientas horas, enfocándose en la preparación técnica y táctica.

Objetivos Específicos

Perfilar, mediante un diagnóstico inicial de rendimiento deportivo, el nivel de entrenamiento y competición del equipo de Taekwondo para JDN del CODEA, desde la perspectiva técnico y táctica.

Determinar y programar los objetivos con sus respectivas acciones de planificación y periodización del entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para JDN del CODEA.

Ejecutar los modelos de entrenamiento técnicos y tácticos, así como de competición en los atletas del equipo de Taekwondo para JDN del CODEA.

Evaluar la preparación técnica y táctica, en el entrenamiento y la competición, como control del rendimiento deportivo del equipo de Taekwondo para JDN del CODEA.

Realimentar la preparación técnica y táctica, en el entrenamiento y la competición deportiva, del equipo de Taekwondo para JDN del CODEA.

Determinar las necesidades de capacitación en los entrenadores de las academias filiales de la Asociación Deportiva de Taekwondo de Alajuela.

Ejecutar diversos programas de capacitación para los entrenadores de las academias filiales de la Asociación Deportiva de Taekwondo de Alajuela.

Lugar donde se realiza la práctica

La práctica dirigida se realizó en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela en conjunto con la escuela de Ciencias del Movimiento Humano Calidad de Vida de la Universidad Nacional. A continuación, se detalla cada una:

Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela

Ubicación: Polideportivo Monserrat, Alajuela.

Cedula Jurídica: 3-002-691507

Asociación inscrita ante: Registro Nacional, Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), Federación Costarricense de Taekwondo (FCT), CODEA y Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).

Junta directiva:

- Presidente: Mario Siu Lo
- Vicepresidente: Greivin Antonio Lobo Bolaños
- Secretaria: Alejandra Alvarado Navarro
- Tesorera: Vanessa Hernández Meneses
- Fiscal: Rodolfo Meza Cambroner
- Vocal 1: Olga Carvajal Carrión
- Vocal 2: Ronny Alpízar Marín
- Vocal 3: Luis Bermúdez Muñoz
- Administrador: Max Alvarado Rojas

Academias afiliadas: CODEA Alajuela, INCA, INCA Pradera, SENG-DO, Trinidad, Taekwondo Alajuela, ELITE, JIEN SEON, BOM SAI y Deportivo INVU Cañas.

Misión:

La Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela del CODEA, brindará un modelo de enseñanza actualizado y de alta calidad, innovador, formando mujeres y hombres íntegros con valores, honradez, responsabilidad, perseverancia y solidaridad. Con personal técnico y profesional, comprometido con la excelencia en el cumplimiento de nuestras metas, mediante la planificación y aplicación técnica, táctica y psicológica, así como el mejoramiento de las habilidades de carácter deportivo; con la finalidad de contribuir al desarrollo personal y competitivo de nuestros atletas, y contribuyendo a mejorar la calidad de vida en nuestro cantón.

Visión:

La Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela del CODEA sea una de las escuelas líderes del país, permaneciendo en la vanguardia de los avances técnicos deportivos del combate con una actualización permanente, innovando continuamente nuestro servicio al deportista del cantón de Alajuela. Estimulando el desarrollo del talento humano, para desarrollar una educación integral con aprendizajes de calidad, que facilite el desarrollo de la actividad en toda su dimensión.

Logo:



METODOLOGÍA

En este apartado, se describe el lugar donde realizó la práctica, los atletas participantes beneficiados, los instrumentos y materiales que se utilizaron en la ejecución de esta, el procedimiento que se siguió, estrategias utilizadas, así como el cronograma detallado y logros en los eventos en que se tuvo participación.

Descripción del lugar

El polideportivo Monserrat de Alajuela es un lugar óptimo para la práctica del Taekwondo, posee un espacio amplio con piso dochang (piso especial para entrenar este deporte), así como aspectos básicos como: agua, baños, ventilación, iluminación, vestidores y zonas de seguridad en caso de emergencia.

Los materiales deportivos que cuenta la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela y que a su vez fueron utilizados para la ejecución de la práctica dirigida son: peto protector, casco protector, protecciones de antebrazos, protecciones de espinilla, guantes, protectores de genitales, empeineras corrientes, empeineras electrónicas, talorenas electrónicas, taquetas, almohadones grandes, almohadones pequeños, ligas de tensión, vallas de multisaltos, conos, charolas, escaleras, aros, cuerdas, uniformes hombres/ mujeres (Kyorugui y Poomsae), cinturones (todos los colores), balones (fútbol y voleibol) y piso adicional. Por otro lado, carecen de protectores bucales debido a la higiene que se debe de tener con esta protección en particular, cajón pliométrico dado que se trabaja con las gradas (gradería) o bien con parte del piso adicional que está apilado, balón medicinal debido a que no es un material de suma importancia en esta disciplina y tampoco poseen hielo a mano para posibles golpes que puedan sufrir los estudiantes. (Ver anexo #7)

Participantes

La población participante estuvo representada por 10 jóvenes con un promedio de edad de 16 años pertenecientes a una academia filial a la asociación y debidamente inscritos en el proceso de JDN 2019 con el CODEA, tanto en la competencia de Kyorugui como de poomsae.

La cantidad de personas según su categoría de edad es:

- Cadete: Nacidos entre los años 2005-2006-2007 (5 atletas)
- Juvenil: Nacidos entre los años 2002-2003-2004 (3 atletas)
- Senior: Nacidos entre los años 1999-2000-2001 (2 atletas)

Instrumentos y materiales de evaluación técnica y táctica

Evaluación en combate:

Durante la competencia de Kyorugui, usualmente la duración del round es de 2:00 minutos, esto puede variar depende del torneo, disminuyendo los tiempos según la cantidad de atletas que se encuentren inscritos en dicho evento, en estas competencias se realizan diferentes técnicas de pateo, las más comunes son:

- Bandal chagui: Técnica más tradicional en el Taekwondo, se realiza colocando el cuerpo de lado, posteriormente se estira la pierna de forma lateral y se realiza el impacto con el empeine, recogiendo los dedos hacia atrás, culminando con la flexión de la rodilla y la recuperación.
- Miro chagui: Técnica muy utilizada en combate como estrategia para mantener el oponente lejos de la distancia. Para ejecutar esta patada se debe de llevar la rodilla completamente al pecho, para luego estirla totalmente impactando con la planta en el peto del oponente.
- Dui chagui: En esta técnica el nivel de complejidad aumenta, debido a que para realizar dicha patada se debe realizar un giro al inicio para posteriormente impactar con el talón estando de espaldas al oponente. Para ejecutar esta técnica se debe de realizar un medio giro del cuerpo, para luego pasarlo cercano a la rodilla estirando la pierna e impactando con el talón.
- Neryo Chagui: Conocida como patada descendente. Para la ejecución de esta técnica se debe elevar la pierna a una altura considerable para luego impactar con el talón en el momento del descenso de la pierna y retomando la posición original.

En el Diagnóstico inicial y pruebas de control, se utilizó un instrumento de técnica y táctica específicos al deporte (González, et al., 2015), con una validez de 99%, una fiabilidad de $k= 0.90$ (se determinó por medio del coeficiente Kappa de Cohen) y cuenta con el aval del practicante como instrumento acorde a lo requerido en la intervención práctica, para evaluar los aspectos técnicos y tácticos. El instrumento (anexo #6) se divide en los siguientes criterios:

Táctico: A nivel táctico se evalúa la parte ofensiva (ataque-contrataque), Defensivo, Fintas y Penalizaciones.

Técnico: Para la parte técnica se toman en cuenta diferentes ejecuciones de pie más comunes en competencia, entre ellas: Bandal chagui, Miro Chagui, Dui chagui y Neryo Chagui.

Otras: Se evalúa una contienda completa: Round 1, Round 2, Round 3 y Muerte súbita o Round de oro, con un tiempo de 1:30 minutos por round.

Evaluación del Poomsae:

Para la prueba de Poomsae se les aplicó el instrumento de evaluación en competición por la Federación Mundial de Taekwondo (WT) y avalada por la Federación Costarricense de Taekwondo (FCT). (Ver anexo #6).

Procedimiento

La Práctica Dirigida en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela tuvo dos partes importantes, la primera que consiste en asumir el equipo de rendimiento deportivo de Alajuela en esta disciplina, respaldado por los entrenadores ya establecidos por el CODEA y la asociación. En esta parte se realizan evaluaciones de tipo diagnósticas, de control, finales, sesiones de entrenamiento prácticos y recomendaciones implícitas en los entrenamientos.

En la segunda parte se trabajaron 2 capacitaciones a todos los atletas miembros de la asociación, con el fin de adquirir y refrescar conocimientos en temas de importancia para el rendimiento deportivo, previo a estas capacitaciones se realizaron una serie de evaluaciones para determinar la necesidad de capacitación y definir los temas más apropiadas para la ejecución de estos talleres.

En la primera parte de la Práctica Dirigida, se efectuaron diversas pruebas antes y durante de la ejecución de estas, iniciando con pruebas diagnósticas durante la competencia; para determinar el rendimiento deportivo, demostrado por los atletas, en los JDN 2018. Posteriormente, se realizaron pruebas diagnósticas implícitas en las sesiones de entrenamiento, días posteriores a los JDN, para determinar el rendimiento deportivo de los atletas en ambientes de menor presión (Eliminando el factor de la presión). Seguidamente se realizaron programas de entrenamiento a nivel técnico y táctico, para mejorar el desempeño mostrado por los deportistas con miras a competencias futuras, dicha estructura se manejó bajo una estructurada y organizada planificación del entrenamiento deportivo, teniendo como meta el “tapering” de la periodización propuesta. Se realizaron dos pruebas control, con la misma dinámica para reestructurar y modificar la planificación deportiva propuesta, así como poder observar el progreso de los atletas.

Por último, se realizó una evaluación final en ambientes de competencia, para determinar el rendimiento final demostrado por los atletas al finalizar la práctica dirigida. Las evaluaciones realizadas en competencia se tomaron como referencia para medir el crecimiento técnico y táctico a nivel competitivo.

Ahora bien, las evaluaciones realizadas en sesiones de entrenamiento se utilizaron para brindar una retroalimentación al cuerpo técnico y ejecutar un reajuste de la planificación deportiva planteada, enfatizando en las fortalezas y debilidades de los atletas. Se efectuaron pequeños talleres los sábados con diferentes ejes temáticos, dirigido a las

academias filiales, respondiendo así a las necesidades de la asociación en materia de capacitación. Para ello, se trabajaron los siguientes temas:

- Taller de Técnica en competición de las Poomsae, para procesos de formación
- Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para JDN 2018-2019 (anexo 8)

Estrategias

La práctica se enfocó en los siguientes ejes temáticos: diagnosticar, programar, ejecutar, controlar y retroalimentar (se detalla en las actividades a realizar). Se desarrolló una metodología de enseñanza por medio del control técnico de la biomecánica general de las diversas patadas: Bandal Chagui, Miro Chagui, Neryo Chagui y Dui Chagui. Así mismo, se trabajarán las combinaciones tácticas para Poomsae y Combate.

Kyorugui

Las estrategias utilizadas en esta modalidad de competencia son: Corrección bandal/dolio, 1er, 2do y 3er tiempo de contrataque, “scorpions kick” (patada del escorpión), juego directo, distancia corta y larga, guardia abierta y cerrada, persecución, combinaciones, desplazamiento (45 y 90 grados) y bloqueos (abajo, arriba, doble)

Poomsae

Las estrategias utilizadas en esta rama son: cierre en el 1/3, fuerza opuesta en los cierres, taiming, ritmos, velocidades, respiración 1 y 2, cadera y movimiento en bloque.

Cronograma

Actividades	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Apertura de expediente						
Juegos Deportivos Nacionales 2018						
Diagnóstico técnico y táctico						
Encuesta sobre las necesidades de capacitación						
Realización de la planificación deportiva						
Intervenciones prácticas						
Confección de talleres de capacitación a realizar						
Copa Embajador 2018						
Prueba control técnica y táctica						
Ejecución del taller de capacitación						
Evaluación final del rendimiento técnico y táctico						
Copa Jansu						
Campeonato Nacional de Poomsae						
Retroalimentación de la práctica dirigida a los jóvenes						
Presentación final del informe de avance ante la asociación						

Logros deportivos

Dentro del control de rendimiento deportivo al cual se somete a todos los atletas, se obtuvieron los siguientes resultados:

- Juegos Deportivos Nacionales 2018: 4 oros, 3 platas y 13 bronces
- Festival BHAN SEOK 2018: 1er lugar general
- Copa Embajador 2018 (ALAJUELA): 1er lugar general y 3er lugar juvenil
- Copa Jan Su Atenas: 1er lugar general, 8 oros, 15 platas y 1 bronce
- Campeonato Nacional de Poomsae: 3er lugar general, 1 oro, 6 platas y 11 bronces

DESARROLLO

Este apartado contiene, primeramente, un breve resumen de la historia del Taekwondo, luego se detallan las pruebas diagnósticas realizadas; desde la perspectiva técnico- táctico, posteriormente se explica de forma resumida la planificación y periodización del entrenamiento técnico y táctico, tomando en cuenta todos los factores que influyen en la realización de esta. Durante la práctica se ejecutó lo estructurado en dicha sistematización y se evaluó el desempeño final de los atletas participantes. Cabe recalcar qué durante la realización de estos micociclos de entrenamiento; se llevaron a cabo diversas pruebas control de aspectos técnico- tácticos, encontrándose deficiencias las que se trabajaron de forma prioritaria.

Por otro lado, se determinó la necesidad de capacitación que poseían los entrenadores de las academias filiales de la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela, así mismo se realizaron dos programas de capacitación ya que se determinó la necesidad para reforzar ciertos criterios técnicos y tácticos indispensables; que no eran de dominio, de los entrenadores.

Historia del Taekwondo

Según Ramírez (2012), el Taekwondo es un arte marcial originario de Corea del Sur, con una filosofía basada en la unión de cuerpo, mente y espíritu, dicho deporte está compuesto por 3 partes; las cuales son: “TAE” (pie, pierna o pararse sobre), “KWON” (puño o pelea) y “DO” (Camino, vocación o disciplina).

Esta disciplina se caracteriza por incentivar la práctica de 6 espíritus importantes: honor, cortesía, modestia, paciencia, autocontrol y coraje. Esto ha venido a fortalecer la masificación del deporte mundial al venderse como un estilo de vida que promueve los valores en su formación, siendo así progresiva a través de los cinturones de colores y un complemento deportivo que incentiva a más personas a la práctica del deporte. El gran auge que ha tenido el taekwondo a nivel mundial provocó que se convirtiera en deporte olímpico en 1980 y que entrara como deporte oficial en los Juegos Olímpicos Sidney 2000. En el año 1969 el maestro Aquiles Wong Kung Yang introdujo el Taekwondo a Costa Rica y un año después fundó la primera academia en el país llamado Instituto de Taekwondo, también se le reconoce los méritos al taekwondista destacado Alejandro Chacón Zumbado quien fue el primer cinturón negro graduado en el país, medalla de oro en el torneo mundial de Taekwondo y atleta en diferentes eventos nacionales e internacionales, así como un gran gestor del deporte en Costa Rica. Por último, el avance acelerado del deporte a nivel mundial ha obligado a la Federación Mundial de Taekwondo a realizar una serie de cambios en el reglamento de competencia para encajar en la legalidad de las justas, como lo es la incorporación de los protectores electrónicos, el uso de uniformes con mayor tecnología y el aumento de los sistemas de puntuación y faltas que hacen ver al deporte más atractivo para el espectador.

Prueba diagnóstica

Se realizaron 2 pruebas diagnósticas del grupo, a continuación, se detalla la sistematización de las pruebas realizadas.

Tabla 1

Prueba diagnóstica de la técnica y táctica en combate.

Recomendaciones	Promedio de efectividad	Promedio de faltas
Mantener la defensa de las manos en todo momento		
Muy poca efectividad		
Mayor dominio de la pierna delantera	13.3	2.2
Evitar la pasividad		
Mejorar las posturas de combate		
Mejorar la precisión		
Más fogueo		

La tabla 1, hace mención a las recomendaciones que deben tener los atletas a la hora de realizar un combate, también indica que los atletas tienen un promedio de efectividad de 13.3 puntos y 2.2 amonestaciones por combate, es decir; que en un combate de tres rounds realizan esta cantidad de puntos y amonestaciones. (Ver anexo 9)

Tabla 2

Prueba diagnóstica de la técnica y táctica en poomsae.

Sujeto	Diagnóstico		Promedio
	1POOMSAE	2POOMSAE	
1	1.5	1.5	1.5
2	5.7	3.9	4.8
3	2.1	2.2	2.2
4	1.5	1.5	1.5
5	1.5	1.5	1.5
6	4.1	3.0	3.6
7	4.2	3.0	3.6
8	5.2	3.6	4.4
9	3.4	3.3	3.4
10	5.1	5.5	5.3

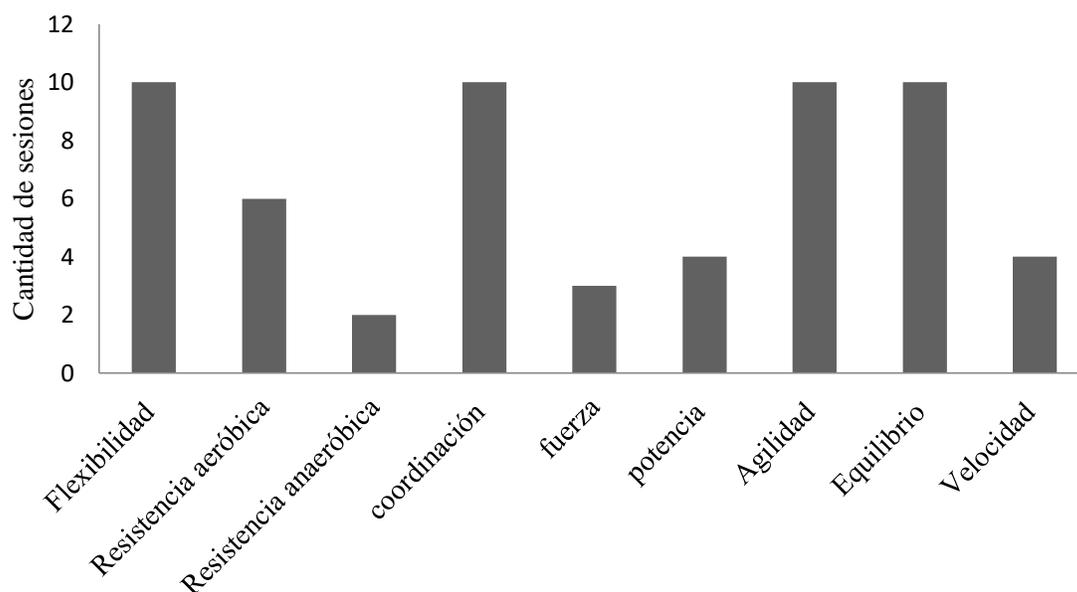
En la tabla 2, se evidencia una serie de puntajes de las poomsae realizadas, en la 1ª columna aparece el número de sujeto, la 2ª y 3ª columna aparece las notas de las 1ª y 2ª poomsae que fueron realizadas, en la última columna se puede evidenciar las notas finales que obtuvieron, como resultado de promediar las notas anteriores. Se tuvieron 3 atletas con la nota más baja, la cual consta de 1.5. (Ver anexo 9)

Planificación y periodización

Cualidades físicas

Gráfico 1

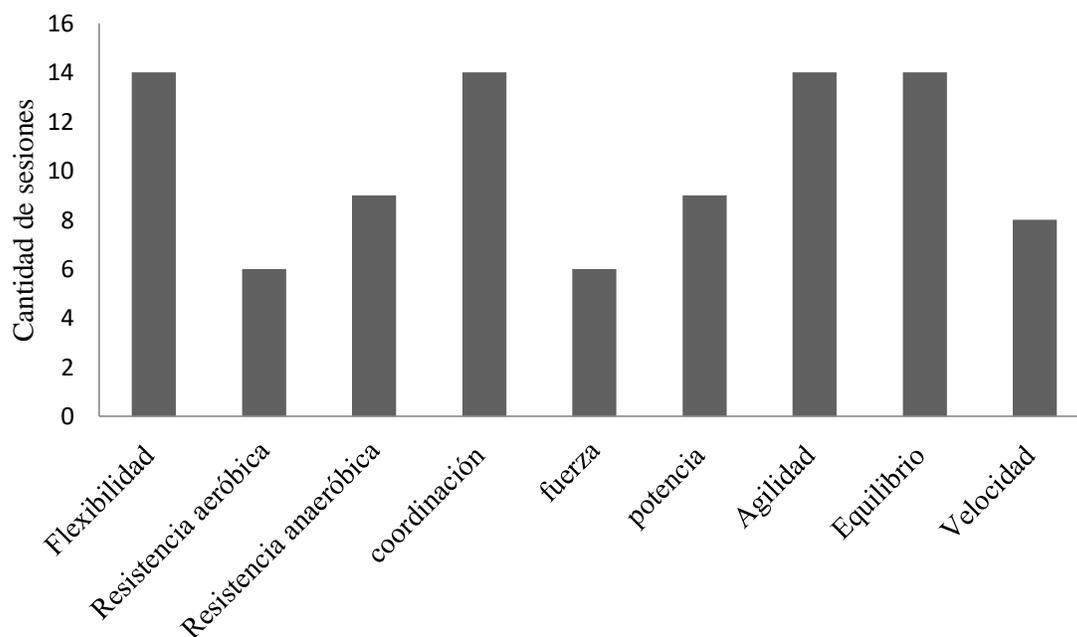
Frecuencia de las cualidades físicas en las sesiones de entrenamiento de pomsae.



En el gráfico 1, se evidencia la cantidad de sesiones dedicadas a cada cualidad física respectiva, teniendo una predominancia en las variables de flexibilidad, coordinación, agilidad y equilibrio. Cabe recalcar, que las otras cualidades físicas se trabajaron principalmente en el gimnasio contra resistencia proporcionado por el CODEA. (Ver anexo 15)

Gráfico 2

Frecuencia de las cualidades físicas en las sesiones de entrenamiento de combate.



En el gráfico 2, se evidencia la cantidad de sesiones dedicadas a cada cualidad física teniendo una predominancia en las variables de flexibilidad, coordinación, agilidad y equilibrio. Cabe recalcar, que las otras cualidades físicas se trabajaron principalmente en el gimnasio contra resistencia proporcionado por el CODEA. (Ver anexo 16)

Planificación deportiva (ver anexos 15-16)

Tabla 3

Resumen de micociclos prácticos en combate.

Actividad	Período	Sesión
Competencia	04-jul	Diagnóstico
Competencia	05-jul	Diagnóstico
Competencia	06-jul	Diagnóstico
Evaluación	09-ago	Diagnóstico
Evaluación	16-ago	Diagnóstico
General	23-ago	Sesión 1
General	30-ago	Sesión 2
General	06-sep	Sesión 3
General	13-sep	Sesión 4
General	20-sep	Sesión 5
Específico	27-sep	Sesión 6
Específico	04-oct	Sesión 7
Específico	11-oct	Sesión 8
Competencia	13-oct	Control
Competencia	14-oct	Control
Específico	18-oct	Sesión 9
Específico	25-oct	Sesión 10
Evaluación	27-oct	Control
Específico	01-nov	Sesión 11
Específico	08-nov	Sesión 12
Competencia	18-nov	Final
General	22-nov	Sesión 13
General	29-nov	Sesión 14

En la tabla 3, la primera columna se evidencia los mesociclos trabajados en la modalidad de combate, seguido de sus respectivas fechas en la segunda columna y por último en la tercera columna, se ejemplifica el micociclo realizado. Se destinaron 9 micociclos para pruebas y 14 micociclos prácticos. (Ver anexo 18)

Tabla 4

Resumen de miociclos prácticos en poomsae.

Actividad	Período	Sesión
Competencia	04-jul	Diagnóstico
Competencia	05-jul	Diagnóstico
Competencia	06-jul	Diagnóstico
Evaluación	21-jul	Diagnóstico
Evaluación	28-jul	Diagnóstico
General	04-ago	Sesión 1
General	11-ago	Sesión 2
General	18-ago	Sesión 3
General	25-ago	Sesión 4
General	08-sep	Sesión 5
Específico	29-sep	Sesión 6
Específico	06-oct	Sesión 7
Competencia	13-oct	Control
Competencia	14-oct	Control
Evaluación	27-oct	Control
Específico	03-nov	Sesión 8
Específico	17-nov	Sesión 9
Específico	24-nov	Sesión 10
Competencia	25-nov	Final

En la tabla 4, la primera columna se evidencia los mesociclos trabajados en la modalidad de poomsae, seguido de sus respectivas fechas en la segunda columna y por último en la tercera columna, se ejemplifica el miociclo realizado. Se destinaron 9 miociclos para pruebas y 10 miociclos prácticos (Ver anexo 17)

Prueba control

Tabla 5

Prueba control de la técnica y táctica en combate.

Recomendaciones	Promedio de efectividad	Promedio de faltas
Realizar mayor variedad de técnicas		
Mejorar la efectividad		
Mayor dominio de la pierna delantera	14.8	2.6
Evitar la pasividad		
Mejorar el tercer tiempo de contrataque		
Atacar de forma más directa		

La tabla anterior, hace mención a las recomendaciones que deben tener los atletas a la hora de realizar un combate, también indica que los atletas tienen un promedio de efectividad de 14.8 puntos y 2.6 amonestaciones por combate, es decir; que en un combate de 3round realizan esta cantidad de puntos y amonestaciones. (Ver anexo 10)

Tabla 6

Prueba control de la técnica y táctica en poomsae.

Sujeto	Calificación
1	4.0
2	5.0
3	1.8
4	2.0
5	3.0
6	4.6
7	5.2
8	5.8
9	3.5
10	6.7

En la tabla 6 se evidencia una calificación de la poomsae realizada, en la primera columna aparece el número de sujeto y la segunda columna aparece las notas finales que obtuvieron, al realizar una única poomsae. (Ver anexo 10)

Pruebas realizadas en competencia

J.D.N. 2018

Tabla 7

Prueba diagnóstica de la técnica y táctica en Juegos Deportivos Nacionales de combate (diagnóstico).

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	0	1	3	6
Tiempos de contrataque	0	1	4	5
Persecución	0	0	5	5
Dominio de las gam jeon	0	0	4	6
Dominio del centro	0	0	5	5
Táctica defensiva				
Salidas a 45	0	0	2	8
Salidas a 90	0	0	6	4
Desplazamientos frontales	0	1	5	4
Dominio de la distancia	0	0	4	6
Dominio de la guardia correcta	0	0	2	8
Bloqueos	0	0	10	0
Anulación de ataques	0	0	0	10

La tabla 7 indica el detalle de los rubros a niveles táctico defensivo y ofensivo, donde se nota una predominancia en las variables insuficiente, lo que indica que hay un déficit táctico en los atletas y se debe reforzar estos elementos. Los números indican la cantidad de personas por variable aplicada. (Ver anexo 11)

Tabla 8

Prueba diagnóstica de la técnica y táctica en Juegos Deportivos Nacionales de poomsae (diagnóstico).

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Altura de patadas	0	1	6	3
Precisión de movimientos	0	0	6	4
Técnica correcta	0	1	6	3
Elementos de la fuerza	0	0	5	5
Taiming	0	0	5	5
Expresión de la energía	0	1	3	6
Elementos de la presentación	0	0	7	3
Coordinación de la suavidad y el poder	0	0	7	3

La tabla 8 indica el detalle de los rubros a nivel táctico defensivo y ofensivo, donde se nota una predominancia en las variables deficiente, lo que indica que hay un déficit táctico en los atletas y se debe reforzar estos elementos. Los números indican la cantidad de personas por variable aplicada. (Ver anexo 11)

Copa Embajador

Tabla 9

Prueba control de la técnica y táctica en Copa Embajador de combate.

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	0	8	2	0
Tiempos de contrataque	0	4	6	0
Persecución	0	6	4	0
Dominio de las gam jeon	0	3	7	0
Dominio del centro	0	4	6	0
Táctica defensiva				
Salidas a 45	0	7	3	0
Salidas a 90	0	4	6	0
Desplazamientos frontales	0	7	3	0
Dominio de la distancia	0	4	6	0
Dominio de la guardia correcta	0	2	8	0
Bloqueos	0	7	3	0
Anulación de ataques	0	4	6	0

La tabla 9 indica el detalle de los rubros a nivel táctico defensivo y ofensivo, donde se nota una predominancia en las variables deficiente, lo que indica que hay una mejoría táctica en los atletas y se debe continuar reforzando estos elementos. Los números indican la cantidad de personas por variable aplicada. (Ver anexo 12)

Tabla 10

Prueba control de la técnica y táctica en Copa Embajador de poomsae.

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Altura de patadas	0	4	6	0
Precisión de movimientos	0	6	4	0
Técnica correcta	0	4	6	0
Elementos de la fuerza	0	4	6	0
Taiming	0	6	4	0
Expresión de la energía	0	7	3	0
Elementos de la presentación	0	6	4	0
Coordinación de la suavidad y el poder	0	7	3	0

En la tabla 10 se evidencia los rubros a nivel táctico, donde se nota una predominancia en las variables eficiente, lo que indica que hay una mejoría táctica en los atletas y se debe continuar reforzar estos elementos. Los números indican la cantidad de personas por variable aplicada. (Ver anexo 12)

Copa Han-Su

Tabla 11

Prueba final de la técnica y táctica en Copa Han-su de combate.

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	10	0	0	0
Tiempos de contrataque	1	9	0	0
Persecución	6	4	0	0
Dominio de las gam jeon	4	6	0	0
Dominio del centro	7	2	1	0
Táctica defensiva				
Salidas a 45	4	6	0	0
Salidas a 90	6	4	0	0
Desplazamientos frontales	6	4	0	0
Dominio de la distancia	3	7	0	0
Dominio de la guardia correcta	5	5	0	0
Bloqueos	5	5	0	0
Anulación de ataques	5	5	0	0

En la tabla 11, se evidencia los rubros a nivel táctico defensivo y ofensivo, donde se nota una predominancia en las variables sobresaliente, lo que indica que hay una mejoría táctica en los atletas. Dejando a su vez una mejoría del rendimiento deportivo. Los números indican la cantidad de personas por variable aplicada. (Ver anexo 14)

Campeonato Nacional de Poomsae

Tabla 12

Prueba final de la técnica y táctica en Campeonato Nacional de Poomsae.

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Altura de patadas	6	4	0	0
Precisión de movimientos	7	3	0	0
Técnica correcta	9	1	0	0
Elementos de la fuerza	7	3	0	0
Taiming	1	9	0	0
Expresión de la energía	5	5	0	0
Elementos de la presentación	8	2	0	0
Coordinación de la suavidad y el poder	4	6	0	0

En la tabla 12, se evidencia los rubros a nivel táctico, donde se nota una predominancia en las variables sobresaliente, lo que indica que hay una mejoría táctica en los atletas. Dejando a su vez una mejoría del rendimiento deportivo. Los números indican la cantidad de personas por variable aplicada. (Ver anexo 13)

Capacitaciones

Dentro de las necesidades de capacitación se detecta que hay una necesidad de actualización en temas específicos del reglamento de combate y en la preparación técnica-táctica de las poomsae, por lo que se establecen las siguientes capacitaciones:

- Taller de técnica en competición de las Poomsae, para procesos de formación (Ver anexo 20)

Instructor:

Yemmel Chacón Herrera

Bachiller en la Enseñanza de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

Cinturón negro IV dan

Asistente:

Andrés Monge:

Cinturón negro III dan kukkiwon

Entrenador del equipo de Taekwondo en Poomsae de Alajuela

Entrenador asistente de la academia de taekwondo Trinidad

Metodología: Presencial- práctico

Fecha: 28 de abril del 2018

Hora de inicio: 1:00 p.m.

Hora se salida:

- Cinturones blancos- amarillos: 2:30 p.m.
- Cinturones verdes- azules 4:00 p.m.
- Cinturones avanzados y élite: 6:00p.m.

Duración: 5:30 horas

Lugar: Comité Cantonal del Deporte y la Recreación de Alajuela, CODEA. (City Mall, Alajuela)

Vestimenta: uniforme completo

Costos: 2000 colones por atleta (Este dinero será destinado para fondos propios de la Asociación, con el fin de apoyar a los atletas de Poomsae en futuras competiciones).

Cronograma de actividades:

Tiempo	Actividad
1:00 p.m.	Organización grupal, explicación del taller y presentación del cuerpo de trabajo
1:05 p.m.	Calentamiento general y estiramiento
1:15 p.m.	Hidratación
1:20 p.m.	Explicación de defensas, golpes y posiciones básicas
1:30 p.m.	Práctica de defensas, golpes y posiciones.
1:45 p.m.	Explicación técnica de 1ra forma
1:55 p.m.	Práctica de 1ra forma
2:10 p.m.	Explicación técnica de 2da forma
2:20 p.m.	Práctica de 2da forma
2:30 p.m.	Fin del grupo e inicio del grupo 2
2:30 p.m.	Explicación y práctica de 3ra forma
2:45 p.m.	Explicación y práctica de 4ta forma
3:00 p.m.	Explicación y práctica de 5ta forma
3:15 p.m.	Explicación y práctica de 6ta forma
3:30 p.m.	Explicación y práctica de 7ta forma
3:45 p.m.	Explicación y práctica de 8ta forma
4:00 p.m.	Fin del grupo e inicio del grupo 3
4:00 p.m.	Explicación técnica de KORYO, Keumgang y Taebeek
4:30 p.m.	Práctica de KORYO, Keumgang y Taebeek
5:00 p.m.	Explicación y práctica de los elementos fundamentales en competencia
5:45 p.m.	Despedida y retroalimentación del curso

- Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para JDN 2018-2019 (Ver anexo 21)

Instructor:

Yemmel Chacón Herrera

Bachiller en la Enseñanza de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

Cinturón negro IV dan

Metodología: Presencial- práctico

Fecha: miociclo 11 y 12

Lugar: Comité Cantonal del Deporte y la Recreación de Alajuela, CODEA. (City Mall, Alajuela)

Vestimenta: uniforme completo

Costos: gratuito

VIVENCIAS

Durante la ejecución de esta Práctica Dirigida se tuvieron una serie de experiencias, que dejan como enseñanza, por ejemplo, el aprender el funcionamiento interno de un equipo de competencia, lograr tener diferentes vivencias en temas como: infraestructura, presupuesto, rendimiento deportivo, formación de nuevos atletas, unión de academias, planificación deportiva, capacitaciones, disciplina y respeto característico de este deporte.

A continuación, se detallan cada una:

A nivel de infraestructura y presupuesto:

- El espacio donde se entrena y los recursos didácticos a utilizar, van directamente proporcional al nivel de motivación de los atletas.
- Se contó con un espacio físico amplio para entrenar, lo que en un corto poco lapso de tiempo se cambió a uno más pequeño, a raíz de las remodelaciones del gimnasio principal.
- Se visualizó un favoritismo económico en algunas disciplinas deportivas (Fútbol, Natación, Atletismo, Futsal, entre otros), con el giro de los recursos económicos por parte del Comité. (Creación del nuevo gimnasio).
- El comité destina fondos para la participación de los atletas en los distintos eventos.
- En procesos de JDN se cuenta con alimentación y transporte por parte del comité.
- Los atletas cuentan con materiales apropiados para la práctica del deporte en Alajuela, financiados por el comité y la asociación.
- Se les indicó la necesidad de compra de ciertos materiales y la poca utilidad que podría tener la compra de insumos no necesarios.

A nivel de rendimiento deportivo:

- Se evidencia como se prepara un equipo nacional de excelente nivel, con miras a los JDN 2019.
- Se logró observar la preparación y competición de los jóvenes atletas, ellos aspiran a una medalla de JDN y a una posible convocatoria a la selección nacional de Costa Rica.
- Se evidenció una madurez competitiva de los atletas de mayor cinturón y preseleccionados nacionales, sin importar la categoría de edad a la cual pertenezcan.
- Se notó una unión grupal a pesar de poseer diferentes niveles técnico- tácticos.
- Se determinó que los atletas de Taekwondo requieren de una preparación muy específica a las necesidades que el deporte requiere, como lo es la resistencia específica, la cual es una mezcla entre aeróbica con intercambios anaeróbicos, con mayor predominancia en esta última.
- Hay una deficiencia de ciertos atletas en la rama competitiva del poomsae, debido a que se evidencia poco trabajo en su formación deportiva, ocasionando que sus atletas tuvieran muchas deficiencias técnicas.
- Se nota un desgaste elevado entre el tiempo de descanso que hay de un combate a otro en el mismo torneo, lo que disminuye gradualmente el rendimiento deportivo.
- Se logró observar una deficiencia en los periodos de preparación previos a una competencia deportiva.
- Muchos clubes deportivos ligados a la Asociación no realizaban pruebas de rendimiento deportivo, otros clubes realizaban pruebas físicas no específicas del deporte, pero sus

entrenadores desconocían que hacer con los resultados, los utilizaban únicamente como parámetro para saber si su equipo se encontraba bien o mal físicamente.

A nivel de formación de nuevos atletas:

- Se notó un sólido proceso de formación de nuevos atletas que a futuro se iban a convertir en los representantes de Alajuela en diferentes competiciones.
- El proceso de reclutamiento de nuevos aspirantes requiere de un proceso de al menos 2 años de formación para alcanzar el nivel competitivo que las competencias requieren.
- Se notó gran ayuda de los más avanzados con los más nuevos.
- Las poomsae necesita de una profesionalización progresiva de los entrenadores y los atletas, debido a que históricamente existe un desligue directo con esta modalidad de competencia, lo que ocasiona que el nivel competitivo en el área se vea disminuida por el poco profesionalismo que lo asumen.
- El grupo conformado por estos jóvenes atletas, cuentan con conocimientos básicos en el deporte, pero requieren de una preparación conjunta de todos por igual para adquirir ritmo de competencia y mejorar a nivel táctico-estratégico.
- Muchas academias están apostando a la formación desde edades tempranas, para crear una base técnica, que ayudará a la ejecución táctica en edades superiores, preparando a los niños con las bases del deporte y dándoles la visión de un futuro de competición.

A nivel de la unión de academias:

- Se experimentó un proceso conjunto con diversos entrenadores nacionales de primer nivel que buscan el mejoramiento competitivo en sus atletas.
- Se evidenció un gran apoyo por parte de las academias que conforman el CODEA.
- Muchos atletas cumplen la meta de JDN y no continúan con el proceso competitivo, lo cual genera que las nuevas sistematizaciones deban volver a iniciar desde lo más básico hasta lo más avanzado.
- Se requiere un trabajo conjunto entre academias, ligando todos los procesos separados de JDN en uno solo, con los mismos objetivos y metas, logrando así un mayor desempeño.

A nivel de planificación deportiva:

- En la parte de la planificación deportiva, se realizaron diversas modificaciones con el pasar de las sesiones, esto para adecuarse a las necesidades de los atletas. Lo que confirma que no es siempre lo que uno planea desde el inicio, debido a que no sale al pie de la letra en el entrenamiento.
- La objetividad de los trabajos produce una mayor eficacia en la preparación de los atletas, dejando en evidencia que la teoría ayuda directamente en la realización de los trabajos prácticos.
- Cada semana hay que reestructurar las sesiones prácticas de entrenamiento, debido a que en algunas ocasiones se cumple los supuestos esperados, en otras se sobre pasa lo que se espera y en algunas ocasiones no se llega al objetivo planteado, por lo que es muy importante realizar la sistematización con base al avance de los atletas y a las especificidades de ellos.
- Es importante planificar con base a las competiciones para no perder los objetivos de rendimiento deportivo.

- Es importante tomar en consideración todos los factores que intervienen en el rendimiento deportivo de los atletas.

A nivel de capacitaciones:

- En la capacitación se evidenció un gran interés por parte de los participantes, que buscan siempre mejorar.
- Existe gran interés en tema de capacitación por parte de los entrenadores y los atletas de las distintas academias ligadas a la asociación.
- En las capacitaciones se trataron temas de mejoramiento en tema de Poomsae a nivel regional de Alajuela y combate en forma de repaso.
- Se ve claramente un estancamiento en las actualizaciones, provocando que los atletas tengan dificultades en competencia.
- El taekwondo evoluciona constantemente y es necesario estar en capacitación y actualización continua para estar siempre con la información actualizada de la competencia.
- Es importante realizar diferentes capacitaciones en actividades blandas, donde se incentive los temas a los cuales se le da un menor énfasis en los entrenamientos.
- Es importante estar seguro que la propuesta de capacitación se encuentra ligada directamente con las necesidades del equipo.
- Las capacitaciones deben ser impartidas por un profesional en la materia, aportando material informativo donde el atleta y los entrenadores puedan tener acceso a toda esa información y ampliar sus conocimientos.

A nivel de la disciplina y el respeto:

- Se observó una gran disciplina de los atletas con el profesor formador y sus asistentes, acatando siempre las órdenes de ellos e intentando realizar los ejercicios de la mejor manera posible, caracterizándose a su vez como un arte marcial que inculca el orden, la disciplina, el respeto y los valores.
- La disciplina que promueve el taekwondo fortalece los valores y la convivencia en sociedad de sus practicantes.
- Los atletas de esta disciplina son sobresalientes con otros deportes, caracterizados por su orden, compromiso y respeto con los demás.
- El orden que mantiene el grupo en las competencias deportivas es muy diferente a otras disciplinas deportivas.
- El taekwondo es caracterizado por su orden jerárquico entre cinturones de colores y grados dan en cinturón negro, el cual se evidencia entre los profesores, cuerpo arbitral y los atletas.
- La autoridad del entrenador es muy grande a tal grado que los atletas se refieren a él en señal de respeto.

APORTES

Durante la ejecución de la Práctica Dirigida se realizaron una serie de aportes:

- Se brindaron una serie de estrategias innovadoras para el aprendizaje técnico y táctico de los jóvenes atletas.
- Se utilizaron diversas pruebas que cuentan con alta fiabilidad y validez, lo que produce que los resultados sean más precisos y se reflejen en números positivos para la mejora de las sesiones prácticas.
- Se brindó un aporte directo en el mejoramiento de las Poomsae en Alajuela, colocando a los atletas en podio; en las diferentes competencias donde participaron.
- Se aprovecharon diversos recursos didácticos implícitos en el medio, como lo eran las gradas del gimnasio, dado que se utilizaron como cajones pliométricos.
- Se logró una mayor integración dentro de las academias de Alajuela, trabajando más unidas en la búsqueda de los objetivos grupales.
- Mejoramiento físico de los estudiantes, debido a que las todas sesiones tenían aspectos de trabajo físico implícitos en el mismo y utilizando siempre la similitud de la competencia.
- Se les brindó dos capacitaciones a los atletas en temas de importancia para la competencia en ambas modalidades, con una actualización del reglamento con las modificaciones vigentes en el momento de cada capacitación, así mismo, se trataron casos específicos que sucedían al momento de la competencia, esta información es importante para los atletas con el fin de poder utilizarlo a favor en competencia.
- Se brindó recomendaciones en la parte de planificación deportiva y se dio la estructura de seguimiento para concluir el proceso satisfactoriamente.
- Se estructuró el informe de práctica siendo de las primeras prácticas dirigidas en la modalidad de graduación de la licenciatura.

LIMITACIONES

Durante la ejecución de la Práctica Dirigida, se enfrentaron limitaciones como las siguientes:

- Durante la realización de la práctica se tuvo que cambiar de recinto pasando del Polideportivo de CODEA al sótano número 3 del City Mall. Debido a la remodelación del gimnasio principal, lo cual provocó desorientación en los atletas y que estos a su vez fueran afectados por el calor extremo en las instalaciones de dicho centro comercial. También se dificultó el acceso a los baños, ya que debían recorrer gran distancia para poder ir a los baños del centro comercial.
- Hubo limitación con los materiales, debido a que dicha asociación carece de algunos materiales necesarios para la ejecución de las clases, provocando que el atleta realice diferentes modificaciones en las actividades propuestas.
- La participación de las mujeres no fue muy constante en los entrenamientos y eventos que se participaron, provocando una serie de limitaciones a la hora de realizar los ejercicios en los entrenamientos con la diferencia de potencias entre ambos géneros.
- El interés y las aspiraciones de los atletas no son las más adecuadas, debido a que para estar en un equipo competitivo no se comprometen con la mejora y el perfeccionamiento técnico de lo trabajado en las sesiones.
- La mala preparación de los entrenadores en el área de Poomsae, ocasiona que sus estudiantes no lleguen con un nivel óptimo de competencia, lo que produce que se tenga que hacer un reaprendizaje con técnica nuevas para ellos, para poder competir a nivel nacional logrando así buenos resultados.
- En la elaboración del informe de práctica se tuvo que escanear todos los registros físicos pasándolos a modo virtual, lo que ocasionó que la confección del informe se atrasara.
- Las sesiones deben ser flexibles para adaptarlas a los diferentes niveles de rendimiento deportivo que presentan los atletas, porque todas las sesiones se contaban con atletas de diferentes cinturones y distintas categorías lo que provocaba cambios directos en el miociclo planificado.

CONCLUSIONES

- La evaluación del rendimiento deportivo de los atletas que se encontraban en competencia arroja que existen una serie de carencias y deficiencias técnico-tácticas, mismas que pueden ser producto de la formación técnico-táctica que recibieron en preparaciones anteriores a los JDN, esto se determina tras la aplicación de una serie de instrumentos en 3 momentos diferentes.
- Se planificó un macrociclo para cada modalidad de competencia (Combate y Poomsae) donde se proyectó mejorar los aspectos deficientes encontrados en la prueba diagnóstica. Cabe recalcar que se hicieron ejercicios físicos complementarios para lograr optimizar la táctica y estrategia a utilizar en competencia y se modificó en varias ocasiones para adaptarse a las necesidades que iban presentando los atletas en los diferentes periodos.
- Se ejecutaron micociclos para mejorar las deficiencias encontradas, las mismas fueron reguladas y estructuras por medio de la planificación deportiva realizada, cada sesión de entrenamiento se encontraba debidamente previsto enfocándose en un tapering (puesta a punto) de forma objetiva.
- Durante la ejecución práctica, se realizaron pruebas control para determinar si existe algún progreso de los atletas y reestructurar nuevamente en la planificación deportiva con las deficiencias encontradas.
- Al concluir la práctica, se hizo una retroalimentación general de los avances y deficiencias presentadas durante las intervenciones prácticas, se dejó la base de la estructura completa en planificación y ejecución de la preparación técnica y táctica para todo el proceso de JDN 2019 y se brindó una retroalimentación individual a cada atleta.
- Se determinó una serie de deficiencias a nivel de capacitación, para suplir esta necesidad se escogieron las 2 capacitaciones, donde se determinó una carencia mayor y fundamentada con la necesidad que los profesores expresan, ejecutando así la propuesta de dichas capacitaciones.
- Se realizó 2 capacitaciones, la primera durante las sesiones prácticas realizadas con énfasis en el reglamento de la modalidad de combate y una segunda realizada en una fecha asignada por la asociación para dicho fin, la misma tenía un énfasis en la parte técnica específica del Poomsae, ambas cumplieron con las expectativas y se buscó el incremento de conocimientos técnicos en los atletas.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda trabajar de forma conjunta con toda la población, independientemente de su nivel competitivo, academia o cinturón, con indicaciones diferenciadas para los más avanzados.
- Promover la masificación del deporte en el cantón central de Alajuela, logrando así tener un mayor recurso humano, para la ejecución de los entrenamientos; captando así nuevos talentos deportivos.
- Promover dentro de la disciplina la inclusión de la mujer, para tener igualdad de género dentro del grupo.
- Mayor capacitación a nivel de entrenadores en todas las áreas de competencia por igual, tanto en poomsae como en combate.
- Mayor presencia de profesionales a la hora de ejecutar objetivamente los ejercicios planteados para el mejoramiento.
- Implementar ejercicios complementarios de contra-resistencia que fortalezcan el trabajo de las sesiones realizadas, las cuales deben ir de la mano; teniendo como metas los mismos eventos.
- A la hora de realizar una práctica dirigida, se deben manejar todos los documentos de forma digital, para facilitar la construcción del informe final.
- Se debe adaptar la planificación y la estructura de la sistematización programada, previendo distintos cambios que puedan suceder durante el transcurso de la misma.
- Tener claridad de los objetivos propuestos, para enfatizar la práctica en lo planeado.
- Analizar previamente el lugar (prueba diagnóstica de insumos, materiales e infraestructura) con el fin de tener un punto de partida al realizar las intervenciones prácticas.
- Conocer previamente el deporte en el cual se va a realizar la práctica para saber las características que posee y poder planificar en base a eso.
- Separar a los atletas que compiten en la modalidad de poomsae con los que compiten en combate, debido a que los atletas deben tener especialización y un entrenamiento específico a la modalidad de competencia.
- Realizar los micociclos con cargas acordes al mesociclo que se encuentra en ejecución, es decir no se debe realizar entrenamientos muy cargados físicamente previo a una competición.
- Conocer, identificar y actuar ante toda eventualidad que puedan ocurrir en competencia, como lo es la categoría de peso y lesiones antiguas que posea el atleta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carazo, P. (2017). Volumen de entrenamiento, puesta a punto y rendimiento físico de competidores universitarios de taekwondo (Tesis Doctoral). Universidad de Costa Rica. Tesis 9154. San José, Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/13804>.
- González, C., Iglesias X. y Anguera, M. (2015). Detección de regularidades en taekwondo de alto nivel. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 15, 1, 99-110. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/223131>.
- González, R., Amaya, H. y Porras, A. (2015). Proporción de resultados del FMS entre distintas disciplinas deportivas en atletas universitarios. *Revista de Ciencias del Ejercicio*, vol. 10, n° 10, 64-74. <http://eprints.uanl.mx/8972/>.
- Kasemi, M., Chudolinski, A., Turgeon, M., Simon, A., Ho, E. y Coombe, L. (2009). Nine year longitudinal retrospective study of Taekwondo injuries [Estudio retrospectivo longitudinal de nueve años de las lesiones deportivas]. *J Can Chiropr Assoc*, 53 (4). <https://europepmc.org/article/med/20037692>.
- Monterrosa, A. (2013). Aplicación de un programa de fuerza por medio de métodos indirectos, desarrollando la altura del centro de gravedad y la fuerza explosiva en el taekwondo. Unidades Tecnológicas de Santander. Bucaramanga, Colombia. <https://www.researchgate.net/publication/316927284>.
- Ramírez, R. (2012). Folleto Introductorio al Taekwondo. Federación Costarricense de Taekwondo. San José, Costa Rica.
- Solano, D. (2017). Análisis técnico y antropométrico de los taekwondistas costarricenses de los juegos deportivos nacionales (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Costa Rica. Tesis 9189. Heredia, Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/14032>.

ANEXOS

Anexo #1: Hoja de vida.

CURRÍCULUM

YEMMEL JOSÉ CHACÓN HERRERA

Cédula: 2-0755-0591 Nacimiento: 27 de julio de 1996
Estado Civil: soltero Edad: 21 años
Nacionalidad: Costarricense Habitación: Montecillos, Alajuela
Teléfonos: 2442-3293. Habitación Correo electrónico: yemelchacon@gmail.com
8633-3082. celular

Educación

- Primaria: Escuela Bernardo Soto Alfaro, Alajuela, 2008.
- Secundaria: Colegio Gregorio José Ramírez Castro, Alajuela, 2013
- Universitaria: Universidad Nacional de Costa Rica (bachillerato en la enseñanza de la educación física, el deporte y la recreación) 2017.
- Universitaria: Universidad Nacional de Costa Rica (licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo) 2018-....

Educación deportiva en el taekwondo

- cinturón negro I dan kukkiwon
- cinturón negro II dan kukkiwon
- cinturón negro III dan kukkiwon
- cinturón negro IV dan.
- seleccionado nacional de taekwondo (poomsae)
- alumno regular de la academia de taekwondo Seng-Do Alajuela (profesor Jonathan Vázquez cinturón negro IV dan) 2002...
- Licencia de Entrenador de Taekwondo; clase E, al día.

Capacitaciones

- Seminario de Actualización de Reglas de Competencia; WTF, 2007, 2009, 2011, 2013, 2014 y 2015.
- Seminario de Actualización de Reglas de Competencia; WT, 2017.
- Seminario de Medios de Preparación para el Competidor de Taekwondo, 2015.
- Curso en Planificación Deportiva Contemporánea, con Énfasis en Taekwondo, modulo #1, 2016.
- Taller Técnica y Táctica en la Competencia de las Poomsae, 2016.
- VI congreso Iberoamericano de Psicología del Deporte, 2016.
- Curso de Complejidad del Entrenamiento Deportivo, 2016.
- Taller Técnico/ táctico de Poomsae para JDN, 2017.
- VII congreso Internacional en Ciencias del Movimiento Humano, 2017.

- Curso de Complejidad del Entrenamiento Deportivo II, 2017.
- Master class actualización Poomsae de Alta Competencia con la campeona mundial Ollin Medina, 2017.
- Taller de poomsae de alta competencia “ejercicios específicos” con la campeona mundial Ollin Medina, 2018.
- Curso de Administración, Planificación y Gestión Estratégica en el deporte, 2018.

Participaciones internacionales

- referee: copa internacional yin yang; Costa Rica, 2009, 2012, 2014,2015, 2016.
- referee: 5th, 6th y 9th Costa Rica Open, 2012, 2013 y 2016.
- athlete: 3th Pan-American junior poomsae-Querétaro México, 2013. Tercer Lugar en individual/ Quinto Lugar en parejas.
- athlete: Open Pan-American junior poomsae-Querétaro México, 2013. Primer Lugar en individual / tercer Lugar en parejas.
- athlete: 6th Costa Rica Open, 2013 (Segundo Lugar)
- athlete: 7th Costa Rica Open, 2014 (Quinto Lugar)
- athlete: 8th Costa Rica Open, 2015 (tercer Lugar)
- athlete: II Panamericano Universitario; Costa Rica, 2015 (Quinto Lugar)
- athlete: 6th Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos, JUDUCA; Honduras, 2016. Cuarto Lugar en individual/ tercer Lugar en parejas.
- referee: 11th Festival Internacional de Cintas Negras- Aguas Calientes, México. 2017
- coach: 7th Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos, JUDUCA; Panamá, 2018.

Participaciones nacionales

- segundo lugar campeonato nacional de invierno: 2004. (Combate)
- primer lugar Campeonato nacional clausura: 2006. (Combate)
- segundo lugar campeonato nacional apertura: 2007. (Combate)
- árbitro en Campeonato nacional clausura: 2007, 2009.
- árbitro en Campeonato nacional apertura: 2008, 2009, 2013.
- árbitro en la segunda copa señor embajador: 2008.
- primer lugar Campeonato nacional clausura: 2009. (Combate)
- árbitro en la cuarta copa señor embajador: 2010.
- primer lugar en la cuarta copa señor embajador: 2010. (Combate)
- Campeón en los juegos deportivos nacionales; Puriscal, 2011. (Poomsae)
- tercer lugar en Campeonato nacional: 2012. (Poomsae)
- Tercer lugar en los juegos deportivos nacionales; desamparados, 2012. (Poomsae)
- tercer lugar en Campeonato nacional: 2013. (Poomsae)
- árbitro en la copa señor embajador: 2013, 2014, 2015 y 2016. (MEJOR ARBITRO DEL TORNEO 2013 y 2015)
- primer lugar en los juegos deportivos nacionales; las Juntas de Abangares, 2014. (Poomsae)
- primer lugar en Campeonato nacional: 2014. (Poomsae)
- 2 segundo lugar en los JUNCOS UNED, 2015. (Individual y parejas poomsae)
- segundo lugar en los juegos deportivos nacionales; Upala, 2015. (Poomsae)
- árbitro en el torneo kum gang, Turrialba: 2016.
- árbitro en Campeonato nacional: 2015, 2016.
- entrenador en Campeonato nacional de poomsae: 2015.

- entrenador en la Copa CODEA: 2016, 2017, 2018.
- entrenador en el Campeonato nacional: 2016, 2017.
- entrenador en la Copa In Neh Kwan: 2016.
- árbitro en el festival deportivo (CODEA): 2016.
- entrenador en el festival Bhan Seok: 2016, 2017.
- primer lugar en el festival Bhan Seok: 2016. (Poomsae)
- entrenador en el torneo kum gang, Turrialba: 2017.
- entrenador en los JUNCOS UCR, 2017.
- entrenador en los juegos deportivos nacionales; Desamparados, 2017.
- entrenador en la copa señor embajador 2017.
- entrenador en la copa JANSU ATENAS, 2017. (Cuarto lugar general por la U.T.N.)
- árbitro en el campeonato nacional de Poomsae, 2017.
- árbitro en el campeonato nacional infantil y poomsae, 2018.

Experiencia como instructor y entrenador

- Clases de taekwondo a principiantes, avanzados y profesionales en la academia de taekwondo Seng-Do Alajuela, 2008- ...
- Clases de taekwondo a principiantes en preescolar. Poás, Alajuela, 2010.
- Clases de taekwondo en el proyecto de servicio comunal “Taekwondo en el Grego”, 21/06/2012- 01/10/2012, Colegio Gregorio José Ramírez Castro.
- Organizador del primer fogueo de Taekwondo en el colegio Gregorio José Ramírez Castro; 2012.
- instructor en la Capacitación de Reglamento y Faltas Básicas de Competencia para JDN; Alajuela (CODEA), 2013, 2014, 2015, 2016 y 2017.
- asistente en el I taller y actualización de poomsae de la FCT en Tierra Blanca de Cartago; 2014.
- asistente en el III taller y actualización de poomsae de la FCT en Limón; 2014.
- asistente en el I taller y actualización de poomsae en Alajuela (CODEA); 2014.
- asistente del equipo representativo y competitivo de poomsae, Alajuela (CODEA); 2014.
- Clases de taekwondo a principiantes, avanzados y profesionales en la academia de taekwondo Seng-Do Alajuela, sede San Rafael 2014- 2017.
- asistente en el I taller y actualización de poomsae superior de la FCT para cinturones negros; 2015.
- entrenador asistente en el equipo de taekwondo representativo de la Universidad Nacional de Costa Rica; Heredia, 2015- 2017.
- Organizador del primer campamento lúdico-deportivo de las academias Seng-Do Costa Rica; 2016.
- instructor en el taller de técnica y táctica en la competición de las Poomsae para JDN; academia Jul Gup, San Pablo, Heredia, 2016.
- instructor en el taller técnico de las Poomsae para procesos de formación; Alajuela; CODEA, 2016.
- Asistente del curso preparación física, escuela de ciencias del movimiento humano y calidad de vida (CIEMHCAVI-UNA), 2017, 2018.
- Instructor del proyecto de taekwondo para zonas marginales CODEA- ICODER, 2017.
- Entrenador del grupo de representación estudiantil en la disciplina de Taekwondo de la Universidad Técnica Nacional, octubre 2017-....
- Instructor de la Escuela Deportiva Pedagógica, CIEMHCAVI- UNA, 2018.

Anexo #2: Cartas de aprobación



Escuela CIEMHCAVI
Comisión Trabajos Finales de Graduación
Tel: 2261-0032/Fax: 2237-5849
Correo: ciemhcavi@una.cr

21 de junio del 2018
UNA-CIEMHCAVI-TFG-ACUE-013-2018

Consejo Académico
Escuela CIEMHCAVI

Estimados señores:

Para su conocimiento y fines pertinentes me permito transcribirle el acuerdo tomado por la Comisión de Trabajos Finales de Graduación de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida en su sesión 06-2018, del 21 de junio del 2018, el cual dice:

Se conoce carta suscrita por el estudiante Yemmel Chacón Herrera, cédula de identidad 2-0755-0591, quien solicita apertura de expediente en la modalidad de Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo.

Considerando:

1. La carta suscrita por el estudiante Yemmel Chacón Herrera, cédula de identidad 2-0755-0591, quien solicita apertura de expediente en la modalidad de Práctica Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo.
2. Que el señor Chacón Herrera es estudiante regular de nuestra Unidad Académica.
3. Que el señor Chacón Herrera necesita la apertura de expediente para optar por el grado de Licenciatura.
4. Las Disposiciones y Lineamientos del Reglamento de Trabajos Finales de Graduación para el Grado de Licenciatura, el cual es eje fundamental del quehacer de la presente Comisión.

Tel. 2277-3000
Apartado 86-3005
Heredia
Costa Rica
www.una.ac.cr

5. El artículo 6 del Reglamento de Trabajos Finales de Graduación el cual menciona:



INSTITUCIÓN BENEMÉRITA DE LA EDUCACIÓN, LA TECNOLOGÍA, LA CIENCIA Y LA CULTURA COSTARRICENSE • LEY 9187

"En el caso de práctica dirigida, cada persona egresada podrá presentar esta modalidad una única vez. En caso de reprobirla, deberá optar por otra modalidad de graduación".

6. Que el estudiante aprobó las materias del primer ciclo de la Licenciatura, cumpliendo con lo estipulado en el Manual de Trabajos Finales de graduación, sobre los Procedimientos Administrativos para realizar el Anteproyecto y el Trabajo Final de Práctica Dirigida, el cual dice:

"Para poder iniciar la práctica dirigida, el o la estudiante debe haber aprobado el primer ciclo completo de cursos, según el plan de estudios de licenciatura correspondiente, tener el aval de la apertura de expediente y la aprobación de su anteproyecto por parte de la Comisión de Trabajos de Graduación".

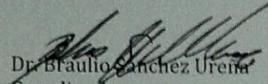
7. Lo mencionado en el Manual de Trabajos Finales de Graduación sobre los Procedimientos Administrativos para realizar el Trabajo Final de Graduación en la modalidad de Práctica Dirigida, a saber:

"Las Prácticas Dirigidas constan de un mínimo de 200 y un máximo de 400 horas contacto, las cuales se deben desarrollar en un lapso mínimo de cuatro meses de forma presencial y continúa".

SE ACUERDA

1. **APROBAR LA SOLICITUD DE APERTURA DE EXPEDIENTE EN LA MODALIDAD DE PRÁCTICA DIRIGIDA DEL ESTUDIANTE YEMMEL CHACÓN HERRERA, CÉDULA 2-0755-0591, QUIEN OPTA POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN RENDIMIENTO DEPORTIVO.**
2. **APROBAR LA CONFORMACIÓN DEL COMITÉ ASESOR PRESENTADO POR EL ESTUDIANTE YEMMEL CHACÓN HERRERA: M.SC. HARRY GONZÁLEZ BARRANTES, TUTOR; M.SC. DIEGO RODRÍGUEZ MÉNDEZ, LECTOR; LIC. DESIDERIO SOLANO UMAÑA, LECTOR.**
3. **RECORDAR AL ESTUDIANTE CHACÓN HERRERA QUE LA PRÁCTICA DIRIGIDA CONSTA DE UN MÍNIMO DE 200 HORAS Y UN MÁXIMO DE 400 HORAS CONTACTO, LAS CUALES SE DEBEN DESARROLLAR EN UN LAPSO MÍNIMO DE CUATRO MESES DE FORMA PRESENCIAL Y CONTINÚA, SEGÚN LO ESTABLECE EN MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DE TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN.**
4. **ACUERDO FIRME Y UNÁNIME**

Atentamente,


Dr. Braulio Sánchez Ureña
Coordinador
Comisión de Trabajos Finales de Graduación



Tel. 2277-3000
Apartado 80-3000
Heredia
Costa Rica
www.una.ac.cr

C. Yemmel Chacón Herrera, estudiante de la CIEMCHAVI.
Expediente de estudiante.





18 de julio del 2018
UNA-CO-CIEMHCAVI-ACUE-483-2018

Estudiante
Yemmel Chacón Herrera
Escuela CIEMHCAVI

Estimado estudiante:

Para su conocimiento y fines pertinentes me permito transcribir acuerdo tomado por el Consejo de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI), en su Sesión No. 13-2018, de fecha 16 de julio del 2018, el cual dice:



Se conoce el oficio UNA-CIEMHCAVI-TFG-ACUE-013-2018, enviado por el estudiante Yemmel Chacón Herrera, portador de la cedula de identidad 2-0755-0591, de la carrera de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo, quien solicita el aval del Consejo para proceder con la apertura del expediente del proyecto de graduación en la modalidad de Práctica Supervisada, con el propósito de obtener su grado de licenciatura.

CONSIDERANDO:

- La solicitud de apertura del expediente del trabajo final de graduación en la modalidad de Práctica Supervisada, del estudiante Yemmel Chacón.
- Lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos Finales de Graduación para optar por el grado de licenciatura.
- Que el estudiante Yemmel Chacón, cuenta con el aval de la Comisión de Trabajos Finales de Graduación mediante oficio UNA-CIEMHCAVI-TFG-ACUE-013-2018, para continuar con el trámite correspondiente.

SE ACUERDA:

1. **AVALAR LA RECOMENDACIÓN PRESENTADA POR LA COMISIÓN DE TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN PARA PROCEDER CON LA SOLICITUD DEL ESTUDIANTE YEMMEL CHACÓN HERRERA, DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN RENDIMIENTO DEPORTIVO, PARA ABRIR EL EXPEDIENTE DEL TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN EN LA MODALIDAD DE PRÁCTICA DIRIGIDA.**

Tel. 2277-3000
Apartado 86-3000
Heredia
Costa Rica
www.una.ac.cr



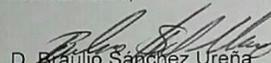


18 de julio del 2018
UNA-CO-CIEMHCAVI-ACUE-483-2018
Pág. 02

2. INFORMAR AL ESTUDIANTE YEMMEL CHACÓN HERRERA, QUE CUENTA CON UN PERIODO DE DOS AÑOS, A PARTIR DE LA COMUNICACIÓN DE ESTE ACUERDO, PARA LA PRESENTACIÓN DE SU TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN.
3. INFORMAR AL ESTUDIANTE MENCIONADO QUE SE CONFORMA EL COMITÉ ASESOR CON LOS ACADÉMICOS: M.SC. HARRY GONZÁLEZ, TUTOR, M.SC. DIEGO RODRÍGUEZ, LECTOR 1 Y LIC. DESIDERIO SOLANO, LECTOR 2.
4. SE APRUEBA POR UNANIMIDAD Y COMO ACUERDO FIRME.



Atentamente,


D. Bráulio Sánchez Ureña
Presidente



maa



Anexo #3: Otras Cartas.

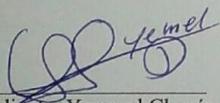
1. Solicitud de apertura de expediente

Heredia, 16 de mayo del 2018

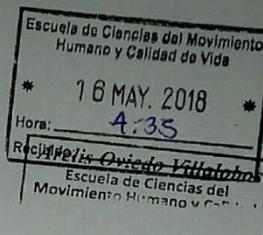
Sres.
Comisión de Trabajos de Graduación
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Nacional de Costa Rica

Yo Yemmel Chacón Herrera, carné 143844, cédula 207550591, estudiante de la Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo de la escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, solicito la aprobación de mi "Práctica dirigida" como modalidad de trabajo final de graduación en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela. Dicha práctica estaría programada para iniciar el próximo ciclo lectivo, cumpliendo así con los reglamentos que rigen estos trabajos finales de graduación. Así mismo, les solicito que aprueben como supervisor de la práctica al Lic. Max Alvarado Rojas, coordinador de la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela y designado por la misma para supervisar dicha práctica, al MSc. Harry González Barrantes como profesor Tutor, al MSc. Diego Rodríguez Méndez y al Lic. Desiderio Solano Umaña como lectores.

Atentamente,



Estudiante: Yemmel Chacón Herrera
Cédula: 207550591
Teléfono: 86333082
Correo electrónico: ychacon@utn.ac.cr



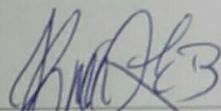
2. Carta del comité asesor

Heredia, 04 de mayo del 2018

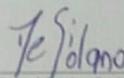
Sres.
Comisión de Trabajos de Graduación
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Nacional de Costa Rica

Por este medio se solicita la apertura del expediente del proyecto de graduación modalidad Práctica Dirigida, titulado "Práctica dirigida en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela." a cargo de Yemmel Chacón Herrera, carné 143844, cédula 207550591. Como persona tutora del proyecto considero que es una propuesta importante, luego de revisarla, se justifica como trabajo de graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Ciencias del Deporte, con énfasis en rendimiento deportivo. Por tanto, acepto asesorar este proyecto, con las obligaciones inherentes al cargo. Se adjunta a esta nota, el documento de propuesta y la nota de aceptación de la institución. Así mismo, les solicito que aprueben como supervisor de la práctica al Lic. Max Alvarado Rojas, coordinador de la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela, al Msc. Diego Rodríguez Méndez y al Lic. Desiderio Solano Umaña como lectores.

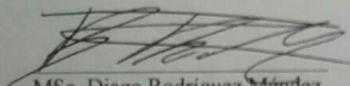
Atentamente,



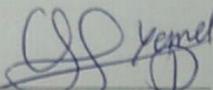
MSc. Harry González Barrantes
Tutor
Cédula: 203540617
Teléfono: 84117633
Correo electrónico:



Lic. Desiderio Solano Umaña
Lector
Cédula: 115360420
Teléfono: 83171772
Correo electrónico:



MSc. Diego Rodríguez Méndez
Lector
Cédula: 304150909
Teléfono: 87794683
Correo electrónico: diego.rodriguez.mendez@una.cr



Estudiante: Yemmel Chacón Herrera
Cédula: 207550591
Teléfono: 86333082
Correo electrónico: ychacon@utn.ac.cr

3. Carta de Asociación

**ASOCIACION DEPORTIVA
TAEKWONDO ALAJUELA**



Alajuela, 22 de mayo del 2018.

Señores

Comisión de Trabajos Finales de Graduación

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Universidad Nacional de Costa Rica
Presente.

Estimados señores:

Hacemos de su conocimiento que el Estudiante **Yemmel Chacón Herrera**, cédula de identidad número 207550591, alumno de la Escuela **Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida** U.N.A., ha sido admitido para realizar su Práctica Dirigida en nuestra Asociación Deportiva, en el área de preparación física, técnica - táctica y capacitación de entrenadores pertenecientes a nuestra Asociación. La persona designada para supervisar todo el proceso será el Lic. Max Alvarado Rojas, cédula de identidad No. 206160010, teléfono: 8857-7459, correo electrónico: alvaradotkd05@gmail.com, administrador de la Asociación y entrenador principal designado por el CODEA.

Atentamente,

Mario Siu Lo
Presidente Electo Junta directiva 2018-2020
Asociación Deportiva Taekwondo Alajuela
Cedula Jurídica: 3-002-691507

CC.:

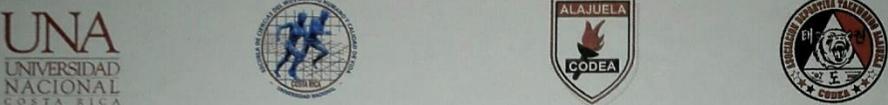
- ✓ Lic. Max Alvarado. Administrador de la Asociación Deportiva Taekwondo Alajuela.
- ✓ Bach. Yemel Chacón. Estudiante practicante CIEMHCAVI-UNA.

MSL/tao*

Anexo #4: Control de firmas y asistencia

Cuadro informativo:

Nombre de la persona contacto en la asociación	Max Alvarado Rojas
Puesto de la persona contacto en la asociación	Coordinador de la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela y entrenador principal
Nombre del estudiante practicante	Yemmel Chacón Herrera
Total de horas práctica (horas contacto)	162 horas
Total de horas administrativas (planificación)	56 horas
Horas totales	218 horas



Control de asistencia

Día	Hora de inicio	Hora de finalización	Total de horas	Descripción de la actividad	Firma
03/07/18	1:00 p.m.	3:00 p.m.	2 horas	Control Pesaje	[Firma]
04/07/18	8:00 a.m.	10:00 p.m.	14 horas	JDN Cadete	[Firma]
05/07/18	8:00 a.m.	10:00 p.m.	14 horas	JDN Mayor	[Firma]
06/07/18	8:00 a.m.	10:00 p.m.	14 horas	JDN Juvenil	[Firma]
21/07/18	1:00 p.m.	3:00 p.m.	2 horas	I Prueba diagnóstica Poomsae	[Firma]
28/07/18	1:00 p.m.	3:00 p.m.	2 horas	II Prueba diagnóstica Poomsae	[Firma]
04/08/18	1:00 p.m.	3:00 p.m.	2 horas	P: Ejecución Plan # 1	[Firma]
09/08/18	6:00 p.m.	9:00 p.m.	3 horas	I Prueba diagnóstica Hyorugi	[Firma]
11/08/18	1:00 p.m.	3:00 p.m.	2 horas	P: Ejecución Plan # 2	[Firma]
16/08/18	6:00 p.m.	9:00 p.m.	3 horas	II Prueba diagnóstica Hyorugi	[Firma]
18/08/18	1:00 p.m.	3:00 p.m.	2 horas	P: Ejecución Plan # 3	[Firma]
23/08/18	6:00 p.m.	9:00 p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan # 1	[Firma]
25/08/18	1:00 p.m.	3:00 p.m.	2 horas	P: Ejecución Plan # 4	[Firma]
30/08/18	6:00 p.m.	9:00 p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan # 2	[Firma]
06/09/18	6:00 p.m.	9:00 p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan # 3	[Firma]
08/09/18	1:00 p.m.	3:00 p.m.	2 horas	P: Ejecución Plan # 5	[Firma]
13/09/18	6:00 p.m.	9:00 p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan # 4	[Firma]



Control de asistencia

Día	Hora de inicio	Hora de finalización	Total de horas	Descripción de la actividad	Firma
20/09/18	6:00p.m.	9:00p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan #5	
27/09/18	6:00p.m.	9:00p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan #6	
29/09/18	1:00p.m.	3:00p.m.	2 horas	P: Ejecución Plan #6	
04/10/18	6:00p.m.	9:00p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan #7	
06/10/18	1:00p.m.	3:00p.m.	2 horas	P: Ejecución plan #7	
11/10/18	6:00p.m.	9:00p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan #8	
13/10/18	8:00a.m.	10:00p.m.	14 horas	Copa Embajador	
14/10/18	8:00a.m.	6:00p.m.	10 horas	Copa Embajador	
18/10/18	6:00p.m.	9:00p.m.	3 horas	V: Ejecución plan #9	
25/10/18	6:00p.m.	9:00p.m.	3 horas	V: Ejecución plan #10	
27/10/18	1:00p.m.	4:00p.m.	3 horas	V-P: Prueba Control	
01/11/18	6:00p.m.	9:00p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan #11	
03/11/18	1:00p.m.	3:00p.m.	2 horas	P: Ejecución Plan #8	
08/11/18	6:00p.m.	9:00p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan #12	
10/11/18	1:00p.m.	6:00p.m.	5 horas	Taller de Poemas	
15/11/18	6:00p.m.	7:00p.m.	1 hora	Presentación práctica Taller Graduación	
17/11/18	1:00p.m.	3:00p.m.	2 horas	P: Ejecución Plan #9	

Control de asistencia

Día	Hora de inicio	Hora de finalización	Total de horas	Descripción de la actividad	Firma
22/10/18	6:00 p.m.	9:00 p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan #13	<i>[Signature]</i>
18/10/18	8:00 a.m.	3:00 p.m.	7 horas	Copa San su Atenas	<i>[Signature]</i>
24/10/18	1:00 p.m.	3:00 p.m.	2 horas	P: Ejecución Plan #10	<i>[Signature]</i>
25/10/18	8:00 a.m.	2:00 p.m.	6 horas	Campeonato Nacional Poesde	<i>[Signature]</i>
29/10/18	6:00 p.m.	9:00 p.m.	3 horas	V: Ejecución Plan #14	<i>[Signature]</i>



Control de asistencia

Día	Hora de inicio	Hora de finalización	Total de horas	Descripción de la actividad	Firma
02/07/18	9:00 a.m.	3:00 p.m.	6 horas	Creación de la prueba Diagnóstica	[Firma]
30/07/18	9:00 a.m.	4:00 p.m.	7 horas	Creación de la planificación Deportiva	[Firma]
31/07/18	9:00 a.m.	4:00 p.m.	7 horas	Creación de la planificación Deportiva	[Firma]
17/08/18	9:00 a.m.	4:00 p.m.	7 horas	Creación de la planificación Deportiva	[Firma]
20/08/18	9:00 a.m.	4:00 p.m.	7 horas	Creación de la planificación Deportiva	[Firma]
07/09/18	1:00 p.m.	4:00 p.m.	3 horas	Reestructuración de la planificación	[Firma]
28/09/18	1:00 p.m.	4:00 p.m.	3 horas	Reestructuración de la planificación	[Firma]
26/09/18	8:00 a.m.	4:00 p.m.	8 horas	Estructura del taller de Bomsae	[Firma]
11/10/18	8:00 a.m.	4:00 p.m.	8 horas	Estructura del taller Entrenadores	[Firma]

Anexo #5: Avances de informe

Fecha: 15 de octubre

Informe de Avance: (X) 1 () 2

Universidad Nacional

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo

Nombre de la Institución donde se realiza la práctica: Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela.

Nombre de la persona practicante: Yemmel Chacón Herrera

Nombre de la persona a cargo en la institución: Max Alvarado Rojas

Nombre de la persona Tutora: Harry González Barrantes

Fecha de finalización proyectada de la práctica: 29 de Noviembre

Objetivo planteados y % de cumplimiento	Nombre y descripción de las Actividades programadas	Dificultades Encontradas	Logros alcanzados y % de cumplimiento	Sugerencias
Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA). (80% de alcance)	Evaluaciones de las competencias de Combate y Poomsae	No se contaba con todos los estudiantes al momento de las evaluaciones	Se logró evaluar el desempeño general del grupo a un 80% de cobertura	Citar a todas las personas pertenecientes en el grupo para lograr una cobertura de todos los participantes
Planificar y periodizar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).	Diseño de todas las sesiones de entrenamiento por medio de la planificación deportiva realizada	Las ausencias de los y las estudiantes, así como la diferencia que existía de nivel deportivo entre los entrenados	Se logró diseñar las sesiones de entrenamiento con una efectividad de 100%	Fraccionar grupos según el nivel y efectuar entrenamientos obligatorios

(100% de logro)				
Determinar las necesidades de capacitación en el ámbito del rendimiento deportivo de los entrenadores de las academias filiales a la asociación. (100% logro)	Diseñar y realizar instrumentos para determinar las capacitaciones requeridas o las necesidades existentes para suplirlas a nivel de capacitación	El instrumento no cumplía todas las temáticas de capacitación requeridas	Se logró determinar las necesidades en materia de capacitación requeridas a un 90%	Ampliar la gama de capacitación

Actividades no contempladas

Objetivo	Nombre y descripción de las Actividades programadas	Justificación de la actividad no contemplada	Logros alcanzados	Sugerencias

Ajustes al cronograma

Fecha	Nombre de las Actividades no contemplada	Justificación de la actividad no contemplada
10 de noviembre	Taller de Poomsae	La actividad se encontraba contemplada, pero se desconocía su fecha, duración y alcance.
24 de noviembre	Capacitación final de combate	La actividad se encontraba contemplada, pero se desconocía su fecha, duración y alcance.

Fecha: 30 de noviembre del 2019

Informe de Avance: () 1 (X) 2

Universidad Nacional

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo

Nombre de la Institución donde se realiza la práctica: Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela.

Nombre de la persona practicante: Yemmel Chacón Herrera

Nombre de la persona a cargo en la institución: Max Alvarado Rojas

Nombre de la persona Tutora: Harry González Barrantes

Fecha de finalización proyectada de la práctica: 29 de noviembre

Objetivo planteados y % de cumplimiento	Nombre y descripción de las Actividades programadas	Dificultades Encontradas	Logros alcanzados y % de cumplimiento	Sugerencias
Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA). Se cumplió a un 80%	Se realizaron diversas evaluaciones para determinar el rendimiento deportivo de los atletas	La participación activa de todos los atletas miembros del CODEA	Se logró evaluar a 10 atletas por modalidad de forma completa, lo cual deja un 80% de efectividad	Se debe evaluar a todos los atletas que se encuentran en proceso de Juegos Deportivos Nacionales
Determinar las necesidades de capacitación de los entrenadores de las academias filiales a la asociación, en el ámbito del	Se aplicó un instrumento para determinar las necesidades de capacitación que carecían los atletas y profesores	Los entrenadores querían una capacitación aparte de todas las opciones propuestas	Se logró incluir todos los temas dentro de las capacitaciones realizadas, dejando un 100 de logro alcanzado	Al realizar una práctica dirigida en esta modalidad, se debe de dedicar el 100% del tiempo al desarrollo de las mismas para una mayor comprensión de los

rendimiento deportivo. Se logró a un 100%				participantes.
Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA). se logró en un 100%	Se planificó sesiones de entrenamiento que aportaron al mejoramiento técnico y táctico de los atletas	Se planificó para más atletas partiendo de la inconstancia y la dificultad de traslados desde las otras academias	Se logró planificar el total de las sesiones establecidas dejando un 100 de efectividad en este objetivo	Para planificar las sesiones se deben contemplar todos los imprevistos y siempre dosificar ejercicios que se puedan adaptar con o sin material.
Ejecutar sesiones de entrenamientos técnicos y tácticos al equipo de Taekwondo de Alajuela para J.D.N. (CODEA). Se logró en un 95% debido al constante cambio de sitios de entrenamiento	Se ejecutaron las sesiones de entrenamiento propuestas, dejando excelente logros y resultados deportivos en competición.	Durante las sesiones realizadas constantemente se tenían una serie de limitaciones, lo que producía que el planeamiento este en constante adaptaciones, esto debido a la remodelación del gimnasio de CODEA	Se logró desempeñar las sesiones en su totalidad logrando abarcar las dosificaciones de carga establecidas en la misma, dejando un 100 de efectividad en la ejecución practica y un 95% en realización a las modificaciones que sufrieron los planeamientos	En la ejecución de los planes de entrenamiento se debe de tener en cuenta el estado de ánimo de los atletas y su estado anímico, debido a que en la adolescencia afecta mucho el rendimiento deportivo
Ejecutar dos programas de capacitación para los entrenadores de las academias	Se ejecutaron dos sesiones de entrenamiento, una en el ámbito del Poomsae y la otra en el ámbito	Al unir diferentes contenidos y ejes temáticos, produjo un recargo de información en cada capacitación	Se logró ejecutar los dos programas de capacitación de manera satisfactoria, lo cual reforzó los	Se debe enfocar toda la práctica en esta modalidad para lograr un mayor aprendizaje y

filiales a la asociación. Se logró en un 100%	del combate	lo que limitó la capacidad de aprovechamiento del mismo	criterios de los entrenadores y fortaleció la formación de los practicantes del deporte en Alajuela	aprovechamiento del mismo
--	-------------	---	---	---------------------------

Ajustes al cronograma

Fecha	Nombre de las Actividades no contemplada	Justificación de la actividad no contemplada
01 y 08 de noviembre	Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2018-2019	No había claridad de la temática para dicha capacitación, así como un espacio provechoso para el éxito de la misma.

Anexo #6: Machotes de las evaluaciones realizadas

1. Prueba de evaluación técnico y táctico en tiempo no competitivo

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
	Cadete () Juvenil () Senior ()		Cuartos de final () Semi- final () Final()		
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geam Jeon	Marcador
1					
2					
3					
4					
Total					
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1					
2					
3					
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					

2. Hoja de calificación de Poomsae

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de juez.: _____ Dojang No.: _____

Poomsae 1: _____

Poomsae 2: _____



Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3)	
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	
Marcador total (10.0)			



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.
Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3)	
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	
Marcador total (10.0)			

3. Guía de evaluación en competencia de Kyrougui

Rubros para observación del nivel táctico (36pts)	Sobre saliente 3pts	Eficiente 2pts	Deficiente 1pts	Insuficiente 0pts
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque				
Persecución				
Dominio de las geam jeon				
Dominio del centro				
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90				
Desplazamientos frontales				
Dominio de la distancia				
Dominio de la guardia correcta				
Bloqueos				
Anulación de ataques				
Total de puntos	30 PTS /36 PTS			

4. Guía de evaluación en competencia de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas				
Precisión de movimientos				
Técnica correcta				
Elementos de la fuerza				
Taiming				
Expresión de la energía				
Elementos de la presentación				
Coordinación de la suavidad y el poder				

Anexo #7: Diagnóstico de materiales e infraestructura.

Diagnóstico de materiales e infraestructura					
Materiales o infraestructura	aplica		Estado		
	si	no	Bueno	Regular	Deficiente
Peto protector	✓		✓		
Casco protector	✓		✓		
Protecciones de antebrazo	✓			✓	
Protecciones de espinilla	✓			✓	
Guantes	✓		✓		
Protectores de genital	✓			✓	
Protectores bucales		✓			
Empeineras electrónicas	✓			✓	
Talonera electrónica	✓			✓	
taquetas	✓			✓	
Almohadones grandes	✓		✓		
Almohadones pequeños	✓		✓		
Ligas de tensión	✓				✓
Vallas de multi-saltos	✓		✓		
Cajón pliométrico		✓			
Balón medicinal		✓			

Conos o charolas	✓	✓		
Iluminación	✓	✓		
Ventilación	✓	✓		
Baños y vestidores	✓	✓		
Piso especial (dochang)	✓	✓		
Botiquín de primeros auxilios	✓			✓
Hielo para traumas leves		✓		
Implementos de sonido		✓		
Tamaño de instalaciones	✓	✓		
Servicio de agua	✓		✓	
Zonas de seguridad	✓		✓	

Observaciones:

- Posee escaleras
- Aros
- Cuerdas
- Uniformes
- Cinturones
- Balones (fútbol y voleibol)
- Piso adicional
- Empeñeras corrientes

Anexo #8: Evaluaciones de la necesidad de Capacitaciones

Evaluación de la necesidad en materia de capacitaciones

Marque con una (X) las temáticas que considera que son importantes para tratar las capacitaciones.

Planificación deportiva con énfasis en dosificación de cargas para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Planificación deportiva con énfasis en periodización del entrenamiento deportivo, para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N.2019.

Taller de Técnica en la enseñanza de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller de Táctica y Estrategia en la competencia de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller práctico Técnico- Táctico en la competencia del Kyorugui (Combate) para procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2019.

Otros temas:

Evaluación de la necesidad en materia de capacitaciones

Marque con una (X) las temáticas que considera que son importantes para tratar las capacitaciones.

Planificación deportiva con énfasis en dosificación de cargas para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Planificación deportiva con énfasis en periodización del entrenamiento deportivo, para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N.2019.

Taller de Técnica en la enseñanza de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller de Táctica y Estrategia en la competencia de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller práctico Técnico- Táctico en la competencia del Kyorugui (Combate) para procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2019.

Otros temas:

Ha sido muy ingenioso en la aplicación de Formas de hacer los ejercicios.

Evaluación de la necesidad en materia de capacitaciones

Marque con una (X) las temáticas que considera que son importantes para tratar las capacitaciones.

Planificación deportiva con énfasis en dosificación de cargas para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Planificación deportiva con énfasis en periodización del entrenamiento deportivo, para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N.2019.

Taller de Técnica en la enseñanza de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller de Táctica y Estrategia en la competencia de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller práctico Técnico- Táctico en la competencia del Kyorugui (Combate) para procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2019.

Otros temas:

Evaluación de la necesidad en materia de capacitaciones

Marque con una (X) las temáticas que considera que son importantes para tratar las capacitaciones.

Planificación deportiva con énfasis en dosificación de cargas para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Planificación deportiva con énfasis en periodización del entrenamiento deportivo, para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N.2019.

Taller de Técnica en la enseñanza de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller de Táctica y Estrategia en la competencia de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller práctico Técnico- Táctico en la competencia del Kyorugui (Combate) para procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2019.

Otros temas:

* Capacitación de reglamento y faltas básicas y complejas para Poomsae

* Taller de Técnica en la enseñanza de las poomsae para procesos competitivos

Evaluación de la necesidad en materia de capacitaciones

Marque con una (X) las temáticas que considera que son importantes para tratar las capacitaciones.

Planificación deportiva con énfasis en dosificación de cargas para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Planificación deportiva con énfasis en periodización del entrenamiento deportivo, para la preparación de taekwondistas en procesos preparativos a los J.D.N.2019.

→ Taller de Técnica en la enseñanza de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller de Táctica y Estrategia en la competencia de las Poomsae, para procesos competitivos nacionales e internacionales.

Taller práctico Técnico- Táctico en la competencia del Kyorugui (Combate) para procesos preparativos a los J.D.N. 2019.

Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2019.

() Otros temas:

Anexo #9: Resultados de la prueba diagnóstica (técnica y táctica)

1. Combate

⑩

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Rodolfo	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	-45	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	1	—	—	—	6 pts
2	—	—	—	—	4 pts
3	1	1	—	—	4 pts
4	—	—	—	—	—
Total	—	—	—	—	14 pts.
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	1/	1	—	—	—
2	1	—	—	—	—
3	1/	—	—	—	—
4	—	—	—	—	—
Total	—	—	—	—	—
Recomendaciones del entrenador al atleta:—					
① Combinar más las técnicas					
② Mejorar los ataques y la efectividad					
③ Siempre hacer la misma técnica puede cambiar.					

2

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Abel Vega	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	-45	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos facticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geam Jeon	Marcador
1	—	✓	—	✓	—
2	—	—	—	—	—
3	—	—	—	—	—
4	—	—	—	—	—
Total					pts
Aspectos tecnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	—	—	—	—	—
2	—	—	—	—	—
3	—	—	—	—	—
4	—	—	—	—	—
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
1) Defender mejor					
2) Experiencia					
3) Petulidad					
4) Precision					

3

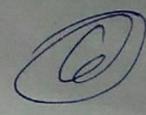
Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Adrian.	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	63	Cuartos de final () Semi- final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	1	-	111	-	9pts
2					
3					
4					
Total					
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	1				1
2					
3					
4	No	pude	continuar		
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① falta guardia					
② mucha finta, poca actividad					

4

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Edson	Cadete () Juvenil () Senior ()	+78	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	////	—	—	—	0 pts
2	///	—	—	1	7 pts
3	—	—	—	11	5 pts
4					
Total					20 pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	1/	—	—	—	11
2	1	—	—	—	11, Doble
3	1	—	—	—	1
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① Mayor Defensa					
② cubrir mejor la delantera					
(mejor proyección)					

5

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Aldony	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	-75	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	1	1	1	1	6pts
2	1	1	1	1	2pts
3	1	1	1	1	2pts
4	1	1	1	1	
Total					10pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	111	1	1	1	
2	1	1	1	1	
3	1	1	1	1	1, op
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
1) mucha bandal					
2) mucho geom jeon					
3) Arquear paredes					
4) muy pasivo					



Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Jesús	Cadete () Juvenil (x) Senior ()	-59	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	///		—	1/	12 pts
2	///	—	—	—	15 pts
3	—	—	—	—	7 pts
4					
Total					29 pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	///			—	Puño ///
2	///			—	"
3	—	—		—	Chisaca
4		—		—	
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① Salta mucho y poca equilibrio					
② Mejorar la guardia					
③ No agacharse. (mucho proyección)					

7

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Sustin	Cadete (X) Juvenil () Senior ()	76.5	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1		—	—	—	12pts
2		—	—	—	7pts
3			1	—	15 pts
4					
Total					34pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1		—	—	—	
2		—	—	—	
3		—	—	—	Dado
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
1) Actividad					
2) Abrir espacios					
3) Mayor defensa.					

8

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Christopher	Cadete (X) Juvenil () Senior ()	-45	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	GDEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	1	1	1	11	0 pts
2	—	—	—	11	2 pts
3	—	—	—	1	0 pts
4	—	—	—	—	—
Total	—	—	—	—	2 pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	—	—	—	—	—
2	1	—	—	—	—
3	—	—	—	—	—
4	—	—	—	—	—
Total	—	—	—	—	—
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① Actividad					
② precisión					
③ mejorar los técnicas de combate.					

9

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Sobornel	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	63	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	1	1	1	11	5 pts
2	4	1	—	—	4 pts
3	4	—	—	—	2 pts
4	—	—	—	—	—
Total	—	—	—	—	9 pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	—	1	1	1	1 pmo
2	11	—	—	—	—
3	—	—	—	—	—
4	—	—	—	—	—
Total	—	—	—	—	—
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
1) Estabilidad					
2) mayor ataque					
3) más positivo					
4) mejorar el contra-ataque.					

(10)

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Fabrizio	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	-55	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	—	1	—	—	0 pts
2	11	1	—	1	4 pts
3	11	—	—	—	4 pts
4					
Total					10 pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1		—	—	—	—
2	11	—	—	—	—
3		—	—	—	1, Delay
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① mucha patada al vive					
② mayor efectividad en neryo					

11

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Adrian Vega	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	-57	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	BDEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	—	—	—	—	—
2	—	—	—	—	—
3	—	—	—	—	2pts
4	—	—	—	—	—
Total	—	—	—	—	2pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	—	—	—	—	—
2	—	—	—	—	—
3	—	—	—	—	—
4	—	—	—	—	—
Total	—	—	—	—	—
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① Falta técnica					
② Experiencia					
③ Fagued					
④ Mayor Defensa.					

Hoja de calificación para Juez de Poomsae

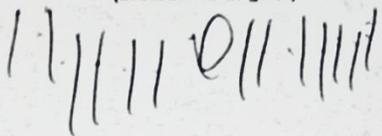
Nombre de Juez: Mario

Dajang No.: _____

Poomsae 1: 7^{ma}

Poomsae 2: Koryo

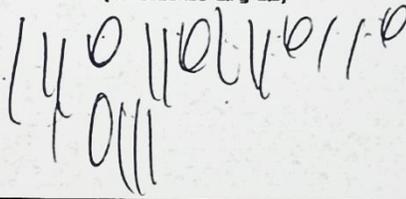


Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	2,4
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1,0
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1,0
Marcador total (10.0)			5,2



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.

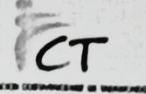
Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	1,1
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,6
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,9
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1,0
Marcador total (10.0)			3,6

Hoja de calificación para Juez de Poomsae

Nombre de juez: Quilana Dojang No: _____

Poomsae 1: 7^{ma} Poomsae 2: Yongu



Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	4,8
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
Marcador total (10.0)			4,2

16
16



Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	0,6
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
Marcador total (10.0)			3,0

24
~~16~~

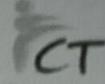
Hoja de calificación para Juez de Poomsae

Nombre de juez: Guillermo

Dojang No.: _____

Poomsae 1: 7^{mo}

Poomsae 2: Koryo



FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE TAEKWONDO

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	1,8
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,9
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,7
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,7
Marcador total (10.0)			4,1



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.

Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	0,8
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,7
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,7
			3,0

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de juez: Camila

Dojang No.: _____

Poomsae 1: 7^{no}

Poomsae 2: Koryo



FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE TAEKWONDO

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 111010111000 0000000000 0000	0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 (0.5)	0,5
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 (0.5)	0,5
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 (0.5)	0,5
Marcador total (10.0)			1,5



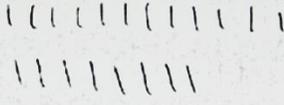
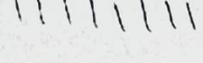
Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.

Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 1011100110 1110000000 111111	0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 (0.5)	0,5
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 (0.5)	0,5
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 (0.5)	0,5

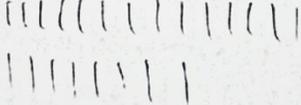
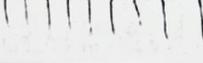
Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de juez: Jorge Dojang No.: _____ 
 Poomsae 1: _____ Poomsae 2: _____

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 <small>(deducciones 0.1 y 0.3)</small>	2.0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balanza.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.0
	Coordinación de ritmo tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.0
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.1
Marcador total (10.0)			5.1



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.
Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 <small>(deducciones 0.1 y 0.3)</small>	1.7
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balanza.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.3
	Coordinación de ritmo tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.2
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.2
Marcador total (10.0)			5.5

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de Juez: Maria

Dojang No.: _____

Poomsae 1: 7^{mo}

Poomsae 2: Koryo



FEDERACION COSTARRICENSE DE TAEKWONDO

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	2,0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Coordinación de ritmo/tempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
Marcador total (10.0)			3,4



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.
Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	1,0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Coordinación de ritmo/tempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,7
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
Marcador total (10.0)			3,3

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de juez: Slacey Dojang No.: _____
 Poomsae 1: 7^{no} Poomsae 2: Yaryo



FEDERACION COSTARRICENSE DE TAEKWONDO

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 1.0 0.0 / 0.0 0.0	0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
Marcador total (10.0)			1,5



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.
 Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 1.0 0.0	0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de juez: Angel Dojang No.: _____
 Poomsae 1: 7^o Poomsae 2: Koryo



Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	2,0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,9
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1,0
Marcador total (10.0)			5,7



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.
 Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	1,4
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,7
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,8
Marcador total (10.0)			3,9

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de Juez: Gabriel Dojang No.: _____

Poomsae 1: Jin Poomsae 2: Koryo



FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE TAEKWONDO

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 111001111000 0110110000 000000	0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balace.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5 (0.5)	0,5
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5 (0.5)	0,5
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5 (0.5)	0,5
Marcador total (10.0)			1,5



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.

Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 0100000000 0011000000	0
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balace.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
Marcador total (10.0)			1,5

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de Juez: Dout Dojang No.: _____
 Poomsae 1: 7^{na} Poomsae 2: Koryu



FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE TAEKWONDO

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,7
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,7
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,7
Marcador total (10.0)			2,1

14
7



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.
 Federación Costarricense de Taekwondo

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balance.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,6
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0,5
Marcador total (10.0)			2,2

Anexo #10: Resultados de la prueba control

1. Combate

Control



Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Rodolfo	Cadete () Juvenil (x) Senior ()	-45	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspecto técnico					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geam Jeon	Marcador
1	11	—	—	1	3 pts
2	11	—	—	—	3 pts
3	1	—	—	11	2 pts
4					
Total					8 pts
Aspecto técnico					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	111	—	—	—	—
2	111	—	—	—	—
3	11	—	—	—	—
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① Mayor variedad de técnicas					
② Mayor efectividad					
③ Mas dominio del espacio					

Control

2

Datos personales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Axel Vega	Cadete () Juvenil () Senior ()	-45	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspecto técnico					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	1	—	1	—	2pts
2	—	—	11	—	2pts
3	1	—	11	—	2pts
4					
Total					6pts
Aspecto físico					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	1	—	—	—	—
2	—	—	—	—	—
3	1	—	—	—	—
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
1) Mayor variedad de técnicas					
2) Efectividad					
3) Presionar más					

Control

3

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Adrian	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	-63	Cuartos de final () Semi- final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	1	1	1	11	2pts
2	1	1	1	2	2pts
3	1	1	11	1	1ptr
4					
Total					5pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1 pñ ^o
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① Mayor variedad de técnicas					
② mas efectividad					

Control

(4)

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Edson	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	+ 70	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos técnicos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1		—		—	12 pts
2			—	—	8 pts
3		—	—	—	2 pts
4					
Total					22 pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1		—	—	—	
2		—	—	—	
3		—	—	—	
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① mejorar la defensa					
② trabajar coreografía					

Central

(5)

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Aldon y	Cadete () Juvenil () Senior ()	-73	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	11	11	11	1	8 pts
2	64	1	1	111	9 pts
3	11	1	1	1	5 pts
4					
Total					27 pts
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	11	11	11	1	1 pto
2	11	11	11	11	1
3	11	11	11	11	1
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① Mayor efectividad					
② Más velocidad					
③ Evitar Amartociones					

Control

6

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Jesús	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	-59	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	COBEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	I	—	—	—	—
2	II	—	—	—	2 pts
3	III	I	—	—	4 pts
4	—	—	—	—	4 pts
Total	—	—	—	—	10 pts.
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	I	—	—	—	—
2	—	—	—	—	—
3	I	—	—	—	—
4	—	—	—	—	—
Total	—	—	—	—	11 pts
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① mejorar la guardia					
② Evitar los choques.					

Control

②

Datos generales					
Nombre completo	Categoria	Peso en kg	Ronda	Academia	
Justin	Cadete 48 Juvenil () Senior ()	465	Cuartos de final () Semi- final () Final ()	CODIA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1			/		
2		/			18 pts
3		/			10 pts
4		/			9 pts
Total					
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	/				
2	/				Dolyo
3					
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① variedad de técnicas					
② mejorar la defensa.					
③ no pegarse tanto.					

Control

(P)

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Gabriel	Cadete () Juvenil () Senior ()	-63	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1		—	1	1	4 pts.
2		—	—	11	6 pts.
3		—	1	1	2 pts.
4					
Total					
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1		—	—	—	—
2		—	—	—	—
3		—	—	—	—
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① Mejorar el ataque					
② Mejorar el 3 tiempo					
③ No ser tan pasivo					

Contra

10

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Fabrizio	Cadete () Juvenil () Senior ()	-55	Cuartos de final () Semi- final () Final ()	CODEA	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geam Jeon	Marcador
1	64	11	1	—	6pts
2	66	1	—	11	7pts
3	1	—	—	1	3pts
4					
Total					
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	11	—	—	—	—
2	11	—	—	1	—
3	—	—	—	—	1 Balyo
4					
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① Atacar más directo					
② no buscar el choque					

Control

11

Datos generales					
Nombre completo	Categoría	Peso en kg	Ronda	Academia	
Adrian Vega	Cadete () Juvenil (X) Senior ()	-59	Cuartos de final () Semi-final () Final ()	CODEL	
Aspectos tácticos					
Round	Ofensivos	Defensivos	fintas	Geom Jeon	Marcador
1	—	—	—	—	—
2	11	—	—	—	4pts
3	—	—	—	—	—
4	—	—	—	—	—
Total					4pts.
Aspectos técnicos					
Round	Bandal	Miro	Dui	Neryo	Otras
1	—	—	—	—	—
2	11	—	—	—	—
3	—	—	—	—	—
4	—	—	—	—	—
Total					
Recomendaciones del entrenador al atleta:					
① mejorar la efectividad					
② realizar mayor fuego					
③ mejorar la guardia					

Control

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de juez: Angel Dojang No.: _____ **ICT** ③
 Poomsae 1: _____ Poomsae 2: _____

Categoría	Sub categoría	Marcador inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (Indicadores 4U y 4S)	2,5
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balanza.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / U / U / L7 / U / U / L4 / L3 U / U / U / O / O / O / O / O / O	0,8
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad Poder.	2.0 / U / U / L7 / U / U / L4 / L3 U / U / U / O / O / O / O / O / O	0,8
	Expresión de la energía.	2.0 / U / U / L7 / U / U / L4 / L3 U / U / U / O / O / O / O / O / O	0,9
Marcador total (10.0)			5,0

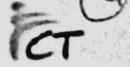
Camila **ICT** Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.
 Federación Costarricense de Taekwondo ⑧

Categoría	Sub categoría	Marcador inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (Indicadores 4U y 4S)	0,9
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.	0 0	
	Balanza.	0	
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / U / U / L7 / U / U / L4 / L3 U / U / U / O / O / O / O / O / O	0,8
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad Poder.	2.0 / U / U / L7 / U / U / L4 / L3 U / U / U / O / O / O / O / O / O	0,6
	Expresión de la energía.	2.0 / U / U / L7 / U / U / L4 / L3 U / U / U / O / O / O / O / O / O	0,7
Marcador total (10.0)			3,0

Control

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de Juez: Maria Dojang No.: _____
 Poomsae 1: _____ Poomsae 2: _____



Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (Indicadores 4.0 y 4.0) 	1.5
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balanza.		
Presentación (4.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.5 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.7 / 1.7 / 1.0 / 0.9 / 0.9 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0.6
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad Poder.	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.7 / 1.7 / 1.0 / 0.9 / 0.9 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0.7
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.7 / 1.7 / 1.0 / 0.9 / 0.9 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0.7
Marcador total (10.0)			3.5

staicey



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.
 Federación Costarricense de Taekwondo

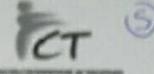
(10)

Categoría	Sub categoría	Marcador Inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (Indicadores 4.0 y 4.0) 	0.5
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balanza.		
Presentación (4.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.7 / 1.7 / 1.0 / 0.9 / 0.9 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0.5
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad Poder.	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.7 / 1.7 / 1.0 / 0.9 / 0.9 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0.5
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.8 / 1.6 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.7 / 1.7 / 1.0 / 0.9 / 0.9 / 0.7 / 0.6 / 0.5	0.5
Marcador total (10.0)			2

Control

Hoja de calificación para juez de Poomsae

Nombre de juez: Jorge Dojang No.: _____
 Poomsae 1: _____ Poomsae 2: _____



Categoría	Sub categoría	Marcador inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	2.8
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balanza.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.3
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.3
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.3
Marcador total (10.0)			6.7

Dariano



Comisión Nacional de Arbitraje C.N.A.
 Federación Costarricense de Taekwondo

6

Categoría	Sub categoría	Marcador inicial	Calificación
Precisión (4.0)	Precisión en movimientos básicos.	4.0 (deducciones -0.1 y -0.3) 	2
	Precisión de los movimientos individuales del Poomsae.		
	Balanza.		
Presentación (6.0)	Velocidad y Poder	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.1
	Coordinación de ritmo/tiempo y suavidad/ Poder.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.0
	Expresión de la energía.	2.0 / 1.9 / 1.8 / 1.7 / 1.6 / 1.5 / 1.4 / 1.3 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7 / 0.6 / 0.5	1.1
Marcador total (10.0)			5.2

Anexo #11: Resultados de la prueba en Juegos Deportivos Nacionales 2018

1. Combate

Evaluación Combate

EVENTO: *Juegos Deportivos Nacionales*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones		x		
Tiempos de contrataque		x		
Persecución		x		
Dominio de las geam jeon			x	
Dominio del centro			x	
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90		x		
Desplazamiento frontales			x	
Dominio de la distancia			x	
Dominio de la guardia correcta			x	
Bloqueos		x		
Anulación de ataques		x		
			x	

Evaluación Combate

EVENTO: Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque		x		
Persecución			x	
Dominio de las geam jeon		x		
Dominio del centro			x	
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90		x		
Desplazamiento frontales		x		
Dominio de la distancia			x	
Dominio de la guardia correcta			x	
Bloqueos		x		
Anulación de ataques			x	
		x		

Evaluación Combate

EVENTO: Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque		x		
Persecución			x	
Dominio de las geom jeon		x		
Dominio del centro			x	
Táctica defensiva				
Salidas a 45			y	
Salidas a 90		x		
Desplazamiento frontales		y		
Dominio de la distancia			x	
Dominio de la guardia correcta		x		
Bloqueos			x	
Anulación de ataques		x		
			x	

Evaluación Combate

EVENTO: *Juegos Nacionales*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque			x	
Persecución		x		
Dominio de las geam jeon		x		
Dominio del centro			x	
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90			x	
Desplazamiento frontales		x		
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta			x	
Bloqueos			x	
Anulación de ataques		x		
			x	

Evaluación Combate

EVENTO: *Juegos Deportivos Nacionales*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque			x	
Persecución		^		
Dominio de las geam jeon		x	x	
Dominio del centro			x	
		^		
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90			x	
Desplazamiento frontales		^		
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta			x	
Bloqueos			x	
Anulación de ataques		x		
			x	

Evaluación Combate

EVENTO: Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque		8		
Persecución			x	
Dominio de las geom jeon			x	
Dominio del centro		x		
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90			x	
Desplazamiento frontales			x	
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta		x		
Bloqueos			x	
Anulación de ataques		x		
			x	

Evaluación Combate

EVENTO: Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones		x		
Tiempos de contrataque			x	
Persecución			x	
Dominio de las geam jeon		x		
Dominio del centro		x		
Táctica defensiva				
Salidas a 45		x		
Salidas a 90			x	
Desplazamiento frontales		x		
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta			x	
Bloqueos			x	
Anulación de ataques		x		

Evaluación Combate

EVENTO: Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones		x		
Tiempos de contrataque			x	
Persecución			x	
Dominio de las geam jeon		x		
Dominio del centro			x	
Táctica defensiva				
Salidas a 45		x		
Salidas a 90			x	
Desplazamiento frontales		x		
Dominio de la distancia			x	
Dominio de la guardia correcta			x	
Bloqueos		x		
Anulación de ataques			x	

Evaluación Combate

EVENTO: Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque		x		
Persecución			x	
Dominio de las geam jeon		x		
Dominio del centro			x	
Táctica defensiva				
Salidas a 45			x	
Salidas a 90		x		
Desplazamiento frontales			x	
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta			x	
Bloqueos			x	
Anulación de ataques		x		

Evaluación Combate

EVENTO: *Juegos Deportivos Nacionales*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque		✓		
Persecución		✓		
Dominio de las geam jeon		✓		
Dominio del centro			✗	
Táctica defensiva				
Salidas a 45			✗	
Salidas a 90		✗		
Desplazamiento frontales			✗	
Dominio de la distancia		✓		
Dominio de la guardia correcta		✓		
Bloqueos			✗	
Anulación de ataques			✓	
		✗		

2. Poomsae

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos		x		
Técnica correcta		x		
Elementos de la fuerza			x	
Timing		x		
Expresión de la energía			x	
Elementos de la presentación		x		
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Evaluación Poomsae

EVENTO: Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos			x	
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza		x		
Timing			x	
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación		x		
Coordinación de la suavidad y el poder			x	

Evaluación Poomsae

EVENTO: *Juegos Deportivos Nacionales*

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas		x		
Precisión de movimientos		x		
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza		x		
Taiming			x	
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas		x		
Precisión de movimientos			x	
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza		x		
Timing		x		
Expresión de la energía			x	
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder			x	

Evaluación Poomsae

EVENTO: Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos		x		
Técnica correcta		x		
Elementos de la fuerza			x	
Timing			x	
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación		x		
Coordinación de la suavidad y el poder			x	

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas		X		
Precisión de movimientos		X		
Técnica correcta			X	
Elementos de la fuerza			X	
Timing		X		
Expresión de la energía		X		
Elementos de la presentación		X		
Coordinación de la suavidad y el poder		X		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos		x		
Técnica correcta		x		
Elementos de la fuerza			x	
Taiming		x		
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas		x		
Precisión de movimientos		x		
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza			x	
Taiming		x		
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			X	
Precisión de movimientos			X	
Técnica correcta			X	
Elementos de la fuerza		X		
Timing		X		
Expresión de la energía			X	
Elementos de la presentación		X		
Coordinación de la suavidad y el poder		X		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Juegos Deportivos Nacionales

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos			x	
Técnica correcta		x		
Elementos de la fuerza			x	
Taiming			x	
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación		x		
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Anexo #12: Resultados de las pruebas en Copa Embajador

1- Combate

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Embajador*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				x
Tiempos de contrataque			x	
Persecución			x	
Dominio de las geam jeon				x
Dominio del centro			x	x
Táctica defensiva				
Salidas a 45			x	
Salidas a 90				x
Desplazamiento frontales			x	
Dominio de la distancia				x
Dominio de la guardia correcta				x
Bloqueos			x	
Anulación de ataques			x	x

Evaluación Combate

EVENTO: *Gpa Embajador*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones			x	
Tiempos de contrataque				x
Persecución			x	x
Dominio de las geam jeon			x	x
Dominio del centro			^	
Táctica defensiva				
Salidas a 45				x
Salidas a 90				x
Desplazamiento frontales			x	
Dominio de la distancia				x
Dominio de la guardia correcta			x	
Bloqueos			x	
Anulación de ataques				x

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Embajador*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque		o		
Persecución				o
Dominio de las geam jeon			r	
Dominio del centro				x
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90			o	
Desplazamiento frontales				o
Dominio de la distancia			r	
Dominio de la guardia correcta				x
Bloqueos				r
Anulación de ataques			r	
				x

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Embajador*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque				x
Persecución			x	
Dominio de las geam jeon			x	
Dominio del centro				x
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90				x
Desplazamiento frontales			x	
Dominio de la distancia			x	
Dominio de la guardia correcta				x
Bloqueos				x
Anulación de ataques			x	
				x

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Embajador*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque				x
Persecución			x	
Dominio de las geam jeon				x
Dominio del centro				x
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90				x
Desplazamiento frontales				x
Dominio de la distancia			x	
Dominio de la guardia correcta				x
Bloqueos				x
Anulación de ataques			x	
				x

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Embajador*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				x
Tiempos de contrataque			x	
Persecución				x
Dominio de las geam jeon			x	
Dominio del centro				x
Táctica defensiva				
Salidas a 45				x
Salidas a 90			x	
Desplazamiento frontales		x		
Dominio de la distancia			x	
Dominio de la guardia correcta				x
Bloqueos			x	
Anulación de ataques				x

Evaluación Combate

EVENTO: *Capa Embajador*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque				x
Persecución		x		
Dominio de las geam jeon				x
Dominio del centro				x
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90				x
Desplazamiento frontales			x	
Dominio de la distancia				x
Dominio de la guardia correcta			x	
Bloqueos				x
Anulación de ataques			x	
				x

Evaluación Combate

EVENTO: *Gpa Embrijador*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque				5
Persecución				5
Dominio de las geom jeon			5	
Dominio del centro				5
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90				5
Desplazamiento frontales			5	
Dominio de la distancia				5
Dominio de la guardia correcta			5	
Bloqueos				5
Anulación de ataques			5	
				5

Evaluación Combate

EVENTO: Copa Embajador

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque			✓	
Persecución				✓
Dominio de las geam jeon				✓
Dominio del centro			✓	
				✓
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90				✓
Desplazamiento frontales			✓	
Dominio de la distancia				✓
Dominio de la guardia correcta			✓	
Bloqueos				✓
Anulación de ataques			✓	
				✓

2-Poomsae

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Copa Embajador

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos			x	
Técnica correcta		x		
Elementos de la fuerza			x	
Taiming			x	
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación				x
Coordinación de la suavidad y el poder				x

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Copa Embajador

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			X	
Precisión de movimientos			X	
Técnica correcta				X
Elementos de la fuerza				X
Timing			X	
Expresión de la energía				X
Elementos de la presentación			X	
Coordinación de la suavidad y el poder			X	

Evaluación Poomsae

EVEN TO:

Copa Embajador

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos			x	
Técnica correcta				x
Elementos de la fuerza				x
Taiming			x	
Expresión de la energía			x	
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder			x	

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Copa Embajador

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas				x
Precisión de movimientos				x
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza			x	
Taiming				x
Expresión de la energía				x
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder				x

Evaluación Poomsae

EVENTO: *Copa Embajador*

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos				x
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza				x
Timing				x
Expresión de la energía			x	
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder			x	

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Copa Embajador

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas		x		
Precisión de movimientos			x	
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza			x	
Timing				x
Expresión de la energía				x
Elementos de la presentación				x
Coordinación de la suavidad y el poder			x	

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Copa Embajador

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos			x	
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza				x
Timing			x	
Expresión de la energía			x	
Elementos de la presentación				x
Coordinación de la suavidad y el poder				x

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Copa Embajador

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas				x
Precisión de movimientos				x
Técnica correcta				x
Elementos de la fuerza				x
Taiming			x	
Expresión de la energía				x
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder			x	

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Copa Embajador

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas				x
Precisión de movimientos				x
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza			x	
Taiming				x
Expresión de la energía				x
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder			x	

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Copa Embajador

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas			x	
Precisión de movimientos			x	
Técnica correcta			x	
Elementos de la fuerza			x	
Taiming				x
Expresión de la energía				x
Elementos de la presentación			x	
Coordinación de la suavidad y el poder			x	

Anexo #13: Resultados de las pruebas en el Campeonato Nacional de Poomsae

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Campeonato Nacional de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas	x			
Precisión de movimientos	x			
Técnica correcta	x			
Elementos de la fuerza		x		
Taiming		x		
Expresión de la energía	x			
Elementos de la presentación	x			
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Campeonato Nacional de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas	x			
Precisión de movimientos	x			
Técnica correcta	x			
Elementos de la fuerza	x			
Taiming		x		
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación	x			
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Campeonato Nacional de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas		X		
Precisión de movimientos		x		
Técnica correcta	X			
Elementos de la fuerza	X			
Taiming		X		
Expresión de la energía	X			
Elementos de la presentación		X		
Coordinación de la suavidad y el poder	X			

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Campeonato Nacional de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas		x		
Precisión de movimientos	x			
Técnica correcta	x			
Elementos de la fuerza	x			
Taiming		x		
Expresión de la energía	x			
Elementos de la presentación	x			
Coordinación de la suavidad y el poder	x			

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Campeonato Nacional de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas	x			
Precisión de movimientos	x			
Técnica correcta		x		
Elementos de la fuerza	x			
Timing		x		
Expresión de la energía	x			
Elementos de la presentación	x			
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Campeonato Nacional de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas	x			
Precisión de movimientos	x			
Técnica correcta	x			
Elementos de la fuerza		x		
Timing		x		
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación	x			
Coordinación de la suavidad y el poder	x			

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Campeonato Nacional de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas		x		
Precisión de movimientos		x		
Técnica correcta	x			
Elementos de la fuerza	x			
Taiming		x		
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación	x			
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Campeonato Nacional de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas	x			
Precisión de movimientos	x			
Técnica correcta	x			
Elementos de la fuerza		x		
Taiming		x		
Expresión de la energía	x			
Elementos de la presentación		x		
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Evaluación Poomsae

EVENTO:

Campeonato Nacional de Poomsae

Rubros para observación del nivel técnico y táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Competencia				
Altura de patadas	x			
Precisión de movimientos	x			
Técnica correcta	x			
Elementos de la fuerza	x			
Timing		x		
Expresión de la energía		x		
Elementos de la presentación	x			
Coordinación de la suavidad y el poder		x		

Anexo #14: Resultados de las pruebas en la Copa Han- Su

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Jansu Atenas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque	x			
Persecución		x		
Dominio de las geam jeon	x			
Dominio del centro		x		
	x			
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90		x		
Desplazamiento frontales	x			
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta	x			
Bloqueos		x		
Anulación de ataques	x			
		x		

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Jansu Atenas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	x			
Tiempos de contrataque		x		
Persecución	x			
Dominio de las geam jeon		x		
Dominio del centro	x			
Táctica defensiva				
Salidas a 45		x		
Salidas a 90	x			
Desplazamiento frontales	x			
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta		x		
Bloqueos	x			
Anulación de ataques		x		

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Jansu Atenas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	x			
Tiempos de contrataque		x		
Persecución	x			
Dominio de las geam jeon		x		
Dominio del centro	x			
Táctica defensiva				
Salidas a 45		x		
Salidas a 90	x			
Desplazamiento frontales		x		
Dominio de la distancia	x			
Dominio de la guardia correcta		x		
Bloqueos	x			
Anulación de ataques		x		

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Jansu Arenas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque	x			
Persecución	x			
Dominio de las geam jeon		x		
Dominio del centro		x		
			x	x
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90	x			
Desplazamiento frontales		x		
Dominio de la distancia	x			
Dominio de la guardia correcta		x		
Bloqueos	x			
Anulación de ataques		x		
	x			

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Jansu Atenas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	x	x		
Tiempos de contrataque		x		
Persecución	x			
Dominio de las geom jeon	x			
Dominio del centro		x		
Táctica defensiva				
Salidas a 45	x			
Salidas a 90		x		
Desplazamiento frontales	x			
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta		x		
Bloqueos	x			
Anulación de ataques		x		

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Jansu Atenas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	x			
Tiempos de contrataque		x		
Persecución	x			
Dominio de las geam jeon		x		
Dominio del centro	x			
Táctica defensiva				
Salidas a 45	x			
Salidas a 90		x		
Desplazamiento frontales	x			
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta		x		
Bloqueos	x			
Anulación de ataques		x		

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Jansu Ateas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	x			
Tiempos de contrataque		x		
Persecución		x		
Dominio de las geam jeon	x			
Dominio del centro	x			
Táctica defensiva				
Salidas a 45		x		
Salidas a 90	x			
Desplazamiento frontales		x		
Dominio de la distancia	x			
Dominio de la guardia correcta	x			
Bloqueos		x		
Anulación de ataques	x			

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Jansu Atenas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	x			
Tiempos de contrataque		x		
Persecución		x		
Dominio de las geam jeon	x			
Dominio del centro	x			
Táctica defensiva				
Salidas a 45		x		
Salidas a 90	x			
Desplazamiento frontales		x		
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta	x			
Bloqueos		x		
Anulación de ataques	x			

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Sansu Atenas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones				
Tiempos de contrataque	x			
Persecución		x		
Dominio de las geam jeon	x			
Dominio del centro		x		
	x			
Táctica defensiva				
Salidas a 45				
Salidas a 90		x		
Desplazamiento frontales	x			
Dominio de la distancia	x			
Dominio de la guardia correcta		x		
Bloqueos	x			
Anulación de ataques		x		
	x			

Evaluación Combate

EVENTO: *Copa Jansu Atenas*

Rubros para observación del nivel táctico	Sobre saliente	Eficiente	Deficiente	Insuficiente
Táctica ofensiva				
Correcciones	x			
Tiempos de contrataque		x		
Persecución		x		
Dominio de las geom jeon	x			
Dominio del centro		x		
Táctica defensiva				
Salidas a 45	x			
Salidas a 90		x		
Desplazamiento frontales	x			
Dominio de la distancia		x		
Dominio de la guardia correcta	x			
Bloqueos		x		
Anulación de ataques	x			

Anexo #15: Planificación deportiva de Poomsae

MESOCICLO	JDN 2018	JDN 2018	JDN 2018	Evaluación
MICROCI	Competencia	Competencia	Competencia	
Día	04-jul	05-jul	06-jul	21-jul
MIOCICLO	Competencia	Competencia	Competencia	Diagnóstico
Actividades	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	Evaluación del rendimiento deportivo
Materiales	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación

Evaluación	General			
	Ajuste	Ajuste	Carga	Carga
28-jul	04-ago	11-ago	18-ago	25-ago
Diagnóstico	1	2	3	4
Evaluación del rendimiento deportivo	Calentamiento recreativo	calentamiento aeróbico poomsae continuas 80%-90%	calentamiento con juegos (Poomsae rápido)	calentamiento estático general
	trabajo de flexibilidad 20 minutos	Flexibilidad por medio de la ejecución de patadas básicas	trabajo de flexibilidad 20 minutos	Flexibilidad por medio de la ejecución de patadas básicas
	Perfeccionamiento de la técnica de pateo	Perfeccionamiento de la técnica de pateo	Ejercicios de acumulación de fuerza en el tren inferior	Ejercicios de acumulación de fuerza en el tren inferior
	Ejecución técnica de 4ta y 5ta forma	Ejecución técnica de 6ta y 7ta forma	Ejecución técnica de 8ta y Koryo	Ejecución técnica de Keumgang
	Vuelta a la calma con estiramiento general	Vuelta a la calma con estiramiento general	Vuelta a la calma por medio de charla motivacional	Vuelta a la calma con estiramiento general
Hoja de evaluación	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento

General	Específico		C. Embajador	C. Embajador
Carga	Activación	Pre competencia	Competencia	Competencia
08-sep	29-sep	06-oct	13-oct	14-oct
5	6	7	Competencia	Competencia
circuito aeróbico	calentamiento aeróbico poomsaes continuas 80%-90%	calentamiento aeróbico poomsaes continuas 80%-90%	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo
trabajo de flexibilidad 20 minutos	Flexibilidad por medio de la ejecución de patadas básicas	estiramiento fuerte 20 minutos		
Ejercicios de acumulación de fuerza en el tren inferior y superior	Ejercicios de transferencia	Ejercicios de transferencia		
Ejecución técnica de Taebeck	Táctica (elementos de la fuerza y presentación)	Táctica (elementos de la fuerza y presentación)		
Vuelta a la calma con estiramiento general	Vuelta a la calma con estiramiento general	Vuelta a la calma con estiramiento general		
Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento y ligas de tensión	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento y ligas de tensión		
			Hoja de evaluación	Hoja de evaluación

Evaluación	Específico			C. Nacional
	Carga	Carga	Pre Competencia	Competencia
27-oct	03-nov	17-nov	24-nov	25-nov
Control	8	9	10	Competencia
Evaluación del rendimiento deportivo	calentamiento con juegos (Poomsae rápido)	Calentamiento por medio de circuito aeróbico	calentamiento aeróbico poomsae continuas 80%-90%	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo
	Técnica de patadas básicas	estiramiento fuerte 20 minutos	Técnica de patadas básicas	
	Ejercicios de transferencia	Ejercicios de transferencia	ejecución técnica de patadas y movimientos básicos	
	Táctica (elementos de la fuerza y presentación)	Táctica (elementos de la fuerza y presentación)	Táctica (elementos de la fuerza y presentación)	
	Vuelta a la calma con estiramiento general	Vuelta a la calma con estiramiento general		
Hoja de evaluación	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento y ligas de tensión	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento y ligas de tensión	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	Hoja de evaluación

Anexo #16: Planificación deportiva de Combate

MESOCICLO	JDN 2018	JDN 2018	JDN 2018	Evaluación
MICROCI	Competencia	Competencia	Competencia	
Día	04-jul	05-jul	06-jul	09-ago
MIOCICLO	Competencia	Competencia	Competencia	Diagnóstico
Actividades	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	Evaluación del rendimiento deportivo
Materiales	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación

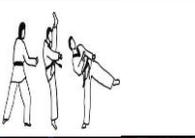
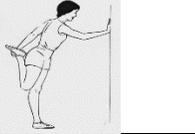
Evaluación	General			
	Ajuste	Ajuste	Carga	Carga
	16-ago	23-ago	30-ago	06-sep
Diagnóstico	1	2	3	4
Evaluación del rendimiento deportivo	Calentamiento recreativo (el tercero sobra)	Calentamiento recreativo (congelado)	Calentamiento recreativo (quedo sentado)	Calentamiento recreativo (pulpo)
	Estiramiento activo	Estiramiento pasivo	Estiramiento activo (balístico)	Estiramiento asistido
	Resistencia aeróbica: bandal cada 5 segundos por un periodo de 3 minutos y 100 bandal en 3 minutos	Fuerza, ejecutar el gesto técnico con la mayor fuerza posible	Resistencia aeróbica: bandal cada 5 segundos por un periodo de 3 minutos y 100 bandal en 3 minutos	Fuerza, ejecutar el gesto técnico con la mayor fuerza posible
	Trabajo de bandal, neryo y andari	Trabajo de bandal en combinaciones con neryo, mondolyo y dui.	Trabajo bandal dui, bandal mondolyo y bandal chicancha	Trabajo de los 3 tiempos de contrataque con bandal y la segunda libre
	Charla motivacional	Estiramiento de recuperación	Estiramiento de recuperación	Estiramiento de recuperación
Hoja de evaluación	Taquetas, protecciones, almohadones.	Taquetas, protecciones, almohadones.	Taquetas, protecciones, almohadones.	Taquetas, protecciones, almohadones.

General	Específico			C. Embajador
Carga	Carga	Activación	Pre competencia	Competencia
20-sep	27-sep	04-oct	11-oct	13-oct
5	6	7	8	Competencia
Calentamiento recreativo (Hockey)	Calentamiento activo (sistema natural)	Calentamiento Sparring al aire	Calentamiento específico de competencia	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo
Estiramiento asistido	Estiramiento implícito en patadas aéreas	Estiramiento implícito en patadas aéreas	Estiramiento implícito en patadas aéreas	
Velocidad, ejecutar la mayor cantidad de bandal posibles en 10 segundos. Luego trabajar la velocidad de reacción	Potencia: trabajo de potencia teniendo en cuenta la velocidad y la fuerza como elementos principales. Realizar saltos previos	delantera, corrección, dobles, bandal puño, bandal neryo y bandal dolyo	Sparring libre, controlando: una única pierna, atacando, defendiendo, protegiendo, persiguiendo, controlando las amonestaciones y tiempos de contrataque	
Combinaciones de patadas, intercambios intensos y anulación de técnicas	Trabajo de bandal como máximo exponente, combinando con combinaciones tácticas de ataque o contrataque			
Estiramiento de recuperación	Estiramiento de recuperación	Estiramiento de recuperación	Charla motivacional	
Taquetas, protecciones, almohadones.	Taquetas, protecciones, almohadones., vallas.	Protecciones y taquetas	Protecciones y taquetas	Hoja de evaluación

C. Embajador	Específico		Evaluación	Específico
Competencia	Carga	Carga		Carga
14-oct	18-oct	25-oct	27-oct	01-nov
Competencia	9	10	Control	11
Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	Calentamiento Fartlek	Calentamiento Sparring al aire	Evaluación del rendimiento deportivo	Calentamiento de saltos
	Estiramiento implícito en patadas aéreas	Estiramiento implícito en patadas aéreas		Estiramiento implícito en patadas aéreas
	Principio de transferencia para optimizar la fuerza en su mejor forma con desplantes y contracciones musculares previas	giros, segundo tiempo contrataque, fry chagui, neryo en los 3 tiempos de contrataque, andari y furio		Potencia: trabajo de potencia teniendo en cuenta la velocidad y la fuerza como elementos principales. Realizar saltos previos
	3 tiempos de contrataque, ataque directo y ataque lateral			Estiramiento de recuperación
	Estiramiento de recuperación	Estiramiento de recuperación		Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2018-2019
Hoja de evaluación	Taquetas, protecciones, almohadones., vallas, ligas	Protecciones y taquetas	Hoja de evaluación	Taquetas, protecciones, almohadones., vallas, ligas

Específico	C. JAN SU	General	
Pre Competencia	Competencia	ajuste	ajuste
08-nov	18-nov	22-nov	29-nov
12	Competencia	13	14
Calentamiento específico de competencia	Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	Calentamiento recreativo (quemados)	Calentamiento recreativo (futbol tenis)
Estiramiento implícito en patadas aéreas		Estiramiento activo	Estiramiento pasivo
Sparring libre, controlando: una única pierna, atacando, defendiendo, protegiendo, persiguiendo, controlando las amonestaciones y tiempos de contrataque		Resistencia aeróbica: bandal cada 5 segundos por un periodo de 3 minutos y 100 bandal en 3 minutos	Fuerza, ejecutar el gesto técnico con la mayor fuerza posible
Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2018-2019		Trabajo de los 3 tiempos de contrataque con bandal y la segunda libre	Trabajo de bandal en combinaciones con neryo, mo ndolio y dui.
Protecciones y taquetas		Estiramiento de recuperación	Estiramiento de recuperación
		Hoja de evaluación	Taquetas, protecciones, almohadones.

Anexo #17: Planes de sesiones de Poomsae

		Universidad Nacional de Costa Rica Facultad de Ciencias de la Salud Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida Práctica dirigida en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela Profesor: Yemmel Chacón Herrera									
Planeamiento Ejecución Plan #1		Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui		Nivel de logro	50- 70% ()	0-10% ()	70-80% ()	10-30% ()	80- 90% ()	30- 50% ()	90- 100% (X)
Fecha: 04/08/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).								
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración					
Calentamiento recreativo	Moderado	Moderado	Completa	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento						
trabajo de flexibilidad 20 minutos	Baja-Media	20 min	5 minutos								
Perfeccionamiento de la técnica de pateo	Moderado	5 series por patada a 30 repeticiones	1-2 minutos entre series								
Ejecución técnica de 4ta y 5ta forma	Baja	30 minutos	No aplica								
Vuelta a la calma con estiramiento general	Libre										
Observación: Se debe trabajar la flexibilidad de tal forma que se vea un cambio progresivo en la mejora de la ejecución técnica de las mismas											
Crónicas: Se logró con éxito desarrollar la clase con dichas formas y los atletas recibieron muy bien la parte técnica de las formas mencionadas.											

Planeamiento Ejecución Plan #2				Nivel de logro	50- 70% ()	
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				0-10% ()	70-80% ()	
				10-30% ()	80- 90% (X)	
				30- 50% ()	90- 100% ()	
				Fecha: 11/08/18		Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
calentamiento aeróbico poomsaes continuas 80%-90%	Alto	Bajo	Completa	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	
Flexibilidad por medio de la ejecución de patadas básicas	Libre					
Perfeccionamiento de la técnica de pateo	Moderado	5 series por patada a 30 repeticiones	1-2 minutos entre series			
Ejecución técnica de 6ta y 7ta forma	Baja	30 minutos	No aplica			
Vuelta a la calma con estiramiento general	Libre					
Observación: Trabajar la parte de flexibilidad con el objetivo de lograr una mayor amplitud, realizar las técnicas de patadas lo más alto posible sin perder la técnica.						
Crónicas: Los estudiantes lograron realizar los ejercicios satisfactoriamente, queda pendiente ir mejorando poco a poco la altura, para que logren llegar más alto el pie. Existe poca asimilación de la ejecución técnica de 7ma, por lo que requiere perfeccionamiento técnico más adelante.						

Planeamiento Ejecución Plan #3				Nivel de logro	50- 70% ()	
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				0-10% ()	70-80% ()	
				10-30% ()	80- 90% ()	
				30- 50% ()	90- 100% (X)	
Fecha: 18/08/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
calentamiento con juegos (Poomsae rápido)	Moderado	Moderado	Completo	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	
trabajo de flexibilidad 20 minutos	Baja	20 min	5 minutos			
Ejercicios de acumulación de fuerza en el tren inferior	Moderado	5 series por patada a 30 repeticiones	1-2 minutos entre series			
Ejecución técnica de 8ta y Koryo	Baja	30 minutos	No aplica			
Vuelta a la calma por medio de charla motivacional	Libre					
Observación: La flexibilidad se debe de trabajar a baja intensidad para poder trabajar la fuerza de la mejor manera posible.						
Crónicas: Dentro de la sesión se hizo un breve reforzamiento de la 7ma Poomsae y se vio lo que estaba planificado para la misma, cabe recalcar que los trabajos de fuerza fueron un poco fuertes por lo que la altura de la patada se vio un poco afectada.						

Planeamiento Ejecución Plan #4	Nivel de logro	50- 70% (X)
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui	0-10% ()	70-80% ()
	10-30% ()	80- 90% ()
	30- 50% ()	90- 100% ()

Fecha: 25/08/18 Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).

Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento estático general	Alto	Bajo	completa	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	
Flexibilidad por medio de la ejecución de patadas básicas	Libre					
Ejercicios de acumulación de fuerza en el tren inferior	Moderado	5 series por patada a 30 repeticiones	1-2 minutos entre series			
Ejecución técnica de Keumgang	Baja	30 minutos	No aplica			
Vuelta a la calma con estiramiento general	Libre					

Observación: Trabajar las patadas a baja intensidad para poder realizar el ejercicio de fuerza a intensidad moderada.

Crónicas: A la hora de realizar la Poomsae Keumgang hubo demasiadas deficiencias técnicas y tácticas, lo que ocasionó un bajo nivel de efectividad a la hora de la ejecución de las mismas. Alterando el porcentaje de logro de la sesión. Esta Poomsae se debe de trabajar implícitamente en otras sesiones.

Planeamiento Ejecución Plan #5				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				0-10% ()		70-80% ()
				10-30% ()		80- 90% ()
				30- 50% ()		90- 100% (X)
Fecha: 08/09/18		Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Circuito aerobico	Alto	Moderado	Completa	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	
trabajo de flexibilidad 20 minutos	Bajo	20 minutos	5 minutos			
Ejercicios de acumulación de fuerza en el tren inferior y superior	Moderado	5 series por patada a 30 repeticiones	1-2 minutos entre series			
Ejecución técnica de Taebeck	Baja	30 minutos	No aplica			
Vuelta a la calma con estiramiento general	Libre					
Observación: Se debe reforzar Keumgang						
Crónicas: Dentro de la sesión se trabajó la técnica de Keumgang lo que provoco que la asimilación de la Poomsae fuese mucho mejor. Estas dos Poomsae deben ser trabajadas en la casa para mejorar la técnica mediante a la memoria muscular y la autocorrección.						

Planeamiento Ejecución Plan #6				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				0-10% ()		70-80% ()
				10-30% ()		80- 90% (X)
				30- 50% ()		90- 100% ()
Fecha: 29/09/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento aeróbico poomsaes continuas 80%-90%	Menos de 30 segundos	10 series	30-60 segundos descanso	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento y ligas de tensión	
Flexibilidad por medio de la ejecución de patadas básicas	Libre					
Ejercicios de transferencia	15-25 repeticiones (según nivel)	5 series	60- 120 descanso entre series			
Táctica (elementos de la fuerza y presentación)	No aplica	30 min	No aplica			
Vuelta a la calma con estiramiento general	Libre					
Observación: Reforzar la técnica de las Poomsae superiores						
Crónicas: Se logró una buena asimilación de la técnica en Poomsae superiores y hubo una ligera deficiencia a la hora de aplicar la fuerza y mejorar la presentación de las Poomsae, cabe recalcar que la presentación es el cómo se ve las Poomsae.						

Planeamiento Ejecución Plan #7	Nivel de logro	50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui	0-10% ()	70-80% ()
	10-30% ()	80- 90% ()
	30- 50% ()	90- 100% (X)

Fecha: 06/10/18 Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).

Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento aerobico poomsaes continuas 80%-90%	Alto	Bajo	Completa	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento y ligas de tensión	
estiramiento fuerte 20 minutos	Baja-media	20 min	5 minutos			
Ejercicios de transferencia	Alto	5 series por patada a 30 repeticiones	1-2 minutos entre series			
Táctica (elementos de la fuerza y presentación)	Moderado	30 minutos	No aplica			
Vuelta a la calma con estiramiento general	Libre					

Observación: Los ejercicios de transferencia deben asemejar las patadas y movimientos propios de la competencia, así como la gesto forma correcta para realizarlas.

Crónicas: Los atletas concretaron de forma satisfactoria el entrenamiento y se evidencio un dominio táctico al implementar elementos de fuerza y presentación.

Planeamiento Ejecución Plan #8				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				0-10% ()		70-80% ()
				10-30% ()		80- 90% ()
				30- 50% ()		90- 100% (X)
Fecha: 03/11/18		Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento con juegos (Poomsae rápido)	Moderado	Moderado	Completa	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento y ligas de tensión	
Técnica de patadas básicas	Libre					
Ejercicios de transferencia	Alto	5 series por patada a 30 repeticiones	1-2 minutos entre series			
Táctica (elementos de la fuerza y presentación)	Moderado	30 minutos	No aplica			
Vuelta a la calma con estiramiento general	Libre					
Observación:						
Crónicas: Se mejoró los aspectos de la fuerza y se ve una mejoría en la rotación de los fundamentos individuales, lo cual hace que las Poomsae se vean con una mayor presencia.						

Planeamiento Ejecución Plan #9				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				0-10% ()		70-80% ()
				10-30% ()		80- 90% ()
				30- 50% ()		90- 100% (X)
Fecha: 17/11/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento por medio de circuito aeróbico	Alto	Moderado	Completa	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento y ligas de tensión	
Estiramiento fuerte 20 minutos	Bajo	20min	5min			
Ejercicios de transferencia	Alto	5 series por patada a 30 repeticiones	1-2 minutos entre series			
Táctica (elementos de la fuerza y presentación)	Moderado	30 minutos	No aplica			
Vuelta a la calma con estiramiento general	Libre					
Observación: Los ejercicios de transferencia deben hacerse a alta intensidad.						
Crónicas: Se debe de mejorar los cierres de cadera, respiración y dominio de cuerpo, por lo que se les deja de tarea dichos aspectos. También los atletas deben mejorar su flexibilidad debido a que están cayendo en una etapa donde no mejoran significativamente.						

Planeamiento Ejecución Plan #10				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				0-10% ()		70-80% ()
				10-30% ()		80- 90% ()
				30- 50% ()		90- 100% (X)
Fecha: 24/11/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento aerobico poomsaes continuas 80%-90%	Moderado	Moderado	Completa	2 horas	Taquetas, almohadones como apoyo para el estiramiento	
Técnica de patadas básicas	Libre					
Ejecución técnica de patadas y movimientos básicos	Bajo	Todas las poomsaes a 3 repeticiones	30 segundos entre Poomsae			
Táctica (elementos de la fuerza y presentación)	Moderado	30 minutos	No aplica			
Observación:						
Crónicas: Se logró mejorar los aspectos tácticos de Fuerza y presentación. También se evidencio una mejoría en la ejecución de las patadas.						

Anexo #18: Planes de sesiones de Combate

		Universidad Nacional de Costa Rica Facultad de Ciencias de la Salud Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida Práctica dirigida en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela Profesor: Yemmel Chacón Herrera				
Planeamiento		Ejecución Plan #1			Nivel de logro	
Modalidad () Poomsae (x) Kyorugui					50- 70% () 70-80% () 80- 90% () 30- 50% () 90- 100% (X)	
Fecha: 23/08/18		Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento recreativo (el tercero sobra)	Moderado	Moderado	Completa	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones.	
Estiramiento activo	Libre					
Resistencia aeróbica: bandal cada 5 segundos por un periodo de 3 minutos y 100 bandal en 3 minutos	50-70 patadas en total en el ejercicio 1. En el ejercicio 2 son 100 patadas a ritmo moderado	3 minutos por 3 series cada ejercicio	30-60 seg descanso entre series y 3 minutos entre ejercicios			
Trabajo de bandal, neryo y andari	Libre	10 minutos por ejercicio	Recuperación activa de 20 metros (caminar)			
Charla motivacional	Libre					
Observación: Los estudiantes tenían mucho tiempo de estar prácticamente inactivos						
Crónicas: En este día se dio el primer acercamiento al análisis técnico de los atletas y al mejoramiento del estado físico, algunos atletas sintieron pesadez y cansancio lo que puede ser producto de una mala planificación deportiva anterior.						

Planeamiento Ejecución Plan #2				Nivel de logro 50- 70% ()				
Modalidad () Poomsae (x) Kyorugui				0-10% () 70-80% ()				
				10-30% () 80- 90% (X)				
				30- 50% () 90- 100% ()				
Fecha: 30/08/18		Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).						
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración		
Calentamiento recreativo (congelado)	Moderado	Moderado	Completa	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones.			
Estiramiento pasivo	Libre							
Fuerza, ejecutar el gesto técnico con la mayor fuerza posible	10 repeticiones a la mayor fuerza con ritmo moderado	5 series con cada pie	5-15 segundos descanso entre cada repetición 2-3 minutos descanso entre series					
Trabajo de bandal en combinaciones con neryo, mo ndolio y dui.	Libre	10 minutos por ejercicio	Recuperación activa de 20 metros (caminar)					
Estiramiento de recuperación	Libre							
Observación: Los trabajos de fuerza deben realizarse utilizando la fuerza máxima								
Crónicas: Se notó un déficit por parte de los atletas en la efectividad de las combinaciones técnicas realizadas Se debe desarrollar más estas cualidades en futuras sesiones								

Planeamiento Ejecución Plan #3	Nivel de logro	50- 70% ()
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui	0-10% ()	70-80% ()
	10-30% ()	80- 90% ()
	30- 50% ()	90- 100% (x)

Fecha: 06/09/18 Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).

Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento recreativo (quedo sentado)	Moderado	Moderado	Completa	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones.	
Estiramiento activo (balístico)	Libre					
Resistencia aeróbica: bandal cada 5 segundos por un periodo de 3 minutos y 100 bandal en 3 minutos	50-70 patadas en total en el ejercicio 1. En el ejercicio 2 son 100 patadas a ritmo moderado	3 minutos por 3 series cada ejercicio	30-60 seg descanso entre series y 3 minutos entre ejercicios			
Trabajo bandal dui, bandal mondolyo y bandal chicancha	Libre	10 minutos por ejercicio	Recuperación activa de 20 metros (caminar)			
Estiramiento de recuperación	Libre					

Observación:

Crónicas:
Un atleta tuvo que sentarse porque no aguanto la intensidad de la clase, lo cual indica que posee mala condición física, esto porque los demás integrantes aguataron la sesión en excelente forma. Cabe recalcar que a nivel general a los atletas les cuesta realizar técnicas de giro.

Planeamiento Ejecución Plan #4				Nivel de logro 50- 70% ()		
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui				0-10% () 70-80% ()		
				10-30% () 80- 90% ()		
				30- 50% () 90- 100% (X)		
Fecha: 13/09/18		Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento recreativo (pulpo)	Moderado	Moderado	Completa	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones.	
Estiramiento asistido	Libre					
Fuerza, ejecutar el gesto técnico con la mayor fuerza posible	10 repeticiones a la mayor fuerza con ritmo moderado	5 series con cada pie	5-15 segundos descanso entre cada repetición 2-3 minutos descanso entre series			
Trabajo de los 3 tiempos de contrataque con bandal y la segunda libre	2 min	5 series	60-120 segundos descanso			
Estiramiento de recuperación	Libre					
Observación: Trabajar los tiempos de contrataque en realidad de competencia.						
Crónicas: Los atletas se confunden con facilidad a la hora de diferenciar los tiempos de contrataque, se deben de implementar más este tipo de trabajos.						

Planeamiento Ejecución Plan #5				Nivel de logro	50- 70% ()	
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui				0-10% ()	70-80% ()	
				10-30% ()	80- 90% ()	
				30- 50% ()	90- 100% ()	
Fecha: 20/09/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento recreativo (Hockey)	Moderado	Moderado	Completo	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones.	
Estiramiento asistido	Libre					
Velocidad, ejecutar la mayor cantidad de bandal posibles en 10 segundos. Luego trabajar la velocidad de reacción	10 segundos por repetición	5-8 series dependiendo el nivel 10 repeticiones	2-3 minutos de descanso entre series			
Combinaciones de patadas, intercambios intensos y anulación de técnicas	15-20 repeticiones dependiendo del nivel	5-8 series dependiendo del nivel	2-3 minutos entre series			
Estiramiento de recuperación	Libre					
Observación: Debe de realizarse los periodos completos de recuperación, trabajar a altas intensidades en velocidad y manejar los tiempos para poder aguantar todo el trabajo realizado.						
Crónicas: los estudiantes hicieron el trabajo de velocidad con la misma intensidad de realizar un trabajo de resistencia anaeróbica, lo cual ocasiono un poco de fatiga y afecto directamente al rendimiento mostrado.						

Planeamiento Ejecución Plan #6					Nivel de logro 50- 70% ()	
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui					0-10% () 70-80% (X)	
					10-30% () 80- 90% ()	
					30- 50% () 90- 100% ()	
Fecha: 27/09/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento activo (sistema natural)	Alto	Moderado	Completo	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones., vallas.	
Estiramiento implícito en patadas aéreas	Libre					
Potencia: trabajo de potencia teniendo en cuenta la velocidad y la fuerza como elementos principales. Realizar saltos previos	Salto a máxima intensidad	5 series Circuito de 15 saltos con transferencia en bandal	1-2 minutos en recuperación activa			
Trabajo de bandal como máximo exponente, combinando con combinaciones tácticas de ataque o contrataque	Intensidad moderada	5 round de 2-3 minutos, depende del nivel técnico	1-2 minutos de recuperación			
Estiramiento de recuperación	Libre					
Observación: La potencia se debe trabajar de manera explosiva logrando así un mejor desempeño en la fuerza que se le aplica a cada patada, es por ello que las combinaciones tácticas se deben hacer siempre rápidos y fuertes componentes principales de la potencia.						
Crónicas: Dentro de lo observado en la sesión se evidencia un déficit del trabajo de la fuerza en conjunto a la velocidad, debido a que los atletas lo hacían muy fuerte o hacían muy rápido, pero no se evidenciaron atletas que						

utilizaran ambos componentes.



Universidad Nacional de Costa Rica
 Facultad de Ciencias de la Salud
 Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
 Práctica dirigida en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela
 Profesor: Yemmel Chacón Herrera



Planeamiento Ejecución Plan #7				Nivel de logro	50- 70% ()	
Modalidad () Poomsae (x) Kyorugui				0-10% ()	70-80% ()	
				10-30% ()	80- 90% (X)	
				30- 50% ()	90- 100% ()	
				Fecha: 04/10/18		Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento Sparring al aire	Alto	Moderado	Completo	3 horas	Protecciones y taquetas	
Estiramiento implícito en patadas aéreas	Libre					
Delantera, corrección, dobles, bandal puño, bandal neryo y bandal dolyo	Intercambios de 5seg cada 20 seg de trabajo	10 rounds de 2-3 minutos	1-2 minutos entre round			
Estiramiento de recuperación	Libre					
Observación: Se debe trabajar todo en realidad de competencia.						
Crónicas: En los estiramientos se nota un leve déficit a la hora de meterle más altura a la patada, dado que los atletas se encuentran acostumbrados a únicamente forzar el pie hasta lograr conseguir su objetivo y no ir más de eso. Así mismo se evidencio que a la patada a la cabeza, existe muy poca rapidez, lo que puede provocar que el ataque no sea exitoso.						

Planeamiento Ejecución Plan #8						Nivel de logro	50- 70% ()
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui							0-10% ()
							70-80% ()
							10-30% ()
							80- 90% ()
							30- 50% ()
							90- 100% (X)
Fecha: 11/10/18				Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración	
Calentamiento específico de competencia	Alto	Moderado	Completa	3 horas	Protecciones y taquetas		
Estiramiento implícito en patadas aéreas	Libre						
Sparring libre, controlando: una única pierna, atacando, defendiendo, protegiendo, persiguiendo, controlando las amonestaciones y tiempos de contrataque	2-3 minutos dependiendo del nivel que tenga el atleta	10 series	1-2 minutos				
Charla motivacional	Libre						
Observación: Los sparrings deben trabajarse de manera objetiva, intentando que los atletas alcancen la resolución idónea del combate, completándose a su vez con la iniciativa propia en beneficio de la efectividad técnica.							
Crónicas: Los atletas siguieron todas las órdenes y buscaban siempre hacer lo que se les solicitaba, ayudándose a su vez de las combinaciones tácticas trabajadas en sesiones anteriores.							

Planeamiento Ejecución Plan #9					Nivel de logro 50- 70% ()	
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui					0-10% () 70-80% ()	
					10-30% () 80- 90% ()	
					30- 50% () 90- 100% (X)	
Fecha: 18/10/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento Fartlek	Alto	Moderado	Completa	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones., vallas, ligas	
Estiramiento implícito en patadas aéreas	Libre					
Principio de transferencia para optimizar la fuerza en su mejor forma con desplantes y contracciones musculares previas	Intensidad alta	5 series de 10-15 repeticiones	2-3 minutos de descanso entre series			
3 tiempos de contrataque, ataque directo y ataque lateral	Intensidad alta	5 round de 1-2 minutos	1-2 minutos ente round			
Estiramiento de recuperación	Libre					
Observación: Realizar la transferencia de los ejercicios a la gesto forma de forma inmediata sin perder la contracción muscular.						
Crónicas: Se logró optimizar el principio de transferencia para obtener un buen nivel deportivo en la cualidad física de potencia.						

Planeamiento Ejecución Plan #10				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui				0-10% ()		70-80% ()
				10-30% ()		80- 90% ()
				30- 50% ()		90- 100% (X)
Fecha: 25/10/18		Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento Sparring al aire	Moderado	Bajo	Completo	3 horas	Protecciones y taquetas	
Estiramiento implícito en patadas aéreas	Libre					
giros, segundo tiempo contrataque, fry chagui, neryo en los 3 tiempos de contrataque, andari y furio	Intensidad baja	Series de 15 minutos (6 series)	3-5 inutos entre series			
Estiramiento de recuperación	Libre					
Observación: Realizar todas las combinaciones técnico tácticas de manera simultánea en diferentes realidades propias del combate.						
Crónicas: Los atletas respondieron de manera muy satisfactoria a los trabajos propuestos, logrando la realidad de competencia deseada y ajustándose a los cambios tácticos realizados.						

Planeamiento Ejecución Plan #11				Nivel de logro 50- 70% ()		
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui				0-10% () 70-80% ()		
				10-30% () 80- 90% ()		
				30- 50% () 90- 100% (X)		
Fecha: 01/11/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento de saltos	Moderado	Moderado	Completa	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones., vallas, ligas	
Estiramiento implícito en patadas aéreas	Libre					
Potencia: trabajo de potencia teniendo en cuenta la velocidad y la fuerza como elementos principales. Realizar saltos previos	Moderado	5 series de 10-15 repeticiones	2-3 minutos de descanso entre series			
Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2018-2019, parte 1						
Estiramiento de recuperación	Libre					
Observación: Se realizó el primer acercamiento en la capacitación de reglamento						
Crónicas: En esta sesión se desarrolló en dos partes, la primera que consistía en una sesión parte física enfocado en diferentes cualidades físicas y una segunda parte enfocado en la capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2018.						

Planeamiento Ejecución Plan #12				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui				0-10% ()		70-80% ()
				10-30% ()		80- 90% ()
				30- 50% ()		90- 100% (X)
Fecha: 08/11/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento específico de competencia	Moderado	Bajo	Completa	3 horas	Protecciones y taquetas	
Estiramiento implícito en patadas aéreas	Libre					
Sparring libre, controlando: una única pierna, atacando, defendiendo, protegiendo, persiguiendo, controlando las amonestaciones y tiempos de contrataque	Intensidad moderada	10 rounds 2-3 minutos por round	2-3 minutos entre round			
Capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2018-2019, parte 2						
Observación: Se realizó la segunda parte de la capacitación de reglamento						
Crónicas: En esta sesión se desarrolló en dos partes, la primera que consistía en una sesión parte física enfocado en diferentes cualidades físicas y una segunda parte enfocado en la capacitación de reglamento y faltas básicas de competencia para J.D.N. 2018.						

Planeamiento Ejecución Plan #13				Nivel de logro 50- 70% ()		
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui				0-10% () 70-80% ()		
				10-30% () 80- 90% ()		
				30- 50% () 90- 100% (X)		
Fecha: 22/11/18			Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento recreativo (quemados)	Moderado	Moderado	Completa	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones.	
Estiramiento activo	Libre					
Resistencia aeróbica: bandal cada 5 segundos por un periodo de 3 minutos y 100 bandal en 3 minutos	50-70 patadas en total en el ejercicio 1. En el ejercicio 2 son 100 patadas a ritmo moderado	3 minutos por 3 series cada ejercicio	30-60 seg descanso entre series y 3 minutos entre ejercicios			
Trabajo de los 3 tiempos de contrataque con bandal y la segunda libre	2 min	5 series	60-120 segundos descanso			
Estiramiento de recuperación	Libre					
Observación: Los trabajos de resistencia deben ser a mediana-alta intensidad con recuperación completa entre series, dicho ejercicio pone a la máxima capacidad al atleta para el desarrollo de la resistencia.						
Crónicas: Los atletas asimilaron de muy buena forma los trabajos propuestos y muchas veces implementaban una técnica adicional, haciendo más efectivos los contrataques.						

Planeamiento Ejecución Plan #14				Nivel de logro 50- 70% ()		
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui				0-10% () 70-80% ()		
				10-30% () 80- 90% (X)		
				30- 50% () 90- 100% ()		
Fecha: 29/11/18		Objetivo: Planificar el entrenamiento técnico y táctico del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Calentamiento recreativo (futbol tenis)	Moderado	Moderado	Completa	3 horas	Taquetas, protecciones, almohadones.	
Estiramiento pasivo	Libre					
Fuerza, ejecutar el gesto técnico con la mayor fuerza posible	10 repeticiones a la mayor fuerza a intensidad moderada	5 series con cada pie	5-15 segundos descanso entre cada repetición 2-3 minutos descanso entre series			
Trabajo de bandal en combinaciones con neryo, mo ndolio y dui.	2 min	5 series	60-120 segundos descanso			
Estiramiento de recuperación	Libre					
Observación: Los trabajos de fuerza deben desarrollarse utilizando entre el 90% y el 100% de sus fuerzas para lograr aumentar dicha cualidad física.						
Crónicas: Aplicar estos porcentajes de fuerza ocasionó altos niveles de fatiga, lo que mermo el desempeño en el trabajo de combinaciones técnicas.						

Anexo #19: Otros planes

		Universidad Nacional de Costa Rica Facultad de Ciencias de la Salud Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida Práctica dirigida en la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela Profesor: Yemmel Chacón Herrera				
Planeamiento Campeonato Nacional Poomsae				Nivel de logro	50- 70% ()	70-80% (X)
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				0-10% ()	80- 90% ()	90- 100% ()
				10-30% ()	30- 50% ()	
Fecha: 25/11/18			Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo	0	0	0	6 horas	Hoja de evaluación	
Observación:						
Crónicas: Se logró evaluar a 10 estudiantes						

Planeamiento Control Pesaje				Nivel de logro		50- 70% ()	70-80% ()
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui				0-10% ()		80- 90% ()	90- 100% (X)
				10-30% ()		30- 50% ()	
Fecha: 03/07/18			Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración	
Pesaje: se realizó un control del peso a los atletas de Juegos Nacionales	0	0	0	2 horas	Bascula		
Observación: Muchos atletas tenían problemas en relación con la categoría de peso y su peso actual.							
Crónicas: Se evaluaron diversos atletas que poseían hasta 3 kilogramos arriba del peso, ocasionando frustración en ellos mismos ya que debían estar dando el peso solicitado a escasas horas que iniciaba el pesaje de los Juegos Deportivos Nacionales.							

Planeamiento Copa Embajador	Nivel de logro	50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae (x)Kyorugui	0-10% ()	70-80% ()
	10-30% ()	80- 90% (X)
	30- 50% ()	90- 100% ()

Fecha: 13/10/18
Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).

Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo				14 horas	Hoja de evaluación	

Observación:
Se logró evaluar a 10 atletas

Crónicas:
Se notó una ligera mejoría en la motivación de los estudiantes obteniendo un estado anímico mucho mejor.

Planeamiento Copa Embajador				Nivel de logro		
Modalidad (x)Poomsae (x)Kyorugui				50- 70% () 70-80% () 0-10% () 80- 90% (X) 10-30% () 90- 100% () 30- 50% ()		
Fecha: 14/10/18			Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo				10 horas	Hoja de evaluación	
Observación: Se logró evaluar a 10 atletas						
Crónicas: Se notó una ligera mejoría en la motivación de los estudiantes obteniendo un estado anímico mucho mejor.						

Planeamiento Copa Jan Su Atenas				Nivel de logro		
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui				50- 70% () 70-80% () 0-10% () 80- 90% () 10-30% () 90- 100% (X) 30- 50% ()		
Fecha: 18/11/18			Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo				7 horas	Hoja de evaluación	
<p>Observación: Los atletas sintieron el evento bastante fácil, afirman que es por la buena sistematización del entrenamiento deportivo.</p>						
<p>Crónicas: Los atletas afirman sentirse con buena condición física y amplios recursos técnicos para cambiar la estrategia según lo ameritara el combate.</p>						

Planeamiento I Prueba Diagnostico					Nivel de logro	50- 70% () 70-80% () 80- 90% () 90- 100% (X) 30- 50% ()
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui						
Fecha: 09/08/18			Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).			
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Aplicación del instrumento de evaluación				3 horas	Instrumento de evaluación	
Observación: Deficiencia técnica y física						
Crónicas: Se hizo un breve acercamiento a la realidad del combate, logrando determinar que existe un déficit de recursos técnicos, lo que limita a gran escala el poder cambiar de técnica para lograr una mayor efectividad (estrategia).						

Planeamiento I Prueba Diagnostico				Nivel de logro		
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				50- 70% ()	70-80% ()	80- 90% ()
				0-10% ()	10-30% ()	30- 50% ()
				80- 90% ()	90- 100% (x)	
Fecha: 21/07/18		Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Evaluación del rendimiento deportivo				2 horas	Hoja de evaluación	
Observación: Muy pocos estudiantes saben hacer Poomsae a la perfección.						
Crónicas: Se debe trabajar fuertemente la secuencia y los detalles tácticos de la Poomsae.						

Planeamiento II Prueba Diagnostico						Nivel de logro	50- 70% () 70-80% () 0-10% () 10-30% () 30- 50% ()
Modalidad ()Poomsae (x)Kyorugui							80- 90% () 90- 100% (X)
Fecha: 16/08/18			Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración	
Aplicación del instrumento de evaluación				3 horas	Instrumento de evaluación		
Observación: Deficiencia técnica y física							
Crónicas: Se hizo un breve acercamiento a la realidad del combate, logrando determinar que existe un déficit de recursos técnicos, lo que limita a gran escala el poder cambiar de técnica para lograr una mayor efectividad (estrategia).							

Planeamiento II Prueba Diagnostico				Nivel de logro		50- 70% ()	70-80% ()
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui				0-10% ()		80- 90% ()	90- 100% (X)
10-30% ()				30- 50% ()			
Fecha: 28/07/18			Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).				
Actividad Evaluación del rendimiento deportivo	Intensidad	Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos Hoja de evaluación	Ilustración 	
				2 horas			
Observación: Muy pocos estudiantes saben hacer Poomsae a la perfección.							
Crónicas: Se debe trabajar fuertemente la secuencia y los detalles tácticos de la Poomsae.							

Planeamiento JDN Cadete				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae (x)Kyorugui				0-10% ()		70-80% (X)
				10-30% ()		80- 90% ()
				30- 50% ()		90- 100% ()
				Fecha: 04/07/18		
Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).						
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo				14 horas	Hoja de evaluación	
Observación:						
Crónicas: Se vio una gran deficiencia técnica de los estudiantes y resultados muy negativos.						

Planeamiento JDN Juvenil				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae (x)Kyorugui				0-10% ()		70-80% ()
				10-30% ()		80- 90% ()
				30- 50% ()		90- 100% (X)
				Fecha: 06/07/18		
Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).						
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo				14 horas	Hoja de evaluación	
Observación:						
Crónicas: Resultados muy positivos y es el día de Juegos Deportivos Nacionales donde mejor resultados deportivos se obtienen.						

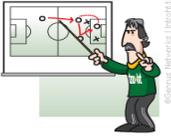
Planeamiento JDN Mayor	Nivel de logro	50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae (x)Kyorugui	0-10% ()	70-80% ()
	10-30% ()	80- 90% ()
	30- 50% ()	90- 100% (X)

Fecha: 05/07/18	Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).
-----------------	--

Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Observación en competencia real, evaluación del rendimiento deportivo				14 horas	Hoja de evaluación	

Observación:

Crónicas:
En este día el balance recae en Comparación al día anterior y se evidencia que hay un cambio generacional importante.

Planeamiento Presentación Practica Taller Graduación		Nivel de logro		50- 70% ()		
Modalidad (x)Poomsae (x)Kyorugui		0-10% ()		70-80% ()		
		10-30% ()		80- 90% ()		
		30- 50% ()		90- 100% (X)		
		Objetivo: Ejecutar diversos programas de capacitación con base a las necesidades determinadas con los entrenadores de las academias filiales a la asociación.				
Fecha: 15/11/18						
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Se expuso en el curso taller de graduación II la práctica como tal		No aplica		1 horas	Proyector Computadora	
Observación: Sirve como una práctica de la exposición final del trabajo.						
Crónicas: Se expuso ante integrantes de la Asociación Deportiva de Taekwondo Alajuela y parte del comité asesor de la práctica. Sirve para finiquitar ciertos detalles de la práctica como tal.						

Planeamiento Prueba Control				Nivel de logro		50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae (x)Kyorugui				0-10% ()		70-80% ()
				10-30% ()		80- 90% ()
				30- 50% ()		90- 100% (X)
				Fecha: 27/10/18		
Objetivo: Evaluar el rendimiento deportivo en sus apartados técnicos y tácticos del equipo de Taekwondo para J.D.N. (CODEA).						
Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Evaluación del rendimiento deportivo				3 horas	Hoja de evaluación	
Observación:						
Crónicas: Se logró la evaluación de las pruebas control, gestionando así los datos para ver el avance de los atletas y determinar las deficiencias para continuar trabajando en base a las deficiencias.						

Planeamiento Taller Poomsae	Nivel de logro	50- 70% ()
Modalidad (x)Poomsae ()Kyorugui		0-10% ()
		70-80% ()
		10-30% ()
		80- 90% ()
		30- 50% ()
		90- 100% (X)

Fecha: 10/11/18	Objetivo: Ejecutar diversos programas de capacitación con base a las necesidades determinadas con los entrenadores de las academias filiales a la asociación.
-----------------	---

Actividad	Intensidad	Volumen	Densidad	Tiempo	Recursos	Ilustración
Ejecución del taller de Poomsae Taeguck a los atletas de Alajuela		Libre		5 horas	Silbato Cronómetro	

Observación:
Se dividen los grupos por cinturones categoría de edad y se imparte el taller con 3 grupos diferentes.
Grupo 1: Niños
Grupo 2: Grandes cinturones de color
Grupo 3: Elite y cinturones superiores

Crónicas:
El taller se desempeñó de una manera satisfactoria y se requirió de diversos asistentes debido a que la cantidad de personas fue muy elevada. Se cobró 2000 colones para cubrir gastos de impresión de títulos y para fondos propios de la Asociación.

Anexo #20: Material de apoyo del Taller de Técnica en competición de las Poomsae, para procesos de formación



Cualidades físicas

- Equilibrio
- Coordinación
- Precisión
- Fuerza
- Resistencia
- Potencia
- Flexibilidad
- Velocidad

Poomsae



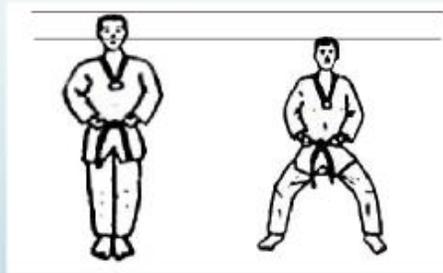
Técnica

- Posiciones:

Altas (ap sogui, naranji sogui, moa sogui, wen y orun sogui)

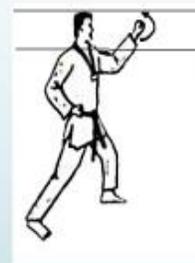
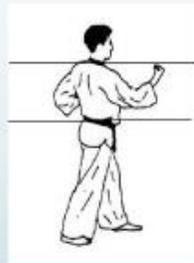
Bajas (ap kubi sogui, boam sogui, chuchum sogui, di kubi sogui, sogui, ti koa sogui, ap dari sogui)

ap koa



Técnica

- Fundamentos de mano: (are, montong, olgul)



Técnica

- Fundamentos de pie: (cara, arriba de la cara) "técnica"



técnica: Fases de cada fundamento

- Preparación: origen de cada fundamento.
- Recorrido: transición desde su punto de origen hasta el último tercio del fundamento (antes de empezar la rotación final del fundamento).
- Ejecución: rotación final del fundamento y llegada del mismo a su punto y altura final.

técnica: Fases de cada fundamento



Fluidez: Las 3 fases deben llevar fluidez entre si



Presentación

- Táctica
- Estrategia
- Fuerza
- Actitud
- Presentación personal
- Cualidades físicas.

Presentación personal



Táctica

- Ritmos
- Velocidades
- Fuerza
- Taiming (cae mano, cae pie)
- Fundamento (3 fases)=preparación, recorrido y ejecución

Taiming



Ritmos

- Este concepto se refiere a donde se tiene que marcar y donde tiene que ser fluido el movimiento, por ejemplo en sexta forma cuando hacemos olgul bakkat makki y momtong jireugi el olgul bakkat makki no se marca solo se DEFINE, pero el momtong jireugi si se MARCA.

"ordenes de competencia"

► 4ta forma

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7y8 juntos, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16 juntos, 17y18 juntos, 19, 20.

► 5ta forma

Las ordenes de mando son normales todas por separado.

► 6ta forma

Las ordenes de mando son normales todas por separado.

► 7ma forma

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7y8 juntos, 9y10 juntos, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25.



- **8va forma**

1y2 juntos, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9y10 juntos, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21/22y23 juntos, 24, 25/26y27juntos.

- **Koryo**

1, 2y3 juntos, 4, 5, 6y7 juntos, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16y17 juntos, 18, 19, 20, 21y22 juntos, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.

- **Keumgang**

Las ordenes de mando son normales todas por separado.

- **Taebeck**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10y11 juntos, 12y13 juntos, 14, 15y16 juntos, 17y18 juntos, 19, 20y21 juntos, 22, 23, 24, 25, 26.



Velocidades

- Makkí (1,2,3)=DEFENSAS

*lento-rápido

- Chirigui (1,2)=GOLPES

*Rápido-rápido

- Chagui (1,2)=PATADAS

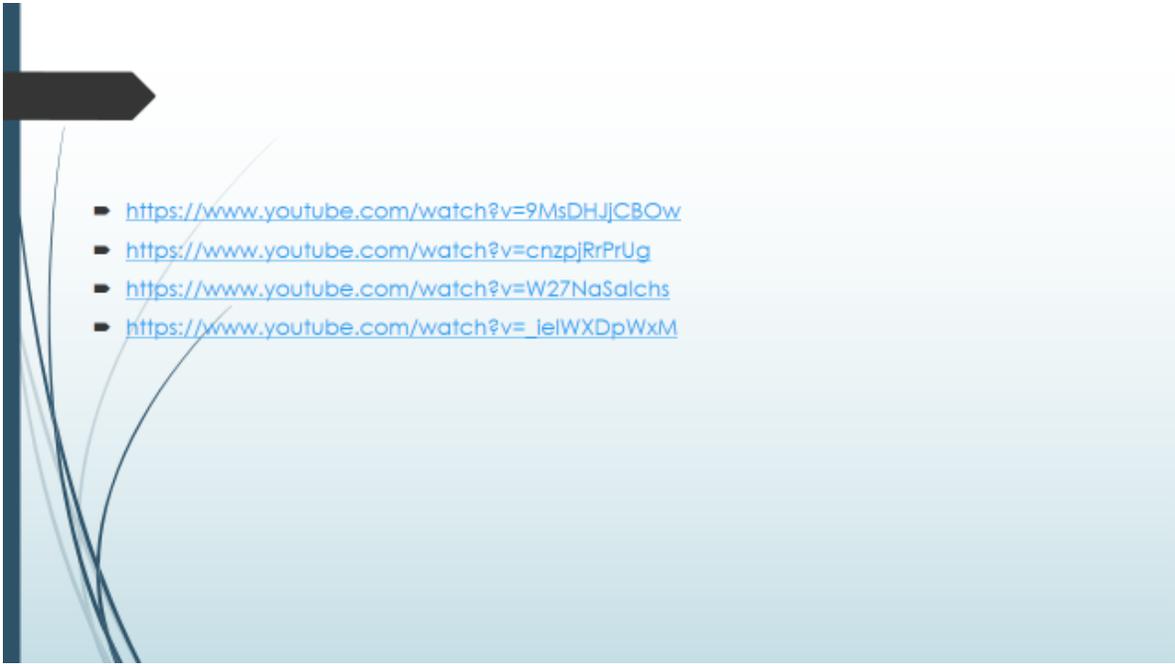
*Rápido-rápido

Fuerza

- Cadera
- Respiración (1 y 2) 1= respiración con la boca, 2= respiración con la nariz
- Cierre (2/3) la rotación de las muñecas se hace al final de la fase de recorrido e inicio de la fase de ejecución
- Fuerza opuesta (la mano de preparación debe de regresar fuerte a la cadera)
- Técnica correcta

Preparaciones (táctica)

- Si se ejecutan dos fundamentos en una misma posición, el fundamento que antecede al segundo movimiento es la preparación del siguiente, el segundo no presenta.



- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=9MsDHJJCBOw>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=cnzpjRrPrUg>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=W27NaSalchs>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=lelWXDpWxM>

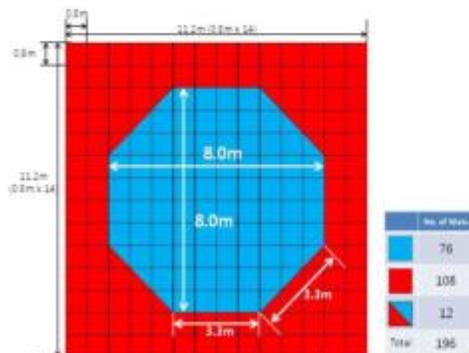


GRACIAS

Anexo #21: Material de apoyo de la capacitación de Reglamento y Faltas Básicas de competencia J.D.N. Alajuela CODEA 2018.



Propósito de conocer las Reglas



8x8 metros

Protecciones



Botas electronicas



* GENERACIÓN #1 o #2

Pesaje

Categoría -54

CLASIFICADO	DESCALIFICADO
54,000	54,100

Categoría -49 (+46)

CLASIFICADO	DESCALIFICADO
46,100	46,000

Pesaje aleatorio

- * 2 horas antes del inicio del evento
- * Realizado al azar
- * Si no se presenta el atleta, será descalificado
- * El pesaje tiene una duración máxima de 1:30 minutos
- * Solo se puede pesar una vez (5% de tolerancia)

Puntos Permitidos



Puntos Validos

- * 1 punto- Ataque al protector de tronco con técnica de mano.
- * 2 puntos- Ataque al protector de tronco con técnica de pie.
- * 4 puntos- Ataque al protector de tronco con técnica del pie efectuando un giro.
- * 3 puntos- Ataque al protector de Cabeza con técnica del pie.
- * 5 puntos- Ataque al protector de cabeza con técnica del pie efectuando un giro.
- * 1 punto- por cada geam jeon recibido por el oponente

Gam Jeom

- 1-Cruzar la Línea Límite.
- 2-Caerse. (9seg)
- 3-Evitar retrasar el Combate.
- 4-Agarrar o empujar al Oponente.
- 5-Levantar la rodilla para bloquear o/y patear la pierna del oponente para impedir los ataque de patadas del oponente, o levantar la pierna o pateando en el aire durante más de 3 segundos para impedir los posibles movimientos de ataque del oponente, o patear apuntando por debajo de la cintura
- 6-Patear por debajo de la cintura

- 7- Atacar al oponente después de “Kal-yeo”
- 8-Golpear la cabeza del Oponente con la Mano.
- 9-Atacar con la cabeza o la rodilla.
- 10- Atacar al oponente caído (finta)
- 11- mala conducta del competidor o entrenador
- 12- Atacar en PSS de tronco con el lado o la parte inferior del pie teniendo la rodilla apuntando hacia afuera en posición de clinch

Tiempo de Combate

- * 3 round de 2:00 minutos con 60 segundos de descanso.
- * 3 round de 1:00minuto
- * 3 round de 1:30minutos
- * 2 round de 2:00minutos
- * 1 round de 5:00minutos (2 tiempos fuera de 30seg)

Tarjeta amarilla (conducta antideportiva)

Suspensión de inactividad

- * **I.** Suspensión por 6 meses
- * **II.** Suspensión por 1 año
- * **III.** Suspensión por 2 año
- * **IV.** Suspensión por 3 años
- * **V.** Suspensión por 4 año

Multa económica:

- * \$100 - \$5,000

Decisiones

1. Ganar por conteo final (K.O.)
2. Ganar porque el árbitro suspende el combate
3. Ganar por puntuación final.
4. Ganar por 20 puntos de diferencia 2 round
5. Ganar por en round de oro
6. Ganar por Superioridad (+30)
7. Ganar por Abandono
8. Ganar por Descalificación
9. Ganar por las sanciones (10 gam jeom)
10. Ganar por conductas antideportivas del oponente

- * 4 round de oro es de 1 minuto. (2 pts)

En caso de terminar empates se toman los siguientes criterios:

- * El competidor que tenga al menos un punto
- * El Competidor que consiga un mayor número de golpes registrados por el PSS durante el Cuarto Round.
- * Ganador de mas round durante la contienda
- * Menos números de Gam-jeom durante **todo el combate**

Tarjeta de superioridad:

- * **a)** El dominio técnico de un Oponente a través del manejo agresivo del Combate.
- * **b)** El de mayor número de técnicas ejecutadas.
- * **c)** El uso de las técnicas más avanzadas, tanto en dificultad y complejidad.
- * **d)** El que exhiba la mejor manera de Combatir.

Apelación con tarjeta y video replay

- * Peto convencional:

Se reclaman los puntos adicionales por patadas con giro y patadas a la cabeza.

- * Peto electrónico sin video Replay:

Se reclama únicamente los puntos adicionales de las patadas de giro al tronco o cabeza (patadas a la cabeza no se reclaman).

- * Video Replay:

-Se reclama los puntos adicionales de las patas con giro al tronco o patadas a la cabeza

-se reclaman los gam jeom de forma objetiva

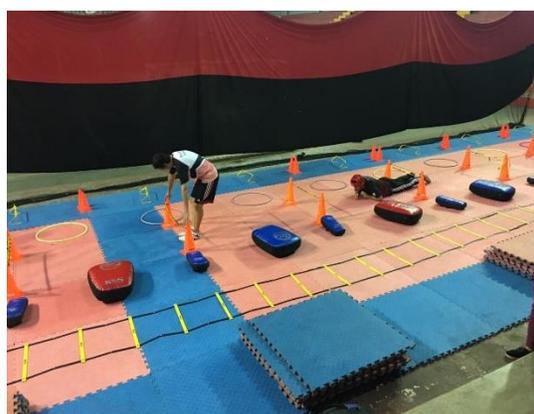
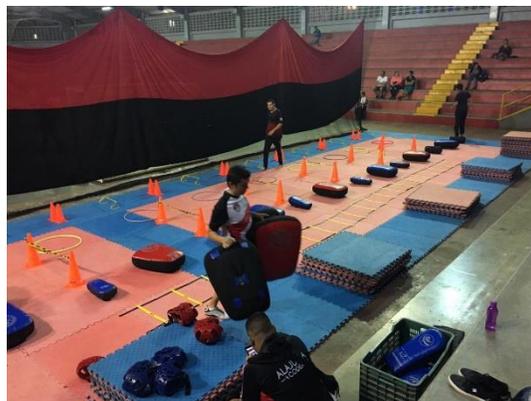
-Se reclama los puños en caso de que sean anotados al oponente

-Errores por el tiempo

-Cuando el árbitro no elimina los puntos producto de un acto prohibido

Preguntas

Anexo #22: Fotos de la práctica







TALLER DE POOMSAE



SÁBADO 10 DE NOVIEMBRE

COSTO $\$2000$

SE DARÁ CERTIFICADO



MAESTRO YEMEL CHACON HERRERA

