



# PREPARADOR FÍSICO EN TAEKWON-DO ITF

Asociación Integral de Taekwondo

Escuela INNAE

Taekwondo Sport

**Título Final: PREPARADOR FÍSICO EN TAEKWON-DO (ITF)**

## **Destinatarios:**

- Todos aquellas personas aficionados o practicantes de Taekwon-Do que quieran profundizar sus conocimientos en preparación física.

## **Requisitos de Inscripción:**

- Poseer nivel secundario completo.

## **Fundamentación:**

Como sabemos la cantidad de acciones que realiza un taekwondista en las competencias demandan una cantidad de características del orden explosivo que es de vital comprensión y abordaje por parte de los entrenadores.

Los gestos deportivos deben ser entrenados en función de la mejora de los patrones de movimiento y potenciados a partir de las capacidades que los condicionan con el objetivo de mejorar la economía energética como así también reducir el riesgo de lesión . La particularidad de las acciones motoras complejas que exigen un alto desarrollo de la capacidad de manifestar esfuerzos explosivos que puedan adaptarse a las situaciones cambiantes de la competición .

A si mismo desarrollar la capacidad de soportar la fatiga sin que disminuya la eficacia de las técnicas y de las acciones tácticas conforma un abanico de posibilidades que debemos atender.

La base funcional por la que mejoran las capacidades técnico tácticas se sostienen en un aumento de la fuerza máxima de los músculos , en el desarrollo de ejecutar esfuerzos explosivos de alta potencia, como así también en el perfeccionamiento de los sistemas energéticos que sostienen dichos esfuerzos .

#### *Métodos de entrenamiento:*

Los métodos de entrenamiento, según Forteza de Rosa ( 1994 ) son las formas de trabajo entre el entrenador ( pedagogo ) y el atleta , con el objetivo de cumplir con la tarea programada .Estos se abordarán dentro de un marco donde las acciones propuestas entre el entrenador y los atletas se interrelacionan con el objetivo de lograr la forma deportiva .

Sobre los procedimientos que tendremos en cuenta para elaborar la tarea, describiremos y utilizaremos el que sea más acorde con las posibilidades de los atletas y en función del objetivo propuesto.

#### *Los métodos dependen:*

- Del nivel del entrenador
- La condición previa de los deportistas
- Las condiciones de trabajo
- El entorno socio ambiental de los deportistas
- El calendario deportivo

El curso de preparacion fisica en taekwondo ITF, se sostiene sobre la enseñanza de las capacidades que condicionan las posibilidades de generar acciones tecnico tacticas con el objetivo de encontrar la forma deportiva, la interrelación de las mismas y la planificación, con el objetivo de proporcionarle a los entrenadores las herramientas para su conocimiento y puesta en marcha .

#### **Perfil del Egresado:**

- El egresado será capaz de realizar una planificación deportiva conociendo los fundamentos del entrenamiento deportivo y aplicándolos a la preparación física en taekwondo.
- Podrá identificar los patrones básicos de movimiento, trabajarlos y realizar un control de los mismos .
- Podrá trabajar sobre las distintas cargas, teniendo en cuenta su interconexión con el objeto de lograr la máxima performance y prevenir lesiones.
  - Tendrá en cuenta que la preparación física es un proceso integral que no solo debe tener en meta la forma deportiva, sino que debe ver al deportista como un todo, priorizando su buen estado de salud.
- Podrá reconocer los factores primordiales de la recuperación y la supercompensación.
- Integrar equipos de investigación científica sobre el Taekwon-do I.T.F y su enseñanza así como sus beneficios.
- Establecer vínculos con profesionales de la medicina, la kinesiología, la

psicología, y otros, para la preparación de las clases de Taekwon-do I.T.F

**Plan de Estudio:** 4 meses (120 hs.) online

- Equipo deportivo
  - Core
  - Fuerza
  - Sistemas metabólicos, energéticos musculares
  - Entrenamiento Intermitente de alta intensidad (HIIT)
  - Movilidad y Flexibilidad en Taekwondo
  - Preparación física en formas
  - Control de Cargas
  - Gestion de lesiones y return to play
  - Resistencia y fuerza en niños y adolescentes.
  - Planificación
  - Nutrición deportiva
  - Ritmos circadianos
  - Deporte femenino
- 
- Proyecto final

**Requisitos para aprobar el curso**

- Asistencia del 80% a las clases teóricas y seminarios
- Aprobar los exámenes teóricos.
- Aprobación del proyecto final.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO:**

- **Director: Balbis Gustavo:** VII Dan Taekwondo ITF, vice presidente ait. Presidente innae, Profesor nacional educación física, Especialista en alto rendimiento, Master en alto rendimiento, Preparador físico artes marciales , Post grado en alto rendimiento deporte y salud, Gestión deportiva, ex preparador fisico Seleccion Argentina, Miembro comité de atletas ITF, Colaborador del comité de atletas y coaches de Fetra

**Cuerpo Docente:**

- **Marissi Sergio:** Médico especialista en Terapia Intensiva y Cardiología, médico de equipo deportivo, Master en preparación física y alto rendimiento

deportivo, Coordinador carrera de especialista en Terapia Intensiva USAL,  
Instructor ACLS, FAC, AHA. I Dan Taekwondo y practicante de AIKIDO.