

# EJERCICIOS CONDICIONANTES GENERALES, ESPECIFICOS Y DE SISTEMATIZACIÓN, PARA FACILITAR LA EFICIENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LAS TECNICAS DE PATEO CON GIRO EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS.

Lic. Alain de León Limes.

1. Dirección Municipal de Deporte, Bartolomé Maso # 95 e/n Calixto García y Julio Antonio Mella, Unión de Reyes, Matanzas, Cuba [alain.deleon@umcc.cu](mailto:alain.deleon@umcc.cu) Entrenador de Taekwondo. INDER municipal de Unión de Reyes.

## Resumen

El competidor del taekwondo actual, debido a los cambios del reglamento de combate precisa contar con un buen nivel de las capacidades motrices que condicionan el gesto técnico, y que permitan ejecutar las técnicas más complejas desde edades tempranas con buena calidad en su ejecución, en correspondencia con las exigencias de la actividad competitiva actual. Estos cambios se traducen en exigencias, aun mayor en la preparación del taekwondista contemporáneo. Es de gran importancia la atención que se le presta al entrenamiento de las capacidades motrices en el Taekwondo y en especial aquellas que se consideran condicionantes para el accionar motriz de los competidores. En este trabajo ofrecemos un grupo de ejercicios dirigidos al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas generales, ejercicios específicos y de sistematización que contribuyen a hacer más eficiente el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas de pateo con giro en los taekwondistas de la categoría 11-12 años.

**Palabras claves:** Taekwondo; capacidades motrices; patada con giro.

---

## Introducción:

El Taekwondo ha manifestado una variación muy notable en los últimos tiempos a partir de las modificaciones del reglamento de combate donde hay una mayor exigencia a las técnicas de pateo con giro por su espectacularidad y dinamismo durante el accionar de los competidores, sin embargo no hay información precisa sobre este tipo de trabajo en edades tempranas.

Existe un criterio generalizado por parte de los especialistas donde expresan que la preparación técnica debe coincidir con la fase de la capacidad de aprendizaje, llamada la *edad de oro*, en la que los niños pueden percibir, almacenar, decodificar, coordinar, etc., por lo que hacen falta orientaciones metodológicas con mayor precisión, en este sentido elaboramos este trabajo, como herramienta de consulta para los entrenadores de Taekwondo en el eslabón de base, el mismo está encaminado a elevar los conocimientos desde el punto de vista teórico y metodológico, dando la posibilidad de extrapolarlo en la práctica, ya que estas técnicas de pateo con giro por su alto grado de complejidad requieren de un tratamiento diferente al resto de las otras técnicas directas que por su dinámica son más simples. De acuerdo a la estructura técnica del Momdollyo chagi (patada con giro) se precisa de una condición física óptima que facilite el aprendizaje y dominio de las mismas.

El número elevado de elementos a aprender y la complejidad coordinativa de las acciones a ejecutar; en las cuales se requiere la acción ordenada de casi todos los músculos y palancas óseas del cuerpo humano, hacen imprescindible la dirección científicamente fundamentada de los procesos de enseñanza-aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones correspondientes al deporte en cuestión.

La asimilación eficiente de las habilidades ahorra tiempo y esfuerzos a entrenadores y deportistas; constituyendo uno de los soportes imprescindibles para las acciones tácticas y el rendimiento competitivo. Uno de los retos fundamentales del entrenamiento deportivo actual es la transferencia de los niveles óptimos de desarrollo de las capacidades motrices al gesto técnico.

Sin lugar a dudas estos cambios se traducen en exigencias, aun mayor en la preparación de los taekwondistas (practicantes de Taekwondo) desde edades tempranas.

En el presente material se plasman un sistema de ejercicios para el desarrollo de las capacidades motrices condicionales y coordinativas generales, ejercicios específicos para cada fase de las técnicas con acento en las capacidades motrices que condicionan su ejecución y ejercicios de sistematización de las técnicas de pateo con giro con otros elementos técnicos en condiciones de oposición con el fin de favorecer la eficiencia en el aprendizaje de las técnicas de pateo con giro en el taekwondo en la categoría pioneril.

El presente trabajo presenta tres momentos: el primero está encaminado al logro de las bases condicionales y coordinativas generales que garantizan la eficiencia durante el

aprendizaje de las técnicas de pateo con giro. El segundo momento tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades motrices que condicionan la ejecución de las fases de las técnicas de pateo con giro a través de la aplicación de ejercicios específicos. El último momento está orientado a contribuir al desarrollo de las habilidades necesarias para coordinar la combinación de las técnicas de pateo con giro con otras técnicas en condiciones de oposición, los ejercicios que presentamos están ubicados en orden, teniendo en cuenta para su realización, ir de los más simples a los más complejos, de los conocidos a los desconocidos, de los más fáciles a los más difíciles, siguiendo esa línea con un carácter sistémico que facilite todo el proceso, se tiene en cuenta la correcta estructura de las fases de la técnica en su realización, las capacidades que van a tener una incidencia decisiva en ella, los ejercicios específicos y de sistematización, con sus respectivos métodos, medios, dosificación de cada ejercicio y las indicaciones metodológicas para su realización.

1. Ejercicios de acondicionamiento previo dirigidos al desarrollo de las capacidades condicionales generales.

Objetivo: contribuir al desarrollo de las bases condicionales generales que garantizan la eficiencia durante el aprendizaje de las técnicas de pateo con giro.

Cap.	Ejercicios	Dosificación	Pausa	Método
Fuerza general de las extremidades inferiores	Cuclilla y media cuclilla	4x 10-20 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo
	Marcha en cuclilla	4x 20 mts	10-120 seg	Dinámico-extensivo
	Marcha a zancada	4x 20 mts	10-120 seg	Dinámico-extensivo
	Subir con un pie al step	3x 20 repet.	10-120 seg	Dinámico-extensivo
	Saltos verticales	3x20 repet	1-3 min	Dinámico-intensivo
	Saltos horizontales	3x20 repet	1-3 min	Dinámico-intensivo
	Saltos en un pies	3x10 repet	1-3 min	Dinámico-intensivo

	Salto alternativo	3x10 repet	1-3 min	Dinámico-intensivo
	Saltos en tijera frontal	3x10 repet	1-3 min	Dinámico-intensivo
	Juego el ascensor	3x20-30 seg	10-120seg	Juego
	Juego pelea de gallos	3x30 seg	10-120seg	Juego
	Juego transporte	3x10-20 mts	10-120seg	Juego
	Skipping (elevando rodillas)	6x 10-20 seg	1-3 min	Intervalo-uniforme
	Carreras planas	5x10 a 50 mts	2-3 min	Intervalo-progresivo
	Carrera desde dist. posiciones	10x1-2 mts	2-3 min	Intervalo-uniforme
	Juego persecución	4x30-50 mts	2-3 min	Juego
	Juego ir y volver	4x10 mts	1-2 min	Juego
	Juego la pañoleta	6x10 mts	10-20seg	Juego
	Juego a quedarse	4x1min	30-45 seg	Juego
	Juego gato -gallo	4x30 seg	30-45 seg	Juego
	Skipping (elevando una rodilla)	3x 20-15-10 seg	1-3 min	Intervalo-regresivo

Elevación alterna de piernas acostado decúbito supino (D.S)	3x20-30 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo
Elevación de piernas acostado a 15 cm	3x20-30 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo
Elevación de piernas en vertical acostado	3x20-30 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo
Reverse de piernas flexionadas al tronco	3x20-30 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo
Encogimiento de piernas sentado	3x20-30 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo
Hiperextensión del tronco elevando brazos	3x20-30 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo
Hiperextensión del tronco elevando piernas	3x20-30 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo
Hiperextensión del tronco elevando brazos y piernas	3x20-30 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo
Hiperextensión del tronco alternando brazos y piernas	3x20-30 repet	10-120 seg	Dinámico-extensivo

Indicaciones metodológicas:

Para la rapidez

1- Los ejercicios para el desarrollo de la rapidez se realizan antes del trabajo técnico y después de la flexibilidad y la agilidad (en caso de combinarse con estas dos capacidades).

2- El entrenamiento de la rapidez se desarrolla a partir del trabajo con intervalos (variables o invariables), con recuperación total entre ellos.

3- El volumen de los ejercicios para el desarrollo de la rapidez es bajo (para evitar la aparición de la fatiga) y la intensidad es máxima (con no menos del 95 % de la intensidad del máximo resultado).

4- La duración de los ejercicios debe permitir que la intensidad no disminuya significativamente al final de los mismos (hasta 20 segundos aproximadamente).

Para la fuerza

1- Los ejercicios de fuerza se realizan después del trabajo técnico y antes de la resistencia, en caso de que tenga que combinarse con esta otra capacidad física, lo cual no es recomendable ya que ambas producen un elevado gasto energético, y por consiguiente la sesión de entrenamiento puede resultar muy estresante para el deportista.

2- Cuando se combinan los tipos de fuerza durante el entrenamiento, el orden es el siguiente:

- Ejercicios de fuerza rápida.
- Ejercicios de resistencia de la fuerza.

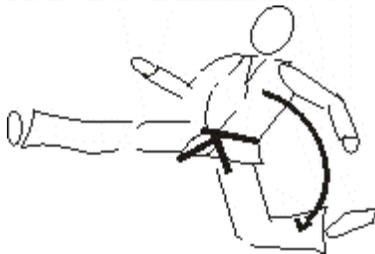
3- Los ejercicios de fuerza deben concluir inmediatamente, ante la presencia de molestias musculares o articulares, aun cuando estas no sean incapacitantes. Después de lo cual el deportista debe ser revisado por el médico.

2. Ejercicios de flexibilidad para las extremidades inferiores.

Músculo principal: Aductores.

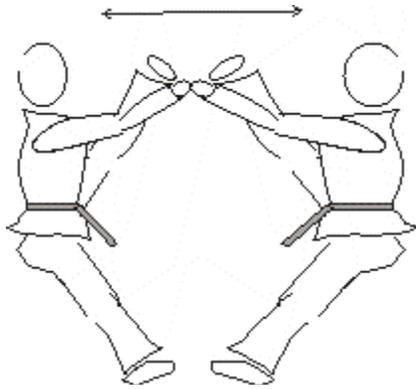
Como realizarlo: Desde una posición inicial de pasaje de vallas, realizar una flexión lateral del tronco hacia la rodilla de la pierna en flexión.

Mantener un mínimo de 10 segundos con cada pierna.



Músculo principal: Aductores

Cómo realizarlo: colocados sentados, frente a frente con piernas abiertas y tomados de las manos. Ir hacia delante y atrás lentamente, acentuando la acción de flexión al frente y la extensión atrás.



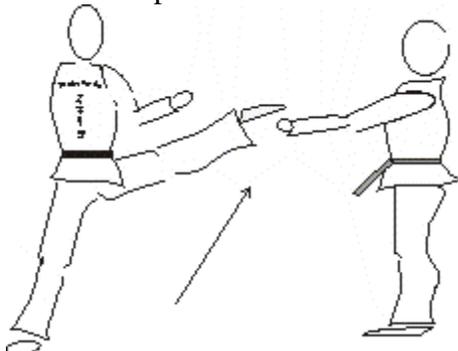
Músculo principal: Aductores.

Cómo realizarlo: de posición inicial sentados espalda con espalda, tomados de las piernas del compañero. Realizar una flexión de tronco al frente, sin soltarse. Realizarlo coordinadamente. Mantener la insistencia un mínimo de 10 segundos.



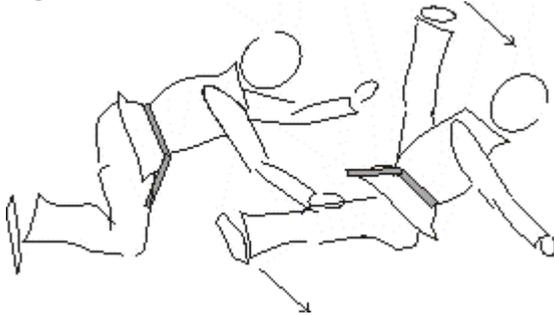
Músculo principal: Aductores

Cómo realizarlo: colocado de pie frente a una barra fija o pared. Un compañero nos eleva una pierna lateralmente hasta el máximo estirada. Mantener un mínimo de 20 segundos y cambiar de pierna.



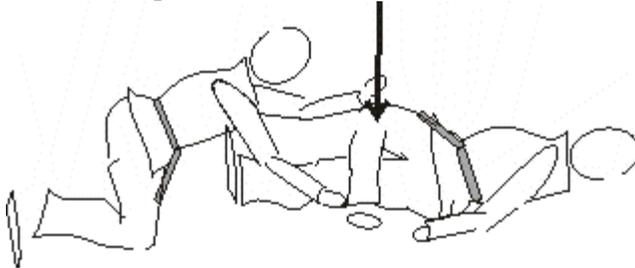
Músculo principal: Aductores

Cómo realizarlo: sentado con las piernas elevadas y abiertas, un compañero sujetándole por los pies intenta abrirlas al máximo. Mantener en la posición final un mínimo de 20 segundos.



Músculo principal: Aductores

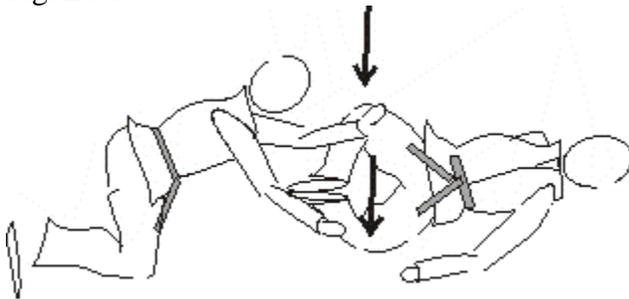
Cómo realizarlo: acostados en posición dorsal, una pierna estirada y la otra flexionada hacia fuera con el pie apoyado sobre la otra pierna. Un compañero presiona con una mano en la cadera y con la otra en la rodilla flexionada. Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna.



Músculo principal: Aductores

Cómo realizarlo: acostado en posición dorsal con piernas abiertas y flexionadas, con ambas plantas del pie en contacto.

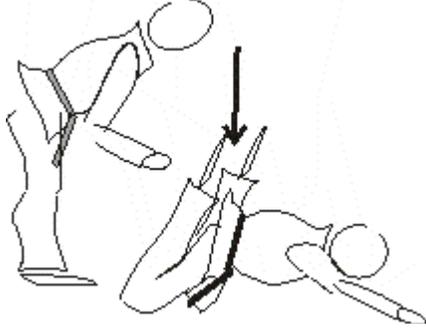
Un compañero presiona hacia abajo ambas rodillas. Mantener la presión un mínimo de 20 segundos.



Músculo principal: Aductores

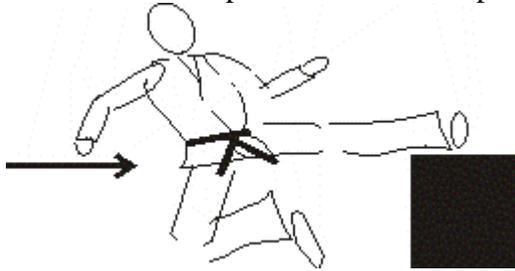
Cómo realizarlo: Acostado en posición ventral, con piernas abiertas y flexionadas procurando que los talones se encuentren en contacto con los glúteos.

Un compañero ejerce presión con una mano en los dorsales y con la otra por la cadera hacia abajo. Mantener la posición un mínimo de 20 segundos.



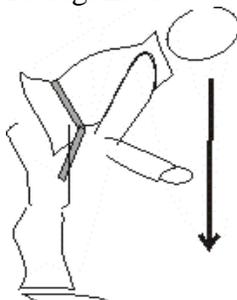
Músculo principal: Aductores

Cómo realizarlo: de rodillas apoyado en un banco. Extender una pierna y abrirla buscando el máximo de amplitud. Mantener la posición final un mínimo de 20 segundos.

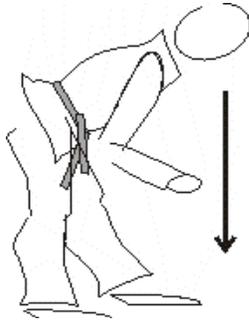


Músculo principal: Isquiofemorales.

Cómo realizarlo: Colocado de pie, piernas extendidas a una distancia de un ancho de hombros. Dejar caer el tronco hacia el frente y abajo, procurando que las piernas no se flexionen y que el peso se sitúe sobre la parte anterior de los pies. Mantener como mínimo 15 segundos.

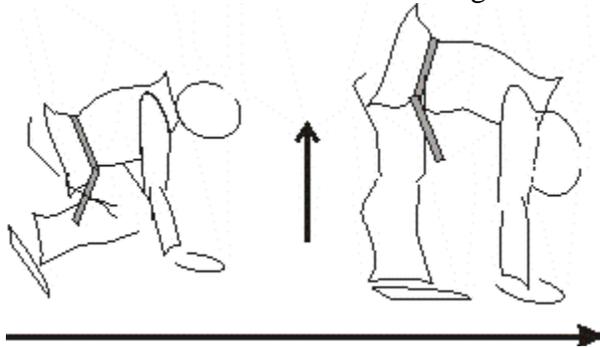


Variante: situar un pie más adelantado, éste nos permitirá centralizar la acción más en la pierna delantera, generando en el glúteo una mayor tensión.



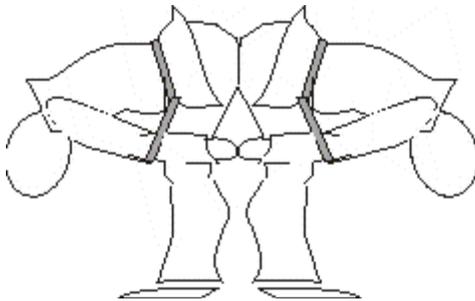
Músculo principal: Isquiofemorales.

Cómo realizarlo: colocados en cuclillas, con piernas flexionadas y juntas. Apoyar las palmas en el suelo e intentar extender las piernas sin que las manos se desprendan del suelo. Mantener como mínimo 15 segundos.



Músculo principal: Isquiofemorales.

Cómo realizarlo: nos colocamos cola con cola, con flexión de tronco al frente y tomados de las manos entre las piernas. Intentar elevar la cabeza obligando al compañero a acentuar su flexión al frente. Ir cambiando los roles como mínimo cada 10 segundos.



Músculo principal: Isquiofemorales.

Cómo realizarlo: de posición inicial sentado con una pierna en extensión y la otra en flexión. Llevar el tronco en flexión hacia la pierna extendida, con brazos cruzados en la nuca. Mantener la insistencia un mínimo de 10 segundos.



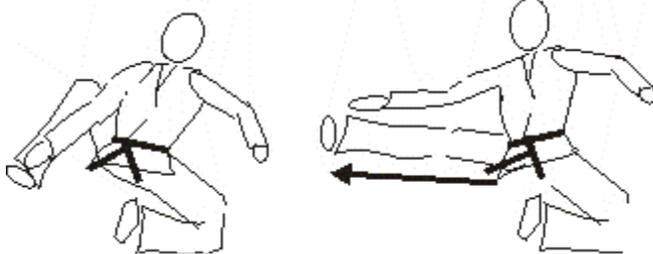
Músculo principal: Isquiofemorales y aductores

Cómo realizarlo: Colocados en posición de valla realizar flexión de tronco al frente intentando no romper la angulación de 90 grados formado por ambas piernas.



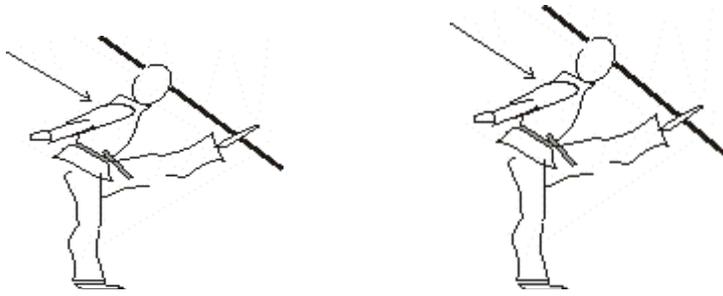
Músculo principal: Isquiofemorales y aductores

Cómo realizarlo: Sentado con una pierna en flexión, sujetándose con la mano el pie. Intentar extenderla por el lado del cuerpo. Realizar 5 repeticiones con cada pierna, intentando mantener por lo menos 5 segundos en cada insistencia.



Músculo principal: Isquiofemorales.

Cómo realizarlo: de pie, de frente a una barra fija, apoyando una pierna en extensión. Flexión de tronco al frente con las manos entrelazadas en la espalda. Mantener esta posición final durante 20 segundos y cambiar la pierna.

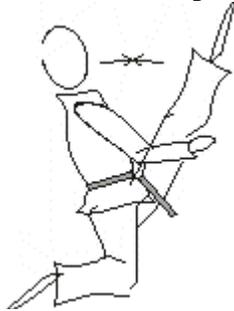


Músculo principal: Isquiofemorales.

Cómo realizarlo: apoyado sobre una rodilla, elevar la otra pierna por delante intentado aguantarla con las manos por el pie.

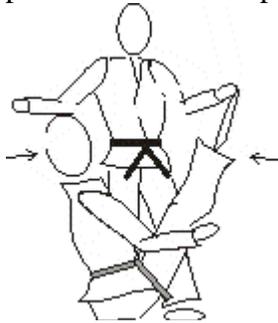
Si es necesario se puede realizar con la ayuda de un compañero.

Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar la pierna.



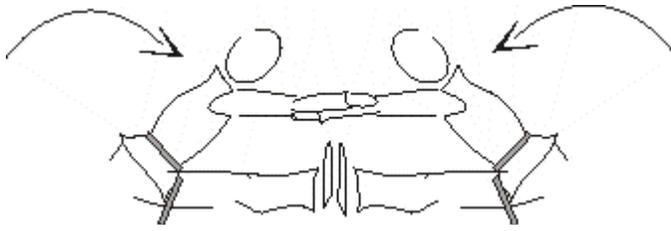
Músculo principal: Isquiofemorales.

Cómo realizarlo: sentado y aguantando las piernas estiradas y elevadas lo más cerca del cuerpo. Un compañero ayuda colocando una mano en la nuca y otra en los pies haciendo presión. Realizar la presión durante 20 segundos.



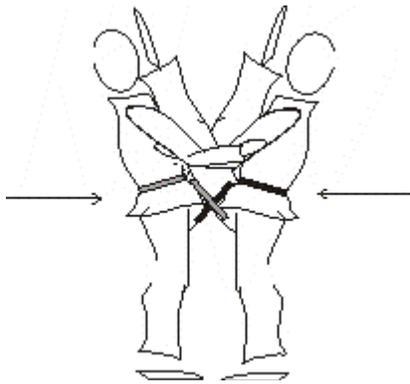
Músculo principal: Isquiofemorales.

Cómo realizarlo: sentados, uno frente al otro, tomados de los codos con máxima flexión de tronco al frente. Mantener la posición durante 20 segundos.



Músculo principal: Isquiotibiales.

Cómo realizarlo: uno frente al otro, apoyando cada uno una pierna sobre el hombro del compañero. Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna.



Músculo principal: Isquiotibiales.

Cómo realizarlo: Arrodillado sobre una pierna y sujetándose a un compañero que se coloca detrás.

Este le eleva la pierna estirada por delante.

Elevarla progresivamente hasta llegar al máximo y mantener por lo menos 10 segundos en la posición final.



Músculo principal: Isquiofemorales y cuádriceps.

Cómo realizarlo: Colocado en posición spagat en flexión de tronco al frente y con la pierna retrasada en una superficie elevada.

Un compañero se sienta a la altura de los glúteos y presiona hacia abajo por los hombros.

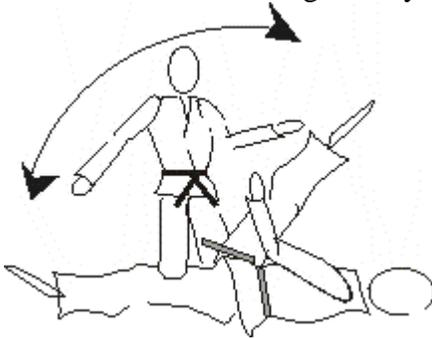
Mantener la presión durante 20 segundos. Cambiar la pierna.



Músculo principal: Isquiofemorales.

Cómo realizarlo: acostado en posición dorsal, un compañero le aguanta por la rodilla la pierna estirada y con su otra mano presiona la otra rodilla flexionada.

Mantener durante 20 segundos y cambiar la pierna.

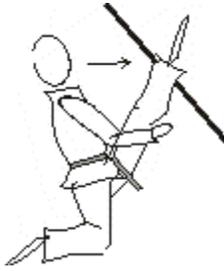


Músculo principal: Isquiofemorales y psoas ilíaco

Cómo realizarlo: Frente a una barra fija u otra superficie elevada, apoyando una pierna extendida en ella y con la otra rodilla en el suelo.

Realizar flexión de tronco al frente intentando tocar la pierna con la cabeza.

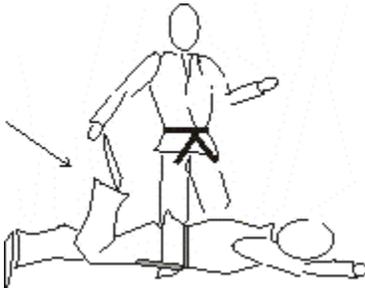
Mantener durante 20 segundos y cambiar de pierna.



Músculo principal: Cuádriceps

Cómo realizarlo: Acostado en decúbito ventral. Un compañero presiona una pierna que se encuentra flexionada por el pie, intentándolo acercar lo más próximo al glúteo.

Mantener la insistencia como mínimo 10 segundos. Realizarlo con ambas piernas.



Músculo principal: cuádriceps y tibial anterior.

Cómo realizarlo: De posición inicial arrodillado, con los glúteos sobre los talones. Elevar las rodillas y realizar un leve balanceo hacia atrás. Mantener un mínimo de 10 segundos.



Músculo principal: Cuádriceps y psoas ilíaco.

Cómo realizarlo: Apoyado sobre una rodilla con la pierna en flexión hacia atrás y la otra pierna flexionada al frente.

Intentar llevar el talón de la pierna trasera hacia el glúteo procurando proyectar la cadera hacia el frente.

Mantener un mínimo de 20 segundos.



Músculo principal: cuádriceps y psoas ilíaco.

Como realizarlo: Acostado en posición ventral sobre los codos, elevar una pierna en semi flexión procurando que el talón llegue lo más próximo al hombro posible.

Si es necesario realizarlo con un compañero.

Realizar reiteradas elevaciones procurando aumentar el rango de movimiento progresivamente.



Indicaciones metodológicas para el entrenamiento de la flexibilidad.

1. Los ejercicios de flexibilidad se realizan al principio de la parte principal, siendo el primer contenido de la parte principal.
2. Los ejercicios de flexibilidad se realizan con la mayor amplitud articular posible, pero dicha amplitud se busca despacio y sin movimientos bruscos.
3. Al concluir cada ejercicio de flexibilidad, la recuperación de la posición inicial se realiza despacio y de forma controlada.
4. El volumen de los ejercicios de flexibilidad es bajo y no se realizan en condiciones de agotamiento para evitar lesiones musculares y tendinosas, producto de la pérdida del control muscular o la fatiga sensorial.
5. Nunca debe trabajarse en el umbral del dolor.

6. No es aconsejable hacer rebotes, sino ir avanzando suavemente al ritmo de la respiración.

7. El músculo debe estar lo más relajado posible.

8- Acompañar el estiramiento de una respiración adecuada: Inspirar por la nariz y expulsar el aire lentamente por la boca al aumentar la tensión muscular.

3. Ejercicios de acondicionamiento previo dirigidos al desarrollo de las capacidades coordinativas generales.

Objetivo: facilitar el desarrollo de las bases coordinativas generales que garantizan la eficiencia durante el aprendizaje de las técnicas de pateo con giro.

Cap.	Ejercicio	Dosificación	Pausa	Método
Equilibrio estático y dinámico	Salto en giro de 180°	3x3 para cada lado	60 seg	Intervalo-uniforme
	Salto en giro de 360°	3x3 para cada lado	60 seg	Intervalo-uniforme
	Salto en giro de 180° y 360° con ojos vendados	3x3 para cada lado	60 seg	Intervalo-uniforme
	Salto en giro de 180° y 360° y caer en postura de avión	3x3 para cada lado	60 seg	Intervalo-uniforme
	Desplazamiento lineal con giros longitudinales	3x 10 mts	60 seg	Intervalo-uniforme
	Campana apoyando las manos dentro de aros	3x3 para cada lado	60 seg	Intervalo-uniforme
	Juego en un pie, en pareja sostener entre ambos el globo	2x1min por cada pie	60 seg	Intervalo-uniforme

	Juego boxeo en un solo pies dentro de aros	2x1min por cada pie	60 seg	Intervalo-uniforme
Orientación espacial	Plateaux 12 m	3 x 1 repet	60-120 seg	Intervalo-uniforme
	Carreras frontales de ida y vuelta de 6 m	3 x 2 repet	60-120 seg	Intervalo-uniforme
	Carreras laterales de ida y vuelta de 6 m	3 x 2 repet	60-120 seg	Intervalo-uniforme
	Carrera de espalda y voltearse de frente	4 x 10 mts	60-120 seg	Intervalo-uniforme
	Carrera hacia diferentes lugares del área	3x20 seg	60-120 seg	Intervalo-uniforme
	Abanico 3 m	4x3 repet	60-120 seg	Intervalo-uniforme
	Carrera de ida y vuelta en zigzag	3x 10 mts	60-120 seg	Intervalo-uniforme
	Vuelta de frente y de espalda	2x 10 mts	60-120 seg	Intervalo-uniforme
Precisión	Marcha frontal sobre huellas	3 x10 mts	60 seg	Intervalo-uniforme
	Marcha lateral sobre huellas	3 x10 mts	60 seg	Intervalo-uniforme
	Zancada frontal a caer sobre huellas	3 x10 mts	60 seg	Intervalo-uniforme

	Zancada frontal en zig-zag a caer sobre huellas	3 x 10 mts	60 seg	Intervalo-uniforme
	Carreras en escaleras de agilidad o sobre huellas	4 x 4-8 mts	60 seg	Intervalo-uniforme

Indicaciones metodológicas:

1. Los ejercicios para el desarrollo de estas capacidades se realizan antes del trabajo técnico y después de la flexibilidad, pero antes de la rapidez (en caso de combinarse con estas dos capacidades o con una de ellas).
2. El entrenamiento de estas capacidades se desarrolla a partir del trabajo con intervalos (uniformes o invariables), con recuperación total entre ellos.
3. El volumen de los ejercicios debe ser bajo (para evitar la aparición de la fatiga) y la intensidad es variable.
4. Ejercicios específicos para cada fase de la técnica Momdollyo chagi

Objetivo: Contribuir al desarrollo de las capacidades motrices que condicionan la ejecución de las fases de las técnicas de pateo con giro.

Fase inicial de la técnica Momdollyo chagi

Cap.	Ejercicios específicos	Dosificación	Pausa	Método
Equilibrio	Mantención de la fase inicial de la técnica con un globo atrapado entre el talón y la parte posterior del muslo	3x 20 seg para cada pierna	60 seg	Intervalo-uniforme
	Desde la fase inicial cambio de apoyo con giro en el lugar sobre huellas	2x10 x 5 seg en cada cambio	60 seg	Intervalo-uniforme
	Desde la fase inicial cambio de apoyo con giro avanzando sobre	2x10 x 5 seg en	60 seg	Intervalo-uniforme

	huellas	cada cambio		
	Cambio de guardia por detrás y caer sobre huellas	2x10 rept para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
	Cambio de apoyo con giro avanzando con ojos vendados	2x10 x 5 seg en cada cambio	60 seg	Intervalo-uniforme
Orientación	Desplazamiento por detrás de la figura a un paso y buscar punto de referencia después del giro	2x 10 rep para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
	Desplazamiento paso-giro, y buscar punto de referencia	2x 10 rep para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
	Desplazamiento por detrás de la figura avanzando y buscar punto de referencia después del giro	2x 10 rep para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
	Desplazamiento paso y giro avanzando y buscar punto de referencia después del giro	2x 10 rep para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
Velocidad	De espalda giros para tocar la pared	3 x 5-10-15 seg	1-3 min	Intervalo-progresivo
	Paso al frente y giro 180°	4 x 10 rep por cada guardia	1-3 min	Intervalo-uniforme
	Paso al frente, giro de 180° y paso	4 x 10 rep por cada guardia	1-3 min	Intervalo-uniforme
	Giros de 90° y 180° con flexión de la pierna ejecutora a reacción	10x 10 por cada guardia	1-3 min	Intervalo-uniforme

	Giro de 360° con anteversión de una pierna a reacción	10x 10 por cada guardia	1-3 min	Intervalo-uniforme
	Paso y giro de 360° con anteversión de una pierna a reacción	10x 10 por cada guardia	1-3 min	Intervalo-uniforme

Indicaciones metodológicas específicas:

- Realizar los ejercicios velando por la correcta colocación de los segmentos corporales de acuerdo a la estructura de la fase inicial de la técnica.
- Velar porque se trabajen ambas piernas. (Bilateralidad y equilibrio muscular)
- Tratar de caer encima de las huellas de la forma más estable como sea posible.
- Cuidar porque los desplazamientos se realicen de forma rectilínea.
- Los ejercicios para la velocidad de giro se realizan a máxima velocidad.
- Reaccionar rápidamente al estímulo provocado.
- Dar posibilidades de auto rectificación de la postura al final de cada giro.

Fase de desarrollo de la técnica Momdollyo chagi

Cap.	Ejercicios específicos	Dosificación	Pausa	Método
Equilibrio	Ejercicios de mantención de pierna extendida en abducción y retroversión de pie en un solo apoyo	3 x 10 seg en cada posición y guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
	Ejecución de Dwi chagi en el lugar y en desplazamiento a caer	3 x 10 rep por cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme

	sobre huellas alternando piernas				
	Ejecución de Huryo chagi con corrección de la pierna en el lugar	3 x 10 rep por cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme	
	Ejecución de Dollyo chagi en 4 direcciones sin bajar la pierna	3 x 10 rep por cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme	
	Ejecución de dollyo chagi avanzando sin bajar la pierna con ojos tapados	3 x 10 rep por cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme	
Flexibilidad	Retroversión de la pierna extendida apoyado en la pared (asistido)	4x 10 seg para cada pierna	15-30 seg	Pasivo-estático	
	Dwitcha olligi desde la postura de guardia	3x10 rep para cada pierna	20-30 seg	Activo-dinámico	
	Abducción de la pierna extendida apoyado en la pared (asistido)	4x 10 seg para cada pierna	15-30 seg	Pasivo-estático	
	Yopcha olligi desde la postura de guardia	3x10 rep para cada pierna	20-30 seg	Activo-dinámico	
	Ejecución de Dwi chagi en su máxima amplitud	2x10 rep para cada pierna	20-30 seg	Activo-dinámico	
	Ejecución de Huryo chagi en su máxima amplitud	2x10 rep para cada pierna	20-30 seg	Activo-dinámico	
	Ejecución de Dollyo chagi en su	2x10 rep para	20-30 seg	Activo-dinámico	

	máxima amplitud	cada pierna		
Precisión del pateo	Realizar Momdollyo chagi y tocar con el pie los círculos dibujados a diferente altura	3x10 rep por cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
	Realizar Momdollyo chagi en las marcas hechas en el saco colgante	3x10 rep por cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
	Realizar Momdollyo chagi al pateador pequeño a diferentes alturas	3x10 rep por cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
	Realizar Momdollyo chagi a la pelota de tenis atada por un cordel	3x10 rep por cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
	Realizar Momdollyo chagi a las marcas hechas en los equipos de protección (peto y casco)	3 asaltos x 10 rep por cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme
Potencia del pateo	Realizar fase de desarrollo del Momdollyo chagi en el suelo con extensores atados a los tobillos	3 x10 repet por cada pierna	30-60 seg	Dinámico-intensivo
	Realizar fase de desarrollo del Momdollyo chagi con extensores atados a los tobillos al colchón de potencia	3 x10 repet por cada pierna	30-60 seg	Dinámico-intensivo
	Realizar fase de desarrollo contra la oposición del compañero que sujeta la pierna.	3 x10 repet por cada pierna	30-60 seg	Dinámico-intensivo

	Realizar Momdollyo chagi al colchón de potencia con tobilleras lastradas	3 asaltos x10 repet por cada pierna	30-60 seg	Dinámico-intensivo
	Realizar Momdollyo chagi al peto doble en parejas o al colchón de potencia	3 asaltos x10 repet por cada pierna	30-60 seg	Dinámico-intensivo

Indicaciones metodológicas específicas:

- Realizar los ejercicios velando por la correcta colocación de los segmentos corporales de acuerdo a la estructura de la fase de desarrollo de la técnica.
- Tratar de caer encima de las huellas de la forma más estable como sea posible.
- Tratar de alcanzar la máxima altura en el movimiento.
- Evitar hacer contacto con los brazos del compañero.
- Cuidar que las piernas se mantengan extendidas.
- Enfatizar en la extensión completa de la pierna ejecutora.
- Minimizar el tiempo y la distancia que existe con el objetivo a golpear.
- Velar porque se coloque el pie en el lugar indicado con la mayor exactitud.
- Sujetar firmemente la pierna ejecutora y organizar las parejas de acuerdo a estatura y peso.

Fase final de la técnica Momdollyo chagi

Cap.	Ejercicios específicos	Dosificación	Pausa	Método
Equinomio estático y dinámico	Cambio de guardia por detrás y caer sobre huellas con ojos tapados	2x10 rept para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme

	Realizar Dwi chagi con los ojos tapados, intentando volver a la postura de guardia con estabilidad	2x10 rept para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme	
	Realizar Huryo chagi con los ojos tapados, intentando volver a la postura de guardia con estabilidad	2x10 rept para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme	
	Realizar Dollyo chagi con los ojos tapados, intentando volver a la postura de guardia con estabilidad	2x10 rept para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme	
Orientación espacial	Desplazamiento por delante de la figura hacia atrás a un paso y buscar punto de referencia después del giro	2x10 rept para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme	
	Desplazamiento por delante de la figura hacia atrás avanzando y buscar punto de referencia después del giro	2x10 rept para cada guardia	60 seg	Intervalo-uniforme	
Fuerza de recogida	Realizar la recogida de la pierna ejecutora con extensores atado a un pie	3 x10 repet por cada pierna	1-3 min	Dinámico-intensivo	eg
	Realizar la recogida de la pierna ejecutora, contra la oposición del compañero que sujeta la pierna	3 x10 repet por cada pierna	1-3 min	Dinámico-intensivo (isotónico)	
	Juego: un compañero sujeta firme la pierna extendida, tratar	3x 30 seg por			

	de soltarse con movimientos de flexión y extensión	cada pierna		Juego
--	--	-------------	--	-------

Indicaciones metodológicas específicas:

- Enfatizar en la flexión completa de la pierna ejecutora.
- Tratar de caer encima de las huellas de la forma más estable como sea posible.
- Sujetar firmemente la pierna ejecutora y organizar las parejas de acuerdo a estatura y peso.
- Velar por la correcta colocación de los brazos y piernas al adoptar la postura de guardia.

5. Ejercicios de sistematización de las técnicas de pateo con giro con otras técnicas en condiciones de oposición

Objetivo: Contribuir al desarrollo de las habilidades necesarias para coordinar la combinación de las técnicas de pateo con giro con otras técnicas frente a un contrario.

Nº	Ejercicios	Dosific.		Tipo de guardia	Distancia de ataque	Zona de golpeo
		T	R			
1	Cambio de posición - Dwi chagi	10´	40	Abierta	Media	Media -alta
2	Paso al frente - Giro Dollyo 360 <sup>0</sup>	10´	40	Abierta	Larga	Media-alta
3	Paso atrás - Dwi huryo chagi	10´	40	Abierta	Media	Media-alta
4	Desliz. al frente- Dwi chagi	10´	40	Cerrada	Larga	Media -alta
5	Desliz atrás - Giro Dollyo 360 <sup>0</sup>	10´	40	Cerrada	Media	Media -alta
6	Bandal chagi Pa- Dwi huryo chagi	10´	30	Abierta	Larga	Media-alta

7	Dollyo chagi Pa-Dwi chagi		10´	30	Abierta	Media	Media-alta
8	Naeryo chagi Pa- Giro Dollyo 360 <sup>0</sup>		10´	30	Abierta	Larga	Media -alta
9	Dwi chagi -bandal chagi		10´	30	Cerrada	Larga	Media -alta
10	Dwi huryo chagi-dollyo chagi		10´	30	Cerrada	Larga	Media-alta
Con contrario activo							
	Ataque	Contraataque	Asaltos/Rep				
1	Bandal chagi Pa	Dwi chagi	2x20		Abierta	Media	Media
2	Dollyo chagi Pa	Dwi huryo chagi	2x20		Abierta	Media	Alta
3	Naeryo chagi Pa	Giro Dollyo 360 <sup>0</sup>	2x20		Abierta	Larga	Alta
4	Dwi chagi	Paso atrás Dwi chagi	2x20		Cerrada	Media	Media
5	Giro Dollyo 360 <sup>0</sup>	Dwi huryo chagi	2x20		Cerrada	Media	Alta
6	Dwi huryo chagi	Dwi chagi	2x20		Cerrada	Media	Media
Competencia de entrenamiento							
1	- Combate a tres puntos: el primero que marque a la zona válida media, con técnica de pateo con giro, será el ganador.		3x1		Abierta o cerrada	Media larga	Media

2	- Combate a cuatro puntos: el primero que marque a la zona válida alta, con técnica de pateo con giro será el ganador.	3x1	Abierta o cerrada	Media o larga	Alta
3	- Combate con acción técnico-táctica dirigida: el primero que marque con la acción exigida por el entrenador, será el ganador.	3x1	Abierta o cerrada	Media o larga	Media o alta

#### Indicaciones metodológicas:

1. Durante la ejecución de las técnicas de pateo con giro después de un desplazamiento, no se debe hacer pausa. El movimiento debe ser continuo.
2. En la combinación de los desplazamientos con las técnicas de pateo se deben aplicar los mismos, a cada una de las técnicas estudiadas.
3. En el caso de las técnicas que se realicen desde la distancia larga colocar los pies en la distancia adecuada para no quedar fuera de distancia.
4. Durante la ejecución de las combinaciones de las técnicas de pateo que le siguen al giro tratar de encadenar la misma sin que medien pausa entre una y otra técnica.
5. Cuidar la postura de guardia y caer en la distancia adecuada con estabilidad después de realizar las técnicas de pateo con giro.
6. En el trabajo de oposición con contrario activo se debe enfatizar en el tipo de guardia para realizar las acciones de ataque, que deben ser de forma gradual para ir modelando la acción de contraataque y lograr una mayor eficacia en el pateo con giro.
7. Durante las acciones de contraataque que se realizan de forma simultánea al ataque hay que velar que se realice con prudencia, es conveniente usar casco de protección.
8. En el caso de las acciones que se realizan durante la competencia de entrenamiento, colocar los alumnos de acuerdo al peso, estatura y grado técnico.

## Bibliografía

ALFONSO, R. Conjunto de juegos físico-recreativos para la preparación de los luchadores en la categoría 12-13 años. Tesis en opción al grado académico de Especialista en Lucha Deportiva. La Habana. UCCFD, (2012).

ARIAS BONILLA Y. Reglamento e Interpretación de Arbitraje de Combate de Taekwondo. Federación Colombiana de Taekwondo. (2012).

BANASCO, GARCÍA C.; FERNÁNDEZ, FONSECA R. Prueba de Fernández y Banasco para evaluar el equilibrio, la flexibilidad activa y la fluidez durante las acciones continuadas de las técnicas de pateos sin apoyar el pie que ejecuta en el suelo. *En: Manual de Consulta del Programa de Preparación del Taekwondista*, UCCFD Manuel Fajardo. Ciudad de la Habana. (2013).

CARREÑO, J. E. Esquema estructural de referencia a la preparación física de estos, particularmente del desarrollo de sus capacidades motoras de 12 a 15 años de edad, durante el período preparatorio. (1999).

CARREÑO, J.E.; ARMAS, R. La manifestación de las capacidades motoras atendiendo a su dinámica por grupos de edades y la influencia del entrenamiento que caracteriza la preparación de luchadores cubanos de 12 a 15 años de edad. *Lecturas: E.F. y deportes*, n° 39. (2001).

CASTAÑEDA, J. ROMERO, E. Y ZERQUERA, F. Programa de iniciación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano. Edades 8-11 años. Unidad Impresora José Antonio Huelga. Ciudad de La Habana. (2000).

Comisión Nacional de Superación de Taekwondo. Carpeta actualizada de cursos de superación 1990-2010 en Ciudad de La Habana. (2010)

CORTEGAZA, L. R. Bases teórico-metodológicas del entrenamiento deportivo. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Facultad de Matanzas. (2007).

DURAN, M. El Niño y el Deporte. Barcelona: Ed Paidos. (1998).

FARGAS, I. Taekwondo, Alta competición. Ed. Comité Olímpico Español. (1993)

FERNÁNDEZ FONSECA, R. Nueva metodología para la enseñanza de las técnicas de pateos en la práctica del Taekwondo (WTF) <http://www.efdeportes.com> / Revista digital - buenos aires - año 10 - n° 75 - agosto de 2004.

\_\_\_\_\_. Programa de Preparación del Deportista de Taekwondo. Ciudad de La Habana, Comisión Nacional de Taekwondo. INDER, (2016).

GIMÉNEZ, F. J.; CASTILLO, E. La enseñanza del deporte durante la fase de desarrollo deportiva. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, año 6, nº 31. <http://www.efdeportes.com>. Consultado en abril de 2008. (2002).

GÓMEZ CASTAÑEDA, P. Análisis bioquímico, morfológico y fisiológico de algunas técnicas de pateo utilizadas en el Taekwondo. <http://www.efdeportes.com> Revista Digital – Buenos Aires – Año 8 – No. 48 (2002)

HAHN, E. “Entrenamiento en Niños” Barcelona. Ed. Martínez Roca. (1988).

HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-técnica. C. de La Habana. (1983).

HEE PARK, Y.; HWAN PARK Y. (2009) Forms. En: Tae Kwon Do: The Ultimate Reference Guide to the World’s Most Popular Martial Art, Third Edition. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data Copyright © 2009.41.

KUKKIWON TAEKWONDO Text Book. Seúl: Ohsung Publishing. (1989).

VERKHOSHANSKY, Y. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo Consejo de Ciento, 245 bis, L, L, 080 11 Barcelona. (2002)

WEINECK, J. Entrenamiento total. Editorial Paidotribo. (2005).

WILMORE, J. H. Y D. L. COSTILL. Fisiología del esfuerzo y el deporte. 4ta Edición. Editorial Paidotribo, Barcelona. (2001).