

INFORME DO CGTD EMITIDO POLO ADESTRADOR, SR. BENITO DIAZ.

Entrenamiento durante el confinamiento

Estamos en contacto con nuestros deportistas por grupos de wasap, teléfono, e email

Entrenamiento físico: 1 hora 15 minutos

Calentamiento articular ejercicios de movilidad de la cadera y ejercicios de elasticidad activa con distintos tipos de elevaciones 15 minutos

Trabajo de Core 15 minutos

Trabajo de auto carga para el mantenimiento de la fuerza 15 minutos

Trabajo en circuito buscando un cierto mantenimiento de la resistencia 15 minutos

Ejercicios de elasticidad pasiva y vuelta a la calma 15 minutos

Entrenamiento Técnico 1h30

1-Trabajo de desplazamientos: objetivo mejorar la fluidez de desplazamiento específicos de taekwondo: con desplazamientos aislados y combinados entre si

2-Trabajo de kibon básico (objetivo mejora del gesto técnico básico de competición)

Buscando buena ejecución y buen posicionamiento en la parte final del gesto, evitando la telegrafía en el inicio del movimiento

3- Trabajo de encadenamientos: objetivo mejorar la coordinación entre acciones

Trabajo de los encadenamientos más utilizados en la competición actual

4-Trabajo de correcciones: objetivo mejorar la coordinación y fluidez entre acciones

El trabajo esta mayormente en la manipulación de la pierna adelantada buscando manipularla buscando rangos articulares variados para posteriormente ser capaces de burlar la guardia del

5-Trabajo cuerpo a cuerpo: objetivo mejorar el gesto técnico en distancia corta

El trabajo consiste en realizar técnicas aisladas que resulten efectivas en distancia corta atendiendo a las características individuales

6-Trabajo para mejorar el contrataque: objetivo mejorar el gesto técnico del contraataque.

El trabajo está centrado en los gestos más utilizados en contrataque buscando la buena ejecución del movimiento

7- Trabajo de pared: objetivo mejorar la fluidez de la pierna de golpeo y la fuerza isométrica de la pierna de apoyo

Este trabajo está centrado en mejorar la manipulación de la pierna de golpeo y la fuerza isométrica de la pierna de apoyo a través de acciones aisladas con la misma pierna y acciones combinadas con la misma pierna buscando amplitud de movimientos y ángulos de golpeo diferentes.

Trabajo psicológico con el psicólogo:

La primera fase del entrenamiento psicológico fue la creación de un cronograma de cómo iban a distribuir su tiempo

Posteriormente y a modo de juego se les está proponiendo retos deportivos donde cada miembro del equipo propone uno de momento los retos han sido a ver quién aguanta más tiempo realizando con una sola pierna en el aire y la creación de una coreografía etcétera

También se han creado diversos juegos para los grupos de wasap para trabajar la capacidad de observación a través de diapositivas

En estos momentos se está trabajando con la técnica de establecimiento de objetivos individuales técnicos, físicos, psicológicos.

Y lo siguiente será trabajos enfocados a la relajación y ajuste de la activación y visualización

A mayores también se han preparado una serie de infografías con recomendaciones sobre la importancia de tener una dieta equilibrada y técnicas de reducción del estrés y de la ansiedad.