



**Procedimientos metodológicos para la
organización de las cargas en los planes
gráficos de Taekwondo categoría 11-12
años**

**Trabajo de Diploma en opción al título de
Licenciado en Cultura Física**

Autor: Jesús Guillermo Nieves Ferrera

Tutor: Dr. C. Yoismel Moya Bell. Profesor

Instructor.

Santiago de Cuba

2021-2022

Dedicatoria

Dedico este trabajo a las personas que más amo en mi vida, que me apoyaron desde el inicio de mi carrera hasta el final. Esos seres son los más valiosos para mí:

- ❖ A mis padres por su incondicional apoyo para la realización de este informe.
- ❖ A mi hermana y gran inspiración Kirenia Nieves Ferrera.
- ❖ A esta grandiosa y bella Revolución cubana.
- ❖ A toda mi familia por haber hecho posible la realización de mis propósitos.
- ❖ A todas las personas que de una forma u otra se hicieron parte de este logro, y en especial a mi tutor que fue mi patrón en todo momento.

Gracias

Agradecimientos

- ❖ Agradezco a todas las personas que de una forma u otra han contribuido al desarrollo de esta investigación.
- ❖ Agradecerle a nuestra Revolución, que me brindó la oportunidad de haber practicado deporte, en especial a nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz y Raúl Castro Ruz.
- ❖ Agradezco la realización de este trabajo a mi tutor Dr. C. Yoismel Moya Bell por toda la dedicación, apoyo y paciencia a lo largo de la investigación.
- ❖ Agradecer a mis padres Cecilia Ferrera Joa y Lázaro Nieves Campos quienes confiaron profundamente de que podía terminar mis estudios y con buenas notas.
- ❖ A todos los profesores que durante los cinco años de la carrera me dotaron de todo el arsenal de conocimiento para lograr la culminación de mis estudios con excelentes notas.
- ❖ A todos mis compañeros del aula que confiaron en mí.

Resumen

La confección de los planes de entrenamiento deportivo del Taekwondo referente a la categoría 11-12 años exhibe en la actualidad destacadas insuficiencias, por lo que es común observar que el programa de preparación del deportista no responde con los intereses de los entrenadores de la categoría por lo que no es la herramienta en la ellos se apoyan para materializar este proceso, fe de ello se obtuvo a la entrevista realizada a profesores de esta categoría perteneciente al distrito “Antonio Maceo”. En este sentido, la problemática solucionar se precisa en ¿cómo contribuir al mejoramiento de la organización de las cargas en los planes gráficos de Taekwondo categoría 11-12 años? Dicha formulación tiene como objeto de investigación: proceso de planificación del entrenamiento en los taekwondistas categoría 11-12 años. La presente investigación muestra una concepción más coherente del proceso de organización de la carga a partir de la utilización de etapas como estructura fundamental y el cumplimiento de otros procedimientos metodológicos, lo cual le va a permitir al entrenador organizar la carga con más facilidad, coherencia, a la vez que pueda regular los niveles de la carga a través de las direcciones de entrenamiento Para ello describe como objetivo: Diseñar procedimientos metodológicos para la organización de las cargas en los planes gráficos de Taekwondo categoría 11-12 años. Los métodos utilizados en esta investigación fueron el análisis-síntesis, análisis documental, la consulta a especialistas, los estadísticos-matemáticos y las técnicas empleadas fue la entrevista. La muestra la constituyen 5 entrenadores de la categoría 11-12 del distrito “Antonio Maceo”, coincidiendo con la población.

Abstract

The preparation of sports training plans for Taekwondo regarding the 11-12 years old category currently exhibits notable insufficiencies, so it is common to observe that the athlete's preparation program does not respond to the interests of the coaches of the category by what is not the tool they rely on to materialize this process, faith in this was obtained from the interview with coaches of this category belonging to the "Antonio Maceo" district. The present investigation shows a more coherent conception of the load organization process from the use of mesocycles as a fundamental structure and the fulfillment of other methodological procedures, which will allow the coach to organize the load more easily, with coherence, while being able to regulate the levels of the load through the training directions. The methods used in this investigation were analysis-synthesis and the techniques used were the interview and the documentary review, the sample constituted 5 coaches of the 11-12 category of the "Antonio Maceo" district.

No	TABLA DE CONTENIDOS	Pág
		.
	INTRODUCCIÓN	1
1	CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN EL TAEKWONDO CATEGORÍA 11 -12 AÑOS.	9
	Consideraciones teóricas y metodológicas sobre el proceso de planificación del entrenamiento en el Taekwondo categoría 11-12 años	9
	Consideraciones teóricas en torno a la organización de las cargas en el Taekwondo categoría 11-12 años	14
2	CAPÍTULO II. PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS PARA LA ORGANIZACIÓN DE LAS CARGAS EN LOS PLANES GRÁFICOS DE TAEKWONDO CATEGORÍA 11-12 AÑOS. MUESTRA Y METODOLOGÍA. VALORACIÓN DE SU APLICABILIDAD.	20
	Muestra y metodología de la investigación	20
	Procedimientos metodológicos para la organización de la carga en los planes gráficos en el Taekwondo categoría 11-12 años	21
	Valoración de la aplicabilidad de los procedimientos metodológicos para la organización de las cargas en los taekwondistas categoría 11-12 años	27
	CONCLUSIONES	30
	RECOMENDACIONES	31
	BIBLIOGRAFÍA	
	ANEXOS	

Introducción

Procedimientos metodológicos para perfeccionar la organización de la carga en los planes de entrenamiento deportivo del Taekwondo Competitivo.

El Taekwondo (TKD) es un deporte en donde la técnica, la táctica y su máxima expresión: el pensamiento técnico, así como el componente físico juegan papeles determinantes, es una disciplina de contacto físico e intercambios constantes entre los competidores; dividido en ocho categorías de pesos en ambos sexos. Siendo un deporte novel en nuestro país, ya en los juegos Olímpicos de Sídney 2000 se había clasificado con un equipo completo. Se pudo apreciar buenos resultados internacionales y donde nuestros atletas se codean entre los mejores de la elite mundial, ejemplo de estos lo constituyen: Ángel Volodia, campeón olímpico (Sídney 2000), Yanelis Labrada, subcampeona olímpica (Atlanta 2004), Dainellis Montejo, bronce olímpico (Beijing 2008), estos componen algunos logros en certámenes olímpicos, sin mencionar los alcanzados en competiciones de menos nivel pero importantes; estos y otros atletas conforman la lista de laureados por nuestro país en los diferentes eventos. Hoy en día Santiago de Cuba es unas de las provincias que más aportan atletas a los Centros de Alto Rendimiento (CEAR) en las categorías juvenil y al Cerro Pelado en los mayores, por lo cual se bautiza como una de las potencias de esta modalidad competitiva en nuestro país. El régimen de competición que caracteriza al deporte es mixto, por lo que la fuerza rápida, la resistencia a la fuerza, la fuerza máxima, la velocidad, la resistencia a la velocidad, la resistencia aeróbica y la flexibilidad constituyen Direcciones Condicionantes de Rendimiento (DCR) del taekwondista que van a favorecer la correcta y efectiva ejecución de las técnicas. Las Direcciones Condicionantes del Rendimiento (DCR) de campo y pista son importantes

debido a que estas responden a la potenciación de la base funcional aeróbica y anaeróbica, considerando q el entrenador debe de ser capaz de sistematizarlas de forma tal que cumplan ese objetivo. Estas direcciones responden al aumento del nivel funcional general en el organismo del atleta de Taekwondo.

Las Direcciones Determinantes del Rendimiento (DDR) son aquellas que van a dar características específicas a la modalidad deportiva y van a constituir los contenidos necesarios y específico de la preparación física general y técnico táctica para la obtención del estado óptimo deportivo y con ello determinados resultados, es decir que constituyen la manifestación objetiva de una disciplina deportiva específica.

A través de estas el entrenador va a ejercitar los contenidos de la preparación típica de la modalidad según el mesociclo de trabajo, de ahí que el atleta realice un minucioso entrenamiento con el objetivo de perfeccionar las habilidades motrices deportivas, así como elevar el nivel de preparación física especial. Dentro de estas se encuentran las direcciones técnicas tácticas como: el Ataque y contraataque con el objetivo de desarrollar las diferentes combinaciones técnicas y tácticas, es decir donde se le plantea diferentes situaciones tácticas a los atletas y a las cuales deben dar la solución más acertada y económica para el logro del objetivo fundamental: ganar el combate.

Otros son el Chakijerio, la escuela de combate, los elementos básicos y el combate como dirección competitiva, la cuales van a estar sustentada en terceras de carácter físico especial: la resistencia a la fuerza especial, la rapidez especial, la resistencia aeróbica especial.

El entrenador atendiendo las características, especificidades de estas direcciones y componentes de la carga según el mesociclo de trabajo; debe organizar y distribuir las cargas de entrenamiento de forma tal que su impacto en cada uno de ellos responda a

los intereses de las estructuras posteriores (mesociclos) sin renunciar a la interrelación existente entre los aspectos direccionales del entrenamiento, es decir la interconexión.

Las combinaciones racionales de las cargas de estas direcciones de entrenamiento en el tiempo dispuesto van a procurar el efecto acumulativo necesario para ampliar el nivel de las capacidades motrices y funcionales; asumiendo que las mismas confirman los contenidos de la preparación física, técnica, táctica y competitiva de los atletas de esta joven disciplina, a los que suman: la preparación teórica y psicológica.

Hoy en día no se puede concebir óptimos resultados partiendo de una ineficaz planificación de la carga del entrenamiento, "...el aumento considerable de los resultados deportivos observados en los últimos años es en gran medida el resultado del perfeccionamiento de los sistemas de preparación de los deportistas y de la planificación del entrenamiento" (Forteza y Ranzola, 1988:69).

Se afirma que la planificación constituye un método de aseverar un aumento gradual de la condición del atleta y formarlos para que logren los mejores resultados deportivos, sin embargo este proceso debe de estar fundamentado sobre bases científicas, analizados antes y después de cumplidos los objetivos fundamentales del macrociclo y sus estructuras intermedias, totalmente ajustado a la categoría (particularidades morfofisiológicas, bioquímicas y psíquicas) y el paso; es decir un proceso personalizado.

El máximo desarrollo de las direcciones físicas generales abre paso al perfeccionamiento de las direcciones físicas especiales correspondientes y estas a su vez completaran la eficacia en las direcciones técnicas, tácticas y competitiva: el combate, donde los atletas deben poner de manifiesto la maestría deportiva alcanzada

a través de los contenidos sistematizados en los entrenamientos y con ello un determinado rendimiento deportivo.

Santiago de Cuba es una de las fortalezas de esta disciplina en todo el país, mayormente en el sexo femenino; con satisfactorios resultados nacionales e internacionales, ejemplo de esto: las medallas alcanzada por Dainellis Montejo Poll en diferentes certámenes internacionales: Beijing 2008 medalla de bronce, campeonato mundial 2005 medalla de bronce, centroamericano de Cartagena de Indias medalla de oro; Taimí Castellano ha sido otra de las atletas santiagueras laureadas internacionalmente ejemplo: Cartagena de Indias medalla de plata, los lugares obtenidos por las atletas Orisel Montes de Oca, Estela Antelo, Lilian Cobián, Lisandra Bueno en certámenes juveniles y de primera categoría a nivel nacional.

Aún así se manifiesta insatisfacciones en el proceso de planificación del entrenamiento de la categoría 11-12 años sexo femenino, debido al bajo nivel de información que tributan los documentos que rigen este proceso para la estructuras intermedias del macrociclo de entrenamiento, por lo que limita a los entrenadores al conformarlo en sus planes de entrenamientos dando paso al uso de la improvisación y con esto estos niveles elevados o bajos de la carga de entrenamiento en diferentes momentos de la preparación, así como la violación de los principios del entrenamiento.

Constancia de ello se obtuvo a partir de una entrevista realizada al Comisionado Provincial del deporte Jorge Hechavarría, al manifestar la necesidad de elaborar una guía, vía o procedimientos que permitan el perfeccionamiento del proceso de organización de la carga en las categorías de la base, específicamente la categoría 11-12 años; carencia que de igual forma constituye una demanda científica y tecnológica

de la Comisión y plasmada en la Estrategia Deportiva. Esta situación se diagnosticó a través de entrevista (Anexo 1) a los entrenadores de la categoría en Santiago de Cuba.

Limitaciones

1. Escasos procedimientos a tener en cuenta para la distribución de las cargas en los planes gráficos.
2. Limitaciones en la interrelación de las cargas según las direcciones del entrenamiento a sistematizar en las clases.
3. Insuficiencias en la determinación de los volúmenes de tiempo por direcciones de entrenamiento.

Asumiendo las insuficiencias se determina como **problema científico**: ¿cómo contribuir al mejoramiento de la organización de las cargas en los planes gráficos de Taekwondo categoría 11-12 años? Dicha formulación tiene como **objeto de investigación**: proceso de planificación del entrenamiento en los taekwondistas categoría 11-12 años. La presente investigación precisa como **objetivo**: Diseñar procedimientos metodológicos para la organización de las cargas en los planes gráficos de Taekwondo categoría 11-12 años. Desde esta perspectiva, se circunscribe como **campo de acción**: la organización de las cargas en los taekwondistas categoría 11-12 años.

La formulación de nuevas propuestas contribuirá a satisfacer las necesidades investigativas identificadas en el proceso definido con anterioridad, para ello se precisa como **idea a defender**: El diseño de procedimientos metodológicos para la organización de las cargas que tome en consideración la zona funcional y la densidad, favorecerá la organización de las cargas en los planes gráficos de Taekwondo categoría 11-12 años del Combinado Deportivo “Cuqui Bosch” del Distrito Abel Santamaría.

La lógica de la investigación determinó las siguientes **tareas científicas**:

1. Sistematización de los referentes teóricos que sustentan la planificación del entrenamiento en los taekwondistas categoría 11-12 años, con énfasis en la organización de las cargas en los planes gráficos.
2. Diagnóstico del estado actual de la organización de las cargas en los planes gráficos de Taekwondo categoría 11-12 años.
3. Diseño de procedimientos metodológicos para la organización de las cargas en los planes gráficos de Taekwondo categoría 11-12 años.
4. Valoración de la aplicabilidad de los procedimientos metodológicos para la organización de las cargas en los taekwondistas categoría 11-12 años.

Métodos científicos:

Del nivel teórico

- Análisis-síntesis: se emplea con el fin de sistematizar los presupuestos teóricos respecto al proceso de planificación del entrenamiento en los taekwondistas categoría 11-12 años, con énfasis en la organización de las cargas. Se emplea para el análisis de la información obtenida de la literatura consultada, de la documentación especializada y de los datos obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos.

Del nivel empírico

- Análisis documental: con la finalidad de recopilar información en función de valorar el estado actual de la planificación del entrenamiento en los taekwondistas categoría 11-12 años en los documentos normativos nacionales, en particular la organización de las cargas.

- Consulta a especialistas: para valorar la aplicabilidad de los procedimientos metodológicos propuestos para la organización de las cargas en los taekwondistas categoría 11-12 años.

Métodos estadísticos-matemáticos

- Distribución empírica de frecuencias: para determinar los valores más frecuentes, sus porcentajes válidos y acumulados. Además, se precisa la media y la desviación típica para la verificación del valor central y el nivel de dispersión de los datos, se obtienen los valores mínimos y máximos en cada uno de los aspectos evaluados, así como el cálculo porcentual.

Técnicas de la investigación

- Entrevista: Para determinar el nivel de conocimientos de los profesores y directivos seleccionados respecto a la organización de la carga en el Taekwondo categoría 11-12 años, en particular respecto al empleo de procedimientos metodológicos para desarrollar tal proceso.

Población y muestra

Se escogió como población a 5 profesores del distrito “Abel Santamaría”, de ellos se selecciona como muestra al 100 %.

Con el objetivo de mejorar las habilidades investigativas de los estudiantes e implementar tecnologías para contribuir al mejoramiento de los procesos formativos de los diferentes deportes y sus categorías de edades correspondientes esta investigación responde al Grupo de investigación “La preparación deportiva” rectorado por la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente. De igual manera, constituye la planificación del entrenamiento una de las “Demandas Tecnológicas de la Comisión

Provincial de Taekwondo” en Santiago de Cuba, por cuanto la presente investigación constituye un aporte a esta comisión.

Importancia de la investigación

La presente investigación contribuye a la solución de una de las demandas investigativas de la comisión Provincial de Taekwondo en la provincia Santiago de Cuba, en tanto contribuye al mejoramiento de uno de los procesos más complejos de desarrollar en los taekwondistas a partir de la dinámica de la planificación para responder a las exigencias formativas en el contexto actual. De tal modo, los procedimientos metodológicos propuestos son novedosas y pertinentes. Es necesario destacar que esto, contribuye a solucionar una debilidad del deporte actual.

Actualidad

Está dada en contribuir al mejoramiento de la organización de las cargas en los planes gráficos de Taekwondo en la categoría en cuestión a partir de la formulación de nuevos procedimientos metodológicos que le aportan objetividad y coherencia al proceso de planificación del entrenamiento. Ello apunta a la solución de la necesidad actual de un mayor control pedagógico del entrenamiento en las edades de iniciación.

Capítulo I. Fundamentos teóricos que sustentan la planificación del entrenamiento en el Taekwondo categoría 11 -12 años.

En este capítulo se abordan los principales referentes teóricos que sustentan la planificación del entrenamiento en el Taekwondo categoría 11-12 años. Desde esta perspectiva, se realizan inferencias teóricas en torno al proceso estudiado.

Consideraciones teóricas y metodológicas sobre el proceso de planificación del entrenamiento en el Taekwondo categoría 11-12 años

La preparación de todos los deportistas en cualquier disciplina deportiva parte de las características y especificidades de las mismas, ya sea de trabajo cíclico acíclico, aeróbico o anaeróbico. “La preparación del deportista es el conjunto de medios, métodos y condiciones que aseguran el logro y la elevación de la predisposición deportiva para la obtención de un óptimo rendimiento deportivo.” (Forteza y Ranzola, 1988, p. 13). En ese sentido se asume que la preparación del deportista es un proceso multilateral, de formación de valores, utilización de métodos, medios condiciones y el cumplimiento de principios, que está determinada por una disciplina deportiva específica a través de esta se alcanza y eleva el nivel de entrenamiento para el logro del rendimiento.

La preparación en este deporte está determinada por sus direcciones de entrenamientos que a su vez generan tareas específicas para cada una, de ahí que el uso de métodos de entrenamiento, la utilización racional de las condiciones materiales y el cumplimiento de principios de entrenamientos determinen el estado óptimo de preparación del taekwondista: forma deportiva.

Consideran Forteza y Ranzola (1988, p. 37) que la forma deportiva es “el estado en que se alcanza un alto y armónico desarrollo de todas las direcciones de la preparación

del deportista: física, técnico-táctico, psicológica y teórica.” La periodicidad en la preparación coadyuva a la elevación del nivel de entrenamiento deportivo y por tanto al logro de determinados resultados deportivos.

Según Navarro (2000, p. 15) la forma deportiva es “...el estado de disposición óptima del deportista para obtener la marca deportiva, la cual se logra en determinadas condiciones en cada ciclo de entrenamiento.”

La forma deportiva es la fase donde todas las direcciones de la planificación del atleta encuentran su cima permitiendo el acceso a los más altos niveles de manifestación deportiva de un atleta, coincidiendo con el logro de determinados resultados; no es un estado que se logra por sí solo, sino a través de la sistematización de las cargas de entrenamiento correspondiente a sus direcciones, las cuales deben estar correlacionadas de manera tal que reconozcan las exigencias y especificidades del deporte en cuestión.

La preparación del deportista se lleva a cabo a través de estímulos al organismo mediante la carga de entrenamiento, la carga, Matvéev (1977) (citado por Barrios y Ranzola, 1998, p. 40) la define como “...la respuesta orgánica de un trabajo físico realizado.”

Según Forteza (2001, p. 21) la carga es “...la relación inversa que existe entre el potencial de entrenamiento y la condición del deportista. (...) es la reacción funcional de adaptación que ejerce el potencial de entrenamiento que genera efectos de entrenamiento y condiciona un nivel de preparación deportiva.”

Al sintetizar estos conceptos se puede destacar que se le denomina a la forma cuantitativa a su vez responde a efectos adaptativos elevando el nivel de entrenamiento

y por ende, beneficiando el desarrollo y la pulimentación de las habilidades motrices deportivas.

La carga de entrenamiento adquiere características específicas según las direcciones, ciclos, etapas y periodos de la preparación, de ahí que el entrenador de Taekwondo la planificación y organice especificando la variabilidad de sus componentes en cada una de ellas para el cumplimiento de los objetivos propuestos en sus planes de entrenamiento. Varios autores (Grosser, Bompa, Platonov) han coincidido en que la carga por sí sola no existe, sino que se sustenta en sus componentes los cuales han definido de diferentes formas coincidiendo en su mayoría en el volumen, intensidad y densidad.

Sin embargo, Verkjoshanski (1991) (citado por Forteza, 2001, p. 51) define los componentes de la carga como: contenido (especialidad del contenido, potencial de entrenamiento); volumen (magnitud, duración); organización (distribución, interconexión).

“La expresión volumen define principalmente al lado cuantitativo del estímulo de entrenamiento ejercido sobre el atleta” (Verjoshanski, 2001, p. 24, citado por Rivaflecha, 2005). Este adquiere un importante valor al aplicar y controlar el trabajo realizado, tomando en cuenta las directrices encaminadas al desarrollo motriz deportivo y funcional de los atletas en esta disciplina no se expresan con el mismo indicador, ejemplo: la resistencia aeróbica expresa en distancia recorrida. La fuerza rápida en repeticiones, el Chakijerio en tiempo y por asaltos, el combate por asaltos.

Para aplicar los volúmenes de la carga se hace necesario conocer el nivel de entrenamiento de los deportistas debido a las influencias que estos ejercen sobre el estado del mismo, de ahí el comportamiento particularizado en cada uno de ellos. La

aplicación de este componente en los taekwondistas depende además de las categorías, debido a que cualquier trabajo realizado conduce a posteriores acontecimientos en su organismo que considerando la eficacia del volumen así serán sus efectos.

El volumen de la carga es diferente para la dirección de trabajo, sin embargo, en una etapa debe expresar correspondencia a los aplicados en otras. El mismo produce o consecuencias del entrenamiento que atendiendo a la capacidad de adaptación del organismo deberá ser incrementado o disminuido lógicamente y gradualmente para que el resultado de su aplicación sea efectivo.

En esta disciplina es común apreciar el volumen de trabajo de la habilidad en función de la capacidad, sin esto no solo es válido para desarrollar capacidades físicas y cualidades de voluntad, sino fundamentalmente también para perfeccionar la técnica deportiva.

La duración según Forteza (2001, p. 44) "...representa el tiempo durante el cual un único contenido de un entrenamiento funciona como un estímulo de movimiento sobre el organismo (...). Sin embargo, la duración del estímulo también puede ser el tiempo que se efectúan varios estímulos." La duración de este estímulo va a estar en dependencia del momento del entrenamiento (etapa, mesociclo), del objetivo del entrenamiento y del contenido o medio a utilizar.

Debido a que el contenido genera un potencial de entrenamiento determinado y el organismo del atleta se adapta al mismo, se hace necesario que el profesor aumente la duración del estímulo en dependencia de la capacidad física y funcional o lo cambie por otro de mayor eficacia.

Las frecuencias de las secciones de entrenamiento es la periodicidad con que se efectúan los entrenamientos, es decir cantidad de secciones por unidades de entrenamiento, por semanas. La sistematicidad de los entrenamientos permite mejor adaptación a las cargas. Diversos autores plantean una cantidad determinada de secciones para los diferentes niveles de entrenamientos.

El organismo del atleta se va adaptando a las cargas según sus características, sin embargo, sin los volúmenes o intensidades no se corresponden con la adaptación es posible es posible que se manifieste un freno en los procesos de recuperación de estas cargas.

Se ha hecho constante alusión al término Direcciones de Entrenamiento por lo que se considera necesario definirlo, se le aduce a "...los aspectos direccionales de la preparación de los deportistas que van a señalar no solo el contenido que deberá recibir un deportista, sino además relacionará en su determinación dos categorías básicas del entrenamiento: carga y métodos" (Forteza, 1999, p. 12).

Desde esta perspectiva, se considera que las orientaciones o direcciones del entrenamiento contribuyen un aspecto determinante en la preparación de los atletas atendiendo al enfoque específico de los contenidos, cargas y métodos para cada una de ellas, y con esto la planificación, organización y distribución de la carga y sus componentes durante todo el ciclo de entrenamiento. Las direcciones de entrenamiento se subdividen en: Direcciones Condicionales del Rendimiento (DCR) y Direcciones determinantes del Rendimiento (DDR).

Cada disciplina deportiva como resultado de sus especialidades le corresponden diferentes direcciones de entrenamiento, tanto las condiciones como las determinantes, por ende, la preparación de los deportistas es dirigida a partir de cada una de ellas, que

a su vez adquieren en las diferentes etapas de la preparación un carácter sobresaliente teniendo en cuenta sus objetivos y las necesidades manifestantes de los atletas. El Taekwondo no difiere en este criterio; el entrenador debe enfocar el desarrollo del proceso de entrenamiento partiendo estas orientaciones o direcciones trabajo que obedeciendo a las características y objetivos de cada etapa se van a enfatizar los contenidos para alcanzar el nivel del estado funcional y deportivo deseado.

Las Direcciones Determinantes del Rendimiento (DCR) el organismo a través de estas se va adecuar a las cargas específicas alcanzando así niveles de carga específicas.

La sistematización en el proceso de entrenamiento a través de la aplicación de cargas y por consiguiente la sistematización de las cargas, así como el cumplimiento de otros principios del entrenamiento en gran medida van a intervenir en el rendimiento deportivo, cada taekwondista debe hacerse eco de esto manifestando conductas perseverantes y voluntariosas durante el intervalo de los entrenamientos, considerando este como un proceso pedagógico que así lo demanda.

Consideraciones teóricas en torno a la organización de las cargas en el Taekwondo categoría 11-12 años

A partir de que la regularidad de esta carga se materializa en los entrenamientos como expresión concreta del proceso de planificación se plantea que: "...es un sistema de dirección que garantiza la integración de todos los componentes del entrenamiento" (Forteza y Ranzola, 1988, p. 69). Expresa Mestre (1995) (citado por García, 2000) que planificar es:

“...prever con suficiente anticipación los hechos las acciones, de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades

y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro.”

De ahí que la planificación se basa en la utilización de métodos, medios y estrategias, condiciones y conocimientos unidos entre sí y sistematizados a través de periodos o etapas mediante unos o varios años para preparar de forma multilateral al taekwondista.

La planificación es un proyecto en el cual se establecen metas y objetivos, que va más allá de la sistematización de la carga, valorándolos factores que intervienen en el proceso de entrenamiento, donde se hace uso racional de los medios y materiales para el logro de los objetivos propuestos. La planificación del entrenamiento anticipa que se debe hacer en cada uno de ellos, apelando al uso de los conocimientos previos acerca de las ciencias que se manifiestan en el proceso y factores que inciden directa e indirectamente en el máximo cumplimiento de lo planificado.

Según Kaufman (1973) (citado por Forteza, 2001, p. 69: “La planificación es un proceso para determinar adonde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera más eficiente y eficaz posible.”

Con este planteamiento se considera el trazado de vías, estrategias, modos de proceder más seguros y racionales por parte del entrenador de taekwondo para la materialización del proyecto que cimentado en bases científico-técnicas, correctamente estructurado, organizado y dosificado aplicado y controlado como es debido y alejado de toda improvisación va a concretar el nivel de rendimiento deportivo del atleta de esta disciplina.

La planificación es un sistema ordenado lógica y gradualmente donde cada subsistema o parte del componente juega un papel fundamental y donde el logro de los objetivos de

la preparación a partir de sus contenidos no es perceptible ni al instante ni simultáneamente, sino que son apreciables a mayor plazo y con carácter marcado sobre los contenidos más sistematizados.

Autores como Verjoshanski (1991) la definen como la sistematización de la carga en un periodo de tiempo (etapa) que asegure el cambio programando en la condición del atleta. A partir de la dimensión de esa carga, así como de sus particularidades se van a producir modificaciones bioquímicas, fisiológicas, y anatómicas en el organismo las cuales posibilitan con un trabajo constante el mejoramiento de las capacidades físicas y funcionales que intervendrán en el rendimiento deportivo del taekwondista.

Autores como Verjoshanski (2001), Forteza y Ranzola (1998) en sus investigaciones brindan pautas generales acerca del tema, por tanto, los conocimientos tributados no responden a una disciplina deportiva en específico, criterio del cual no escapa la muestra.

Por su parte Forteza (2001, p. 55) asume que "...la organización de la carga en su sistematización por un periodo de tiempo tal que asegure la dinámica (cambio) programada de la condición y el logro del nivel fijado de preparación especial condicional." Esta presupone la dinámica programada de la condición en el atleta de taekwondo siempre y cuando el entrenador sea capaz de: no solo obtener el nivel fijo de preparación general necesario para que favorezca el rendimiento.

Otros autores hacen referencia a este concepto, por ejemplo: "...la organización de la carga es su ordenamiento en el transcurso de un tiempo concreto, etapa o periodo, la cual asegura la dinámica progresiva del estado del deportista y el logro del nivel" (Barrios y Ranzola, 1998, p. 46).

En este sentido se concluye que la organización en la carga consiste en el Taekwondo se pueden apreciar deficiencias en este proceso asumiendo el planteamiento de que este se lleva cabo a partir de las experiencias adquiridas por los entrenadores en los entrenamientos y en las teorías de científicos, las cuales se proyectan a orientar como debe realizarse este proceso de forma general no por cada disciplina deportiva, el Taekwondo es una de ellas. En este deporte el proceso de organización de la carga conduce a dos interrogantes:

¿qué se va a organizar? ¿durante qué tiempo se va a organizar?

La primera interrogante responde a la organización de la carga a partir de las direcciones de entrenamiento, desde lo físico (general y especial) hacia lo técnico, lo táctico hasta lo competitivo, atendiendo a la interrelación que las cargas de estas direcciones tienen entre sí, es decir la interconexión, proyectado verticalmente. De ahí que el desarrollo cada dirección de entrenamiento sea consecuente con la elevación del nivel de otra, ejemplo: la resistencia a la velocidad-resistencia a la velocidad especial.

La segunda interrogante da respuesta a la distribución de la carga a través del tiempo, en este trabajo por mesociclos, aumentando que el volumen de la carga de un mesociclo debe favorecer el volumen del mesociclo siguiente, en proyección horizontal.

Los niveles de la carga deben ser aumentados gradual y racionalmente.

La organización de la carga según Verkjoshanski (1991) (citado por Forteza, 2001, p. 55) en sí misma depende de dos factores:

- La dinámica para la distribución de la carga.
- La interconexión de la misma.

Para la distribución de las cargas se precisa conocer la evaluación de cada atleta que permita analizar hasta qué punto es posible la asimilación de esta carga por parte de estos y desglosarlas de manera y al que sea efectiva su aplicación.

Según Navarro (1994, p. 21) la distribución de la carga: "...es la forma en que se colocan las diferentes cargas en una sesión, día, microciclo, mesociclo o macrociclo." Esta se debe concretar atendiendo al cumplimiento de los principios que rigen el entrenamiento y a las etapas de preparación que el mismo no contempla dentro de su concepción. Por otro lado, se considera que "...es una de las partes más importante que se deben realizar en la planificación de un entrenamiento, en él las cargas de cada orientación se debe distribuir de forma racional en el tiempo y en la cantidad y forma adecuada" (García, 2000, p. 25).

Pero solamente garantizando este propósito de la carga queda bien distribuida cuando se satisfaga la necesidad de buscar e implementar nuevas herramientas que posibiliten la distribución de la misma por deportes atendiendo a sus particularidades. Aún cuando se ha abordado la temática en cuestión por Moya (2009) en la categoría 11-12 años carece de estas herramientas ya que es común apreciar un proceso generalizado y carente de la individualización del entrenamiento, necesario para alcanzar los más altos logros deportivos.

La distribución de la carga debe realizarse por etapas afirmando que cada una de ellas tiene objetivos específicos y características que necesariamente dan otra orientación al carácter de trabajo: los volúmenes de trabajo el potencial del entrenamiento es diferentes en cada de etapa; las características de cada atleta constituyen otro aspecto a considerar. Los cambios exteriorizados por los atletas son mejores apreciados a largo

plazo, lo que justifica que este trabajo tenga los mesociclos como tiempo predeterminado.

Sin embargo, se hace necesario que los volúmenes de carga sean repartidos progresivamente y con los potenciales de entrenamiento requeridos, ya que cuando esta sistematización difiere en estos requisitos el contenido pierde su efecto en el organismo, debido a la capacidad de adaptación del mismo; sin embargo, cuando son sistematizados en corto tiempo no se logra la adaptación necesaria a la carga y por supuesto obstruye el paso fluido de la misma de un mesociclo a otro.

Considera Forteza (2001, p. 58) que interconectar es que "...la carga de entrenamiento anterior cree las condiciones favorables para las cargas en estas direcciones en etapas posteriores." En sentido, Navarro (1994, p. 22) indica que "...la relación que las cargas de diferente orientación tienen entre sí es a lo que se llama interconexión."

Este autor reconoce dos tipos de interconexión: la simultánea y la secuencial; la simultánea está dada en este tipo de interconexión es la más acertada para los atletas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo "Cuqui Bosch", nivel en el cual está centrada esta investigación.

Con el objetivo de determinar el estado actual de esta temática se realizó un diagnóstico a partir de un análisis documental al Programa Integral de Preparación del Taekwondista (PIPT) y los planes gráficos, Ello arrojó lo siguiente: se orientan hacia la determinación del volumen semanal por componente, solo determinan las frecuencias semanales de los entrenamientos; en los planes gráficos, Conciben las direcciones del entrenamiento de manera global (fuerza, resistencia, rapidez), no precisan los indicadores óptimos para el control de las direcciones del entrenamiento (repeticiones), solo se precisan las macropausas, sin tomar en cuenta las micropausas.

Capítulo II: Procedimientos metodológicos para la organización de las cargas en los planes gráficos de Taekwondo categoría 11-12 años. Muestra y metodología.

Valoración de su aplicabilidad.

En este capítulo se abordarán las especificidades de la investigación en cuanto a la muestra y metodología, a los procedimientos metodológicos para la organización de las cargas; además, se valora el nivel de aplicabilidad de la propuesta.

Muestra y metodología de la investigación

La muestra concebida por 5 Profesores del distrito “Abel Santamaría” de Santiago de Cuba que a su vez constituyen la población a trabajar, de tal manera, la muestra representa el 100 % de la población. Dicha selección se realizó mediante un muestreo intencional, la intencionalidad del muestreo estuvo centrado en: la experiencia pedagógica, los resultados deportivos alcanzados y su disposición para participar en la investigación.

Los métodos empleados para el desarrollo de la investigación fueron:

Del nivel teórico

- Análisis-síntesis: se emplea con el fin de sistematizar los presupuestos teóricos respecto al proceso de planificación del entrenamiento en los taekwondistas categoría 11-12 años, con énfasis en la organización de las cargas. Se emplea para el análisis de la información obtenida de la literatura consultada, de la documentación especializada y de los datos obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos.

Del nivel empírico

- Análisis documental: con la finalidad de recopilar información en función de valorar el estado actual de la planificación del entrenamiento en los taekwondistas categoría

11-12 años en los documentos normativos, en particular la organización de las cargas en los planes gráficos de los profesores.

- Consulta a especialistas: para valorar la aplicabilidad de los procedimientos metodológicos propuestos para la organización de las cargas en los taekwondistas categoría 11-12 años.

Métodos estadísticos-matemáticos

- Distribución empírica de frecuencias: para determinar los valores más frecuentes, sus porcentajes válidos y acumulados. Además, se precisa la media y la desviación típica para la verificación del valor central y el nivel de dispersión de los datos, se obtienen los valores mínimos y máximos en cada uno de los aspectos evaluados, así como el cálculo porcentual.

Técnicas de la investigación

- Entrevista: Para determinar el nivel de conocimientos de los profesores y directivos seleccionados respecto a la organización de la carga en el Taekwondo categoría 11-12 años, en particular respecto al empleo de procedimientos metodológicos para desarrollar tal proceso.

Procedimientos metodológicos para la organización de la carga en los planes gráficos en el Taekwondo categoría 11-12 años

Los procedimientos metodológicos propuestos intentan dar respuesta la necesidad de concerniente a la organización de la carga, a partir de la distribución e interconexión de las cargas, los cuales expresan según Verkjoshanski (2001) este proceso. La concepción de los mismos está fundamentada en la determinación de las direcciones de entrenamiento en el orden físico (general y especial), técnico y táctico lo cual se

considera unas de las vías más coherentes y precisas para conformar este proceso. Para lograr una mejor comprensión de este proceder metodológico, se analizan los aspectos fundamentales en los cuales se sustenta. Es necesario precisar, que se retoman de Moya (2009), los procedimientos metodológicos para la organización de las cargas, en particular para la distribución de la carga:

- a) Determinación de las etapas y meses
- b) Selección de las direcciones del entrenamiento
- c) Precisión de la cantidad de sesiones por semana por cada dirección a sistematizar
- d) Determinación del volumen por tramos, tandas y asaltos
- e) Selección de la cantidad de tramos, tandas y asaltos

De igual manera, se fundamentan nuevos procedimientos metodológicos para la organización de la carga:

Distribución de las cargas

- a) Determinación del nivel de especificidad (general, especial, competitiva)
- b) Rango de intensidad por direcciones (pulsaciones por minuto, porciento)
- c) Precisión de la densidad (Ubicación de la duración, micropausa (MIP) y macropausa (MAP).

Determinación de las etapas y meses

Las etapas de entrenamiento configuran estructuras que conforman el macrociclo, son espacios de tiempos medios, donde la preparación precisa sus objetivos específicos.

De modo similar se determinan los meses que comprenden esta etapa con el objetivo de precisar aún más los objetivos a cumplir y hacer estos más medibles y confiables.

La dinámica interna de estas etapas está definida por los objetivos a cumplir.

Determinación del nivel de especificidad (general, especial, competitivo)

El conocimiento y respeto a los objetivos generales de las etapas y meses hacen de este procedimiento factor importante. Este paso es importante en tanto, permite precisar en detalles los rasgos internos que tipifican la etapa determinada. Este procedimiento da cuenta de las características fundamentales que van a identificar el trabajo a realizar. Debido a que los cambios en el organismo de los atletas son palpables, al determinar el nivel de especificidad los objetivos en esta estructura quedan bien definidos en cuanto al desarrollo específico de direcciones de entrenamiento y capacidades físicas, lo cual determinan la zona funcional predominante durante el tratamiento a las cargas de entrenamiento.

Selección de las direcciones del entrenamiento

Las direcciones de entrenamiento configuran los contenidos que se van a sistematizar durante la etapa seleccionada. Estas direcciones deben de estar en coherencia con las características específicas de las etapa y meses, en consecuencia, garantizan la lógica interna de la preparación de los taekwondistas en función de alcanzar los objetivos definidos por etapas, meses y con los objetivos generales del plan gráfico.

Rango de intensidad por direcciones (pulsaciones por minutos, porcentos)

A partir de las direcciones seleccionadas se determina de cada una de ellas su rango de trabajo especificado en la cantidad de pulsaciones por minutos y por cientos de trabajo. Este procedimiento garantiza la identificación anticipada de los elementos a controlar durante la sistematización de los ejercicios. Desde esta perspectiva, se contribuye a un mejor control pedagógico del entrenamiento en los taekwondistas de esta categoría, atendiendo a los cambios fisiológicos propios de la edad.

Precisión de la cantidad de sesiones por semana por cada dirección a sistematizar

Este procedimiento constituye un paso cardinal en la organización de la carga, en tanto, define la frecuencia con que se trabajará esa dirección en un microciclo o semana de entrenamiento. Ello define el nivel de sistematicidad del trabajo, por ende, contribuye a la determinación de los volúmenes de trabajo.

Volumen por tramos, tandas y asaltos

Este procedimiento concreta la cantidad de repeticiones a realizar en los ejercicios, el tiempo que tendrá cada tanda de un ejercicio determinado, la longitud del tramo que se va recorrer. Estos elementos se direccionan hacia un mayor nivel de objetividad y control en el trabajo.

Selección de la cantidad de tramos, tandas y asaltos

En este paso se precisan la cantidad de tramos, tandas y asaltos a ejecutar. Al igual que el procedimiento anterior también contribuye a un mayor nivel de objetividad y control en el trabajo.

Precisión de la densidad (relación trabajo-descanso)

La densidad implica la relación trabajo-descanso, esta relación se expresa en la duración del estímulo (tramo de carrera) o grupo de estímulos (tandas) vista en términos de tiempo, por su parte, el descanso también se expresa en tiempo y se especifica en la micropausa (MIP) y macropausa (MAP). El establecimiento de la densidad se concreta en proporciones de 1:1, 1:2, 1:3. Esto se explica de la siguiente forma: el trabajo (expresado en tiempo) es igual al descanso (1:1); el trabajo es la mitad del descanso (1:2); el trabajo es un tercio del descanso (1:3).

Se hace necesario precisar que, la multiplicación del volumen por tramos, tandas y asaltos (V_{tta}) y la cantidad de tramos, tandas y asaltos (Ct_{ta}), arroja el volumen específico de trabajo (V_{esp}) expresado en tiempo para cada una de las direcciones del

entrenamiento a sistematizar. A este resultado, se le suman las MIP y MAP y aporta el volumen total (V_t) de la dirección para ese día; este último se multiplica por la cantidad de sesiones que se sistematiza determinada dirección en la semana (C_{sxs}), resultado que brinda el volumen semanal de esa dirección (V_{sem}). Este resultado se multiplica por la cantidad de veces que esta dirección se sistematiza en el mes o etapa (C_{moe}) y arrojará el volumen este periodo de tiempo (V_{moe}).

Esta explicación se puede representar de la siguiente manera:

a) $V_{esp} = C_{tta} + V_{tta}$

b) $V_t = V_{esp} + MIP + MAP$

c) $V_{sem} = V_t + C_{sxs}$

d) $V_{moe} = V_{sem} + C_{moe}$

Los procedimientos metodológicos abordados se estructuran en forma de tabla, estos conducen a la estructuración de los planes gráficos en el Taekwondo categoría 11-12 años.

Etapa		Iniciación																
Meses		Septiembre																
Especificidad		General																
Direcciones	Rango de Intens.	Se x Sem	Sem x Mes	Vol x Tr, Ta, As		Cant Tr, Ta, As		Densidad				Vol. Sesión		Vol. Sem.		Vol. Mes		
				Durac.	MIP	MAP												
Resistencia aeróbica	Moderado	3	4	10'	20'	1 tr		10	-		5'	1'	20'	30	60	120'	240	
Velocidad de traslación	95 % 100 %	2	4	20 m	30 m	3 tr	5 tr	5''	7'	30''	1'	3'	8'	16'		64'		
Técnicas de piernas	Moderado	3	4	10r	15r	3t	5t	1'	2'	2'	5'	12	35'	36'	75'	144'	300	
Ataque	Variable	2	4	1'	2'	3	6	1'	2'	1'	2'	5'	10	27'	20'	54'	80'	216

Interconexión de las cargas

En el proceso de interconexión de las cargas se precisan procedimientos ya explicados (a, b, c) y se fundamentan los nuevos.

- a) Determinación de las etapas y meses
- b) Determinación del nivel de especificidad
- c) Selección de las direcciones del entrenamiento
- d) Precisión de la zona funcional (aeróbica, anaeróbica láctica, anaeróbica aláctica, mixta)
- e) Interrelación de las cargas por direcciones según la zona funcional

Precisión de la zona funcional

Este procedimiento permite orientar al profesor en el trabajo que realiza, en tanto, identifica la zona energética en que se sistematiza la carga. Las zonas energéticas más comunes para el trabajo de los taekwondistas son: aeróbica, anaeróbica láctica, anaeróbica aláctica y mixta. Estas zonas energéticas quedan explícitas a partir de la duración de la carga.

Interrelación de las cargas por direcciones según la zona funcional

En este procedimiento es necesario tomar en cuenta la zona funcional, pues esta es la que va a determinar la relación a establecer. Trabajar en esta interrelación convoca a un mayor nivel de transformación en el organismo de los taekwondistas, debido a un mayor volumen de trabajo con énfasis en una misma zona. Esto resulta en una adaptación más rápida del organismo del atleta lo cual favorece las exigencias competitivas actuales en el Taekwondo en Santiago de Cuba.

Estos procedimientos se visualizan en forma de tabla como uno de los elementos de los planes gráficos de los profesores.

Etapa	Iniciación						
Meses	Septiembre						
Especificidad	General						
Direcciones	Zona funcional	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Volumen semanal
Resistencia aeróbica	Aeróbica	10'		10'		10'	30'
Velocidad de traslación	Anaeróbica aláctica		8'		8'		16'
Técnicas de piernas	Aeróbica	35'		35'		35'	75'
Ataque	Anaeróbica aláctica		27'		27'		54'

Estos procedimientos metodológicos para la organización de las cargas en los planes gráficos en el Taekwondo categoría 11-12 años tiene características específicas que lo hacen novedosos y contribuyen a un mayor nivel de especificidad y mejor encaminado hacia los objetivos propuestos.

Valoración de la aplicabilidad de los procedimientos metodológicos para la organización de las cargas en los taekwondistas categoría 11-12 años

En función del perfeccionamiento de este constructo se valoró la aplicabilidad de dichas tareas, para ello se determinó aplicar una consulta a especialistas lo cual permitió la consecución del objetivo precisado con anterioridad. La evaluación ofrecida por los especialistas fue realizada de manera individual, para ello respondieron una entrevista (Ver anexo 3). En correspondencia, se escogieron 15 especialistas cuyas características fueron: 12 graduados de Licenciado en Cultura Física, la experiencia pedagógica fue de alrededor de 15 años; todos cuentan con buenos resultados de

trabajo y tienen disposición para colaborar con la investigación. La guía de aspectos evaluados por los especialistas comprendió los siguientes indicadores: I₁ conveniencia de procedimientos metodológicos, I₂ validez de los procedimientos metodológicos según la categoría, I₃ correspondencia con las exigencias metodológicas de los documentos rectores, I₄ posibilidades de aplicación de la propuesta. En este orden, la escala de evaluación fue: C₁ Muy adecuado (M. A, 5 puntos), C₂ Bastante adecuado (B. A, 4 puntos), C₃ Adecuado (A., 3 puntos), C₄ Poco adecuado (P. A, 2 puntos), C₅ No adecuado (N. A, 1 punto).

Los procedimientos metodológicos presentados fueron validados con un alto grado de coincidencia entre los especialistas consultados (Tabla 1). Los resultados muestran el nivel de consenso en torno los procedimientos presentados; la evaluación observada con más frecuencia es de Muy adecuado.

Tabla de resultados de la consulta a los expertos						
Indicadores	Escala de evaluaciones					Total
	C₁ Muy Adecuado	C₂ Bastante Adecuado	C₃ Adecuado	C₄ Poco Adecuado	C₅ No Adecuado	
I ₁	13	2	0	0	0	15
I ₂	11	2	2	0	0	15
I ₃	14	1	0	0	0	15
I ₄	12	3	0	0	0	15

Estos resultados pueden apreciarse con mayor claridad mediante la frecuencia acumulada de los mismos.

Tabla de frecuencias de los resultados de la consulta a los expertos					
Indicadores	Escala de evaluaciones				
	C₁	C₂	C₃	C₄	C₅
I₁	13	15	0	0	0
I₂	11	13	15	0	0
I₃	14	15	0	0	0
I₄	12	15	0	0	0

Las recomendaciones de los especialistas estuvieron centradas fundamentalmente en: los procedimientos son convenientes y válidos para la organización de la carga, aunque deben proponer los rangos específicos de trabajo; estos procedimientos se corresponden con las exigencias de la categoría, pero deben introducirse en la práctica gradualmente al constituir un documento nuevo para los profesores.

De manera similar, destacaron las potencialidades de los mismos: brindan mayor objetividad para organizar la carga en los planes de enseñanza; constituye una guía para organizar el trabajo a partir del nivel de especificidad y de los sistemas energéticos; favorece la organización de la carga desde la formulación de las tareas.

Conclusiones

1. El programa preparación del deportista muestra insuficiencias en cuanto el proceso de organización de la carga, lo cual rompe con el buen desarrollo del proceso de entrenamiento deportivo en la categoría.
2. La organización de la carga actualmente carece de herramientas que permita al entrenador efectuar este proceso de entrenamiento en estos atletas.
3. La elaboración de procedimientos metodológicos partiendo de las características y esencia de cada mesociclo determinando las zonas funcionales partiendo de las direcciones de entrenamiento a trabajar según se propone en esta metodología permitiendo perfeccionar el proceso de organización de la carga, haciendo del mismo un proceso más dirigido hacia los objetivos propuestos.

Recomendaciones

1. Se recomienda que se aplique esta propuesta, debido a que resulta un medio eficaz para organizar el entrenamiento, favorece a la formación de un atleta más integral en todos los aspectos de la preparación, y por consiguiente es directamente proporcional en la obtención de altos resultados deportivos.
2. A la selección Técnica Metodológica del INDER Provincial: Apoyar la implementación de esta propuesta a partir de su estudio para ser generalizados a las categorías inferiores por la importancia que tiene la formación de los atletas de corta edad.

Bibliografía

- Aldas-Arcos, H. G. y Gutiérrez-Cayo, H. (2015). La periodización del entrenamiento deportivo. Un modelo clásico en la formación deportiva. Fundamentos teórico-metodológicos. *EFDeportes*, 20(211). <http://www.efdeportes.com/>
- Ávila-Moreno, F. M, Chirosa-Ríos, L. J., Ureña-Espá, A., Lozano-Jarque, D. y Ulloa-Díaz, D. (2018). Evaluation of tactical performance in invasion team sports: a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(2), 195-216. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1460054>
- Barrios, J. y Ranzola, A. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial INDER.
- Bompa, T. y Buzzichelli C. A. (2016). *Periodización del entrenamiento deportivo* (4ta Edición). Paidotribo.
- Carazo-Vargas, p. (2018). Adaptación del modelo de planificación ATR al entorno formativo. Aplicación en clases de taekwondo. *Pensar en movimiento*, 16(2) 1-13
- Castejón-Oliva, F, J. (2015). La investigación en iniciación deportiva válida para el profesorado de educación física en ejercicio. *Retos*, 28, 263-269. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/viewFile/35535/19673>
- Comisión Nacional de Taekwondo. (2021). *Programa integral de preparación del taekwondista*. [Manuscrito no publicado].
- Conejero-Suárez, M., Claver-Rabaz, F., Fernández-Echeverría, C., González-Silva, J., y Moreno-Arroyo, M. P. (2017). Diseño y validación de un instrumento de observación para valorar la toma de decisiones en la acción de recepción en voleibol. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(34), 67-75. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163049997008.pdf>

- Corcho-Busto, H. M., González-Padrón, C. A., y Arrojo-Sureda, A. (2017). Optimización del pensamiento táctico a partir de los juegos simplificados de fútbol en la iniciación deportiva. *SportTK. Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6(1), 81 -90.
<http://revistas.um.es/sportk/article/view/280451>
- Crespo-Contreras, R., y Mojena-Rodríguez, L. A. (2016). Ejercicios para mejorar el pensamiento táctico a la ofensiva en las jugadoras de Baloncesto, categoría escolar. *PODIUM*, 11(3), 151 -157.
<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/670>
- Dietrich M., Klaus, C. y Klaus L. (2014). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo
- Estevan, I., Álvarez, O., y Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 51 -64.
<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/50650/1/264421-914801-1-SM.pdf>
- Forteza, A. y Ranzola, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico-Técnica.
- Forteza, A. (2001) *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica*. Editorial Científico- Técnica.
- Forteza, A. (1999). *Direcciones del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico Técnica.
- García-Manso, J. (2000). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial Gymnos.
- Guillén-Pereira, L. y De la Rosa, Y. A. (2019). *Gestión de la preparación técnica, táctica y psicológica: una visión desde los deportes de combate*. Universo Sur.

González-Núñez, A., y Pedroso-Martínez, C. A. (2016). *Teoría y metodología del entrenamiento del Taekwondo*. Edacun

González-Ravé, J. M. (2021). The traditional periodization in individual sports: providing effective responses to both new and old problems. *Arch. Med. Deporte*, 38(2), 76-77. <https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00028>

López-Ros, V. (2016). El modelo integrado técnico-táctico de enseñanza deportiva. Origen, contextualización y características metodológicas. *Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, 38. <http://journals.openedition.org/ejrieps/892>

Menescardi-Royuela, C., Estevan, I., Falco, C. y Hernández-Mendo, A. (2017). Generalizability Theory Applied to Olympic Taekwondo Combats. *European Journal of Human Movement*, 39, 65-81. <https://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/409>

Menescardi-Royuela, C., Estevan, I., Ros, C., Hernández-Mendo, A. y Falco, C. (2020). Bivariate analysis of taekwondo actions: the effectiveness of techniques and tactics in an olympic Taekwondo championship. *Journal of Human Sport and Exercise*, 1, 1 -13. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.18>

Moya-Bell, Y. (2009). *Procedimientos metodológicos para la organización de la carga en los planes gráficos de la categoría 13-14 años de la EIDE "Capitán Orestes Acosta"*. (Tesis de diploma no publicada). Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Santiago de Cuba.

Moya-Bell, Y. (2018^a). La periodización del entrenamiento en taekwondistas pioneriles. SobreTaekwondo.com. <https://www.sobretaekwondo.com/la-periodizacion-del-entrenamiento-entaekwondistas-pioneriles-11-12-anos>

- Moya-Bell, Y. (2018b, 19-20 abril). Ciencias aplicadas al deporte y la cultura física [ponencia]. Congreso Internacional de Investigación e Innovación, Cortázar, Guanajuato, México. <https://docplayer.es/74158496-Instituciones-participantes.html>
- Navarro-Falgóns, S. (2000). *La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento*. Editorial Deportes.
- Navarro, F. (1994). *Metodología del deporte*. Editorial Paidotribo.
- Rivaflecha-Cutié, J. O. (2005). La planificación de la carga de entrenamiento en el taekwondo categoría juvenil de la ESPA "Israel Reyes Zayas" de Santiago de Cuba (Trabajo de diploma no publicado). Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Santiago de Cuba.
- Rosabal-Quesada, S. A., Tejeda-Valle, A. y García-Hevia, S. (2017). La preparación física especial como vía para perfeccionar el fondo en los esgrimistas. *Olimpia*, 14(42), 97-108.
- Sarni, M. y Noble, J. (ed). (2019). *Del deporte y su enseñanza*. Ediciones Universitaria.
- Smoak, Y. (2015). *Planificación del entrenamiento funcional*. Editorial Paidotribo.
- Verjoshanski, Y. (1991). *Programación del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.

Anexos

Anexo 1: Entrevista a los profesores

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento en torno a la organización de la carga y los procedimientos para llevarla a cabo.

Preguntas

1. ¿Defina para usted qué es la organización de las cargas?
2. ¿Conoce usted cuáles son los subprocesos que integran a la organización de las cargas? Defínelos.
3. ¿Cuáles son los pasos que usted emplea para realizar la organización de las cargas en los planes gráficos?

Anexo 2. Análisis documental al Programa Integral de Preparación del Taekwondista.

Objetivo: Determinar las particularidades de la organización de las cargas en la categoría 11-12 años.

Indicadores

- a) Herramientas empleadas para la organización de las cargas.
- b) Vías para la distribución de las cargas
- c) Nivel de interconexión de las cargas
- d) Procedimientos metodológicos para concretar el proceso

Anexo 3. Entrevista a los especialistas

Con el objetivo de comprobar el nivel de aplicabilidad de los procedimientos metodológicos para la organización de las cargas en el Taekwondo categoría 11-12 años se realiza el presente cuestionario, por tanto, consideramos que su experiencia y contribución será de mucha ayuda. Sus respuestas serán solo para uso investigativo.

ESTE CUESTIONARIO NO ESTÁ CONCEBIDO PARA EMITIR EVALUACIÓN DOCENTE ALGUNA, POR FAVOR SE LE SOLICITA TOTAL SINCERIDAD.

- a) Grado de escolaridad:
- b) Año de graduado:
- c) Años de experiencia:
- d) Disposición para colaborar en esta investigación:

Preguntas

1. ¿Considera usted que los procedimientos metodológicos propuestos le ofrecen ventajas para desarrollar la organización de las cargas?
2. ¿Cree usted que los procedimientos metodológicos propuestos tienen validez para desarrollar la organización de las cargas?
3. Diga si estos procedimientos metodológicos responden a las exigencias metodológicas demandadas en los documentos rectores.
4. ¿Considera que los procedimientos metodológicos propuestos son aplicables en la categoría 11-12 años?