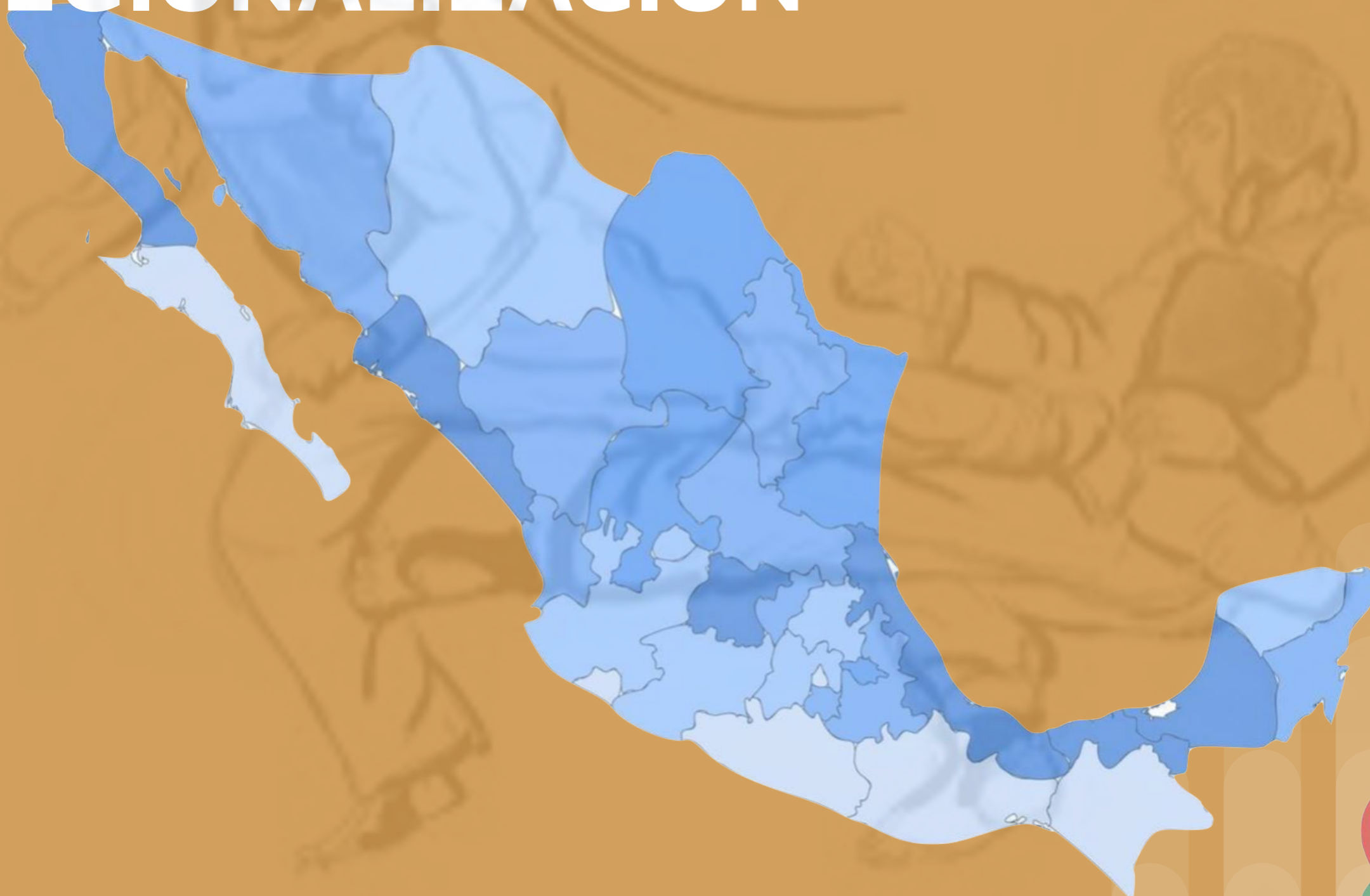


PLAN DE DESARROLLO DE REGIONALIZACIÓN





Introducción

Durante décadas el Taekwondo de México ha sido referente a nivel mundial, mostrando gran competitividad y talento en todas las categorías, dejando siempre su particular sello en todas las competencias internacionales que organiza la WT, sin duda con la visión y la ambición de esta dirección, la reestructuración que ya esta en acción llevará al Taekwondo mexicano a otro nivel, no solo en cuestión competitiva sino en estructura modelo para el beneficio de nuestro deporte a nivel internacional.

Este programa de desarrollo de regionalización que le presentamos a continuación, es el primer intento por perfeccionar y de llevar a otro nivel todo lo que se ha realizado, convencido de que solo significa el inicio de un movimiento pedagógico-deportivo que tiene como finalidad convertir a México en un modelo a seguir en innovación y estructura metodológica.





FMTKD
MÉXICO
FEDERACIÓN MEXICANA DE TAEKWONDO A.C

MISIÓN

Detectar jóvenes talentos en todas las categorías que cumplan con los parámetros establecidos por Federación Mexicana de TKD, y brindarles una estructura sólida de seguimiento técnico-táctico, físico y psicológico que los lleven a desarrollar y potencializar sus cualidades deportivas, y así poner a la puerta de selección nacional talentos deportivos.

Capacitar las regiones para llevar a cabo el proyecto bajo todas sus áreas funcionales.





OBJETIVOS GENERALES

- Calendarización y organización metodológica de campamentos regionales. Proponer, en su marco de actuación, medidas orientadas al perfeccionamiento técnico y desarrollo táctico de los atletas por región.
- Desarrollar y perfeccionar el programa de detección de posibles talentos deportivos, y identificar los talentos de perspectiva inmediata, medio y largo plazo.
- Elevar el conocimiento en teoría y metodología del entrenamiento deportivo de todos los ENTRENADORES a través del programa regionales.
- Crear un departamento metodológico investigativo que permita obtener información valiosa y de estudio para los entrenadores del país, esto en una segunda fase del plan.





RUTA CRÍTICA O PASOS A SEGUIR

1. DISEÑO DE PROYECTO DE DESARROLLO GENERAL DE LAS REGIONES.
2. PLANTEAMIENTO DE LA MISIÓN Y OBJETIVOS A ENTRENADORES EN EL MARCO COCET.
3. ANÁLISIS GENERAL DEPORTIVO DE LA REGIONES.
4. CARACTERIZACIÓN DEPORTIVA DE REGIONES.
5. DESIGNACIÓN DE JEFE ENTRENADORES RESPONSABLE POR REGIÓN.
6. REVISIÓN CALENDARIO DE COMPETENCIAS (ESTATALES REGIONALES Y NACIONALES)
7. CALENDARIZACIÓN DE LOS CAMPAMENTOS.
8. IMPLEMENTACIÓN DE LAS LINEAS DE ACCIONES REGIONALES. (METODOLOGÍA DE TRABAJO, SELECCIÓN, ESTRUCTURACIÓN DE EQUIPOS, ECT.)
9. EVALUACIÓN Y CAPACITACIÓN CONSTANTE A ENTRENADORES Y ATLETAS.
10. SEGUIMIENTO DE CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y RESULTADOS.





S
U
P
E
R
V
I
S
I
Ó
N



FMTK
MÉXICO
FEDERACIÓN MEXICANA DE TAEKWONDO A C



PLAN DE ACCIÓN



FEDERACIÓN MEXICANA
DE TAEKWONDO

FMTK-ORO-CN-2019-130



RESUMEN DE IMPLEMENTACIÓN

DIAGNOSTICOS
detección de talentos
áreas de mejoras

Capacitaciones

**Seguimiento de
cumplimiento de objetivos**



PROYECCIÓN POR CATEGORÍA

**JUNIOR Y SUB
20**

LOS ANGELES 2028
JJ.OO de la JUVENTUD
CAMPEONATOS MUNDIALES JUNIOR

CADETES

CAMPEONATO MUNDIAL CADETES Y
JUNIOR
JJ.OO de la JUVENTUD

INFANTILES

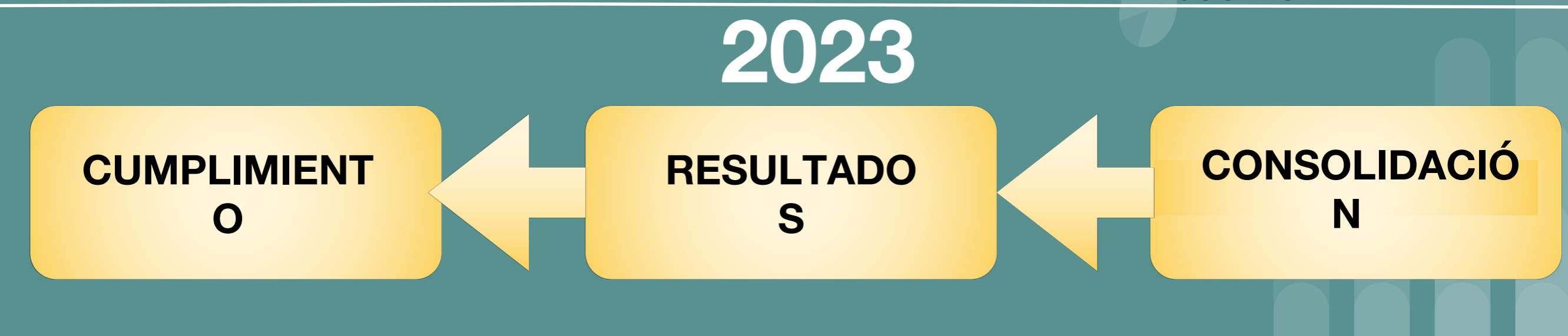
CAMPEONATO MUNDIAL
CADETES

PROCEDIMIENTO ORGANIZATIVO

CICLO ANUAL



SEGUIMIENTO Y AJUSTES



2022

SEMESTRE 1

ENERO-JUNIO

SEMESTRE 2

JULIO-DICIEMBRE

FASE 1

CAMPAMENTOS

3 campamentos
feb-abr-jun
filtros previos
proceso de detección
cupo limitado (500)
x región

FASE 2

CONFORMACIÓN EQUIPOS

nacionales regionales
talentos estrellas
talentos de oro
talentos de plata

FASE 3

SEGUIMIENTO/DESARROLLO

6 encuentros
1 por mes
ajuste

Calendarización y requisitos semestre 1

evento	fecha	sede	duración
campamento 1	feb.	regiones	3 días
campamento 2	may	regiones	3 días
campamento 3	jun	regiones	3 días

Requisitos:

- afiliado a la FMTKD y a su respectiva asociación estatal.
- ser cinta negra poom o dan.
- año de nacimiento conforme a las categorías convocadas por FMTKD.
- campeón estatal 2022.
- formato de inscripción incluyendo carta responsiva
- pago de derechos del atleta (propuesta)
- carta responsiva.
- certificado medico.
- formato de inscripción.



NIVELES Y PARAMETROS

TALENTOS ESTRELLAS (proyección inmediata)	TALENTOS DE ORO (proyección mediano plazo)	TALENTOS DE PLATA (proyección largo plazo)
<ul style="list-style-type: none"> -resultado internacional importante. -campeón nacional categoría vigente. -junior o senior -somatotipo ideal -proyección peso olimpico. -capacidades físicas y coordinativas desarrolladas. -preparación psicológica adecuada. -proyección internacional inmediata. 	<ul style="list-style-type: none"> -campeón nacional. -cadete -somatotipo ideal. -capacidades físicas y coordinativas desarrolladas. -preparación psicológica adecuada. -proyección internacional. 	<ul style="list-style-type: none"> -medallista nacional. -infantil -somatotipo ideal. -capacidades físicas y coordinativas . -preparación psicológica adecuada.
<p>cantidad</p>	<p>cantidad</p>	<p>cantidad</p>
<p>20 10 mujeres y 10 hombres</p>	<p>20 10 niñas y 10 niños</p>	<p>20 10 niñas y 10 niños</p>

PIRAMIDE DE DETECCIÓN POR REGIÓN

FASE 5
10 ATLETAS
60 ATLETAS
NACIONAL

talentos
perspectiva inmediata

FASE 4
20 ATLETAS
120 ATLETAS
NACIONAL

3 campamentos
corte junio 2023

FASE 3 / FILTRO 2
40 ATLETAS X REGIÓN
240 ATLETAS
NACIONAL

3
campamentos
corte dic. 2022

FASE 2 / FILTRO 1
60 ATLETAS
360 ATLETAS
NACIONAL

3
campamentos
corte sept.
2022

FASE 1 MASA
500 ATLETAS X REGIÓN
3,000 ATLETAS
NACIONAL

3
campamentos
corte junio
2022

TEST PEDAGOGICOS SEMESTRE 1

test	indicador físico-técnico	características	protocolo evaluativo
antropométricas	Masa Corporal IMC IAE	-relación de peso sobre altura	medición
flexibilidad	amplitud angular y ventral	-angular: atleta sentado espalda pegada a la pared, pierna extendida va abrir buscando la mayor amplitud angular posible. ventral: sentado , piernas extendidas al frente, flexión del tronco al frente sin doblar la rodilla y con las manos buscar la mayor distancia posible .	medición
salto de logitud	fuerza explosiva	-posición inicial pie al ancho de los hombros aprox, rodillas flexionadas, saltar al frente lo mas largo que se pueda, medir distancia desde la salida hasta donde cayo el talón mas retrazado.	medición
COURSE NAVETTE	capacidad aerobica máxima, VO2Max	-marca 20 m en una pista, descarga el audio de los tiempos, se debe recorrer la distancia de 20 m en el tiempo que te da el silbatazo mismo que ira aumentando paulatinamente, es el objetivo llevar el ritmo preestablecido lo mas que pueda. la prueba termina cuando no se logra terminar los 20 min en dos ocasiones consecutiva.	observación
test de técnica	habilidad técnica	-step y desplazamientos -habilidad con pierna delantera arriba -técnicas de giro libre	observación
test táctico	planteamiento táctico y resolución	-un round de combate con petos electrónicos, contabilizar la cantidad de técnicas realizadas y compararla con los puntos alcanzados en el combate	observación



se aplican en los estados



se aplican en los campamentos

EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN DE LOGISTICA DE CAMPAMENTO

DIA 1

ACTIVIDAD	CARACTERISTICAS	HORA	DIRIGIDO
junta de inducción	informar y explicar a los profesores las dinámicas, delegar responsabilidades específicas ya previstas	dia antes	entrenadores zoom
recepción de delegaciones y protocolo de sanidad	recibir las delegaciones y realizar las pruebas covid y el protocolo de sanidad establecido	1:00 pm	atletas y entrenadores
entrega de habitaciones	conformar los grupos por estados y entregar habitaciones a los atletas (que ya venga organizado desde sus estados)	3:00 pm	atletas y entrenadores
Sesión 1	aplicación de batería test físico-técnico	4:00 pm	atletas
cena		8:00 pm	atletas y entrenadores
hora de sueño	supervisión de que todos estén descansado en sus respectivas habitaciones	10:00 pm	atletas

DIA 2

ACTIVIDAD	CARACTERISTICAS	HORA	DIRIGIDO
Desayuno	alimentación	7:00 am	atletas y entrenadores
Sesión 2 psicología	aplicación de pruebas psicológicas	8:30 am	atletas y entrenadores
Sesión 3	entrenamiento técnico-táctico	10:00 am	atletas
comida	alimentación	1:30 pm	atletas y entrenadores
Sesión 4	entrenamiento táctico	3:00 pm	atletas
cena	alimentación	8:00 pm	atletas y entrenadores
Sesión 5	plática motivacional	9:00 pm	atletas
hora de sueño	supervisión de que todos estén descansado en sus respectivas habitaciones	10:00 pm	atletas y entrenadores

EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN DE LOGISTICA DE CAMPAMENTO

DIA 3

ACTIVIDAD	CARACTERISTICAS	HORA	DIRIGIDO
Desayuno	alimentación	7:00 am	atletas y entrenadores
Sesión 6	combates petos electrónicos 4 areas	8:00 am	atletas y entrenadores
Platica Final	retroalimentación final	12:00 pm	atletas
Despedida	Entrega de atletas	1:00 pm	atletas y entrenadores

NECESIDADES PRINCIPALES

ARTICULO/MEDIOS DE PREPARACIÓN/PERSONAL	BENEFICIOS	CANTIDAD
GIMNASIO / POLIDEPORTIVO	espacio amplio con capacidad para 500 atletas, que cuente con pista de atletismo	1
certificados de participación	reconocimiento	500
báscula	medir peso	5
cintas métricas	medir pruebas según la longitud o amplitud	20
sistema de petos electrónicos	entrenamiento	4
hidratación	salud	9 garrafones
paquetes de hojas blancas	llevar seguimiento y anotaciones	3 paquetes de 500
sistema de audio	comunicación	1
proyector	comunicación	1
conos	entrenamientos	50
domis y palchaguis	entrenamientos	30/30
entrenadores	organización y logística	20
psicologo	test de psicologia	1
doctor	salud	1
fisiatra	salud	4
tizas de colores	mediciones	

IDENTIDAD

Establecer los fundamentos y principios de identidad propia:

Escuela Mexicana de TKD



SERVICIOS QUE SE PRESTARAN

Elaborar estrategias conceptuales con sustento metodológico con avales matemático-estadísticos de desarrollo prospectivos de atletas y resultados deportivos de las regiones.

Atención puntual y especializada en calidad de paquetes de información a manifestaciones de desarrollo de los atletas TALENTOS.

Diseñar sistemas de evaluación biológica integrada a objetivos metodológicos y psicológicos para la optimización del entrenamiento deportivo en ATLETAS TALENTOS.

Comparar de manera sistemática los estándares de la preparación deportiva de nuestros atletas TALENTOS con los seleccionados nacionales junior y sub20.

Elaborar el Phantom regional por pruebas (patrones de referencia) competitivas para crear tendencias de desarrollo que contengan indicadores tales como talla, peso, indicadores biológicos, energéticos, y otros que puedan incorporarse. .

SERVICIOS QUE SE PRESTARAN

Modelar para las condiciones reales de la región diseños de campamentos específicos para la preparación deportiva en los diferentes categorías (infantil, cadete, junior, senior) que cumplan con los estándares de calidad organizativos que rige la FMTKD.

Estudiar personalmente y/o grupal los atletas TALENTOS, tanto en laboratorios como en el terreno, mediante indicadores psicológicos de la respuesta subjetiva y psicofisiológica ante cargas, test y competiciones, en colaboración con los entrenadores auxiliares y especialistas nacionales.

Formar parte desde los análisis de conductas integrales y resultados de los estudios investigativos que se realicen con los atletas de la región, contribuyendo a la interpretación holística de los problemas y sus soluciones.

Orientar una caracterización antropométrica de las regiones , que nos lleven a parámetros estadísticos reales que nos ayuden como base de estudio en las futuras captaciones.

Diseño de modelos para el estudio de la composición corporal, estableciendo los diferentes niveles de organización de la composición corporal.

Diseño de formatos especializados para el procesamiento de la información antropométrica, protocolos de observación técnico-táctico, y físico de los atletas TALENTOS.

Colaborar en la obtención de estadísticas que ayuden a la elección de los atletas idóneos de la región para lograr el mayor número de medallas posibles.

FORMATOS NECESARIOS

diseñar y elaborar ficha técnica de atletas (general y específicos).

ficha tests físico-técnicos.

rúbrica de reporte evaluativo de campamentos.

ficha diagnóstico de estados que componen la regiones.

ficha de estudios de mediciones antropométricas.

ficha de protocolo de observación táctica.

ficha de seguimiento psicológico.

IMPACTOS ESPERADOS CON LA APLICACIÓN DEL PROYECTO

Reestructuración metodológica sólida del taekwondo mexicano
Implementación de grupo de trabajo multidisciplinario
identidad.

Elevada representación de los resultados en competencias nacionales y representación internacional de la región.

Incrementada la eficiencia del proceso de preparación deportiva a largo plazo.

Elevada eficiencia en los procesos de selección de talentos deportivos.

Incrementada la calidad de entrenadores de la región.

Lograda la ejecución efectiva de las resoluciones tácticas por categoría.

Lograda la motivación y la confianza de los atletas y padres de familia.

IMPACTOS ESPERADOS CON LA APLICACIÓN DEL PROYECTO

IDENTIDAD

**ALTO GRADO
TRABAJO
CIENTIFICO-
METODOLOGICO**

**REESTRUCTURACIÓN
METODOLOGICA**

ANEXO 1: FICHA TÉCNICA MEDICIÓN DEPORTISTAS

Datos del deportista

Nombre:	Apellido Paterno:	Apellido Materno:
_____	_____	_____
CURP:	Lugar de Nacimiento:	Fecha de Nacimiento:
_____	_____	_____
Estado:	Municipio:	Rama: <input type="checkbox"/> Femenil <input type="checkbox"/> Varonil
_____	_____	
Categoría de competencia: (Senior Feather - 57 kg)	Nombre del Entrenador de base:	
_____	_____	
Sede de Entrenamiento:	Correo electrónico:	Teléfono:
_____	_____	_____

Mejores logros en los últimos dos años

Puesto obtenido en Competencias nacionales (2020)

- Oro
- Plata
- Bronce
- No aplica

Puesto obtenido en Juegos nacionales (2020)

- Oro
- Plata
- Bronce
- No aplica

Puesto obtenido en Competencias nacionales (2021)

- Oro
- Plata
- Bronce
- No aplica

Puesto obtenido en Juegos nacionales (2021)

- Oro
- Plata
- Bronce
- No aplica

Resultados de las pruebas

Salto de longitud

Salto de longitud (cm): _____



ANEXO 1: FICHA TÉCNICA MEDICIÓN DEPORTISTAS



PROGRAMA DE REGIONALIZACIÓN DEL ALTO RENDIMIENTO



Test de Course Navette

VO2max (ml/Kg): _____



IMC (índice de masa corporal)

Altura del atleta (m): _____ Peso del atleta (cm): _____

IAE (índice de Adaptación al Esfuerzo)

P1 (Frecuencia cardiaca antes de iniciar el entrenamiento) _____

P2 (Frecuencia cardiaca al término del ejercicio) _____

P3 (Frecuencia al minuto terminado el ejercicio) _____



Test de amplitud angular

Angulo de apertura (°): _____



Consiste en medir la apertura de piernas desde la posición de sentado. Se coloca un pie contra la pared y se realiza suavemente la apertura del otro pie hasta llegar al límite de su amplitud.

Flexibilidad Frontal

Flexibilidad frontal (cm): _____



El alumno deberá estirarse tratando de lograr la máxima distancia sin doblar rodillas. Se tomará la máxima distancia recorrida por los dedos de la mano hacia los pies que pueda sostener durante 2 segundos y se establecerá en cm.

Muchas gracias por su amabilidad y por el tiempo dedicado a contestar esta encuesta



ANEXO 2: MEDICIÓN DEPORTISTAS



PROGRAMA DE REGIONALIZACIÓN DEL ALTO RENDIMIENTO



Datos deportista	Estado							
	Nombre (s)							
	Apellido paterno							
	Apellido materno							
	CURP							
	Lugar de nacimiento							
	Fecha de nacimiento							
	Municipio							
	Rama							
	Categoría de competencia							
	Nombre del Entrenador de Base							
	Sede de Entrenamiento							
	Correo electrónico							
	Teléfono							
Mejor resultado	Competencias nacionales (2020)							
	Juegos nacionales (2020)							
	Competencias nacionales (2021)							
	Juegos nacionales (2021)							
	Salto de longitud (cm)							
	Test de Course Navette VO_{2max} (ml/kg)							
IMC	Altura (metros)							
	Peso (kg)							
IAE	P1							
	P2							
	P3							
	Test de Amplitud Angular (°)							
	Flexibilidad Frontal (cm)							



ANEXO 3: FICHA DE NECESIDADES DE LA REGION CRFMTKD



FEDERACION MEXICANA DE TAEKWONDO
CENTROS REGIONALES DE LA FEDERACION MEXICANA DE TAEKWONDO

Foto	Nombre Completo del Jefe de Region	Fecha de Nacimiento
	Correo y tel.	Entidad
	Region	Estados que conforman la region

Objetivos y/o estrategia para el desarrollo de la region que usted coordina.	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Propuesta de equipo multidisciplinario					
N°	Nombre	Funcion	Telefono	Propuesta de jefe de region de la funcionalidad que desarrollara	Necesidades tecnico materiales
1					
2					
3					
4					
5					

Propuesta de fecha de campeonatos 2022					
N°	Campeonato	Fecha	Sede	Objetivos	Necesidades tecnico materiales
1					

N°	Campeonato	Fecha	Sede	Objetivos	Necesidades tecnico materiales
2					

N°	Campeonato	Fecha	Sede	Objetivos	Necesidades tecnico materiales



ANEXO 3: FICHA DE NECESIDADES DE LA REGION CRFMTKD



3					

Entrenadores estatales con los que se apoya el proyecto de los CRFMTKD						
N°	Nombre de el entrenador	Estado	Deportista Detectado	Categoría	División de peso	Categorización (Estrella, oro o plata).
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Deportistas detectados						
N°	Nombre	Fecha de nacimiento	Teléfono	Mejores resultados	Años de vida deportiva	Grado escolar
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Propuesta de test o evaluaciones a realizar				
N°	Test	Tipo (física, médica, escolar, arte marcial, etc).	Descripción	Si existen; resultados esperados.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Principales problemáticas (descripción/caracterización) de la región.	



ANEXO 3: FICHA DE NECESIDADES DE LA REGION CRFMTKD



№	Problemas	Propuestas (estrategias para solucionarlas)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

COMENTARIOS GENERALES	
1	
2	
3	
4	
5	
6	

NOMBRE Y FIRMA JEFE DE REGION

