PORTAFOLIO DE SERVICIOS.

PROPUESTA DE TRABAJO

"PROMOVER Y GARANTIZAR LA PREPARACIÓN Y PARTICIPACIÓN DEL EQUIPO DE TAEKWONDO QUE REPRESENTARA AL MUNICIPIO DEL CERRITO VALLE DEL CAUCA, EN EL TORNEO COPA AURORA DE TAEKWONDO 2024, AVALADO POR LA LIGA VALLECAUCANA DE



CORPORACION PARA LA RECREACION POPULAR DE EL CERRITO
NIT 800.209.138-9
COORECREAR
2024

Powered by CamScanner

CORPORACION PARA LA RECREACION POPULAR
DE EL CERRITO NIT 800.209.138-9

PROPUESTA DE TRABAJO " PROMOVER Y GARANTIZAR LA PREPARACIÓN Y PARTICIPACIÓN DEL EQUIPO DE TAEKWONDO QUE REPRESENTARA AL MUNICIPIO DEL CERRITO VALLE DEL CAUCA, EN EL TORNEO COPA AURORA DE TAEKWONDO 2024, AVALADO POR LA LIGA VALLECAUCANA DE TAEKWONDO

Presentado a:

JOSE ARLES TOBON GIRON
Alcalde Municipal

Director técnico
Secretaria de educación – promoción de deporte
EDUAR RICARDO OCAMPO RODRIGUEZ

Presentado por:

JEISON JHANER PALOMINO TRUJILLO
GERENTE PARQUE RECREACIONAL

El Cerrito Valle, 20 de mayo de 2024

Powered by CamScanner

CORPORACION PARA LA RECREACION
POPULAR
DE EL CERRITO NIT 800.209.138-9

DATOS GENERALES

NOMBRE DE LA PROPUESTA:	PROPUESTA DE TRABAJO " **PROMOVER Y GARANTIZAR LA PREPARACIÓN Y PARTICIPACIÓN DEL EQUIPO DE TAEKWONDO QUE REPRESENTARA AL MUNICIPIO DEL CERRITO VALLE DEL CAUCA, EN EL TORNEO COPA AURORA DE TAEKWONDO 2024, AVALADO POR LA LIGA VALLECAUCANA DE TAEKWONDO**
TIPO DE ORGANIZACIÓN:	GUBERNAMENTAL
REPRESENTANTE LEGAL O PROPONENTE:	JEISON JHANER PALOMINO TRUJILLO
CEDULA DEL REPRESENTANTE LEGAL:	1.114.825.679
DIRECCIÓN DEL PROPONENTE	CARRETERA PRINCIPAL LA VARIANTE BARRIO CINCUENTENARIO
MUNICIPIO:	EL CERRITO
DEPARTAMENTO	VALLE DEL CAUCA
TELÉFONOS:	3188982701
CORREO ELECTRÓNICO:	Parquerecreacionalcerrito@gmail.com

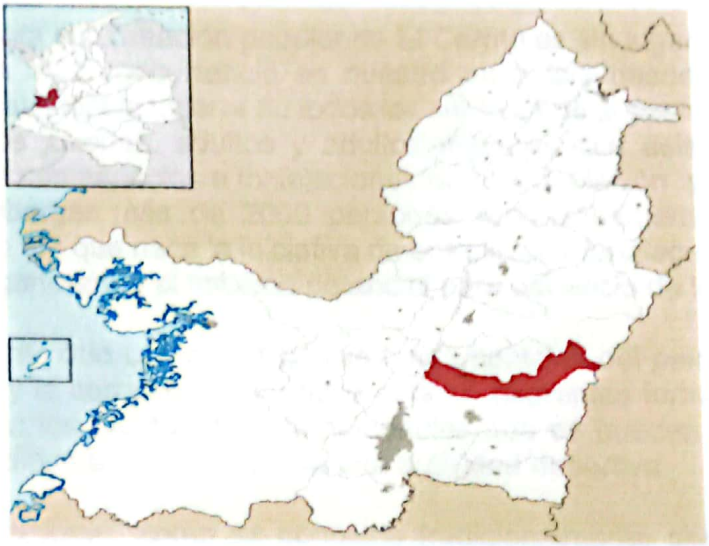
LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO

"MAS RECREACION MAS DEPORTE SUMAMOS PAZ"
CARRETERA PRINCIPAL VARIANTE
CEL: 3156762148

Powered by CamScanner

CORPORACION PARA LA RECREACION POPULAR
DE EL CERRITO NIT 800.209.138-9

El desarrollo del proyecto tiene lugar en el Parque Recreacional del Municipio del Cerrito, departamento del valle del Cauca.







"MAS RECREACION MAS DEPORTE SUMAMOS PAZ"
CARRETERA PRINCIPAL VARIANTE
CEL: 3156762148

Powered by CamScanner

INTRODUCCIÓN

La corporación para la recreación popular de El Cerrito es sin lugar a dudas uno de los espacios con más concurrencia en nuestro municipio desde, sus inicios ha contado con una asistencia masiva de todos los sectores de la población, entre ellos deportistas niños jóvenes, adultos y adultos mayores que asisten a recrearse cuenta con diferentes espacios e instalaciones para la población y en cual tiene la capacidad de albergar más de 2000 personas simultáneamente en todos sus escenarios, es de ahí que nace la iniciativa de entrelazar y fortalecer estos espacios con actividades generando el máximo potencial para beneficio de la comunidad.

Teniendo en cuenta que uno de los pilares fundamentales del parque recreacional es la recreación y la correlación que tiene esta en diferentes formas de expresión así como también los hábitos de vida saludables que se pueden implementar he incluir a nuestro diario a vivir atreves de una actividad deportiva.

"El parque recreacional" como es conocido tradicionalmente genera actividades como juegos al aire libre, deportes, eventos sociales y culturales, que han aportado de una u otra manera a gestar un cambio en la sociedad, siendo generadores de diversidad en opciones para la buena utilización del tiempo libre, es así como por medio de esta propuesta pretendemos continuar actividades es que los participantes desarrollen sus potencialidades y habilidades deportivas. Siendo ellos mismos actores de iniciativas en sus hogares, familias y comunidades, dándole de esta manera la integración a comunidades vulnerables que no tengan la oportunidad de tener estos espacios de fortalecimiento.

Podemos también ver que a través del tiempo y la historia se han generado tesis entorno a como el deporte podía impulsar los valores, es así que comenzó a producirse el movimiento que se llamó, recreación racional que traduce "nosotros debemos aprovechar el deporte como un instrumento de control social porque precisamente ese deporte inspira un comportamiento civilizatorio y además el deporte es disciplina, desarrollo personal, contribuye a la salud, la educación, en fin todo este conjunto de cosas. Es decir, que pasamos de esa exaltación del deporte a aspectos más pragmáticos del deporte; como el deporte puede utilizarse para

Powered by CamScanner

impactar la sociedad en elementos que son fundamentales, el control social y el desempeño.

De lo anterior se sustentada en la necesidad de promover el desarrollo deportivo, recreativo y actividades que, de fomento y fortalecimiento de la práctica deportiva, además de la mejor utilización del tiempo libre, por ende, unos hábitos de vida saludable atreves de dichas actividades físicas, estimulando la inclusión y el desarrollo productivo y social, comenzar un mejoramiento en las condiciones de vida de la población y para la promoción de actividades deportivas y recreativas.

Por esta razón, La corporación para le recreación popular de El Cerrito está proponiendo actividades de fomento y fortalecimiento de la práctica deportiva "para a la comunidad" Además de llevar a la población a disfrutar de estos espacios de recreación y esparcimiento donde toda la comunidad de nuestro municipio pueda acceder sin ningún costo. Es por ello que se debe de actuar de una forma rápida, fortaleciendo la población de nuestro municipio, dándole un espacio de convivencia y encuentro, también de actividades las cuales vallan en fortalecimiento de nuestra sociedad.

Powered by CamScanner

JUSTIFICACION

La recreación y el deporte son necesidades básicas en el ser humano en todas sus etapas, ya que mediante la recreación y el juego los niños, niñas y adolescentes se forman como personas en la sociedad y de esta manera aprenden de los demás y desarrollan facetas como la imaginación, la creatividad, de esta manera conquistan nuevos espacios y caminos. En las demás etapas se consolidad estos hábitos y son generadores de buena salud en edades avanzadas.

De esta manera es como La corporación para la recreación popular de El Cerrito busca atreves de la recreación recuperar ámbitos de vida saludable a través de la práctica de un deporte para contribuir al crecimiento personal de los individuos, además de ayudar a un aprendizaje que potencie las expresiones comunicativas, que por medio de una interdisciplinariedad de saberes se fomente las aptitudes, habilidades y capacidades físicas.

Además, que las instalaciones de la corporación permiten aprovechar estos espacios y masificar sus beneficios para la comunidad, en este programa lo mas importante es potencializar al equipo de Taekwondo de El Municipio de El Cerrito, para que pueda brindar los mayores resultados y posicionar al municipio con excelentes resultados.

El taekwondo es un arte marcial que requiere una gran concentración mental y un enfoque claro para alcanzar el éxito. La concentración individual se refiere a la capacidad de dirigir toda tu atención y energía hacia una tarea específica, mientras que el enfoque implica la habilidad de mantener esa atención durante un período prolongado de tiempo. Estos dos aspectos son fundamentales para lograr un rendimiento óptimo en el taekwondo, la concentración y el enfoque son esenciales para ejecutar técnicas con precisión, anticiparse a los movimientos del oponente y tomar decisiones rápidas durante una pelea. Sin ellos, tus acciones pueden ser lentas e ineficientes, lo que te pone en desventaja y disminuye tus posibilidades de éxito.

Powered by CamScanner

OBJETIVO DE CORRECREAR:

Promover, facilitar y auspiciar la recreación, la práctica del deporte y el sano aprovechamiento del tiempo libre por parte de los habitantes de El Cerrito a través de programas acordes con los planes de desarrollo del departamento y del municipio y con las políticas nacionales, departamentales y municipales en materia de recreación.

MISIÓN

Contribuir al mejoramiento de calidad de vida individual y social a través de la sana utilización del tiempo libre a través de la recreación, con programas que fortalezcan la unión familiar, la sana convivencia y el rescate de los valores humanos.

VISIÓN

Crecemos en el nivel de servicios de recreación popular, el cual ha permito que, en los pocos años de nuestra creación, nos mantengamos en primeros lugares a nivel departamental, en lo que se refiere a Corporaciones Municipales de Recreación.

Nuestra proyección está basada en la necesidad del pueblo Cerriteño, de tener un lugar que le brinde excelentes servicios en salón de conferencias, restaurante, grandes y muy bien equipadas zonas de recreación y descanso, lo que nos permitirá ampliar nuestra cobertura.

Nos estamos preparando con personal, equipos, escenarios deportivos, recreativos y sociales con el propósito de que en solo lugar el usuario encuentre la más variada diversión para una mejor utilización del tiempo libre.

Powered by CamScanner

POLÍTICA INSTITUCIONAL

La Corporación para la Recreación Popular – Correcrear El Cerrito es una entidad responsable, cumplidora de sus deberes y obligaciones donde establece como principal estandarte en su cultura organizacional, la ética, la moral, los principios cívicos y ciudadanos, los valores y todo lo referente al bienestar de quienes la integran y el medio que le rodea.

OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO

PROMOVER Y GARANTIZAR LA PREPARACIÓN Y PARTICIPACIÓN DEL EQUIPO DE TAEKWONDO QUE REPRESENTARA AL MUNICIPIO DEL CERRITO VALLE DEL CAUCA, EN EL TORNEO COPA AURORA DE TAEKWONDO 2024, AVALADO POR LA LIGA VALLECAUCANA DE TAEKWONDO

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL PROYECTO

1. **Aumento de la precisión en la ejecución de técnicas:**
   Cuando los deportistas se enfocas plenamente en cada movimiento y centras su atención en los detalles, puedes ejecutar tus técnicas con mayor precisión.
2. **Mayor anticipación y reacción rápida**:
   La concentración y el enfoque le permiten a los deportistas anticipar los movimientos del oponente y reaccionar rápidamente a ellos, dándole una ventaja competitiva.
3. **Reducción del estrés y la ansiedad:**
   Al concentrarte en el presente y no dejar que la mente divague, los deportistas pueden reducir los niveles de estrés y ansiedad durante la competencia, lo que te ayuda a mantener la calma y tomar decisiones acertadas.
4. **Mejor toma de decisiones**:
   Una mente enfocada le permite a los deportistas tomar decisiones más rápidas y acertadas durante una pelea, lo que puede marcar la diferencia entre la victoria y la derrota.
5. **Mayor resistencia mental**:

Powered by CamScanner

La concentración y el enfoque mejorados ayudan a los deportistas mantener la resistencia mental durante situaciones desafiantes, permitiéndote superar obstáculos y mantener la motivación.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Con este proyecto se Beneficiará directamente personal de apoyo 20 personas y 45 deportistas que se encuentran en nivel formativo y competitivo, he indirectamente toda la comunidad del municipio de El Cerrito Valle.

MARCO LEGAL

La Constitución Política de la República de Colombia, en su artículo 52, expresa: "...El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, y al aprovechamiento del tiempo libre.

La Ley 181 de 1995 también conocida como la Ley del Deporte, enuncia que "...el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos..." Por tanto, es necesaria para la obtención de los objetivos de las políticas del deporte y la recreación" el Mejoramiento de los escenarios recreativos y deportivos.

Decreto 4183 de 2011
Artículo 4. "Planificar y programar la construcción de instalaciones recreativos deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación"

Powered by CamScanner

y los demás que se establezcan en desarrollo de su objeto".

Ley 715 de 2001
Artículo 74. ...Es función de los departamentos coordinar acciones entre los municipios orientados a desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el

territorio departamental.
Artículo 76. se dispone que corresponde a los Municipios, directa o indirectamente, con recursos propios, del Sistema General de Participaciones u otros recursos, promover, financiar o cofinanciar proyectos de interés municipal y en especial ejercer las siguientes competencias: actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio, además de construir, administrar, mantener y adecuar los respectivos escenarios y cooperar con otros entes deportivos públicos y privados para el cumplimiento de los objetivos previstos en la ley.

Específicamente un proyecto de este tipo pertenece al Sector Recreación para el cual rige lo definido en la normativa relacionada que se presenta a continuación:
La Constitución Política de la República de Colombia, en su artículo 52, expresa: "...El ejercicio del deporte, sus manifestaciones **Recreativas**, deportivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la **recreación**, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas..."
La Ley 181 de 1995 también conocida como la Ley del Deporte, enuncia que "...el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos..."

Powered by CamScanner

Hacen parte del Sistema Nacional de Deporte, el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre COLDEPORTES, como ente rector, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre; los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades, por tanto, es necesaria para la obtención de los objetivos de las políticas del deporte y la recreación" el Mejoramiento de los escenarios deportivos.

Competencias Institucionales Respecto a las competencias, entendidas como las acciones responsables que las instituciones del orden nacional, departamental y regional/local están en la obligación de cumplir con respecto al sector en particular, a continuación se describen de manera general las más importantes acciones que le competen a las instituciones de acuerdo con su alcance administrativo, en el caso de este proyecto. En el artículo 51 de la Ley 181 de 1995 se establecen los niveles jerárquicos de los organismos del Sistema Nacional del Deporte:"...Nivel Nacional. Ministerio de Educación Nacional, Col deportes, Comité Olímpico Colombiano y Federaciones Deportivas Nacionales. Nivel Departamental. Entes deportivos departamentales INDERVALLE Ligas Deportivas Departamentales y Clubes Deportivos. Nivel Municipal: Secretarias de Deporte, Imder, clubes deportivos

NORMATIVA NACIÓN DEPARTAMENTO MUNICIPIO □ Ley 81 de 1995 □ Como objetivo dentro del marco de sus competencias y de la ley, formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física, para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados.

Decreto 4183 de 2011
Artículo 4. "Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con

Powered by CamScanner

los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación" y los demás que se establezcan en desarrollo de su objeto".

- Ley 715 de 2001

Artículo 74. ...Es función de los departamentos coordinar acciones entre los municipios orientados a desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio departamental.

Artículo 76. se dispone que corresponde a los Municipios, directa o indirectamente, con recursos propios, del Sistema

General de Participaciones u otros recursos, promover, financiar o cofinanciar proyectos de interés municipal y en especial ejercer las siguientes competencias: actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio, además de construir, administrar, **mantener** y **adecuar** los respectivos escenarios deportivos y cooperar con otros entes deportivos públicos y privados para el cumplimiento de los objetivos previstos en la ley.

Ley 181 de 1995

Artículo 8: "...Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto, crearán un comité de recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos..."

Artículo 70. "...Los Municipios, en cumplimiento de la Ley 12 de 1986, el Decreto 77 de 1986, y la Ley 60 de 1993, **tendrán a su cargo la construcción, administración, mantenimiento y adecuación de los respectivos escenarios.**

CODIGO DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA

ARTÍCULO 30. DERECHO A LA RECREACIÓN, PARTICIPACIÓN EN LA VIDA CULTURAL Y EN LAS ARTES. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

Powered by CamScanner

LEY 181 DE 1995
Sistema Nacional del Deporte

Artículo 4, *"Derecho social, El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social".*

Art. 46. –El sistema nacional del deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Art. 47 –El sistema nacional del deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

Art. 49 –El sistema nacional del deporte desarrolla su objeto a través de actividades del deporte formativo, el deporte social comunitario, el deporte universitario, el deporte competitivo, el deporte de alto rendimiento, el deporte aficionado, el deporte profesional, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, mediante las entidades públicas y privadas que hacen parte del sistema.

Art. 50. –Hacen parte del sistema nacional del deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Institución Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

LEY 1618 (febrero 2013)
DERECHOS CON PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD

Powered by CamScanner

ARTÍCULO 18. DERECHO A LA RECREACIÓN Y DEPORTE: El Estado garantizará el derecho a la participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte de las personas con discapacidad, de conformidad con el artículo 30 de la Ley 1346 de 2009. Para garantizar el ejercicio efectivo del derecho a la recreación y el deporte, el Ministerio de Cultura, Ministerio de Educación y Coldeportes junto con los actores del Sistema Nacional del Deporte (Comité Paralímpico y Olímpico Colombiano, federaciones, ligas paralímpicas, organizaciones de y para personas con discapacidad, los Entes territoriales del deporte y la recreación), formularán e implementarán programas inclusivos y equitativos para las personas con

discapacidad y los lineamientos para la práctica de educación física, recreación, actividad física y deporte para la población con discapacidad. Además, se fortalecerá el ámbito administrativo y técnico para lo cual adoptarán las siguientes medidas:

1. Fortalecer el deporte de las personas con discapacidad, incluyendo el deporte paralímpico, garantizando áreas de entrenamiento, juzgamiento, apoyo médico y terapéutico, así como la clasificación funcional por parte del Sistema Nacional del Deporte.

2. Fomentar la práctica del Deporte Social Comunitario como un proceso de inclusión social encaminado a potencializar las capacidades y habilidades de acuerdo al ciclo vital de las personas con discapacidad.

3. Apoyar actividades deportivas de calidad para las personas con discapacidad, sin exclusión alguna de los escenarios deportivos y recreativos en lo relacionado a la accesibilidad física, de información y comunicación.

4. Suministrar el soporte para el desarrollo, importación o intercambio de implementos deportivos específicos por tipo de discapacidad según estudios técnicos sobre las necesidades de las personas con discapacidad, en concordancia con las disciplinas deportivas y sin el cobro de los aranceles de importación.

Powered by CamScanner

5. Garantizar la inclusión de las personas con discapacidad en la recreación a través de la organización y certificación de las entidades de recreación, Registro Único Nacional (RUN) avalado por Coldeportes Nacional. Inclusión en los currículos de los diferentes niveles de estudio sobre recreación en personas con discapacidad y la acreditación de profesionales.

6. Promover la actividad física de las personas con discapacidad a través de inclusión en los currículos de los diferentes niveles de estudio, sobre actividad física para esta población, con la acreditación de profesionales y generación de estudios complementarios con énfasis en actividad física, educación física adaptada o incluyente y deporte paralímpico.

7. Efectuar las medidas necesarias que garanticen la recreación para las personas con discapacidad, en condiciones de inclusión.

8. Promover ajustes y abrir espacios de formación deportiva, en condiciones de igualdad y en entornos inclusivos para personas con discapacidad.

9. Los incentivos a los deportistas con discapacidad han de ser los mismos que para los deportistas convencionales a nivel municipal, departamental y nacional. Esto implica un programa de deportista apoyado, incentivo a medallistas nacionales e internacionales y apoyo a las futuras glorias del deporte de personas con discapacidad.

LEY 1117 DE 2007 (7 DE DICIEMBRE)
BENEFICIOS PARA LOS ADULTOS MAYORES

ARTÍCULO 6°. OPERADORES DE TURISMO: Las Entidades y Empresas que reciban recursos del Estado para desarrollar actividades de hotelería y turismo o que se beneficien de exenciones tributarias, deberán establecer con destino a las personas mayores de 62 años, tarifas diferenciales con descuentos en los servicios

Powered by CamScanner

que ofrezcan. El Ministerio de Comercio, Industria y Turismo reglamentará lo señalado en este artículo.

ARTÍCULO 7°. SITIOS TURÍSTICOS: Los sitios de interés turístico de acceso permitido al público que sean de propiedad del Estado, deberán establecer una tarifa diferencial que otorgue un descuento no menor del cincuenta por ciento (50%) sobre el valor de las tarifas de ingreso a ellos, para las personas mayores de 62 años.

FUNDAMENTO TEÓRICO

El Parque Recreacional de El Cerrito es sin lugar a dudas unos de los espacios recreativos que más es frecuentado en el municipio para esparcimiento de las familias Cerriteños así como para la recreación y esparcimiento de niños y jóvenes y es el centro de recreación que más personas recibe en sus instalaciones, La recreación se asume como el medio a partir del cual se crean las condiciones para que personas, grupos o colectivos creen espacios de encuentro, organización y aprendizaje en sus entornos más cercanos, En cuanto a la infraestructura, Promoción de Espacios que propicien y generen a través de prácticas deportivas, recreación y activad física.

MARCO CONTEXTUAL

El deporte y la recreación hacen parte fundamental en el desarrollo integral del ser humano, es en ese sentido que en esta propuesta se hace necesario tener en cuenta qué artículos de la Constitución Nacional y la ley 181 del deporte los rigen y qué entidades son las encargadas de este tipo de procesos.

Powered by CamScanner

MARCO TEORICO

La recreación y la cultura es una necesidad y se ha configurado en un derecho de todos los humanos "(Ortegón 1991)

Los efectos de la recreación sobre la salud, el equilibro emocional y afectivo, así como sus bondades en los procesos de integración y realización de la comunidad, son innegables.es una necesidad fundamental, permite que los humanos se realicen mejor que aumentemos en auto construcción como persona.

Vera Guardia (1991) da una definición más amplia de la recreación diciendo que es toda experiencia o actividad que le proporciona al hombre satisfacción en la libertad, permite el olvido momentáneo de su problemática diaria favoreciendo el reencuentro consigo mismo como ser humano sin presiones ajenas o externas.

Afirma Moreno Vera (1996) "la recreación es un aspecto básico y complementario de nuestra formación integral y que necesariamente debe ser asumida por cada persona por que transcurre y está presente durante toda su existencia.

IMPACTO SOCIAL

Este proyecto resulta conveniente en la medida que propende por el fomento y fortalecimiento de las prácticas deportivas formativas y competitivas, a través de espacios recreativos y deportivos generadores de actividad física. Es una manera de incentivar y reconocer las iniciativas que se han fortalecido a lo largo del tiempo brindando a los Cerriteños esfuerzos para generar desarrollo social.

Esta propuesta involucra las necesidades de la comunidad y se acompañan con el personal que asisten, coordinan y ejecutan servicios, en cumplimiento de los objetivos propuestos. Buscando fomento y fortalecimiento de las prácticas deportivas y participación e integración comunitaria creando sinergia al desarrollo de sentidos de pertenencia al territorio, reflejados en el uso que se les da a estos espacios.

Powered by CamScanner

METAS

- Lograr que la mayor cantidad de inscritos en la copa aurora de taekwondo 2024.
- Lograr que la Comunidad, aproveche los espacios que genera la administración municipal en temas de fomento y fortalecimiento de la práctica deportiva.
- Lograr mejorar los resultados competitivos y brindar una formación integral a nuestros deportistas.

DISEÑO METODOLOGICO DEL PROYECTO

Dentro de nuestra propuesta se ofrecerá dentro de las instalaciones de la corporación una concentración en equipo con cupo de 45 deportistas de nivel formativo y competitivo, y a su equipo de acompañantes, durante ocho días, en los cuales los deportistas de taekwondo, tendrán entrenamiento, físico como mental y descanso direccionado, ya que La concentración permite afinar los detalles de

Powered by CamScanner

movimientos y jugadas, de ataque transiciones, la forma de contener al rival, la forma de defender, qué hacer en los balones detenidos ofensivos y defensivos. Hay tiempo para el análisis de rivales y cómo enfrentarlos, muchas veces usando la tecnología, videos y programas computacionales especiales de análisis en el taekwondo.

Dentro de estos días con el apoyo del personal idóneo para cada área como: Entrenadores, formadores, monitores, fisioterapeuta, trabajador social, psicólogo entre otros, el cual cada uno desde su campo realizara la descarga de los deportistas para que estén totalmente preparados para representar al municipio de El Cerrito Valle.

Adicionalmente al acompañamiento profesional, tendrán sensibilizaciones técnicas, charlas formativas, entrega de refrigerios diarios, terapia de descargue, terapia en zona de piscina entre otros.

TEMAS A TRATAR

- **LA IMPORTANCIA DEL ATAQUE EN LOS DEPORTES**

En cualquier competición deportiva, ya sea fútbol, baloncesto, tenis o cualquier otro deporte, el ataque juega un papel fundamental en el éxito del equipo. Tener habilidades de ataque sólidas te dará una ventaja competitiva y aumentará tus posibilidades de alcanzar la victoria.

En este proyecto, se pretende explorar diferentes formas de mejorar las habilidades de ataque y maximizar el rendimiento en las competiciones deportivas.

- **ENTRENAMIENTO FÍSICO**

Mantén un buen estado físico

Para ser efectivo en el ataque, es crucial tener un buen estado físico. Esto implica seguir una rutina de entrenamiento regular que incluya ejercicios cardiovasculares,

Powered by CamScanner

fuerza y flexibilidad. Un cuerpo en forma ayudará a ser más ágil, rápido y resistente durante las competencias.

Además de trabajar en el estado físico general, es importante entrenar específicamente los grupos musculares utilizados en el ataque. Por ejemplo, si juega fútbol, se debe fortalecer las piernas y correr para tener un mejor control del balón y poder realizar movimientos explosivos.

Trabaja en tu velocidad y agilidad

La velocidad y la agilidad son dos características clave para un ataque efectivo. Para mejorar la velocidad se deben realizar ejercicios de sprint y trabajando en la técnica de carrera.

Además, es importante desarrollar la agilidad practicando movimientos rápidos y cambios de dirección.

Existen numerosos ejercicios y circuitos específicos que puedes realizar para mejorar la velocidad y agilidad.

Perfecciona tus habilidades técnicas

No importa cuán rápido o ágil seas, si no tienes habilidades técnicas sólidas, tu ataque será limitado. Dedica tiempo a perfeccionar las diferentes técnicas utilizadas en el deporte, como el golpeo, el lanzamiento o el remate.

Realiza ejercicios de práctica específicos para cada técnica y trabaja en mejorar tu precisión y control. La repetición y la dedicación son clave para desarrollar habilidades técnicas sólidas.

- **ESTRATEGIA Y CONOCIMIENTO DEL JUEGO**

Estudia a tus oponentes

Powered by CamScanner

Una parte importante de mejorar las habilidades de ataque en una competición deportiva es entender a los oponentes. Observa sus fortalezas y debilidades y adapta tu estrategia en consecuencia.

Por ejemplo, si sabes que un defensor rival es débil en el regate, puedes planificar tus movimientos para aprovechar esa debilidad.

Además, estudiar a los oponentes te permitirá anticipar sus movimientos y reaccionar más rápidamente en el campo. Conocer las tácticas y patrones de juego de tus oponentes te dará una ventaja estratégica en el ataque.

Trabaja en tu toma de decisiones

El ataque efectivo requiere una buena toma de decisiones en el momento adecuado. Practica situaciones de juego en las que debas tomar decisiones rápidas, como pases, regates o tiros a puerta.

Entrena la capacidad de evaluar las opciones y tomar la decisión correcta en poco tiempo. Cuanto más practiques, más rápido y preciso será el proceso de toma de decisiones durante las competencias.

Mejora tu visión de juego

La visión de juego es la capacidad de ver y anticipar situaciones en el campo. Trabaja en mejorar tu visión de juego practicando ejercicios que te obliguen a analizar constantemente el campo y tomar decisiones basadas en esa información.

Además, observa partidos de profesionales y estudia cómo leen el juego y toman decisiones. Aprender de jugadores con experiencia te ayudará a mejorar tu propia visión de juego.

- **ACTITUD MENTAL**

Mantén la confianza en ti mismo

Powered by CamScanner

La confianza en sí mismo es clave para un ataque eficaz. Cree en sus habilidades y en lo que se puede lograr en el campo. La confianza ayudará a tomar decisiones más audaces y afrontar los desafíos con mayor determinación.

Trabaja en la confianza a través del entrenamiento y el desarrollo de las habilidades. También es importante mantener una mentalidad positiva y aprender de los errores para seguir creciendo.

Tener una mentalidad agresiva

Para un ataque efectivo, es necesario tener una mentalidad agresiva. No tengas miedo de correr riesgos y buscar oportunidades de ataque. Esto no significa que debas actuar de forma imprudente, sino que se debe estar dispuesto a tomar la iniciativa y buscar opciones ofensivas.

Enfocarse en ser proactivo en lugar de reactivo. Toma la iniciativa y mantén la presión sobre tus oponentes en todo momento.

Visualiza el éxito

La visualización es una herramienta poderosa para mejorar las habilidades de ataque. Antes de los partidos o durante el entrenamiento, tómate un tiempo para visualizarte teniendo éxito en el ataque.

Imagínate haciendo pases precisos, superando a los oponentes con habilidad.

La visualización ayudará a desarrollar confianza y a entrenar la mente para el éxito en el ataque.

A continuación, presentamos un cuadro de la población especifica además de la comunidad en general a la que se convocara para que se pueda beneficiar:

BENEFICIARIOS	POBLACIÓN OBJETO	OBJETIVO

Powered by CamScanner

CORPORACION PARA LA RECREACION POPULAR
DE EL CERRITO NIT 800.209.138-9

DEPORTISTAS DESDE LOS 9 A 34 AÑOS.	De los diferentes clubes deportivos y demás que hay en el municipio en la disciplina de taekwondo	Los cuales se beneficiarán para la parte preparatoria y funcional de las capacidades y características que se esté preparando, además de trabajar aspectos importantes en la parte lúdica que son importantes

Se realizará la entrega de un folleto de instrucciones a seguir para el buen desarrollo en las instalaciones del parque.

NORMAS A SEGUIR PARQUE RECREACIONAL EL CERRITO

Por su seguridad y bienestar, realice las siguientes normas, las cuales nos ayudaran a la práctica sana de la recreación y el buen aprovechamiento del tiempo libre:

- Cuide la naturaleza es de todos
- Se prohíbe el ingreso de alimentos y bebidas a las instalaciones del parque recreacional
- Cada persona deberá ingresar con su respetivo docente, profesor, encargado a las instalaciones del parque.
- No se permite el ingreso de menores de 12 años sin la compañía de un adulto responsable
- El parque recreacional no se hace responsable por objetos perdidos no registrados en la taquilla o guardarropa
- Use traje de baño adecuado
- Dúchese antes de ingresar a la piscina
- No corra alrededor de la piscina
- Profundidad de la piscina grande 1.60 mts.
- En caso de mal comportamiento dentro de las instalaciones la administración se reserva el derecho de ingreso al parque al o los infractores
- Deposite la basura en los contenedores
- Este es un espacio libre de humo ¡evite fumar!

"MAS RECREACION MAS DEPORTE SUMAMOS PAZ"
CARRETERA PRINCIPAL VARIANTE
CEL: 3156762148

Powered by CamScanner

Recomendaciones de la OMS, para realizar actividad física:

De 5 a 17 años:

Para este grupo, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años acumulen un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

2. La actividad física diaria sea, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

La realización de actividad física en niños, incrementa la condición física del sistema cardio respiratorio y de la fuerza muscular, reduce la grasa corporal, controla los factores de riesgo cardiovasculares y metabólicos como la presión arterial, los trastornos del azúcar y las alteraciones del colesterol y triglicéridos, además de mejorar la salud ósea y disminución de síntomas de depresión y ansiedad.

De 18 a 64 años

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados. Se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años acumulen un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física

Powered by CamScanner

aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

En los adultos, la actividad física ayuda al descanso del cuerpo y a mantener y mejorar el estado físico, manteniendo músculos y huesos fuertes, además de mejorar la postura y prevenir enfermedades como la osteoporosis. En las mujeres mejora la flexibilidad y la movilidad, en los hombres, la fuerza y la velocidad.

El ingreso del dinero que se recibirá por este proyecto se destinará para la compra de insumos, pago de personal.

Cuando la persona lo hace de manera individual se realizará una base de datos la cual estará en las instalaciones del parque recreacional. Donde podrá ingresar presentando la cedula o tarjeta de identidad, realizando un registro a través de una firma las veces que vaya.

La preparación física (salvado aspectos específicos de técnicas y reglamento) se puede asemejar a otros deportes de combate como karate kumite, donde los tiempos de trabajo por asaltos son semejantes, así como el carácter explosivo de las acciones deportivas.

Es importante tener en cuenta que, en la mayoría de los torneos, el deportista debe de realizar varios combates para llegar a una fase final, con lo cual su capacidad de recuperación y adaptación fisiológica, debe estar correctamente desarrollada para volver a rendir con la máxima eficacia. Esto lo diferencia de otros deportes de combate en los cuales solo se realiza un combate por torneo.

Dentro de los posibles errores a la hora de llevar a cabo la preparación física de nuestros deportistas, sobre todo en categorías amateur, podemos encontrarnos con una escasa o nula coordinación con las cargas de trabajo física con el apartado técnico-táctico y nutricional. En este nivel, no suelen elaborarse planificaciones ni programaciones del entrenamiento; y podemos ver que las orientaciones del trabajo, se quedan en aspectos generales como la carrera para la mejora cardiovascular o en entrenamientos de salas fitness con métodos destinados

Powered by CamScanner

generalmente a la hipertrofia o resistencia a la fuerza en ocasiones llevados hasta el fallo muscular, aumentando con ello el riesgo de lesión. También podemos encontrar en el otro extremo un predominio del entrenamiento físico específico durante largos periodos de tiempo, con lastres o gomas elásticas "para mejorar la fuerza específica" o asaltos con gran carga de acciones técnicas buscando una mejora cardiovascular.

Lo más grave, que puede considerarse, es el querer aplicar el mismo trabajo o programaciones de un deportista adulto profesional a los niños en formación, esto suelen realizarlo utilizando una menor cantidad de series y repeticiones, sin tener en cuenta que lo fundamental en estas edades es el desarrollo psicomotor y no el nivel de condición física a adquirir.

Un aspecto muy importante antes de realizar cualquier trabajo físico, es la evaluación de la condición física. ¿Sí desconocemos el estado inicial de nuestro deportista...como sabemos si ha mejorado y ha cumplido los objetivos planteados en la preparación anterior?

En la actualidad, disponemos de una gran variedad de test de condición física, así como software y dispositivos que nos ayudaran a evaluar a nuestro deportista. Debemos tener en cuenta la realización de test validados o test de campo (siempre y cuando utilicemos el mismo con las mismas características para volver a medir); solo así acompañado de resultados deportivos, sabremos si estamos realizando una buena labor.

A lo largo de este artículo desarrollaremos algunos aspectos conceptuales, básicos para planificación, programación y elección de metodología y ejercicios para la mejora de la condición física de base, en la parte II, desarrollaremos un ejemplo de planificación, programación y prescripción de ejercicio físico en taekwondoines jóvenes amateur.

1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO?

Como hemos mencionado anteriormente, para el desarrollo de una buena preparación física es necesario conocer y aplicar la terminología relacionada con el

Powered by CamScanner

"proceso" del Diseño y la Prescripción. Así, orientados por las definiciones que realiza González Badillo (1996) sobre planificación, prescripción, programación y periodización podemos definir:

Planificación: es la actividad orientada a estructurar un proceso en el que aparecerán notas específicas sobre aspectos globales como los objetivos, las técnicas, los métodos, procedimientos de control y las evaluaciones del proceso.

Programación: Es el marco en donde se trata de organizar, de manera concreta y detallada, todos los elementos y factores que se proponen en la planificación como: los objetivos, actividades, controles, etc., dándoles un orden, una distribución en el tiempo y una secuenciación de acuerdo con unos criterios derivados de la teoría de entrenamiento (conocimiento procesos adaptativos).

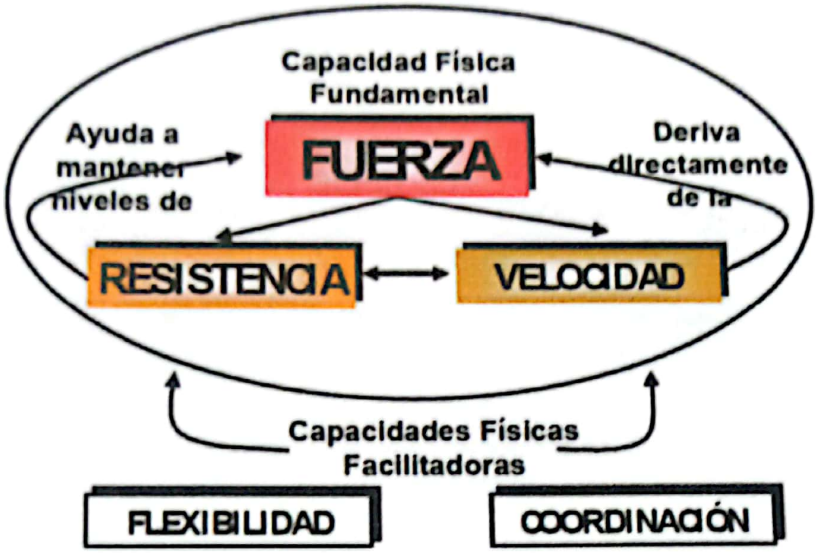
Prescripción: Esta tarea implica definir y concretar el resto de componentes de la dosis y debe plasmarse en un programa de forma gráfica.

Periodización: Aquí se vuelcan todas las energías en secuenciar y temporalizar las actividades a realizar por los deportistas.

Las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia y velocidad) que pretendemos desarrollar en nuestros entrenados, debemos direccionarlas y secuenciarlas dentro de un ciclo de entrenamiento.

En este proyecto, nos centraremos en el desarrollo de la fuerza como eje rector para la mejora del resto de las cualidades físicas, buscando la especificidad deportiva, de una forma progresiva por medio del estímulo de las diferentes capacidades, aproximándonos así a las características fisiológicas específicas del taekwondo y utilizando para ello, las capacidades físicas facilitadoras (flexibilidad y coordinación).

Powered by CamScanner



Propuesta de estructuración de las características físicas entorno a la fuerza muscular como capacidad física fundamental (Tous, J., 2007).

2. TRABAJO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

El taekwondo se caracteriza por sus patadas rápidas, altas y con giro seguidas de ejercicio de máxima intensidad alternado con períodos de baja intensidad (Heugas, Nummela, Amorim et al. 2007). Relativamente pocos estudios han aportado bases fisiológicas para la prescripción de entrenamiento. Si bien los rendimientos en este deporte, dependen más de la potencia muscular (Bridge, Jones, Hitchen, et al. 2007), en algunos momentos del entrenamiento es necesario reforzar la capacidad aeróbica. Éste es el caso durante la fase de preparación general y durante la recuperación después de microciclos o competición con cargas altas. Después de todo, la capacidad aeróbica es muy importante para mejorar la regeneración de fosfocreatina (PC) (Ha, Qioi, H, Kim. 2009) y remodelación de lactato (Glaiste, 2005).

Powered by CamScanner

A nivel organizativo, y dependiendo del nivel de condición física, la relación con la edad de cada competidor y su calendario deportivo, podríamos dirigir el trabajo físico según esta clasificación, desde un trabajo general a uno más específico.

FUERZA	Orientación metabólica	Orientación estructural	Orientación neural	F. Aplicada	F. util
RESISTENCIA	Capacidad aeróbica	Potencia aeróbica	Capacidad anaeróbica láctica	Capacidad anaeróbica aláctica	
VELOCIDAD	Gestual	De reacción	Desplazamiento		

2.1.LA FUERZA.

Según Gónzalez, B. (2013), desde el punto de vista fisiológico, la fuerza es la tensión generada por el músculo, es algo interno, que puede tener relación con un objeto (resistencia u oposición) externo o no. Este mismo autor, refiere que la tensión muscular se puede definir como el grado de estrés mecánico producido en el eje longitudinal del músculo cuando las fuerzas internas tienden a estirar o separar las moléculas que constituyen las estructuras musculares y tendinosas y expresa la importancia de mejorar la fuerza aplicada diciendo que el objetivo central del entrenamiento será aplicar cada vez más fuerza en menos tiempo ante la misma carga, es decir, alcanzar cada vez más velocidad ante la misma carga. Siendo que el rendimiento deportivo en acciones que se realizan a la máxima velocidad posible sólo se puede mejorarse si se mejora la producción (aplicación) de fuerza en la unidad de tiempo ante la misma carga.

Cuando en el argot del entrenamiento se emplea el término "fuerza explosiva", lo que debería entenderse como tal concepto es la "producción de fuerza en la unidad de tiempo" (RFD).

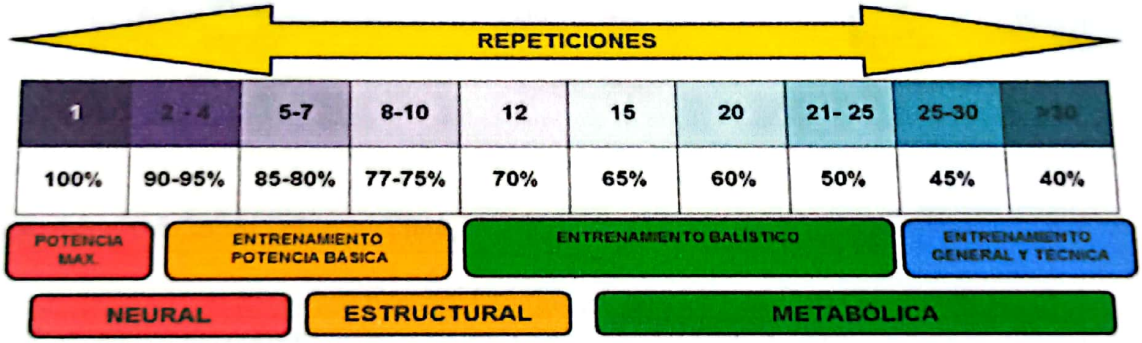
Powered by CamScanner

Esto nos aporta una aplicación práctica muy importante, y es que para saber si se ha mejorado la fuerza aplicada, sólo es necesario medir la velocidad ante la misma carga, no siendo tan específico medir una RM o test semejantes.

La fuerza útil...

Esta cualidad es definida por Gónzalez, B. (2013) como la fuerza que aplica el sujeto en el gesto o acción específica de competición. Comprendiendo esto, debemos considerar que si se mejoran los valores de fuerza en otros ejercicios o con otras cargas y no se favorece con ello la RFD específica, el resultado del entrenamiento será nulo o negativo, no realizando aportes al resultado en la competición.

2.2.ADAPTACIONES AL TRABAJO DE FUERZA. CONTROL DE LA INTENSIDAD POR 1 RM



Considerando el taekwondo dentro de los deportes de combate con sus diferentes categorías de peso, el objetivo fundamental será aumentar los niveles de fuerza (adaptación neural), sin aumentar el tamaño muscular (Nacleiro, 2006). Como veremos más adelante y dependiendo del calendario de competición y características del nuestro competidor, los ciclos de trabajo a nivel neural y estructural serán cortos, aunque necesarios; acercándonos a una orientación metabólica.

Powered by CamScanner

2.3. ¿CÓMO TRABAJAR LA FUERZA DEPENDIENDO DEL CICLO DE ENTRENMIENTO QUE NOS ENCONTREMOS?



2.4. APLICACIÓN DEPORTIVA

Sin olvidar el carácter de fuerza aplicada que requiere el taekwondo, es necesario que, durante la planificación, el deportista trabaje todas las manifestaciones de la fuerza. En este punto es necesario remarcar que el periodo de adaptación neural y estructural serán más cortos y menos intensos que la adaptación metabólica.

Salvo para la adaptación neural en la que se utilizará el método Intensidad máxima II, para el resto de adaptaciones utilizaremos métodos submáximos, combinando diferentes ejercicios de fuerza y acciones específicas tipo circuit training.

3. RESISTENCIA

Powered by CamScanner

Una vez visto el concepto de fuerza y partiendo de ésta, como la base para la mejora del resto de cualidades físicas, consideramos la resistencia como la siguiente capacidad a definir y trabajar.

Aunque la modalidad deportiva (taekwondo) requiere de un componente físico destacado como la velocidad, es necesario inicialmente realizar trabajos de resistencia a intensidades moderadas, para posteriormente desarrollar el componente de la potencia aeróbica (máxima capacidad de esfuerzo que podemos trabajar con vía oxidativa) y anaeróbica, la cual formará parte del trabajo específico desarrollado en el taekwondo de combate, tanto en la vía metabólica láctica como en la aláctica. Además, dicho trabajo aeróbico de base, le permitirá al deportista recuperarse con mayor facilidad para afrontar los sucesivos combates del torneo. Es por ello que se considera resistencia cardiovascular como la capacidad para sostener un determinado rendimiento el más largo periodo de tiempo posible (Martin et al. 2001).

3.1. CONTROL DE LA INTENSIDAD

La intensidad del entrenamiento se puede definir como la relación entre el grado de esfuerzo desarrollado y la capacidad máxima del sujeto (González & Ribas 2003).

Existen varios indicadores que pueden ayudarnos a controlar la intensidad, uno de ellos es la percepción subjetiva al esfuerzo (EPE), otro es la frecuencia cardiaca (FC); aunque ésta puede verse alterada por acciones externas y es por tal motivo que consideraremos la Frecuencia Cardiaca de Reserva (FCR), siendo que esta toma en cuenta la frecuencia cardiaca en reposo y las intensidades de trabajo, siendo así más precisa en su función como indicador de la intensidad del trabajo.

- KARVONEN, (1957)

FC OBJETIVO = ((FC max – FC Reposo) * % intensidad)) + FC Reposo

FC OBJETIVO = (FC Reserva) * % Intensidad) + FC Reposo

% FC Reserva = ((FC Entreno – FC Reposo) / (FC Max – FC Reposo)

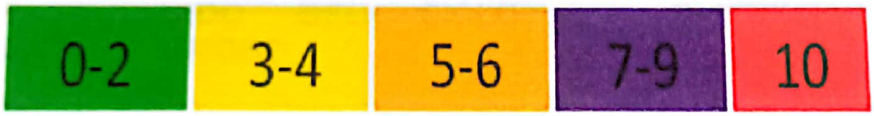
Powered by CamScanner

FC max = 220 - edad

FC Reserva = FC max – FC Reposo

• **PERCEPCIÓN DE ESCALA DE ESFUERZO (EPE). Escala de Borg**

Podremos tener en cuenta también para medir la intensidad del esfuerzo la correlación de la escala de Borg. En este caso, es necesario que el deportista este "entrenado" en su interpretación del esfuerzo e intensidad real de trabajo.



- 0-2 MUY SUAVE
- 3-4 SUAVE
- MODERADO
- DURO
- MUY DURO

PULSÓMETRO

Una herramienta más con la que podemos contar en los entrenamientos para controlar la intensidad es el pulsómetro o marcador cardíaco, este elemento es conveniente utilizarlo en la preparación física de base, debido a que en la práctica

Powered by CamScanner

real de combate y con las protecciones deportivas, se vuelve inconveniente y riesgoso utilizarlo.

ZONA DE ENTRENAMIENTO	% FCR/ % VO2max.	%VAM	[La]
REGENERATIVO	< 65%	<65%	
UMBRAL AERÓBICO	65-75%	65-75%	1 a 2
UMBRAL ANAERÓBICO	75-85%	75-85%	2 a 4
CONSUMO MAX OXÍGENO	90-100%	90-100%	4 a 8
CAPACIDAD ANAERÓBICA		105-120%	8 a 14
POTENCIA ANAERÓBICA		120-140%	Max.
POTENCIA ANA. ALÁCTICA		Vel. Max.	

3.2.¿CÓMO TRABAJAMOS LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR DEPENDIENDO DEL CICLO DE ENTRENAMIENTO QUE NOS ENCONTREMOS?



Powered by CamScanner

4. VELOCIDAD

La velocidad se define como "la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia" (Ortiz, 2004). Por lo tanto, la intervención del sistema neuromuscular será determinante, en el actuar del sistema nervioso como receptor y transmisor de los estímulos neurales, y del sistema muscular como ejecutor del trabajo mecánico. Dicha capacidad como referimos anteriormente, es dependiente de la fuerza y alcanza su mayor desarrollo sobre los 23 años de edad, comenzando su declive a los 25 años, es por ello que debemos considerar esta particularidad al momento de iniciar con los estímulos orientados al desarrollo de esta capacidad, siendo conveniente hacerlo desde edades tempranas y mantener el mayor tiempo posible estos trabajos, para lograr el máximo nivel en competición.

4.1. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

La velocidad no es una cualidad separada e independiente, sino que está sujeto a otros componentes y características intrínsecas del individuo (Ortiz, 2004), tales como:

-El componente genético.
-La proporción del tipo de fibras musculares (a mayor porcentaje de fibras rápidas, mayor posibilidad desarrollar una alta velocidad).
-La capacidad para expresar fuerza-explosiva.
-La capacidad de reclutamiento de unidades motoras (coordinación intermuscular) de todo el cuerpo.
-La sinergia entre las musculaturas agonistas y antagonistas, lo que obliga a no descuidar esta última en ningún aspecto (fuerza, flexibilidad, elasticidad, tanto para los grupos musculares que intervienen en los desplazamientos como para lo que actúan en las acciones técnicas).
- La flexibilidad residual y elongación muscular dinámica, con énfasis en el desarrollo de la capacidad elástica (flexibilidad dinámica), sin suprimir el efecto del

Powered by CamScanner

reflejo miotático, ya que esto iría en detrimento de la capacidad contráctil músculo-articular, causando perjuicio en las acciones de carácter explosivo-reactivo.
-La potencia metabólica anaeróbica.
-La técnica motriz específica en lo que refiere a los desplazamientos y los gestos técnicos propios del deporte (desplazamientos laterales, deslizamientos...)
-Concentración, anticipación, motivación y capacidad de esfuerzo del individuo.

4.2. EVOLUCIÓN DE LA VELOCIDAD SEGÚN LA EDAD

• Entre los 8 y 12 años: se da una mejora paulatina de la velocidad de reacción, de desplazamiento y gestual.

• De los 13-14 a los 19 años: se incrementa la velocidad de desplazamiento y se mantiene la velocidad de reacción

• A partir de los 20 años: aquí la velocidad de reacción empieza a disminuir paulatinamente.

• Entre los 20-24 años: la velocidad de desplazamiento se mantiene más o menos estable.

• A partir de los 24-25 años: se produce un descenso constante de la velocidad en sujetos no entrenados

• Hacia los 50 años: la pérdida de velocidad afecta a todas las personas y es progresiva.

4.3. MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD

• De reacción: Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible. Está caracterizada por aspectos hereditarios, y es poco influenciable por el entrenamiento. Esta cualidad depende del tipo de estímulo (visual, auditivo, táctil...), los órganos sensoriales, la intensidad y duración del estímulo, la velocidad de transmisión del impulso nervioso, edad, sexo, nivel de concentración y el grado

Powered by CamScanner

de entrenamiento y puede expresarse como velocidad de reacción simple (un estímulo preestablecido), o compleja (el estímulo y la respuesta son inciertos).

• De desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Desde un punto de vista práctico, podremos trabajar la velocidad de desplazamiento corta (menos de 6 segundos) y con carácter acíclico, que es la característica predominante para el taekwondo de combate.

• Gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible. Se caracteriza por ser un gesto aislado o combinación de varios, que solo se repite una vez. Depende de la capacidad de coordinación muscular, el o los brazos de palanca utilizados, el nivel de aprendizaje del gesto, la localización y orientación espacial, los miembros utilizados (superiores o inferiores, dominantes o no dominantes), y el tiempo empleado en la toma de decisión.

4.4. ¿CÓMO TRABAJAR LA VELOCIDAD DEPENDIENDO DE LA EDAD Y ETAPA DEPORTIVA?

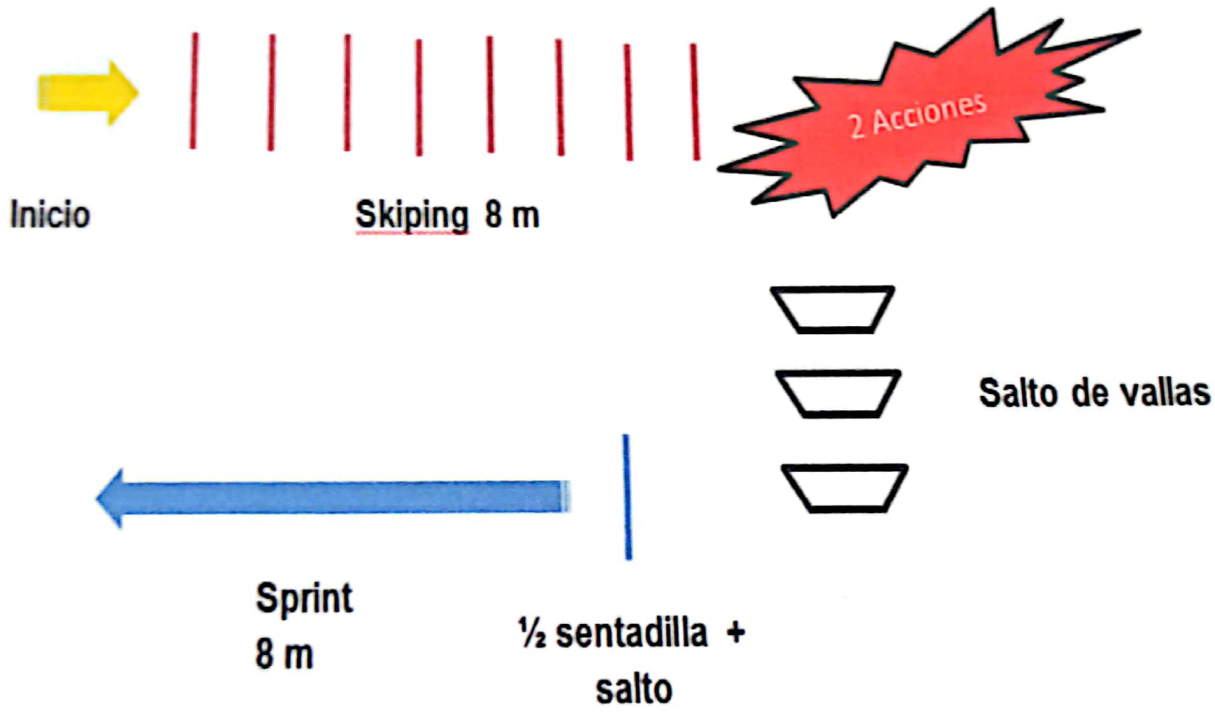


5. TEST DE VELOCIDAD

Se realizó un circuito de velocidad integrando acciones de desplazamiento y de combate.

Powered by CamScanner

-Realización: A la voz de "listos ya", el deportista saldrá lo más rápidamente posible, pasando las diferentes estaciones propuestas: skiping, acción de combate, salto de vallas, ½ sentadilla con salto y sprint. (Vídeo 1).
-No válido: Salir antes de tiempo, tirar algún elemento del circuito con alguna parte del cuerpo, no realizar en salto en la ½ sentadilla.



5.1 TEST DE FUERZA

Dada la imposibilidad de realizar test de fuerza con Encoder ® Lineal, y 1 (RM) por la inexperiencia con trabajo con cargas, se optó por realizar un acondicionamiento físico previo de 2 semanas en sala fitness, y realizar un test de campo proximal a 6

Powered by CamScanner

- Realización: El deportista realizó tantos burpees como le fue posible a la voz de "listos, ya".

- No válido: No fue válido si no se realizaban los saltos con las manos arriba.
Test de acción específica de combate. Patada circular alta.

- Realización: El deportista realizó el máximo número de patadas posibles durante 30 segundos a la altura del casco.

- No válido: Si el pie no tocaba el suelo para iniciar la acción.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE JORNADAS DE TRABAJO

CANTIDAD DE PERSONAS PARA LAS ACTIVIDADES	CINCO (05) DIAS				
	día 1	día 2	día 3 y 4	día 3 y 4	día 5
43 DEPORTISTAS DE TAEKWONDO	1	2	3	4	5

DÍAS DE ACTIVIDADES FOMENTO, TEÓRICO, FORTALECIMIENTO Y SENSIBILIZACIÓN TÉCNICA	
ACTIVIDADES DE DESCARGUE	
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN	
ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN CIERRE DE ACTIVIDADES.	

Powered by CamScanner

VALOR DEL PROYECTO

El valor del proyecto total es la suma de dieciséis millones de pesos M/cte. ($ 16.000.000), con un aporte del municipio de quince millones de pesos M/cte. ($ 15.000.000) y un millón de pesos M/cte. ($ 1.000.000) como aporte de la Corporación.

Utilizados de la siguiente manera:

ITEM	CANTIDAD	DESCRIPCION		VALOR TOTAL
Diseñar un plan de entrenamiento	**1**			
	1	coordinador deportivo administrativo	$ 1.000.000	$ 1.000.000
Crea un plan de entrenamiento específico para los deportistas apoyados, en conjunto con los entrenadores y personal idóneo que aborde necesidades individuales de cada deportista. Esto incluye sesiones de práctica, ejercicios de acondicionamiento físico y estrategias tácticas que ayuden a mejorar las habilidades y rendimiento de los deportistas. También los incluye los suministros y personal necesarios para las actividades.	1	Entrenador Principal	$ 2.000.000	$ 2.000.000
	2	Entrenador apoyo	$ 1.500.000	$ 3.000.000
	2	preparador físico	$ 1.500.000	$ 3.000.000
		TOTAL		$ 9.000.000

Nutrición e Hidratación	**2**			
La alimentación adecuada y la hidratación son fundamentales para el éxito en el deporte. Designar una dieta equilibrada que proporcione la energía y los nutrientes necesarios para el entrenamiento y recuperación, incluye personal, hidratación.	1	nutricionista	$ 2.000.000	$ 2.000.000
	500	El hidratante (agua) deberá ser suministrado en presentación no menos a 300cc de primera calidad. Estar empacada en bolsas o botella adecuadamente	$ 500	$ 250.000
	65	Refrigerio compuesto por fruta entera (no picada) de mínimo 8 onzas, proteína mínima de 40gr, carbohidrato y un (1) jugo en caja Tetrapak o botella de plástico de 200 ml.	$ 11.539	$ 750.00

Powered by CamScanner

	TOTAL		**$**	3.000.000

Descanso y recuperación	**3**			
El descanso y la recuperación son partes vitales de la preparación. El cuerpo necesita tiempo para recuperarse después de entrenamientos intensos en la cual se incluye técnicas de recuperación, como masajes o estiramientos, en las rutinas. Incluye los suministros y personal necesarios para las actividades	1	Un profesional fisioterapeuta y su servicio incluye los implementos necesarios para las actividades planteadas.	$ 2.000.000	$ 2.000.000
	1	Un profesional en psicología o Trabajo Social y su servicio incluye los implementos necesarios para las actividades planteadas.	$ 2.000.000	$ 2.000.000
	TOTAL		**$**	4.000.000
		GRAN TOTAL	**$**	**16.000.000**

Aporte de la corporación un millón de pesos M/cte. ($ 1.000.000) como aporte de la Corporación.

500	El hidratante (agua) deberá ser suministrado en presentación no menos a 300cc de primera calidad. Estar empacada en bolsas o botella adecuadamente	$ 500	$ 250.000
65	Refrigerio compuesto por fruta entera (no picada) de mínimo 8 onzas, proteína mínima de 40gr, carbohidrato y un (1) jugo en caja Tetrapak o botella de plástico de 200 ml.	$ 11.539	$ 750.000

Powered by CamScanner

PROYECCION ECONOMICA	
VALOR PROYECTO TOTAL	$ 16.000.000
VALOR APORTE TOTAL DEL MUNICIPIO	$ 15.000.000
VALOR APORTE TOTAL DE CORRECREAR	$ 1.000.000

FORMA DE PAGO

Un desembolso del 100% como único pago al finalizar la ejecución del proyecto.

VALIDEZ DE LA OFERTA

El tiempo de validez de la oferta será de un (01) meses calendario, contados a partir de la fecha de presentación de la presente propuesta, y si es aprobada se sostienen los precios durante la ejecución del proyecto.

TIEMPO DE EJECUCION DEL PROYECTO

El tiempo de ejecución del proyecto será de cinco (05) días, contados a partir de la fecha de firma del acta de inicio.

Conclusiones

Mejorar tus habilidades de ataque en competiciones deportivas es un proceso que requiere tiempo, dedicación y práctica constante. El entrenamiento físico, la estrategia y el desarrollo de una mentalidad fuerte son aspectos clave que se debe trabajar para maximizar el rendimiento.

No desanimarse por los obstáculos o los momentos de dificultad. Recordar que la mejora constante es un proceso gradual y que cada pequeño avance acerca más a los objetivos.

Powered by CamScanner

Así que practicar, buscar el asesoramiento de profesionales y persevera en la búsqueda de mejorar las habilidades de ataque.

¡El éxito en las competiciones deportivas está al alcance de tu mano!

Cordialmente,

JEISON JHANER PALOMINO TRUJILLO
GERENTE

Powered by CamScanner