INTEGRIA
CAPACITA

CURSO N.º 1 · PREPARACIÓN FÍSICA PARA DEPORTES DE COMBATE

FSKT en taekwondo.



Evaluación y aplicación en el entrenamiento.
Aprende a aplicar, interpretar y usar el FSKT, un test validado en la literatura científica internacional para evaluar la frecuencia de patada en taekwondo, junto al Dr. Tomás Herrera-Valenzuela.

FECHA **21 de noviembre de 2026**	HORARIO **9:00 a 13:30 h**
LUGAR **Estadio Sausalito**	DIRECCIÓN **Av. Padre Hurtado, Viña del Mar**
VALOR **$40.000**	CUPOS **Limitados**

Lo que no se mide, se adivina.

Información completa del curso · curso-fskt.integria.courses

POR QUÉ MEDIR

El combate se decide bajo fatiga.

El combate de taekwondo se decide en acciones rápidas y repetidas bajo fatiga. Muchos entrenadores planifican la preparación física por intuición, sin un dato comparable entre deportistas ni entre temporadas. El FSKT permite resolverlo con un protocolo simple, de bajo costo y específico del deporte: un saco, un cronómetro y un método.

QUÉ VAS A APRENDER

01 Comprender qué capacidades evalúa el FSKT y por qué son relevantes para el combate.

02 Aplicar el protocolo de forma estandarizada en tu club, con materiales básicos.

03 Registrar e interpretar resultados de rendimiento y fatiga de tus deportistas.

04 Usar los datos para tomar decisiones de planificación del entrenamiento.

PROGRAMA

Del test a la decisión.

BLOQUE	DURACIÓN	CONTENIDO	PÍLDORA APLICABLE
01 Fundamentos del FSKT	45 min	Presentación: demandas del combate WT, qué mide el FSKT, sus variantes y criterios de selección.	**Criterios para elegir qué versión aplicar según las características del grupo.**
Pausa	15 min	Descanso y preparación del espacio práctico.	
02 Aplicación práctica	45 min	Materiales, estandarización, ejecución del test, conteo, registro y errores frecuentes.	**Lista de verificación para aplicar correctamente el test en una sesión.**
Pausa	15 min	Descanso y transición al trabajo con computadores.	
03 Del dato a la decisión	30 min	Trabajo individual con computador: ingreso de datos, comparación entre deportistas e interpretación de la fatiga.	**Planilla FSKT completada con datos de la aplicación práctica.**
04 Cierre y aplicación	30 min	Síntesis mediante presentación, resolución de dudas y orientaciones para incorporar el test a la planificación.	**Propuesta básica de aplicación y reevaluación durante la temporada.**

Recomendación: de preferencia, asistir con computador portátil personal para desarrollar el trabajo práctico de ingreso, análisis e interpretación de los datos obtenidos mediante el FSKT.

MATERIAL INCLUIDO

Una herramienta lista para tu próxima sesión.

Cada participante recibe la planilla FSKT de INTEGRIA Capacita, con registro de intentos, cálculos automáticos y gráficos por deportista. Además, incluye una guía de aplicación descargable.

Planilla FSKT

Registro de intentos, cálculos automáticos y gráficos por deportista.

Guía de aplicación

Protocolo descargable para aplicar el test paso a paso.

Credencial digital

Con código único para compartirla y verificarla en LinkedIn o en tu currículum.

EL ESPECIALISTA



Dr. Tomás Herrera-Valenzuela

PREPARACIÓN FÍSICA PARA DEPORTES DE COMBATE

Doctor en Ciencias de la Motricidad Humana. Jefe de la carrera de Entrenador Deportivo de la Universidad de Santiago de Chile (USACH) e investigador responsable de su Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Es un referente nacional en preparación física para deportes de combate.

Brindó apoyo científico a la Federación Nacional de Lucha Olímpica durante el proceso de los Juegos Santiago 2023. Coordinó los libros *Manual de taekwondo* (2015) y *Preparación física para deportes de combate* (2017), este último con ediciones en italiano e inglés. Es miembro del comité científico de la *Revista de Artes Marciales Asiáticas* para el período 2024 a 2027.

+150
Publicaciones científicas

+3.400
Citas · índice h de 20

2011 a 2013
Director técnico nacional de taekwondo de Chile

Tokio 2020
Asesor científico del CAR en deportes de combate

ResearchGate: researchgate.net/profile/Tomas-Herrera-Valenzuela · Google Scholar: scholar.google.es/citations?user=e_D6W2MAAAAJ

PARA QUIÉN ES

Entrenadores de taekwondo · **Preparadores físicos** · **Estudiantes** · **Deportistas**

No necesitas cursos previos: cada curso de INTEGRIA Capacita es autónomo.

CERTIFICACIÓN

Credencial digital verificable.

Al aprobar el curso, recibirás una credencial digital con un código único para compartirla y verificarla. Podrás agregarla a LinkedIn o adjuntarla a tu currículum.

FICHA DEL CURSO

CURSO	**FSKT en taekwondo: evaluación y aplicación en el entrenamiento**
ESPECIALISTA	Dr. Tomás Herrera-Valenzuela
DURACIÓN	Curso corto de una jornada, con aplicación práctica
MODALIDAD	Presencial
FECHA Y HORA	21 de noviembre de 2026, de 9:00 a 13:30 h
LUGAR	Estadio Sausalito
DIRECCIÓN	Av. Padre Hurtado, Viña del Mar
CUPOS	Limitados
INCLUYE	Planilla FSKT, guía de aplicación descargable y credencial digital verificable
VALOR	**$40.000**
PAGO	Pago en línea seguro (Flow)

Asegura tu cupo.

Inscripciones en capacita.integria.courses

Quiero inscribirme →

INTEGRIA Capacita · Cursos cortos y específicos, dictados por especialistas con trayectoria comprobable, para aplicar desde el primer día.
capacita@integria.courses · integria.courses · Viña del Mar, Chile