

Título: Planificación del entrenamiento de la Selección Catalana de Taekwon-do para la Eurocup 2003 de Alemania.

Autor: Francisco Javier García Navarro.

Preparador físico de la Federació Catalana d'arts marciais.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo es poner de manifiesto la necesidad de una correcta planificación física para el alto rendimiento en los deportes de lucha y la coordinación entre el planteamiento físico y técnico-táctico para conseguir resultados óptimos en campeonatos de alto nivel.

Hasta no hace mucho tiempo la preparación física en algunos deportes minoritarios, como es el caso de los deportes de lucha, era o estaba poco reconocida. Es decir cualquier planteamiento valía para poder entrenar y conseguir los mejores resultados, daba igual si estaba bien o mal hecho, estudiado o no, cualquiera podía opinar sobre entrenamiento. Simplemente por haber tenido experiencias en competición ya se podía estar en posesión de la verdad en cuanto a entrenamiento se refiere. Por suerte desde que la ciencia se puso a disposición del deporte la cosa ha cambiado y hoy podemos hablar de la gran importancia que tiene la preparación física en la planificación del rendimiento de los atletas.

A diferencia de los deportes de equipo que tienen competiciones semanalmente, el Taekwon-do tan sólo tiene dos o tres campeonatos importantes al año. Este factor pone de manifiesto la necesidad de una planificación del rendimiento bastante exacta para que el atleta pueda llegar a los campeonatos de mayor importancia en las mejores condiciones posibles.

Nuestro planteamiento lo basamos en la mejora de la velocidad táctica y la potencia aeróbica debido a la estructura temporal de los asaltos en combate, a 16 semanas del campeonato se realizan 5 entrenamientos en los gimnasios respectivos de cada competidor y uno con todo el equipo al completo. Empezamos con entrenamientos de mañana las 8 primeras semanas y las 8 siguientes, mañana y tarde, fraccionando el entrenamiento. Durante las diez primeras semanas trabajamos la preparación física de una forma genérica y las seis restantes conjuntas con la parte técnico-táctica. Los resultados obtenidos han sido muy satisfactorios teniendo en cuenta que es la primera vez que hemos hecho una planificación de estas características, es decir basándonos en el trabajo de la fuerza para la mejora de la velocidad táctica y la potencia aeróbica máxima.

LA PLANIFICACIÓN

Objetivos:

1. Mejora de las capacidades condicionales de velocidad y potencia aeróbica através de un programa de fuerza.
2. Incremento de las respuestas tácticas mediante el trabajo combinado de la velocidad de reacción compleja.
3. Incremento y mejora de la respuesta táctica en condiciones de fatiga (potencia aeróbica)
4. Mejora de la agilidad mediante el trabajo de acrobacias y acciones específicas, saltos etc de la especialidad.
5. Incremento de la capacidad de concentración y relajación.

Contenidos técnico-tácticos:

- Técnica de las acciones de combate.
- Desplazamientos y esquivas.
- Trabajo combinado de acciones de golpeo y desplazamientos con situaciones de combate.
- Trabajos de las situaciones de combate.
- Táctica del combate; los tres tiempos y la universalidad de la posición.
- Los sistemas defensivos y ofensivos.
- No descubrir la técnica hasta el final.
- Encadenamientos técnico-tácticos.
- Entrenamiento de combate real con uno y varios adversarios.
- Combate con un mínimo de tiempo y ataques.
- Errores de protección.
- Errores más comunes en distancia de contraataque.

Contenidos del apartado físico:

- Rutina de adaptación anatómica al entrenamiento de la fuerza.
- Rutina de tres días por semana de hipertrofia.
- Un día a la semana desarrollo de la fuerza explosiva através de los movimientos de alterofilia, arrancada y dos tiempos.
- Rutina de coordinación intramuscular.
- Ejercicios reactivos genéricos.
- Ejercicios reactivos específicos.
- Resistencia aeróbica de base.
- Capacidad aeróbica.
- Potencia aeróbica.
- Combate con cambios de ritmo.
- Desarrollo de la velocidad de reacción simple.
- Desarrollo de la velocidad de reacción compleja.
- Flexibilidad genérica y específica.
- Fuerza flexibilidad.