

COMO REALIZAR PROGRAMAS COMPETITIVOS EN TAEKWONDO

MsC. Pedro E. Gómez Castañeda

Para poder realizar un programa de entrenamiento es imprescindible iniciar con un diagnóstico a los deportistas que señale sus niveles de resistencia aeróbica, de fuerza máxima, de rapidez, flexibilidad, porcentaje de grasa, masa muscular, frecuencia cardíaca máxima, entre otros. Para esto será necesario el empleo de test o pruebas de campo, así como tablas de referencias para la valoración.

Una vez que se cuente con la información del diagnóstico es importante establecer un objetivo y temporalidad de la preparación deportiva. Para tal fin se debe tener pleno conocimiento del calendario de competencias, incluyendo los días, horarios y sedes de los mismos. De esta forma podremos periodizar el proceso de entrenamiento deportivo. Cabe señalar que la manera tradicional de la planificación del entrenamiento subdivide el proceso en tres periodos: preparatorio, competitivo y transitorio. Sin embargo en la actualidad existen otras variantes de planificación deportiva que se conocen como bloques, péndulos, campanas estructurales y fases. Aunque no profundizaremos en este aspecto por ahora si es conveniente mencionar que en el la planificación tradicional se busca obtener la forma deportiva en el periodo competitivo, sin embargo requiere de mucho tiempo para alcanzar dicha forma (mínimo 4 meses) y la exigencia actual competitiva no satisface llegar al 100% en cada evento mediante esta planificación; por eso las otras tendencias contemporáneas involucran precisamente llegar a la forma deportiva en menor tiempo y sobretodo enfocándose al trabajo específico dejando a un lado la preparación general. Esto se ve reflejado en la siguiente lámina.



Fuente: Armando Forteza de la Rosa (2001)

Por ejemplo si hablamos de la Olimpiada Nacional que se lleva a cabo cada año aproximadamente en los meses de abril y mayo se consideraría como la competencia fundamental, no obstante deberíamos considerar de igual forma la etapa regional y estatal de dicho evento, incluso los selectivos intramuros. Ya que el hecho de que no llegasen en plenitud de la forma deportiva en cada competencia dejaría fuera del proceso a los competidores.

Por otra parte al tener ya el calendario competitivo y el diagnóstico inicial, será necesario tener presentes las direcciones del entrenamiento que se trabajaran o desarrollaran en cada sesión, es decir, la velocidad, la técnica, la táctica, la resistencia, el combate, etc. Lo que anteriormente se le conocía como los componentes de la preparación.

Para ello es importante conocer el volumen de trabajo que se realizó en el macrociclo anterior, es decir, la cantidad de rounds o asaltos que se realizaron para el perfeccionamiento técnico, para el trabajo táctico, los asaltos de combate, los kilómetros recorridos para el desarrollo aeróbico, el tiempo que se empleo para el desarrollo de la velocidad específica, etc. Ya que conociendo este volumen se podrá establecer un aumento del rendimiento para el ciclo actual.

Por ejemplo: supongamos que en el macrociclo anterior se realizaron 500 asaltos para el perfeccionamiento técnico del taekwondo. Y este año queremos incrementar su nivel un 15 %, es decir 575 asaltos del trabajo técnico. Para distribuirlos en 4 meses de preparación será necesario indicar el mes en que se desarrollará con mayor énfasis la preparación técnica, así como el porcentaje de trabajo en los demás .

Quiero mencionar que la preparación técnica es una dirección condicionante del rendimiento, y por lo tanto debe tener su acento en los primeros meses de la preparación.

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Sumatoria
100 %	80 %	60 %	40 %	280 %

Al dividir el numero de asaltos previstos y dividirlos entre la sumatoria de los porcentajes, obtendremos un factor (K) que nos permitirá establecer el volumen de trabajo.

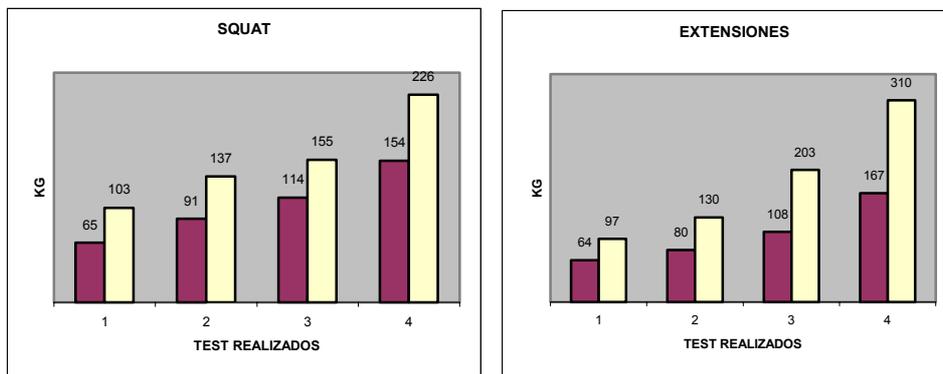
$$575 / 280 = 2.05 (K)$$

Al tener el factor K se deberá multiplicar por cada porcentaje del mes para conocer el volumen de asaltos, es decir:

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Sumatoria
205 asaltos	164 asaltos	124 asaltos	82 asaltos	575 asaltos

De esta forma podremos conocer la cantidad de asaltos a trabajar en el mes y después en una operación similar se realizaría la distribución en cada semana del mes y después en cada día de la semana, de tal forma que mediante este control se puede garantizar un aumento del rendimiento además de que el entrenador ya no improvisaría su sesión de entrenamiento. Obviamente para cada dirección de entrenamiento se realiza el mismo procedimiento. En futuras publicaciones podremos profundizar en el tema.

Ahora bien quisiera presentar algunos datos de competidores nacionales de alto rendimiento que con base en este tipo de planificación deportiva y bajo una supervisión constante se han logrado importantes resultados nacionales e internacionales. Por ejemplo en el desarrollo de la fuerza máxima (FM), que es una dirección condicionante del rendimiento que permite sentar las bases para un crecimiento de la fuerza explosiva y de la velocidad hemos podido incrementar hasta en un 200% más de su nivel inicial.



Como se puede apreciar hay un incremento progresivo de la FM tanto en hombres como en mujeres, las barras oscuras corresponden al nivel promedio del equipo femenino y con los colores más claros se muestran los niveles de FM del equipo nacional varonil de Taekwondo de México.

Pero de que sirve que exista un incremento tan pronunciado de la fuerza máxima en competidores de Taekwondo. Sencillamente que como ya lo mencionamos antes, es la base para el desarrollo de la velocidad así como de la fuerza explosiva, y todo aquel competidor que aspira al alto rendimiento deberá pensar seriamente en someterse a un programa de pesas que le permita incrementar su nivel muscular, cabe señalar que además de las bases para otras direcciones determinantes del rendimiento, la FM aumenta la masa muscular y por tanto disminuye el porcentaje de grasa, de tal suerte que contribuye a mantener en el peso ideal al competidor si se refuerza su preparación con el desarrollo aeróbico.

Por ultimo quiero mencionar que los programas de fuerza en el Taekwondo deberán estar orientados primeramente en la resistencia muscular, después en el aumento de la masa muscular, la coordinación intramuscular, la fuerza velocidad y por ultimo realizar transferencias de las ganancias musculares en los elementos técnicos competitivos. Esto último es muy importante porque ninguno de los competidores de Taekwondo competirá en pruebas de halterofilia, a menos que sea de su propio interés, sino mas bien en torneos y competencias oficiales y solo podrá beneficiarse del trabajo muscular siempre y cuando esa nivel de FM lo exprese en el pateo al peto.

- Metodólogo de la Selección Nacional de Taekwondo.
- Director General de Actividades Deportivas de UNITEC
- Director Técnico de la Academia Nacional de Taekwondo.
- Asesor metodológico de varias asociaciones estatales y particulares del país.
- Consultor Deportivo
- Contacto:
01 (55) 53 28 79 00 ext. 2128
044 55 13 82 95 25
tkdcompetitivo@yahoo.com.mx