

**Publicado en <http://www.PortalFitness.com>**

**Manual de Orientación Metodológica para el Entrenamiento de Alto Rendimiento en Taekwondo**

**Lic. Oscar Gómez Acosta**



- **Licenciado en Cultura Física y Deportes**
- **Entrenador de la Selección de Taekwondo de Ciego de Ávila, Cuba. 1995 – 2004.**
- **Profesor de la Facultad de Cultura Física, Ciego de Ávila, Cuba. 2002 – 2004.**
- **Catedrático de la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos. (ENED) México, DF. 2008 – 2009.**
- **Metodólogo Nacional de Deportes. (CONADE) México, DF. 2007 – 2010.**
- **Coordinador del Deporte de Alto Rendimiento. Coatzacoalcos, Veracruz. México. (2010 - Hasta la Fecha)**

**Resumen:**

El manual de orientación metodológica para el entrenamiento de alto rendimiento en Taekwondo, constituye una guía práctica que puede utilizar el entrenador o instructor como herramienta para organizar y desarrollar de una manera más eficiente el proceso de preparación de los atletas a su cargo, garantizando una alta calidad en su trabajo y el aumento del rendimiento deportivo.

**Contenido:**

1. Calentamiento.
2. Técnicas de Ataque.
3. Técnicas de Contraataque.
4. Técnicas en Acciones Mixtas.
5. Combate Dirigido.
6. Combate Dirigido con Tareas.
7. Combate Libre.
8. Velocidad de la Técnica.
9. Saltos.

10. Resistencia Competitiva.

11. Estiramiento.

## **CALENTAMIENTO**

El calentamiento constituye la parte inicial del entrenamiento y está dirigido a preparar el organismo para cumplir con calidad con la parte principal del entrenamiento, garantizando un estado óptimo de predisposición física y mental en los atletas. Está formado por varias fases que lo dividen dándole carácter general y especial.

### **Calentamiento general**

1. Trote suave.

Se debe comenzar con un trote suave con el objetivo de elevar la temperatura corporal y activar el sistema nervioso central, aumento además la frecuencia cardiaca para la actividad la física.

2. Estiramiento ligero.

Los ejercicios de estiramiento ligero se realizan sin presión extrema sobre las articulaciones de forma suave y mantenida durante aproximadamente 10 segundos por cada ejercicio, con el fin de lograr una leve separación articular antes de someter la articulación a algún tipo de fricción.

3. Ejercicios articulares.

Los ejercicios articulares se realizan en forma de círculos pasando por todas las articulaciones del cuerpo preferentemente en orden de ubicación o bien de arriba hacia abajo o viceversa, siempre en ambos sentidos y entre 8 ó 10 repeticiones por ejercicios.

4. Flexiones y extensiones.

Los ejercicios de flexiones y extensiones se realizan con un solo empuje por repetición, sumando repeticiones entre 10 ó 12 por cada ejercicio y se debe garantizar que se involucren todos los segmentos móviles del cuerpo.

## Calentamiento especial

### 5. Ejercicios en carrera.

Los ejercicios en carrera deben incluir elementos específicos que integren segmentos de ejecución técnica y de coordinación, se comienza con ejercicios simples y se van combinando de forma progresiva aumentando la complejidad y la relación directa con la parte principal de la clase.

### 6. Flexibilidad.

La flexibilidad es una de las capacidades más importantes en el taekwondo, por lo que se debe realizar todos los días, brindándole mayor atención a la articulación coxo-femoral, la flexibilidad constituye la parte final del calentamiento y garantiza la predisposición óptima para comenzar con el entrenamiento de la técnica y la táctica.

## TÉCNICAS DE ATAQUES



Las técnicas de ataques son todas aquellas permitidas por el reglamento de competencia que se emplean en acciones ofensivas con la intención de lograr la anotación de puntos válidos.

Según la caracterización técnica de los combates de Taekwondo las acciones ofensivas pueden ser: con preparación o por directo y por la cantidad de elementos técnicos que integra cada acción pueden ser: simples o combinadas.

### **Con preparación:**

Las acciones ofensivas con preparación son las que realiza el competidor utilizando elementos de fintas, amagues, engaños, etc. Preparando el espacio y el

tiempo para emplear su ataque, entonces aquí el ataque constituye la segunda intención, puesto que la primera instancia sería la elaboración y preparación.

**Por directo:**

Las acciones ofensivas por directo son las que se realizan sin una preparación previa y de reacción inmediata donde la primera intención es la ejecución directa de la técnica de ataque.

**Simples:**

Las acciones ofensivas simples son las que en su ejecución solamente se utiliza una sola técnica y estas pueden ser con preparación o por directo.

**Combinadas:**

Las acciones ofensivas combinadas son las que en su ejecución se utilizan más de una técnica y estas pueden ser con preparación o por directo.

**Técnicas para el Entrenamiento del Ataque**

EMPEZANDO CON PUCHO	EMPEZANDO CON PIT	EMPEZANDO CON TABOL
PUCHO	PIT	TABOL
PUCHO – PIT	PIT – PUCHO	TABOL – PIT
PUCHO – PIT – TABOL	PIT – TABOL	TABOL – DOLLYO
PUCHO –TABOL	PIT – TABOL - DOLLYO	TABOL – PUCHO
PUCHO – TABOL – DOLLYO	PIT – IYONG	TABOL - PIT – PUCHO
PUCHO – IYONG	PIT – IYONG – PIT	TABOL – LONDON
PUCHO – IYONG – PIT	PIT – LONDON	TABOL – LONDON – PIT
PUCHO – LONDON	PIT – LONDON – PIT	TABOL – IYONG
PUCHO – LONDON – PIT	PIT – LONDON – TABOL	TABOL – PIT – IYONG
PUCHO – LONDON – TABOL	PIT – TONG	TABOL – TONG
PUCHO – TONG		

*Descripción con la Terminología comúnmente más utilizada en México*

## TÉCNICAS DE CONTRAATAQUES



Las técnicas de contraataques son todas aquellas permitidas por el reglamento de competencia que se emplean en acciones defensivas con la intención de responder a las técnicas de ataque del contrario cumpliendo dos funciones, evitar o lograr la anotación de puntos válidos.

Según la caracterización técnica de los combates de Taekwondo las acciones defensivas pueden ser: activas o pasivas, por la intención del competidor ejecutante pueden ser: con provocación o de respuesta directa y por los tiempos de ejecución de las acciones defensivas, estas pueden ser: de riposta, simultáneo o anticipado.

### **Pasivas:**

Las acciones defensivas pasivas se realizan con la intención de evitar la efectividad de las acciones de ataque del contrario, pero como resultado no implican la utilización de técnicas que pudieran dar como respuesta la anotación de puntos válidos para el que ejecuta la acción defensiva., dentro de estas se encuentran, los bloqueos, las defensas, las esquivas, desplazamientos que permitan salir de la zona de contacto del contrario, etc.

### **Activas:**

Las acciones defensivas activas se realizan con la intención de evitar la efectividad de las acciones de ataque del contrario y como resultado implican la utilización de técnicas que pudieran dar como respuesta la anotación de puntos válidos para el que ejecuta la acción defensiva.

### **Con provocación:**

Las acciones defensivas con provocación son las que se realizan utilizando elementos de provocación continua para que el atacante se decida a ejecutar la acción de ataque y como resultado emitir una respuesta defensiva que garantice la efectividad del contraataque mediante una situación provocada con dicha intención. (Por lo general se utilizan cuando es muy marcado el conocimiento del modo y la técnica con la que el contrario siempre realiza su ataque).

**De respuesta directa:**

Las acciones defensivas de respuesta directa son las que se realizan sin una previa elaboración premeditada y como resultado de respuestas defensivas a los ataques del contrario, este tipo de acciones basan su efectividad en la velocidad de reacción ante los estímulos y a la capacidad de generar respuestas de alta calidad en el menor tiempo posible.

**De riposta:**

Las acciones defensivas de riposta son las que se realizan como resultado de la acción de ataque terminado por el atacante, la riposta comienza cuando se haya terminado la ejecución de la parte final de la técnica que fue empleada al ataque y su espacio para realizarse va a depender de la cantidad de técnicas que integran la acción de ataque y de las opciones que permita el atleta que realiza la acción defensiva, de su capacidad para elaborar y ejecutar el contraataque en el mejor espacio y menor tiempo posible.

**Simultáneo:**

Las acciones defensivas simultáneas son las que se realizan como resultado de la acción de ataque durante su fase final, el contraataque simultáneo comienza al mismo tiempo que la acción de ataque y su efectividad consiste en seleccionar la técnica correcta que evite la acción de ataque y permita la efectividad en la ejecución de la técnica seleccionada para la acción defensiva. (No se logrará un resultado positivo si la técnica seleccionada para el contraataque es de menor calidad que la ejecutada por el contrario en su concepto de atacante).

**Anticipado:**

Las acciones defensivas que integran el contraataque anticipado son las que se realizan como resultado de la acción de ataque en su fase inicial, este tipo de contraataque tiende a confundirse en ocasiones con un ataque por directo, la diferencia radica en la intención predeterminada por el que realiza la acción, donde el aspecto fundamental es prever la intención de un posible ataque y anticipar la acción ofensiva durante su fase inicial sin permitir la ejecución total de la técnica de ataque, la calidad del contraataque anticipado depende directamente de la habilidad para reconocer un posible ataque, de la velocidad de reacción ante ese estímulo y de la capacidad de anticiparse a este.

### Técnicas para el Entrenamiento del Contraataque

EMPEZANDO CON ATBAL	EMPEZANDO CON PADO	EMPEZANDO CON TABOL	EMPEZANDO CON TIT
ATBAL – PADO	PADO – PADO	TABOL	TIT – PADO
ATBAL – TABOL	PADO – TABOL	TABOL – PADO	TIT – TABOL
ATBAL – TIT	PADO – IYONG	TABOL – DOLLYO	TIT – IYONG
ATBAL – TIT – PADO	PADO – IYONG – PADO	TABOL – TIT	TIT – PADO – TIT
ATBAL – PADO – TIT	PADO – TIT	TABOL – PADO – TIT	TIT – PADO – TABOL
ATBAL – TIT – TABOL	PADO – TIT – PADO	TABOL – TIT – PADO	TIT – ATBAL
ATBAL – TABOL – TIT	PADO – TIT – TABOL	TABOL – PADO – IYONG	TIT – ATBAL – PADO
ATBAL – IYONG	PADO – ATBAL	TABOL – TIT – IYONG	TIT – ATBAL – TABOL
ATBAL – IYONG – PADO	PADO – ATBAL – PADO	TABOL – ATBAL	TIT – ATBAL – IYONG
ATBAL – PADO – IYONG	PADO – ATBAL – TABOL	TABOL – ATBAL – PADO	TIT – ATBAL – TIT
	PADO – ATBAL – TIT	TABOL – ATBAL – TIT	TIT – TIT
		TABOL – ATBAL – IYONG	

*Descripción con la Terminología comúnmente más utilizada en México*

### TÉCNICAS EN ACCIONES MIXTAS



Las técnicas en acciones mixtas son que se realizan como resultado de la relación entre las transiciones dadas por las acciones ofensivas y defensivas, se reconocen dentro del combate como el elemento de intercambio técnico.

Durante las acciones mixtas el competidor puede pasar de una acción de ataque a la transición de elementos de contraataques encontrados como reacción emitida por el oponente o también cuando se comienza respondiendo a un ataque con elementos de contraataque y se encuentra la posibilidad de continuar con la aplicación de acciones ofensivas.

Dado así se clasifican de dos formas: Acciones Mixtas de Transición Ofensiva – Defensiva y Acciones Mixtas de Transición Defensiva – Ofensiva.

### **Técnicas para el Entrenamiento de las Acciones Mixtas**

#### **Acciones Mixtas de Transición Ofensiva – Defensiva**

<b>EMPEZANDO EL ATAQUE CON PIT</b>	<b>EMPEZANDO EL ATAQUE CON PUCHO</b>	<b>EMPEZANDO EL ATAQUE CON TABOL</b>
PIT – PADO	PUCHO – PADO	TABOL – PADO
PIT – TABOL (contraataque)	PUCHO – TABOL (contraataque)	TABOL – TABOL (contraataque)
PIT – ATBAL – PADO	PUCHO – TIT (contraataque)	TABOL – TIT (contraataque)
PIT – ATBAL – TABOL (contraataque)	PUCHO – PADO – TABOL	TABOL – ATBAL – PADO
PIT – ATBAL – TIT (contraataque)	PUCHO – ATBAL – PADO	TABOL – ATBAL – TABOL
PIT – TABOL – PADO	PUCHO – ATBAL – TABOL	TABOL – ATBAL – TIT
PIT – TABOL – PADO – TABOL	PUCHO – ATBAL – TIT	TABOL – TABOL – PADO
PIT – TABOL – TIT (contraataque)	PUCHO – TABOL – PADO	TABOL – TABOL – TIT (contraataque)
PIT – IYONG – PADO	PUCHO – IYONG – PADO	TABOL – IYONG – PADO
PIT – IYONG – PADO – TABOL	PUCHO – IYONG – TIT	TABOL – IYONG – TABOL
PIT – IYONG – TIT	PUCHO – IYONG – TABOL	TABOL – IYONG – TIT

*Descripción con la Terminología comúnmente más utilizada en México*

#### **Acciones Mixtas de Transición Defensiva – Ofensiva**

<b>EMPEZANDO EL CONTRAATAQUE CON ATBAL</b>	<b>EMPEZANDO EL CONTRAATAQUE CON PADO</b>	<b>EMPEZANDO EL CONTRAATAQUE CON TIT</b>
ATBAL – PIT	PADO – TABOL (ataque)	TIT – PIT (ataque)
ATBAL – TABOL (ataque)	PADO – TABOL – PIT	TIT – TABOL (ataque)
ATBAL – IYONG (ataque)	PADO – TABOL – IYONG (ataque)	TIT – IYONG (ataque)



ATBAL – PIT – TABOL (ataque)	PADO – TABOL – PIT – IYONG	TIT – PIT – TABOL (ataque)
ATBAL – PIT – IYONG (ataque)	PADO – TABOL – PUCHO	TIT – PIT – IYONG (ataque)
ATBAL – PADO – TABOL (ataque)	PADO – TABOL – PUCHO – TABOL	TIT – PADO – TABOL (ataque)
ATBAL – PADO – IYONG (ataque)	PADO – TABOL – PUCHO – IYONG	TIT – PADO – IYONG (ataque)
ATBAL – TIT – TABOL (ataque)	PADO – TIT – PIT (ataque)	TIT – TIT – PIT
ATBAL – TIT – IYONG (ataque)	PADO – TIT – TABOL (ataque)	TIT – TIT – TABOL (ataque)
ATBAL – PUCHO	PADO – TIT – IYONG (ataque)	TIT – TIT – IYONG (ataque)
ATBAL – PUCHO – TABOL	PADO – ATBAL – PIT (ataque)	TIT – ATBAL – PIT
ATBAL – PUCHO – IYONG	PADO – ATBAL – TABOL (ataque)	TIT – ATBAL – TABOL (ataque)
	PADO – ATBAL – IYONG (ataque)	TIT – ATBAL – IYONG (ataque)

*Descripción con la Terminología comúnmente más utilizada en México*

## COMBATE DIRIGIDO



El combate dirigido está integrado por acciones tácticas prediseñadas con anticipación para el desarrollo de las habilidades competitivas por separado y cumple la función principal de fijar todos los recursos tácticos posibles previendo además todas las variantes que se pudieran encontrar en la competencia, adelantando su entrenamiento.

Para entrenar el combate dirigido debemos seleccionar una función táctica específica a cada atleta y repetirla tantas veces como se considere necesario para que se perfeccione y se fije como un posible recurso táctico del competidor.

### Técnicas para el Entrenamiento del Combate Dirigido

#### Con una sola función táctica

ACCIONES	FUNCIÓN TÁCTICA DE ATAQUE	FUNCIÓN TÁCTICA DE CONTRAATAQUE
1	PIT (ataque por la parte de atrás del peto)	PADO

2	PUCHO (ataque por la parte de atrás del peto)	TABOL
3	PIT (ataque por la parte del frente del peto)	TIT
4	PUCHO (ataque por la parte del frente del peto)	IYONG (con desliz atrás y empezando con la pierna delantera)

*Descripción con la Terminología comúnmente más utilizada en México*

### Con más de una función táctica

ACCIONES	FUNCION TACTICA DE ATAQUE	FUNCION TACTICA DE CONTRAATAQUE	CONTINUIDAD DE LA FUNCION TACTICA DE ATAQUE
1	PIT (ataque por la parte de atrás del peto)	PADO	TABOL
2	PUCHO (ataque por la parte de atrás del peto)	TABOL	NERYO
3	PIT (ataque por la parte del frente del peto)	TIT	IYONG
4	PUCHO (ataque por la parte del frente del peto)	IYONG (con desliz atrás y empezando con la pierna delantera)	PIT

*Descripción con la Terminología comúnmente más utilizada en México*

### COMBATE DIRIGIDO CON TAREAS

El combate dirigido con tareas está integrado por varias opciones de acciones tácticas prediseñadas con anticipación para el desarrollo de las habilidades competitivas y cumple la función principal de crear la capacidad para reproducir todos los recursos tácticos que se fueron fijando anteriormente mediante el entrenamiento del combate dirigido.

Mediante el entrenamiento del combate dirigido con tareas el atleta tiene la posibilidad de poder desarrollar diferentes opciones de respuestas tácticas en dependencia de la habilidad para reconocer los estímulos del contrario.

Para entrenar el combate dirigido con tareas debemos seleccionar varias funciones tácticas y más de una opción para emplearla a cada atleta y repetirla tantas veces como se considere necesario para que se perfeccione y se logre la capacidad de reproducir y aplicar como un posible recurso táctico del competidor.

### **Técnicas para el Entrenamiento del Combate Dirigido con Tareas**

<b>ACCIONES</b>	<b>FUNCIÓNES TÁCTICA DE ATAQUE</b>	<b>FUNCIÓNES TÁCTICA DE CONTRAATAQUE</b>
1	PIT (ataque por la parte de atrás del peto)  (ataque por la parte del frente del peto)	PADO  TIT
2	PUCHO (ataque por la parte de atrás del peto)  (ataque por la parte del frente del peto)	TABOL  IYONG (con desliz atrás y empezando con la pierna delantera)
3	PIT (ataque por la parte de atrás del peto)  (ataque por la parte del frente del peto)	PADO o NERYO  TIT o CERRAR Y APLICAR JIRUGUI
4	PUCHO (ataque por la parte de atrás del peto)  (ataque por la parte del frente del peto)	TABOL o NERYO o CERRAR Y APLICAR JIRUGUI  IYONG (con desliz atrás y empezando con la pierna delantera)

*Descripción con la Terminología comúnmente más utilizada en México*

### **COMBATE LIBRE**

El combate libre está integrado por la aplicación de todos los recursos tácticos en situaciones competitivas y tiene la función principal de comprobar la calidad de las habilidades logradas durante los entrenamientos del combate dirigido con tareas.

Para entrenar el combate libre con niveles altos de efectividad es necesario seleccionar las parejas de entrenamientos por edad, sexo, categoría de peso y nivel técnico.

### **VELOCIDAD DE LA TÉCNICA**



La velocidad de la técnica se manifiesta por la rapidez con la que el atleta realiza una o varias combinaciones técnicas durante su acción competitiva, garantizando una alta efectividad durante su aplicación en los combates.

Para el entrenamiento de la velocidad de la técnica es necesario cumplir correctamente con los tiempos de trabajo y de recuperación de la carga física recomendada para la planificación de esta capacidad, los medios de entrenamientos deben variar según la etapa del macrociclo, siendo más específicos en temporadas competitivas.

La selección de las técnicas y combinaciones empleadas en los ejercicios para el desarrollo de la velocidad de la técnica va a depender directamente del nivel técnico de los atletas, puesto que no es recomendable utilizar técnicas que aun no son de alto dominio de ejecución.

### **Ejercicios para el Entrenamiento de la Velocidad de la Técnica**

1. PIT CHAGUI EN EL LUGAR
2. PIT CHAGUI AVANZANDO
3. PIT CHAGUI EN EL LUGAR Y LUEGO AVANZANDO
4. TABOL EN EL LUGAR
5. TABOL AVANZANDO
6. TABOL EN EL LUGAR Y LUEGO AVANZANDO
7. PUCHO RECUPERADO EN EL LUGAR
8. PUCHO AVANZANDO

9. PUCHO RECUPERADO EN EL LUGAR Y LUEGO AVANZANDO
10. PIT CHAGUI EN EL LUGAR TABOL AVANZANDO
11. TABOL EN EL LUGAR PIT CHAGUI AVANZANDO
12. PUCHO RECUPERADO EN EL LUGAR TABOL AVANZANDO
13. PADO – TABOL HACIA ATRÁS
14. ATBAL – PADO – TABOL HACIA ATRÁS
15. PIT CHAGUI AVANZANDO PADO – TABOL HACIA ATRÁS
16. PUCHO AVANZANDO ATBAL – TIT HACIA ATRÁS
17. IYONG AVANZANDO
18. PIT CHAGUI – IYONG AVANZANDO
19. PIT CHAGUI – IYONG – PADO
20. PIT CHAGUI – IYONG – PADO – TIT

## **SALTOS**

Los ejercicios de saltos van a estar dirigidos fundamentalmente al desarrollo de la fuerza rápida y explosiva en las piernas y van a tener durante su entrenamiento 3 fases, una primera fase para los saltos generales, la segunda para los multisaltos y la última fase de saltos va ser para la pliometría.

### **Ejercicios para el Entrenamiento de los Saltos**

<b>SALTOS GENERALES</b>	<b>MULTISALTOS</b>	<b>PLIOMETRÍA</b>
SALTOS VERTICALES CON FLEXION DE PIERNAS	SALTOS CON UNA PIERNA CON DESPEGUE DE LA RODILLA HASTA EL PECHO EN EL LUGAR, LA OTRA FLEXIONADA	SALTOS CONTINUOS SIN FLEXION DE PIERNAS SOBRE LOS BANCOS
SALTOS HORIZONTALES AL FRENTE CON FLEXION DE PIERNAS	SALTOS CON UNA PIERNA CON DESPEGUE DE LA RODILLA HASTA EL PECHO AVANZANDO, LA OTRA FLEXIONADA	ALTERNAR UN SALTO AL BANCO Y UNA PIT CHAGUI
UN SALTO VERTICAL CON FLEXION DE PIERNA Y LUEGO UN SALTO HORIZONTAL CON FLEXION DE PIERNAS AL FRENTE DE FORMA CONTINUA	COMBINACION DE SALTOS CON UNA PIERNA CON DESPEGUE DE LA RODILLA HASTA EL PECHO EN EL LUGAR Y AVANZANDO, LA OTRA FLEXIONADA	ALTERNAR 2 SALTOS AL BANCO Y UN TABOL

UN SALTO VERTICAL CON FLEXION DE PIERNA, LUEGO UN SALTO HORIZONTAL CON FLEXION DE PIERNAS AL FRENTE Y POR ULTIMO UN SALTO HORIZONTAL ATRÁS CON FLEXION DE PIERNAS DE FORMA CONTINUA	DESPEGUE DE LAS DOS PIERNAS CON LAS RODILLAS HASTA EL PECHO EN EL LUGAR, SIN FLEXIONAR LAS PIERNAS HACIA ABAJO.	CON UNA PIERNA FLEXIONADA UN SALTO AL FRENTE OTRO ATRÁS Y LUEGO PIT CHAGUI
FLEXION DE PIERNAS CON DESPEGUE DE RODILLAS HASTA EL PECHO EN EL LUGAR	DESPEGUE DE LAS DOS PIERNAS CON LAS RODILLAS HASTA EL PECHO AVANZANDO, SIN FLEXIONAR LAS PIERNAS HACIA ABAJO.	SALTO CON LAS DOS PIERNAS EN GIRO HACIA ATRÁS Y LUEGO TIT CHAGUI
FLEXION DE PIERNAS CON DESPEGUE DE RODILLAS HASTA EL PECHO AVANZANDO	DESPEGUE DE LAS DOS PIERNAS CON LAS RODILLAS HASTA EL PECHO AVANZANDO Y ALTERNANDO HACIA AMBOS LADOS, SIN FLEXIONAR LAS PIERNAS HACIA ABAJO.	SALTO CON LAS DOS PIERNAS EN GIRO HACIA ATRÁS Y LUEGO TIT CHAGUI COMBINADO CON UN SALTO AL FRENTE OTRO ATRÁS CON UNA PIERNA FLEXIONADA Y LUEGO PIT CHAGUI
FLEXION DE PIERNAS CON DESPEGUE DE RODILLAS HASTA EL PECHO HACIA ATRAS		
FLEXION DE PIERNAS CON DESPEGUE DE RODILLAS HASTA EL PECHO EN EL LUGAR, LUEGO AVANZANDO Y POR ULTIMO HACIA ATRAS		

## RESISTENCIA COMPETITIVA

La resistencia competitiva es la capacidad de mantener los índices de trabajo físico, óptimo y estable durante el tiempo que dure el combate superando los efectos del cansancio y garantizando la calidad en la ejecución de los elementos técnicos y tácticos.

Para el entrenamiento de la resistencia competitiva al igual que para el de la velocidad de la técnica es necesario cumplir correctamente con los tiempos de trabajo y de recuperación de la carga física recomendada para la planificación de esta capacidad.

La selección de las técnicas y combinaciones empleadas en los ejercicios para el desarrollo de la resistencia competitiva también va a depender directamente del nivel técnico de los atletas.

Los ejercicios para el entrenamiento de la resistencia competitiva pueden ser los mismos que son utilizados para el entrenamiento de la velocidad de la técnica, la diferencia radica en los tiempos empleados y los métodos para entrenarla.

De igual manera la planificación de las cargas de los ejercicios y los medios para el entrenamiento de la resistencia competitiva dependerán de la etapa en el programa de entrenamiento.

## **ESTIRAMIENTO**

El estiramiento al final de la sesión de entrenamiento tiene la función de lograr una recuperación total y correcta del organismo y permitir la relajación de los músculos que participaron durante la aplicación de la carga física y de esta manera dejarlos listos para poder asimilar el entrenamiento siguiente.

Esto se logra aplicando ejercicios de estiramiento de forma mantenida y sin ayuda en cada articulación del cuerpo donde tuvo mayor incidencia directa la carga física de entrenamiento.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Álvarez Bedolla, Alain. Definición del Campo Táctico en Taekwondo. Revista Digital [www.sobretaekwondo.com](http://www.sobretaekwondo.com)
- Gómez Acosta, Oscar. Macrociclo de Entrenamiento EIDE Ciego de Ávila. 1995 – 1998. Cuba

- Gómez Acosta, Oscar. Macrociclo de Entrenamiento ESPA Ciego de Ávila. 1998 – 2002. Cuba
- Gómez Acosta, Oscar. Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento. Revista Digital [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com) México. 2007
- Gómez Acosta, Oscar. Funciones Metodológicas del Entrenador Deportivo. Revista Digital [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com) México. 2010
- Gómez Castañeda, Pedro E. La Táctica en los Deportes de Combate. Revista Digital [www.sistemasdeportivos.com](http://www.sistemasdeportivos.com) México 2010
- Raset Yera, Reinaldo. Comportamiento de la Efectividad de las Acciones Tácticas Durante la Competencia en Taekwondistas Juvenil de la ESPA Provincial de Ciego de Ávila. (Tesis de Grado) Ciego de Ávila. Cuba. 2005