

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL EQUIPO REPRESENTATIVO DE TAEKWONDO DE LA ENED QUE PARTICIPÓ EN LA UNIVERSIADA 2012

*Castellanos Yáñez Esaú Alfredo
*Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos

En la actualidad llevar a cabo el entrenamiento deportivo de manera metódica y debidamente programada refleja resultados favorables para la vida de quienes llevan este complejo proceso. Los efectos van desde la modificación de tejidos estructurales, capacidades tanto condicionantes como determinantes del rendimiento y la conducta social de los competidores.

El entrenamiento deportivo programado y metódico es un proceso de adaptación del organismo para responder a las exigencias metabólicas y psicológicas de la competencia. *Un organismo en estado de adaptación significa que ha alcanzado un estado de equilibrio entre síntesis y degeneración (Forteza, 2009).* Para alcanzar el triunfo en una justa deportiva es necesario romper paulatinamente el estado homeostático del organismo hasta alcanzar los estándares competitivos. *Si algún agente (carga de entrenamiento) rompe la homeóstasis, y si este agente es desconocido, el organismo buscará el equilibrio mediante procesos catabólicos (Forteza, 2009).*

El programa de entrenamiento consistió en tres fases: 1) Evaluación y aproximación del grupo, consistió en evaluar morfofuncionalmente a cada competidor a través de mediciones antropométricas y test de rendimiento físico, así como análisis técnico y táctico. 2) Aplicación de sesiones de entrenamiento y evaluaciones parciales precompetitivas. 3) Evaluación final de cada competidor que concretó el entrenamiento y comparativo entre las evaluaciones iniciales y las finales.

El objetivo de esta programación fue la de evidenciar físicamente el entrenamiento deportivo universitario de taekwondo.

Método

Participantes

Fue aplicado a 11 competidores adultos jóvenes universitarios de los cuales (varones 4 que representan el 4.4 % y 8 mujeres que representan el 8.8 % de la muestra), que ostentan una cinta negra en taekwondo, con edad deportiva que oscila entre los 5 y 10 años, en un rango de edad biológica de los 19 a los 22 años.

Definición de la variable

El entrenamiento deportivo metódico y planificado auxilia a la mejoría de las capacidades físicas, determinantes y psicológicas del deportista, alcanzando el triunfo en competencia. *En el actual deporte de alta competición se necesita conocer formalmente, no solo los métodos y contenidos del entrenamiento, sino también, su diferente valor para la aplicación en cada momento competitivo (Weinek, 2005).*

Tipo de estudio e instrumentos de medición

Es un estudio de análisis comparativo de campo experimental. Para la medición formal de tejidos orgánicos fue utilizado un protocolo antropométrico propiedad de la universidad de Maimonides, Buenos Aires, del Lic. Nut. Geraldo M Gris. s/a, constituido por 16 tomas anatómicas, y 6 generales, de entre las anatómicas se consideran las de obtención de diámetros, perímetros y pliegues cutáneos.

En cuanto a los protocolos utilizados para la medición de capacidades determinantes y condicionantes del rendimiento se utilizaron: para el consumo máximo de oxígeno (Vo_2 max), el test de George – Fisher (carrera de 2400m), para la potencia anaerobia aláctica el test de salto longitudinal sin impulso, para la velocidad el test de “40 yardas” (carrera en 36.5 m), para la agilidad el test de “T” mayor, para la fuerza absoluta y relativa el test de la 1RM indirecta, mediante el uso de la fórmula de Brziky en los ejercicios sentadilla, press de pecho, extensión de la rodilla y “jalón con polea”.

Resultados

Se obtuvo en cuanto a modificaciones estructurales orgánicas una disminución en promedio de 4 ± 2 % en el tejido adiposo y un aumento de 2.2 ± 0.4 % del tejido muscular.

Respectante al Vo_2 max se obtuvo un aumento en promedio de 4.3 ± 1.2 ml/kg/min

De acuerdo a la potencia anaerobia aláctica se manifestó un aumento de 4 ± 1 cm; Para la velocidad se obtuvo una disminución de tiempo de acción en la prueba de 0.6 ± 0.3 segundos.

Para la fuerza relativa hubo un aumento en promedio de 0.7 ± 0.3 puntos.

En cuanto a la competencia, se alcanzó un cuarto lugar en la rama varonil de menos de 54 kg y un tercer lugar en la rama femenil de menos de 59 kg en la Universiada Nacional 2012, Xalapa Veracruz.

Discusión

Al no existir pruebas de valoración funcional específicas para el taekwondo, las pruebas de valoración de capacidades físicas son de carácter general pudiéndose aplicar a cualquier especialidad deportiva.

Los datos antropométricos obtenidos son confiables, ya que fueron realizados con los instrumentos y los estándares que ISAK (*International Society of Advancement in Kinanthropometry*) exige.

En la praxis, cada programación del entrenamiento deportivo es diferente y varía de acuerdo a los competidores y a la competencia.