

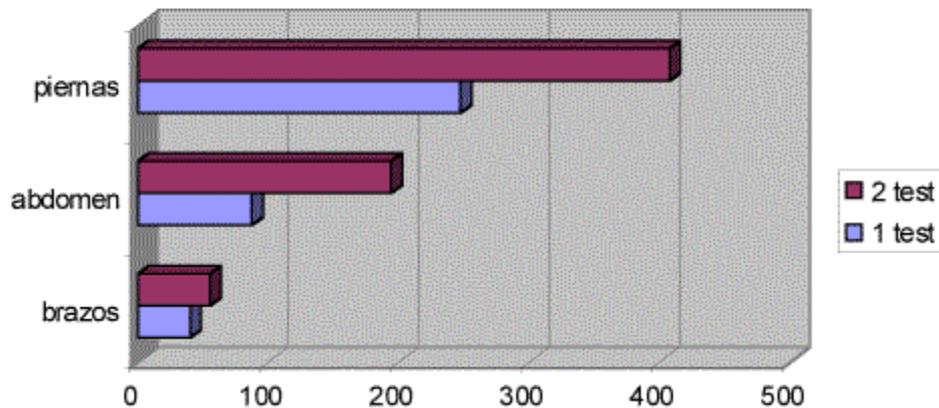
ALCANCES OBTENIDOS MEDIANTE LA PLANIFICACIÓN Y CONTROL DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL TAEKWONDO. (Estudio de casos)

** Pedro Ezequiel Gómez Castañeda*

Actualmente el taekwondo tiene una orientación más deportiva que de arte marcial, y mucho se debió al ingreso que tuvo esta disciplina en los Juegos Olímpicos, así como también a la repercusión de la mercadotecnia en los eventos mundiales y copas del mundo, entre otros eventos competitivos de carácter internacional; hoy en día es imprescindible, si se desea obtener resultados satisfactorios, desarrollar las capacidades biomotoras condicionales y coordinativas, además del perfeccionamiento técnico-táctico, teniendo bases teóricas y metodológicas; mismas que los especialistas egresados de escuelas e institutos formadores de licenciados en esta materia pueden propiciar con pleno conocimiento del efecto a provocar. Los resultados que se han obtenido con la práctica sistemática en este deporte son verdaderamente asombrosos, el progreso alcanzado con una estructura de entrenamiento semianual, orientado hacia la mejora de los diferentes componentes de la preparación deportiva incrementan sustancialmente los niveles iniciales.

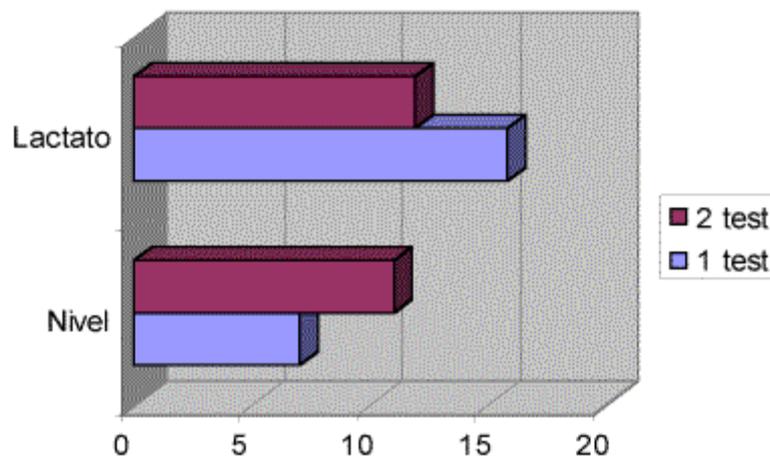
En diciembre del año pasado fui contratado por algunas asociaciones como Centros de Virtud Marcial, American Taekwondo y Hwarang Taekwondo, asociaciones que cuentan con un alto prestigio en el país; para desarrollar las capacidades físicas y competitivas de algunos de los alumnos de dichas asociaciones, elementos con talento competitivo que deseaban incrementar su rendimiento, y a partir de ese mismo mes se inició un plan de entrenamiento mensual para buscar las adaptaciones necesarias a las futuras exigencias de entrenamiento sistemático, los resultados fueron alentadores, a pesar del escaso nivel de condición física mostrado por los atletas. En enero se planificó una estructura de entrenamiento semianual con una distribución de 6 mesociclos, cada uno de ellos con un objetivo determinado e incidiendo en el aumento del rendimiento deportivo, los primeros mesociclos estuvieron encaminados hacia el desarrollo de la fuerza muscular así como del aumento de la capacidad aeróbica, los contenidos del entrenamiento para el desarrollo muscular fueron mayormente con el propio peso corporal, buscando una base de fuerza resistencia; a las 5 semanas de entrenamiento los atletas aumentaron un 150% en promedio con respecto al nivel inicial, tal como se muestra en la siguiente gráfica.

Aumento de los niveles de Fuerza en la Preparación Deportiva



Así mismo en el caso de la resistencia aeróbica el beneficio que se produjo fue aumentar la capacidad de soportar las cargas de entrenamiento por un lado y la recuperación rápida entre las fases de esfuerzo por otro, al mismo tiempo se logró una estabilización de las técnicas de pateo y desplazamientos propias de la competencia, en esta dirección en términos cuantitativos el aumento fue del 80% respecto al nivel inicial.

Optimización de la Capacidad Aeróbica



Los niveles de lactato se lograron disminuir con respecto al primer Test, de 15,8 mmol/l a 11,9 mmol/l, con lo cual estábamos garantizando un aumento de la capacidad y potencia aeróbica, además se logró aumentar los niveles establecidos en la prueba de los 200 metros con respecto al primer test, de 7 a 11, lo que nos permitió confirmar el desarrollo que se tuvo en esta capacidad.



Los aumentos en materia de la capacidad de rapidez fueron mínimos, en virtud de que primeramente se tenían que crear las bases de fuerza muscular, con orientación hacia la fuerza máxima para dar pie a la transferencia de la velocidad, pero en el cuarto mesociclo del entrenamiento se fueron observando avances, fundamentalmente en la ejecución continua de elementos técnicos ya en combate, además de mejorar sustancialmente en la velocidad de reacción y de favorecer la anticipación de los gestos motores técnicos en las competencias, además de la coordinación fina del elemento técnico.

Los atletas fueron sometidos en esos 6 meses a 3 competencias, de las cuales se obtuvo un 80% en medallas de oro, 10% de plata, y 10% de bronce. Resultados que comparativamente a los anteriores fueron extraordinarios.



Paralelamente al entrenamiento de estos deportistas se llevó a cabo una planificación semianual con miras a la Universiada Nacional y el Campeonato Mundial Universitario, dos atletas fueron sometidos a este proceso de entrenamiento riguroso, uno de ellos en la categoría FEATHER (67 kg) en la rama varonil de la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos y otro en la categoría FIN (menos de 54 kg) varonil de la Universidad del Valle de México, ambos con experiencia competitiva, pero sin la práctica de un entrenamiento sistemático y planificado, con una frecuencia de entrenamiento semanal de seis, y con cuatro mesociclos planificados, al termino del macrociclo se obtuvieron resultados muy satisfactorios en la competencia fundamental, los aumentos de la capacidad de rendimiento durante los cuatro meses de entrenamiento fueron significativos logrando aumentar en promedio 90% con respecto al nivel inicial, el desarrollo aeróbico en este sistema de entrenamiento fue fundamental para responder adecuadamente a la exigencia competitiva a la cual fueron sometidos, además de que se

incidió en la propuesta metodológica experimental para el desarrollo de la resistencia especial competitiva (Gómez Castañeda, 2001)¹

Resultado de algunos indicadores en la Universidad Nacional 2002

	Primer combate			Segundo combate			Tercer combate			Cuarto combate		
	Lact	FC	Lact	Lact	FC	Lact	Lact	FC	Lact	Lact	FC	Lact
	Inicial	Máx.	Final	Inicial	Máx.	Final	Inicial	Máx.	Final	Inicial	Máx.	Final
FIN	2.5	195	9.7	3.1	214	9.2	3.3	190	8.4	3.4	197	9.7
FEATHER	2.4	222	10.8	3.9	199	9.7	4.0	236	8.3	4.1	202	11.7

En la competencia fundamental se obtuvo medalla de oro en la categoría FIN y medalla de plata en la categoría FEATHER, además se observaron los siguientes indicadores:

Con los datos anteriores podemos observar que el empleo de un sistema de entrenamiento, controlado mediante diversos indicadores, permite en cierta forma garantizar resultados competitivos, los niveles de lactato alcanzados por estos atletas solo se logran entrenando en la zona III y IV de intensidad del entrenamiento y mediante métodos interválicos y continuos variables, sin duda es todo un proceso aparentemente complicado para garantizar la eficiencia energética en el sistema láctido, pero que mediante el control de la carga y el óptimo desempeño de los estímulos energéticos se garantizan los efectos adaptativos para potenciar el nivel técnico táctico en la competencia, a diferencia de sujetos no entrenados que alcanzan los 13 y hasta 15 mmol/l de lactato, lo que provoca una fatiga prematura y poca recuperación entre los combates y por consiguiente el déficit orgánico para el rendimiento óptimo en la competencia.



Cabe mencionar que en la categoría FIN se obtuvo medalla de bronce en el Campeonato Mundial Universitario celebrado en Berkeley, California, y que sin duda alguna este resultado fue con base a la experiencia competitiva que posee el competidor Boris Carrillo, pero no se puede soslayar que el potencial de entrenamiento adquirido mediante el sistema de entrenamiento le permitió mantenerse con mayor seguridad, y con la confianza de que los esfuerzos repetidos de alta intensidad con diversos tiempos de recuperación entre ellos y de carácter primordialmente anaeróbico que exige la

competencia, estaban garantizados por el nivel adaptativo alcanzado durante el macrociclo.

Por último se debe destacar que no solamente se adquieren beneficios sustantivos en el deporte de alto rendimiento, sino que la teoría y metodología del entrenamiento deportivo incide de igual o mejor forma en deportistas aficionados e incluso para contribuir a mejorar enormemente la salud.

Nota

1. Gómez Castañeda, Pedro. [Propuesta metodológica experimental de entrenamiento y control de la resistencia especial en el taekwondo. www.efdeportes.com](#) Revista Digital, Año 7 - Nº 40, Buenos Aires, Argentina, 2001.

