



CENTRO
OLIMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

RAMA A

TRABAJO

MODULO 1.1

PROFESORES

D. JOSE M^a ECHEVARRÍA
D. MIKEL IZQUIERDO

TITULO DEL MODULO

Bases generales para la evaluación de la técnica deportiva.

DATOS DEL ALUMNO

APELLIDOS ⇒ MUÑOZ PRIETO

NOMBRE ⇒ ÁNGEL

PROMOCION 2002 / 3

COMITE OLIMPICO ESPAÑOL



MADRID



COMITE
OLIMPICO
ESPAÑOL

BASES GENERALES PARA EL ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

INDICE

1- Introducción.

2- Análisis de los parámetros de la técnica en los pumses y técnicas operativas.

- Como parámetros más significativos señalamos.
- Técnicas operativas para el análisis de la técnica.

3-Análisis pertinente.

- Componentes técnicos:

- 1- Posición
- 2- Técnicas de Manos.
- 3- Técnicas de Piernas

- Aspectos del juego.

- Condición física.

- Características morfológicas.

- Aspectos tácticos.

-Acciones técnicas.

4- Habilidades abiertas y discretas – Modelo Cíclico-Acíclico

5- Modelo del deportista a conseguir.

- Ejemplo de un DIA de entrenamiento de uno de mis deportistas.
- Comienzo de la sesión de entrenamiento.

6- OPCION – A : ANALISIS BASES GENERALES

- Aspectos tácticos del Pumse.
- Acciones técnicas de los pumses
- Análisis de los fundamentos mecánicos de cada acción.
- Modelo de ejecución basado en la probabilidad de sucesos (Aciertos – Errores).
- Bibliografía más relevante.

7- Conclusión

Anexo: Foto de Competidores.

BASES GENERALES PARA EL ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

1. Introducción

A través del presente trabajo, basado en el tae-kwon-do (modalidad pumses) he realizado un análisis técnico del mismo mediante un estudio exhaustivo de las distintas partes que componen un pumse: posiciones, técnicas de manos y técnicas de piernas.

Actividad que se lleva practicando muchísimos años en todo el mundo, introducida por entrenadores de KOREA, de la cual procede la actividad. Con el transcurso del tiempo se ha ido trasformando hasta llegar a ser una modalidad deportiva, actividad que a nivel de campeonato está presente en todo el mundo. Son numerosos los campeonatos que se celebran, desde regionales, nacionales, europeos a mundiales.

Los pumses o combates imaginarios, son en la actualidad 17 ejercicios oficiales, ocho denominados de base y el resto ejercicios superiores, teniendo una duración entre 50" y 1,12" dependiendo el competidor / a que los realicen.

El objetivo de la primera parte del trabajo es dar a conocer los parámetros más significativos de la técnica en los pumses, analizando los distintos aspectos que los componen así como las técnicas operativas para dicho análisis.

En un segundo bloque y una vez establecidos dichos parámetros he desarrollado los distintos componentes técnicos, aspectos del juego, condición física y características morfológicas del deportista de alta competición, aspectos tácticos etc....

En la tercera parte he centrado mi estudio en el modelo de deportista a conseguir contrastado con el análisis de mis deportistas.

En la cuarta parte analizaremos las habilidades abiertas y discretas que compone esta modalidad así como sus características de cíclico - acíclico.

El último bloque y a modo de destacar las bases generales he desarrollado la opción a propuesta en el cuestionario.

Dada la complejidad y poco conocimiento de esta modalidad deportiva espero que a través del este trabajo sea capaz de reflejar su normativa forma de ejecución y técnica.

2. Análisis de los parámetros de la técnica en los pumses y técnicas operativas

Los pumses son combates imaginarios ante distintos adversarios en los cuales intervienen distintas cualidades físicas. Están compuestos por la combinación de técnicas de manos, técnicas de piernas y posiciones estáticas y dinámicas.

Como parámetros más significativos señalamos:

1. Estética
2. Coordinación.
3. Equilibrio.
4. Fuerza
5. Potencia
6. Elasticidad
7. Flexibilidad

La realización correcta de un pumse será valorada en función de los parámetros antes señalados, la carencia de cualquiera de ellos será factor determinante para no formar parte de la élite.

Nuestro entrenamiento tendrá como objetivo prioritario desarrollar y potenciar estas cualidades hasta el máximo posible.

Técnicas operativas para el análisis de la técnica.

Para la evaluación de nuestro deportista realizaremos en las distintas fases de nuestra planificación controles de preparación física, elasticidad, flexibilidad, test de resistencia fuerza etc, así como controles a nivel de código. El empleo de esta última técnica operativa sólo podremos realizarla una vez que nuestro deportista haya asimilado los ejercicios y adquirido cierto nivel ya que la realizaremos con jueces, siendo decisoria para un posible paso a la competición.

A su vez recurriremos a grabaciones de nuestro deportista y de otros para que el mismo visualice los posibles errores. Nunca mostraremos como aprendizaje videos que no estén correctamente ejecutados ni realizaremos demostraciones que no sean correctas ya que el deportista graba en su mente dicha imagen.

Por último realizaremos una comparación en la ejecución técnica en tres momentos diferentes: antes- durante y después de la competición.

3. Análisis pertinente.

Una vez establecidos los parámetros técnicos en los que basaremos el objetivo de nuestra planificación y entrenamiento, vamos a analizar los componentes técnicos, aspectos del juego, condición física y características morfológicas del deportista de alta competición, aspectos tácticos etc, de los distintos Pumses.

Componentes técnicos.

Establecemos tres componentes técnicos:

1. Posición
2. Técnicas de Manos
3. Técnicas de Piernas

1. Posición

La posición constituye un elemento fundamental para la práctica de los pumses, de su correcto aprendizaje y ejecución depende el perfecto equilibrio del cuerpo para ejecutar cualquier acción.

En los 17 pumses existentes hay un amplio abanico de posturas, dependiendo del pumse que se realice serán más sencillas de realizar o no. Hay posturas que son fáciles de realizar, tales como Naranji sogui (posición con los pies separados en paralelo, con una distancia de un pie entre los talones). Ver figura 1. Naranji Sogui.

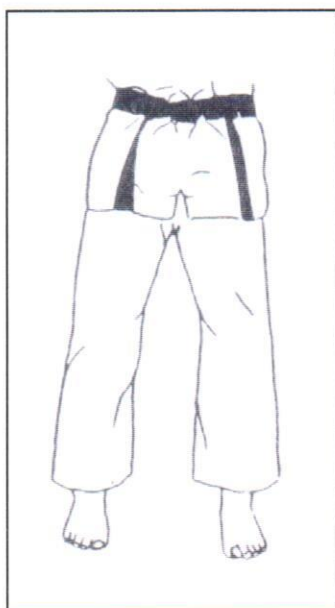


Figura 1. Naranji Sogui (Posición que aparece en numerosos pumses).

Posición 1.1

Por lo contrario hay posiciones que requieren de una sincronización de diferentes habilidades y cualidades físicas para poder realizar correctamente las mismas, por ejemplo: Uén Dari Sogui y Orún Dari Sogui-Izquierda y Derecha (posición que interviene en el movimiento 21 y 23 siendo el movimiento previo a la realización del Yop Chagui – técnica de pierna lateral) , Ver figura 1.1 Uén Dari Sogui y Orún Dari Sogui.

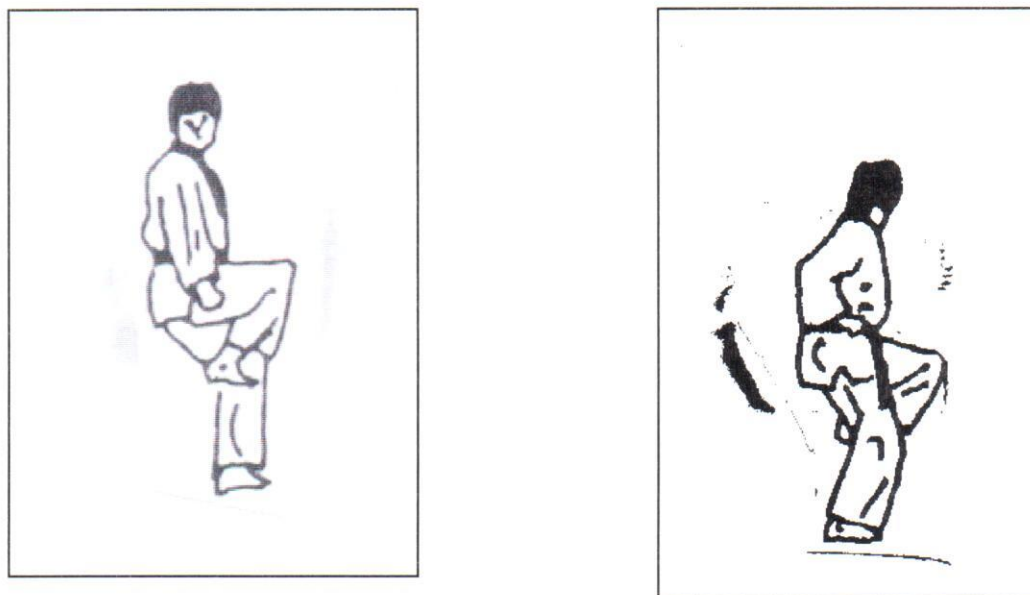


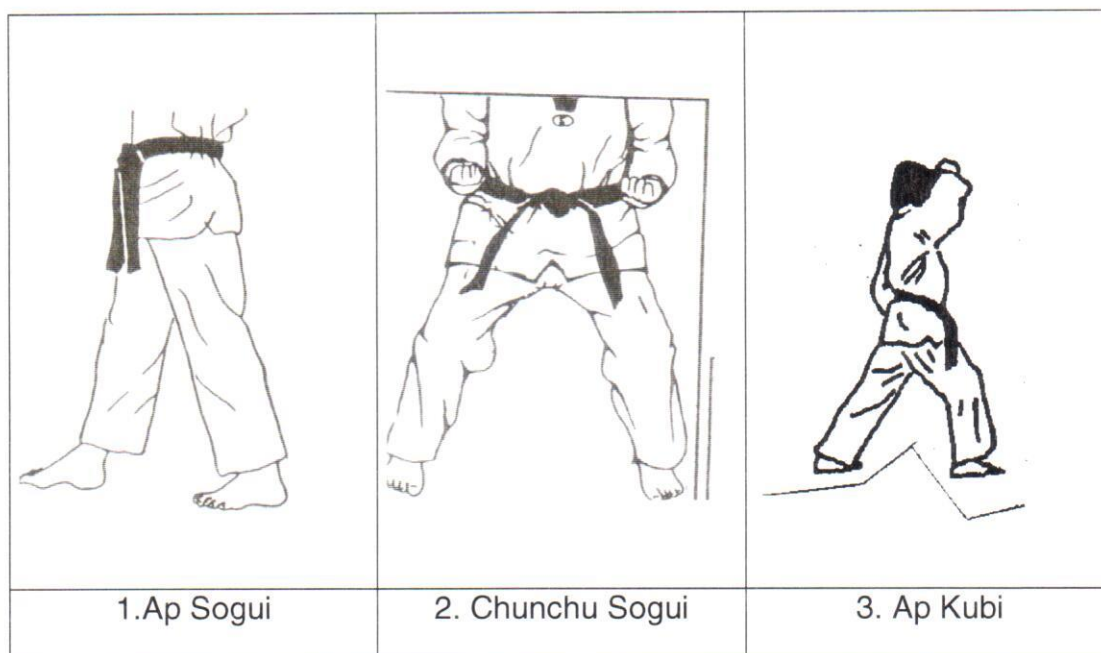
Figura 1.1 Uén Dari Sogui y Orún Dari Sogui.

Para realizar esta posición correctamente:

- Equilibrio sobre la pierna de apoyo.
- Fuerza en la pierna de apoyo.
- Coordinación entre las piernas y brazos para ayudar a mantener un correcto equilibrio.
- Mantener el centro de gravedad justo entre la pierna de apoyo y la pierna recogida.

Posiciones 1.2

Batería de diferentes posiciones que intervienen en los pumses.



1. Ap Sogui: Esta posición reproduce un paso normal, por lo que la distancia entre los pies y el ángulo de los mismos varía individualmente. Una vez estabilizada la posición el peso se reparte en un 50 %.

Aplicación: Es una técnica permite realizar defensas y ataques, rápidos permitiendo avanzar y retroceder con una buena estabilidad.

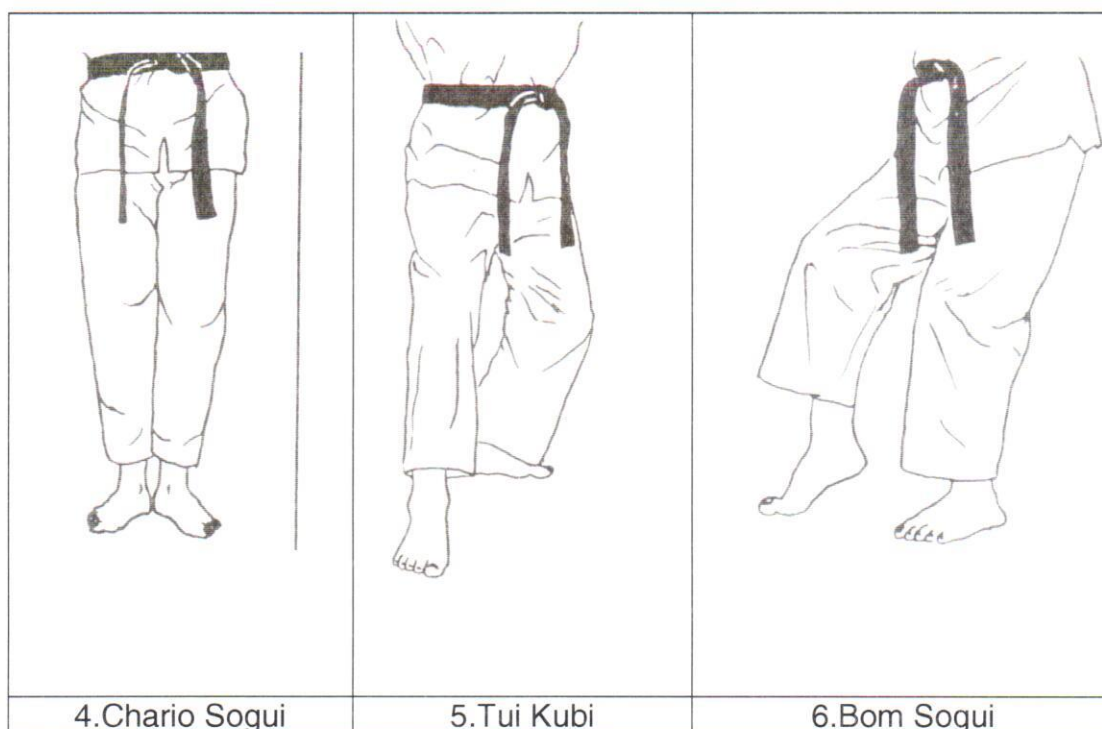
2. Chunchu Sogui: Ambas rodillas han de doblarse quedando el peso del cuerpo entre ambas piernas.

Aplicación: Es una técnica que hay que utilizarla con ejercicios de ataques muy contundentes, que no requiera respuesta por la posible pérdida del centro de gravedad y que nos haga caer hacia atrás.

3. Ap Kubi: La distancia entre ambos pies es de un paso y medio y su anchura la de los hombros: el pie adelantado forma en el vértice de la vertical de la rodilla con el pie un ángulo recto y la parte interior del pie posterior, girado hacia fuera, constituye un ángulo de 30°. La rodilla atrasada está recta. Las dos terceras partes del peso del cuerpo descansan en la pierna adelantada.

Aplicación: Esta posición acentúa la fuerza de la acción en la pierna adelantada. Se emplea normalmente para el ataque.

Posiciones 1.2



4.Chario Sogui: Posición de saludo ,se mantienen los talones de los pies juntos.

Aplicación: Es una posición de preparación para otras acciones pudiendo derivar de ella cualquier otra posición.

5.Tui Kubi: La distancia entre la pierna anterior y las posterior es de un paso. Ambas rodillas deben mantenerse flexionadas y el pie atrasado formando un ángulo de 90° hacia el exterior. El peso del cuerpo descansa en un 30% en la pierna adelantada y un 70% en la atrasada.

Aplicación: Al descansar más intensamente el peso del cuerpo en la pierna atrasada, se recarga la acción detrás. Se usa normalmente para la defensa.

6. Bom Sogui: El talón del pie adelantado debe de elevarse del suelo, quedando como punto de apoyo su metatarso. Ambas rodillas deben mantenerse flexionadas descansando el peso del cuerpo en el pie anterior.

Aplicación: La pierna adelantada puede emplearse para la defensa o el ataque sorpresivo.

Posiciones 1.2

Entrenamiento de las posiciones: Aprendizaje, Asimilación, Perfeccionamiento.

1.-Aprendizaje: Tomamos como modelo a un deportista que tenga un nivel alto en la alta competición, realizando una sesión de ejercicios de posiciones, de tal manera que observemos, asimilemos y actuemos sobre lo que veamos.

2.-Asimilación: Realizamos bloques de repeticiones de las diferentes posiciones para que logre una asimilación de las posiciones.

3.-Perfeccionamiento: Desmenuzamos los pumses creando un apartado de posiciones y estas mismas las estudiamos en sus diferentes movimientos, desplazamientos, equilibrios, estética y diferentes apoyos.

2. Técnicas de Manos

Los 17 pumses tienen una amplia variación de técnicas de manos. En las diferentes técnicas intervienen prácticamente todas las partes de la mano, muñeca y antebrazo. Esto sin incluir los ataques y defensas que se realizan con otras partes del brazo (por ejemplo los ejercicios de codos)

Acciones de diferentes técnicas de manos:

		
1.Are Maqui	2.Montong Maqui	3.Olgul Maqui

1. **Are Maqui** . Es una técnica de defensa baja que se realiza con el borde externo de las muñecas .Se realiza con un giro de rotación hacia el exterior. Teniendo varios puntos de partida, dependiendo de si la técnica se realiza en combate o en los pumses.

Aplicación: Se utiliza generalmente para defensa contra posibles ataques de piernas. En los ejercicios de pumses es una técnica que se utiliza mucho. Ejercicios que generalmente se realizan en coordinación entre los dos brazos (acción y reacción).

2. **Montong Maqui:** Técnica de defensa media, realizada con la parte interior y exterior de la muñeca . Interviniendo también el antebrazo.

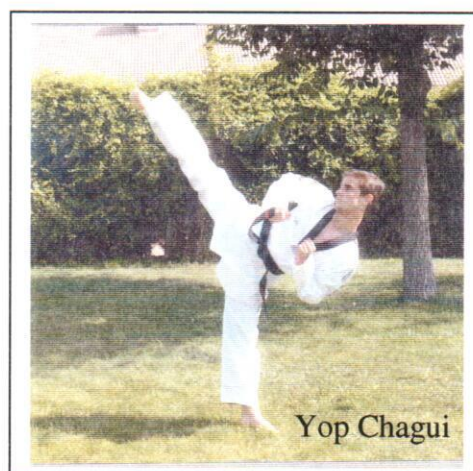
Aplicación: Se utiliza para defensas de piernas y ataques de brazos. Al igual que en la técnica anterior se aplica en coordinación entre los dos brazos (acción y reacción).

3. **Olgul Maqui:** Técnica de defensa alta se realiza con la muñeca y antebrazo siendo el final de la defensa la parte externa de la muñeca y antebrazo con la que se realiza la defensa.

Aplicación: Se utiliza para la protección de la cabeza ante posibles ataques. Es una técnica que se utiliza muy poco en los combates por no decir nada y que en cambio en los pumses aparece en porcentaje bastante alto. (Acción y reacción)

3. Técnicas de Piernas

Las técnicas de piernas han dotado al Tae-kwon-do de su máxima espectacularidad y efectividad. Dependiendo si se utilizan en combate o en pumses la aplicación de las técnicas se realizaran de forma diferente.



1. **Yop Chagui** : Técnica de pierna lateral. En la ejecución utiliza 5 tiempos:

- A- Posición de guardia (estática).
- B- Flexión de la articulación de la rodilla.
- C- Extensión de la rodilla hasta conseguir su máximo grado de elasticidad produciendo el ataque del pie con su borde exterior.
- D- Vuelta a la posición, pasando por la flexión de la rodilla en su máximo grado de flexibilidad.
- E- Recuperación de la posición de guardia (estática)

Aplicación: Es una técnica de ataque . Se utiliza en tres alturas, baja, media y alta. En los ejercicios de pumses es la técnica reina.

3.1 Técnicas de piernas

Ap Chagi: Técnica de pierna frontal . Ver figura 2.

En su ejecución se utiliza 5 tiempos:

- A- Posición de guardia frontal (estática)
- B- Flexión de la articulación de la rodilla hasta la altura de la cintura del propio deportista.
- C- Extensión de la pierna hasta conseguir la máxima elasticidad. Consiguiendo el ataque con el metatarso del pie.
- D- Recogida de la articulación de la rodilla hasta la altura de la cintura del propio deportista, consiguiendo la máxima flexibilidad en la articulación de la rodilla.
- E- Vuelta a la posición inicial de guardia (estática).

Aplicación: Es una técnica de ataque. Se utiliza en las competiciones de combate, y en los ejercicios de pumses, siendo la zona de golpeo el metatarso del pie.

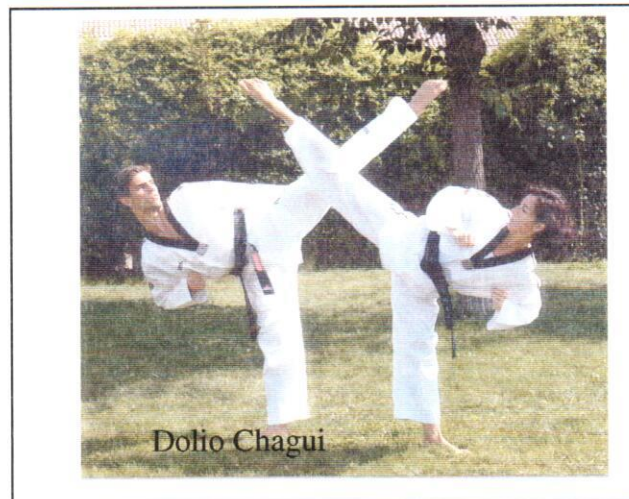


Dolio Chagui: Técnica de pierna circular. Ver figura.3

En su ejecución se utiliza 5 tiempos:

- A- Posición de guardia (estática)
- B- Flexión de la rodilla hasta conseguir su máxima flexibilidad, tomando como referencia que le talón del pie este tocando a poder ser los glúteos.
- C- Extensión de la pierna hasta conseguir la máxima elasticidad, siendo la zona del pie con la que realiza el ataque el metatarso o el empeine.
- D- Recogida de l pie mediante la flexión de la articulación de la rodilla en su máxima capacidad de flexibilidad. Tomando la referencia los glúteos.
- E- Vuelta a la posición de inicio, formando la guardia (estática).

Aplicación: Es una técnica de ataque ,se utiliza en las competiciones de combate y en los ejercicios de pumses. La zona con la que se realiza los ataque puede ser con los metatarso del pie o con el empeine.



Aspectos del juego

Los distintos aspectos del juego de los pumses serían los siguientes:

1. Ejercicios combinados de defensas y ataques .
2. El ejercicio o ejercicios se realizan en una zona de 8 x 8 / 10 x 10 o 12 x12.
3. Los campeonatos oficiales consta de tres ejercicios. El primero voluntario, y los dos restantes segunda ronda y final obligatorios.

4. La zona de competición esta dirigida por siete jueces que puntúan y una mesa central.
5. Los ejercicios tienen una duración de 50" a 1, 10" dependiendo el grado de dificultad.

Condición física

Como ya hemos señalado anteriormente debemos lograr que nuestro deportista adquiera antes del campeonato una condición física alta- extrema, para ello realizaremos un control de las siguientes variables:

1. Resistencia: Tres repeticiones del mismo pumse con un intervalo corto de recuperación.
2. Potencia: Series de ataques de yop chagui en altura media a la máxima intensidad.
3. Fuerza: Repeticiones de yop chagui (fraccionados en tres, la técnica de pierna flexión , extensión y flexión).
4. Elasticidad: Un amplio abanico de ejercicios (espagas en las tres variantes izquierda / derecha y frontal) elasticidad con altura mas de 180°.
5. Una buena concentración en los campeonatos. Visualizar el campeonato, preparar los ejercicios con los que vamos a competir, preparar la salida del hotel hasta la llegada al pabellón, las bebidas nutricionales , el botiquín personal etc.
6. Buena preparación psicológica. Todos los deportistas parten desde el mismo punto de partida ¿ porque no puedo ganar yo ...voy a ganar (salir convencido a ganar. Luego si no se gana, enhorabuena al ganador. asimilar la derrota / y la victoria).
7. Estado anímico positivo: En todo momento el estado anímico en positivo. El deporte da buenos momentos y eso ya es importante.
8. Estética buena: Cuidar la indumentaria, la higiene, el comportamiento, la euforia, la tristeza etc.

Características morfológicas

El deportista de Pumses de alta competición necesita tener una morfología que reúna las siguientes características:

- Buena elasticidad y flexibilidad.
- Mantenerse en un estado de peso corporal relacionado con su estatura.
- Una estética buena.



Aspectos tácticos.

Se realizan ejercicios en los cuales tienes que poner en práctica posiciones muy estéticas con las que vayas convenciendo a los jueces con la propia técnica. Posiciones de manos y técnicas de piernas combinados posturas, brazos y piernas.

Al ser un deporte muy subjetivo el criterio de puntuación variará mucho de unos deportistas a otros, cualquier décima puede ser determinante en un campeonato.

Como aspectos tácticos dentro de la propia técnica de esta modalidad señalamos:

Aspectos tácticos del Pumse:

1. Transmitir seguridad a los jueces.
2. Terminar en el punto de inicio.
3. Transmitir plasticidad técnica.
4. Transmitir equilibrio, coordinación, potencia , seguridad.
5. Transmitir disciplina , concentración.
6. Vestimentas
7. Salidas
8. Trucos en el final del pumse.

Acciones técnicas

La posición constituye un elemento fundamental para la práctica del taekwon-do, de su correcto aprendizaje y ejecución depende el perfecto equilibrio del cuerpo para ejecutar cualquier acción.

A- Las posiciones: Pueden ser cortas , largas y anchas.

Requieren:

Equilibrio: Toda posición que realicemos tendrá que ser con el máximo de equilibrio que podamos conseguir. Tendremos que estar muy concentrados en las diferentes posiciones que ejecutemos dentro de los pumses ya que de este equilibrio dependerá mucho los resultados que obtengamos. Ver figura equilibrio.

Estética: El pumse no deja de ser una actuación ante una serie de personas a las que tenemos que sorprender al realizar bien el ejercicio a nivel técnico. La estética juega un papel muy importante dentro de este deporte. Cuidaremos desde la vestimenta hasta una buena presencia (el dobok- traje, bien cuidado y adornado lo justo, el pelo , uñas cortas etc).

Cambios de ritmos: En las posiciones realizaremos cambios de ritmos según lo requiera los ejercicios (Ejemplo 1. paso corto lento. 2 paso corto rápido. 3 paso ancho con concentración).

B- Las técnicas de manos : Ataques y Defensas

Requieren:

-Coordinación: Todo ataque que realicemos en los pumses se verá acompañado con la coordinación de ambos brazos. Probablemente el trabajo de coordinación sea el más difícil de conseguir en este deporte en un grado alto. La cantidad de variantes que tiene junto con diferentes ejercicios de cambios de ritmos y concentración le hace ser una modalidad complicada y lenta a la hora de ir progresando.

-Potencia: El que los pumses sean ejercicios de ataques imaginarios, no quiere decir que no se tengan que realizar los con potencia. Mi propia experiencia me ha enseñado que todo ejercicios de defensas y ataques en los pumses hay que realizarlos con potencia máxime cuando hay que transmitir el ejercicio a los jueces que serán los que valoren una serie de cualidades entre ellas la potencia.

-Fuerza: Ya desde la concentración de inicio hay que aplicar la fuerza, tanto en las defensas como en los ataques. Pero donde más hay que aplicarla es en las concentraciones.

-Estética: Un pumse sin estética esta llamado a ser un pumse perdedor (si no es en los campeonatos regionales en los siguientes seguro y sobre todo cuando te puntúen jueces justos) , el traje lo cuidaremos hasta el ultimo detalle, así como el corte de pelo, peinado etc.

- C- Las técnicas de piernas {
- Medias
 - Altas
 - Con Giro
 - Saltos

Requieren:

-Flexibilidad: Tocamos una actividad que requiere un buen trabajo de flexibilidad. Será importantísimo trabajarla constantemente.

-Elasticidad: Al igual que la flexibilidad en todas las sesiones de entrenamientos antes, durante y después de las competiciones se realizaran los estiramientos correspondientes.

-Potencia: Después de muchos años en esta actividad y basado con las experiencia de competidores de dicha actividad los trabajos de potencia son de gran ayuda para la mejora en las técnicas de piernas.

-Fuerza: Al igual que con los entrenamientos de potencia la fuerza trabajada por los deportistas que compiten en pulsos notan una mejoría en los ejercelos de piernas.

-Estética: La estética está constantemente presente en los pumses y en las técnicas de piernas más. Una buena técnica de pierna acompañada de una bonita estética en la colocación de la pierna o pie en diferentes altura , nos ayudara a conseguir esa décima por la que en muchos campeonatos se gana o pierde.

4. Habilidades abiertas y discretas- Modelo Cíclico - Acíclico

HABILIDADES ABIERTAS

Cuando una habilidad se ejecuta en respuestas a las condiciones de un entorno incierto y cambiante (acción imprevisible schmidt 1982). En situaciones como estas la precisión y la capacidad del deportista para tomar decisiones rápidas serán factores más importantes para conseguir el éxito que las características biomecánicas aislada de la ejecución de la habilidad.

En los campeonatos de pumses hay que tomar decisiones muchas veces sobre la marcha, dependiendo de los oponentes que tengas en las distintas categorías sabiendo el nivel que tienen (DAN) tomando la decisión de que pumse sacamos en segunda y tercera ronda.

HABILIDAD DISCRETA (PRINCIPIO Y FINAL DEFINIDO)

Deporte de composición técnica (cíclicos- cíclicos) se trata de encadenar una serie de ejercicios (en algunos casos muy complejos) de manera que los jueces de la competición tenga la impresión de que el ejercicio sea realizado sin error, con fluidez, expresividad y facilitar la propia ejecución técnica es evaluada por los jueces.

El índice de complejidad que normalmente acompaña a los códigos de puntuación reserva los ejercicios más complejos o arriesgados sólo a deportistas con un elevado de condición física, técnica y entrenamiento, así los pumses más complicados están reservados para deportista con una buena flexibilidad elasticidad, resistencia, potencia etc.

En este tipo de caso predomina los aspectos cualitativos sobre los cuantitativo es un deporte se combina cíclico / acíclico.

El papel dominante de la técnica esta basado en la precisión, ritmo, armonía y fluidez.

Ejemplo: pumse tipo cíclico- acíclico, objetivo prioritario: mover o colocar el cuerpo o sus segmentos de una determinada manera con el fin de intentar alcanzar un modelo de ejecución ideal.

5. Modelo del deportista a conseguir.

El objetivo de nuestros entrenamientos y la aplicación de la técnica irá enfocado a lograr un deportista con un elevado nivel tanto en competición como en entrenamientos. Deberá tener asimilado y lograr ejecutar el trabajo que hemos desarrollado en los apartados anteriores.

A través de mi propia experiencia en el entrenamiento en esta modalidad y tras realizar mis propios análisis y reflexión de aquellos deportistas que han logrado más éxitos dentro de mi club me atrevería a señalar como características del deportista con posibilidades reales aquellos que cumple los siguientes requisitos:

Personalidad propia capacidad de sufrimiento alto actitud de competición y superación y gran fuerza de voluntad, a nivel físico los parámetros antes mencionados (fuerza, resistencia, elasticidad, velocidad...) . A su vez sería importante que tuviera los siguientes hábitos de vida :

1. Horas de descansos.
2. Cuidar la alimentación.
3. Divertirse.
4. Estudios.
5. Entrenamiento.

De estos cinco requisitos conseguiremos el modelo que nos interesa para nuestro deportista.

Horas de descanso, el deportista tiene que ser consciente de que tiene que guardar un número determinado de horas de descanso para poder realizar los entrenamientos de un nivel elevado y sacar un rendimiento.

Alimentación, la alimentación es importantísima ya que de no cuidarla sabemos que un rendimiento que deseemos lograr no podrá ser posible.

Divertirse, es importante que el deportista tenga cubierta la sensación de diversión y que no este pensando que se pasa la vida solo entrenando.

Estudios, el que se dedique a la alta competición no es excusa para no poder estudiar. Siempre habrá un hueco para estudiar aunque sea poco, pero eso es mejor que nada, ya que el deportista ha de tener la mente muy fría inclusive para después de la competición ya que si estudia lograremos dos objetivos.. que este preparando su futuro para después de la competición y que al mismo tiempo a nivel psicológico esté más fuerte sabiendo de las posibilidades que tendrá una vez terminado su carrera deportiva.

Entrenamientos, mentalizarse de que aquí es donde se comienza a ganar, lo cual implica puntualidad , concentración y sobre todo respeto hacia el propio entrenamiento.

Ejemplo de un DIA de entrenamiento de uno de mis deportistas

El DIA a DIA de los entrenamientos de estos deportistas se desarrolla de la siguiente manera:

- Punto de encuentro en una instalación ya determinada de antemano por el entrenador.

- Llegada de los deportistas que vienen de diferentes puntos .

Comienzo de la sesión de entrenamiento:

A- Calentamiento genérico dirigido.

B- Estiramientos variados dirigidos.

C- Entrenamiento específico dividido en cuatro bloques de trabajo:

1. Bloque Repaso de los pumses qué vamos a presentar en el campeonato. 1ª ronda , 2ª segunda ronda , 3ª ronda y pumse suplente . El repaso de los pumses se hace de manera individual supervisado por el entrenador .La metodología de entrenamiento es la de repetición. Tres pumses seguido con un intervalo de descanso corto- siendo la intensidad del ejercicio baja. El mismo sistema lo utilizamos con la 1ª , 2ª ,3ª ronda y pumse suplente..
2. En el segundo bloque de entrenamiento se realizan los mismos pumses. La intensidad sube a un nivel alto. En este bloque se trata de realizar los ejercicios a la máxima velocidad posible cambiando de sentido y de dirección el inicio de los pumses. El objetivo es el de memorizar los ejercicios.
3. El tercer bloque de entrenamiento los ejercicios se realizan a una intensidad alta, realizando los ejercicios lo más despacio que se pueda, pero a su vez muy fuerte. El objetivo es trabajar la técnica base obligando al deportista a que realice todos los movimientos desde el punto que nace la técnica hasta el final de esta. Es un sistema positivo en deportistas de alto nivel. El resultado de estos entrenamientos se nota.

5. OPCION - A: ANÁLISIS BASES GENERALES

A continuación voy a definir los aspectos tácticos del juego y en función de estos describir las acciones técnicas.

Aspectos tácticos del Pumse:

1. Transmitir seguridad a los jueces.
2. Terminar en el punto de inicio.
3. Transmitir plasticidad técnica.
4. Transmitir equilibrio, coordinación, potencia , seguridad.
5. Transmitir disciplina , concentración.

ACCIONES TÉCNICAS DE LOS PUMSES

DISEÑO DE ACTUACIONES	ASPECTO ANATÓMICO FUNCIONALES	ASPECTOS BIOMECÁNICOS
1º Identificar la acción Técnica lateral de pierna	Descripción global del gesto.	El centro de gravedad, esta repartido justo en el centro , entre ambos pies de apoyo.
2º Fase de preparación: Posición inicial.	-Tipo de apoyo: El pie izquierdo un paso más adelantado que el derecho, estando el centro de gravedad entre ambos. -Funciones del tronco: El tronco se mantiene en una posición anatómica normal -Funciones de los brazos: Los dos brazos están en una posición de guardia encarando la línea de ataque, sem. Flexionados por los codos.	Situación de equilibrio.

	-Funciones de las piernas: Las piernas están en una posición normal. -Clasificación de las acciones en importancia: 1º Posición de los pies y brazos. 2º Posición para la correcta rotación del tronco .	
3º Fase principal de la acción: Elevación de la pierna de ataque, hasta una altura media con la máxima flexibilidad posible de la articulación de la rodilla, para preparar el ataque final.	Descripción: -Tipo de apoyo. El descrito en la fase anterior. -Funciones del tronco. Proceder a una rotación de la cadera (cambio de cadera izq. Por derecha) en una posición lateral encarando el móvil de ataque. -Funciones de las extremidades. La pierna de apoyo ayuda en el mantenimiento del equilibrio, siendo el apoyo crítico en esta acción, estando en coordinación con los dos brazos. Los dos brazos están en una posición de guardia cerrada manteniendo una tensión que nos facilite junto a las piernas no perder el equilibrio. El brazo derecho flexionado por el codo esta en la misma línea de ataque que la pierna.	Aplicación de los principios biomecánicos genéricos o estudios concretos de biomecánica. -Principio del recorrido óptimo de aceleración (la acción de la pierna deberá ser de atrás hacia delante lo más rectilíneo posible) -Principio de la fuerza inicial (El armado de la pierna debe de plantear una acción de continuidad con acción de golpeo y pausa mínima) -Principio de la coordinación de los impulsos parciales (Se deberá enlazar los movimientos en orden ascendente del impulso de la pierna y lanzamiento de esta.

4. El cuarto bloque nos lo planteamos como si estuviésemos en la competición. El deportista realiza los pumses como si de la competición se tratara. La concentración debe de ser la misma, ensayando desde la entrada en la zona de competición, con los correspondientes saludos. Realizamos una ronda completa de los ejercicios que presentaremos en el campeonato. Una vez terminado la ronda de ejercicio realizamos una sesión de estiramientos y de relajación. Dando por terminado un de las sesiones de entrenamiento del equipo de técnica.



	-Clasificación de las acciones en importancia. 1º Realizar una correcta rotación de la cadera junto a una buena flexión de rodilla en la pierna de ataque. 2º La sincronización de piernas y brazos, para mantener un equilibrio.	-Principio de acción – reacción (El complejo de fuerzas de acción y reacción pasan por el apoyo y coordinación entre los brazos y la pierna de ataque.
4º Fase final de la acción: Desde el golpeo final en seco, hasta la recuperación de la posición estable de apoyo.	Descripción : Junto con la mirada, brazos y pierna se marca la dirección del golpeo. A continuación se realiza el ataque desde la flexión de la rodilla hasta una extensión completa de la pierna de ataque. El ataque se realiza sobre el punto deseado con la parte externa del pie derecho. Una vez finalizado el golpeo la recogida y vuelta a la posición base es una repetición hacia atrás de la acción técnica de pierna lateral en ataque.	Aplicación de los principios biomecánicos genéricos o estudios concretos de biomecánica.
Observaciones generales a resaltar en la acción general del movimiento (ejemplo ritmo, precisión, fluidez)	El golpe debe ser rápido, seco y corto. La posición de la cadera definen la trayectoria deseada.	

Acciones técnicas

El pumse tiene una serie de acciones técnicas que son las que le ponen en funcionamiento.

- Concentración en la entrada a la zona de competición.
- Preparación en el punto de partida (diámetro de 50 centímetros.)
- Inicio.
- Cambios de dirección y de sentidos durante la realización del ejercicio.
- Diferentes técnicas de manos y de defensas.
- Técnicas de piernas en diferentes alturas.

Análisis de los fundamentos mecánicos de cada acción :

La modalidad de Pumses se incluiría en los movimientos de precisión, podemos definir como principales características las siguientes:

1. Las rotaciones de los segmentos se producen de manera simultánea para producir elevadas magnitudes de precisión y de fuerza.
2. Los patrones de movimiento son similares a los producidos en los diferentes tipos de palancas mecánicas.
3. Dentro de los pumses podemos observar movimientos que suponen un desplazamiento simultáneo de los segmentos en una trayectoria lineal (**Ver Montong Jirugui – Ataque de puño Frontal**).
4. Los pumses se componen de una serie de movimientos que se produce a lo largo de un proceso continuo de lanzamiento- impulsión (de las propias articulaciones) , realizados con rotaciones secuenciales y movimiento simultáneos de rotación (ver baterías de técnicas de manos y piernas- **Sonal montong maqui, seguido con giro de Sonal Are Maqui- seguido de kungan Maqui- seguido de Yop chagui**).
5. Es una modalidad deportiva que requiere una correcta sincronización de impulsos parciales o coordinación Mult. segmentaria que solo tendrá lugar cuando nuestro deportista posea una técnica de movimientos perfectamente dominada y automatizada.