

SUMARIO

1. Introducción
2. Tipos de trabajos para la preparación del Karate Deportivo
3. Programación de diferentes sesiones de entrenamiento con relación al deportista.
4. Programación de diferentes sesiones de entrenamiento en relación con el Momento.
5. Preparación física
 - ✓ Preparación física general
 - ✓ Preparación física específica
6. Preparación físico técnica
7. Preparación técnica
8. Preparación técnica táctica
9. Conclusión

Introducción

Durante siguientes paginas me voy a referir al entrenamiento especifico del Karate deportivo en ningún caso al entrenamiento del arte marcial Karate-do, siendo este ultimo para mí la parte más importante del karate y la que engloba por completo aspectos fundamentales como la formación del individuo.

No quiero dejar pasar la oportunidad de explicar mi sistema de entrenamiento durante los años que me llevo dedicando a la `preparación de deportistas tanto en el equipo regional de Asturias desde marzo del año 1991, como con los deportistas de mi club. Con competidores que dedican la mayoría de sus esfuerzos en su preparación, en búsqueda de resultados satisfactorios en la competición deportiva, cada uno al nivel que su dedicación, facultades físicas, técnicas y suerte le permite, pero todos ellos progresando en sus limites y desarrollando sus cualidades que les ayudan a mejorar como deportista y como persona.

Como entrenador tengo muy claro que el secreto de una buena preparación no es solo el de realizar un trabajo duro y constante, es además una buena programación, en la que se entrelacen los periodos e intensidad del entrenamiento con los periodos de competición, sin duda alguna mi apuesta es por un entrenamiento inteligente y bien programado, evaluar los resultados y beneficiarse de los errores, no solo entrenar mas sino entrenar mejor. Si conjuntamos las dos opciones podemos estar seguro que la progresión de nuestros deportistas será mayor.

TRABAJOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL KARATE DEPORTIVO

Para el entrenamiento del Karate deportivo es fundamental diferenciar los tipos de entrenamiento a los que vamos a someter al deportista, con ello identificaremos exactamente los objetivos que buscamos y así programaremos de una manera razonada la preparación del deportista, cuando estos parámetros no están bien identificados ocurre que se entremezclan objetivos que en algunos casos tienen momentos o situaciones diferentes y que cuanto mas diferenciados estén mas específicos y evaluables podrán ser.

Con este grafico el cual esta basado en la programación de la Selección Asturiana de Kumite nos ayudara a explicar las características y los momentos de cada tipo de entrenamiento así como los objetivos con relación al momento de temporada a la que enfocamos la preparación.

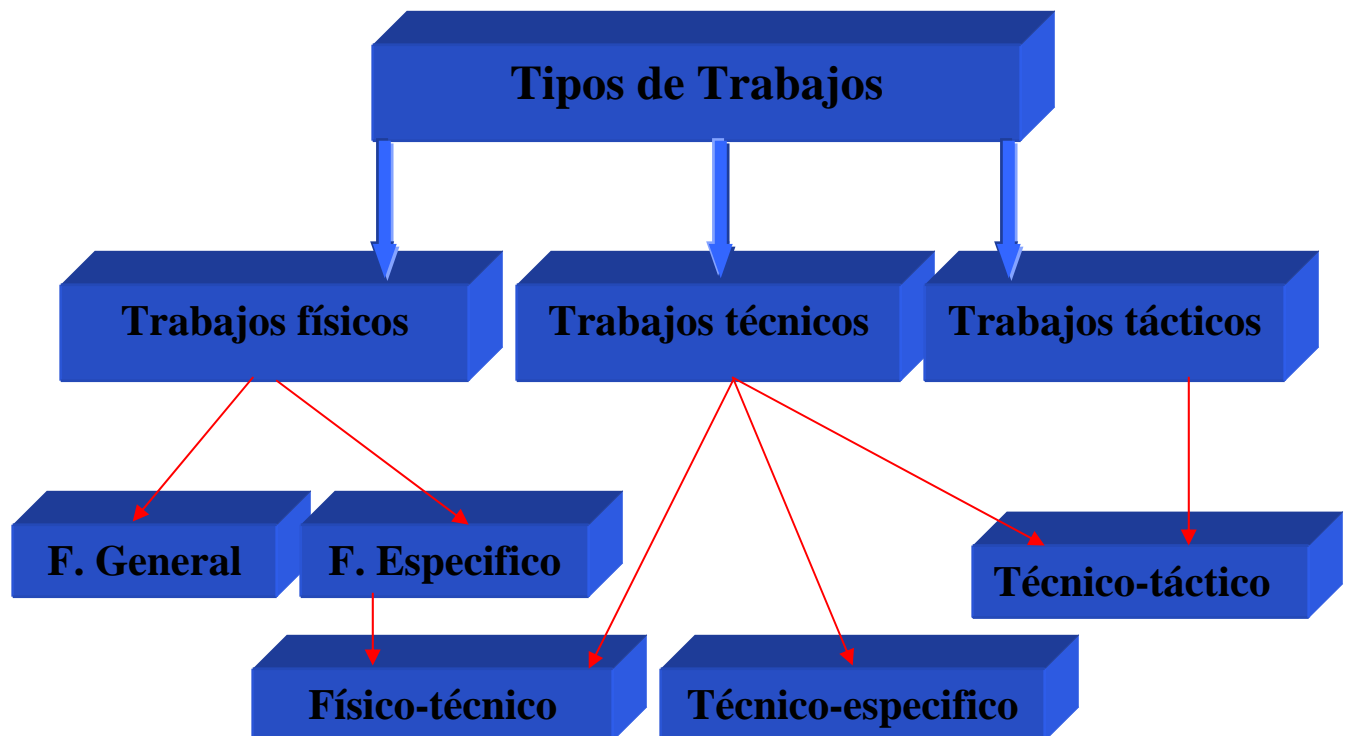


GRAFICO 1

De forma global hacemos diferencia en tres tipos de trabajos físicos, técnicos, tácticos, que se entremezclan en muchos casos pero que debemos de ser muy conscientes en la manera de hacerlo pues de eso dependerán los buenos resultados del entrenamiento.

Para ello deberemos de tener en cuenta a quien va dirigidos características de los deportistas, y momento de la temporada en la que nos encontramos.

3.- En un principio veremos un grafico base al cual diferenciaremos los objetivos con dependencia del deportista o deportistas al que va dirigidos la preparación.



GRAFICO 2

Para la programación del entrenamiento del deportista tendremos en cuenta su categoría ya que ella diferencia notablemente los ejercicios la intensidad y las características físicas a las que lo podemos someter, es del todo claro que será muy diferente el entrenamiento a un deportista de categoría infantil o juvenil, a un deportista cadete o júnior, y por supuesto un Senior.

En un segundo lugar el nivel técnico también diferencia las características de la preparación con referencia a ello los entrenamientos se conducen a diferentes dificultades o complicación técnica, para así conseguir que él un progreso sea permanente, y que con la variación en el trabajo y habiendo evaluado correctamente el nivel técnico del deportista, por un lado no caerá en ningún momento en la monotonía por la sencillez de los trabajos o en caso contrario en una mala asimilación por la complicación y dificultad de realizarlos con una corrección mínima y esto en ningún caso conseguirá los fines para los que nuestro entrenamiento esta diseñado.

En tercer lugar la diferencia entre los reglamentos en las diferentes categorías obliga a diseñar un trabajo específico para ellas, siempre teniendo en cuenta que en cada una de las categorías el buen resultado es el de la obtención de la victoria deportiva, esta creo que es el principal objetivo de la preparación en la mayoría de los casos y por supuesto de la mayoría de mis compañeros, entrenadores y seleccionadores, en el mío difiere en gran medida ya que personalmente el objetivo que marco en las categorías inferiores llaméense: Infantil, juvenil y cadete, es la preparación de buenos deportistas Júnior y Senior y esto en algunos casos te obliga a correr con algunos riesgos en la preparación en algunas competiciones específicas, Pero la mayoría del Tiempo de su carrera deportiva el competidor lo pasa en estas dos ultimas y muy especialmente en la categoría Senior y si este no tiene una buena base en su preparación las dificultades para obtener unos buenos resultados se agrandan enormemente.

Por tal motivo podemos identificar dos etapas de preparación con diferentes objetivos: Etapa de Preparación (infantil, juvenil, cadete). Etapa de rendimiento (junior, Senior)

4.- A continuación pondremos en referencia otra variable fundamental en la preparación El Momento, al cual se define de manera general como el espacio de tiempo variable e indeterminado en el cual ocurre algo, y que como manera específica y refiriéndonos a nuestra preparación lo definiremos como el espacio de tiempo en el cual transcurre nuestra preparación.

El Momento es una variable que indiscutiblemente se debe de tener en cuenta a la hora de programar una preparación con la dependencia de él podemos diferenciar tres etapas fundamentales: Pretemporada, Temporada y Descanso.

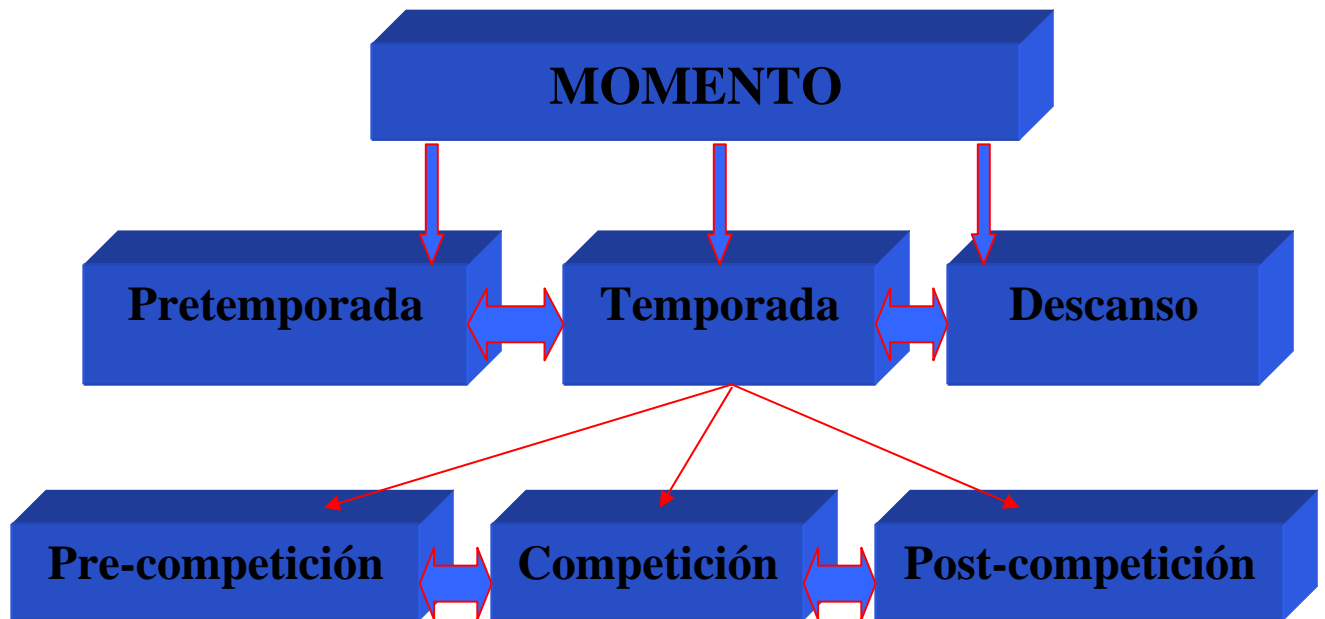


GRAFICO 3

1.- La Pretemporada:

Es el Momento de la preparación en la que se comienza la puesta en marcha del deportista, en esta etapa el volumen de entrenamiento es alto y la intensidad baja debemos de acondicionar al deportista para después poder realizar una Temporada con los picos de entrenamiento que nos obliga las diferentes competiciones que nos encontraremos en el transcurso de ella.

2.- La Temporada:

Es el Momento mas específico de la preparación durante ella se realizaran una serie de picos aumentando y disminuyendo la calidad la cantidad de

entrenamiento, teniendo en cuenta que por las características de nuestro deporte no podemos permitirnos el lujo de renunciar a tener una buena preparación para un Campeonato Regional o Nacional para realizar una específica para el de Europa o el del Mundo, por lógica los resultados no nos acompañarían y no conseguiríamos la clasificación para participar en estos últimos, Sin embargo si podemos programar el entrenamiento y estar en buenas condiciones tanto físicas como técnicas en cada una de las citas anteriores a la competición deportiva mas interesante para nosotros, en la que procuraremos conseguir el momento optimo de nuestra preparación.

Por eso debemos de conjugar otras tres variable la Pre-competición, Competición y Post-competición.

Las tres de importancia, en primer lugar la **2a.-Pre-competición:** es el Momento en el cual se prevé las necesidades del deportista las características de la competición y todas las variables que pueden surgir en ella, vista a todo esto se realiza la programación del entrenamiento a efectuar.

2b.-La Competición:

Es obviamente el momento mas importante pues es en el que se evalúa el trabajo realizado, pero además debemos de aprender de ella, teniendo en cuenta que las competiciones de carácter Nacional o Internacional son de larga duración es importante saber estar en ellas habituarse a la tensión y sensaciones que estas generan y conseguir que el desgaste tanto físico como psicológico sea el menor posible y afecte en menor grado al rendimiento del deportista.

2c.-Post-competición:

Aunque en un principio nos parezca que carece de importancia o esta sea mínima, a mi forma de ver esto no es así, este es un momento ideal para la evaluación de resultados corrección de errores y descanso activo, saltarse este momento puede significar perderse una parte importante en la preparación.

3.- Descanso:

Después de las dos fases anteriores y en especial después de finalizar la temporada de competición es el momento de descanso, a mi forma de ver este descanso debe de ser activo, un deportista no deja de hacer deporte para descansar sino que lo realiza de una manera mas relajada y sin la presión de los objetivos, ya que el único objetivo es la recuperación física y la relajación mental evitando la tensión que produce la competición esto en el caso que no tengamos algún problema físico que nos obligue a parar en nuestra actividad física podemos continuar con ella. En otros deportes es casi indispensable el cambio de actividad en el nuestro y por la riqueza que tiene podemos incluso mantenerla variando en los trabajos y combinándolos con otros tipos de entrenamientos, como puede ser la practica de Karate tradicional, Katas, Bunkai, Kobudo, y todo el amplio abanico de entrenamientos en relación con el Karate, del mismo modo si podemos disfrutar de otros deportes que nos ayuden a no perder nuestra capacidad física y no nos resulte traumática la vuelta al entrenamiento en la próxima Pre-temporada.

Después de tener en cuenta los diversos factores que interfieren en la programación dígame deportista y Momento con las variables y ramificaciones que cada uno de ellos tiene. Pasamos a enumerar y diferenciar los tipos de trabajos a los que sometemos la preparación, como hemos visto en la primera tabla comenzaremos con los **Trabajos Físicos**.

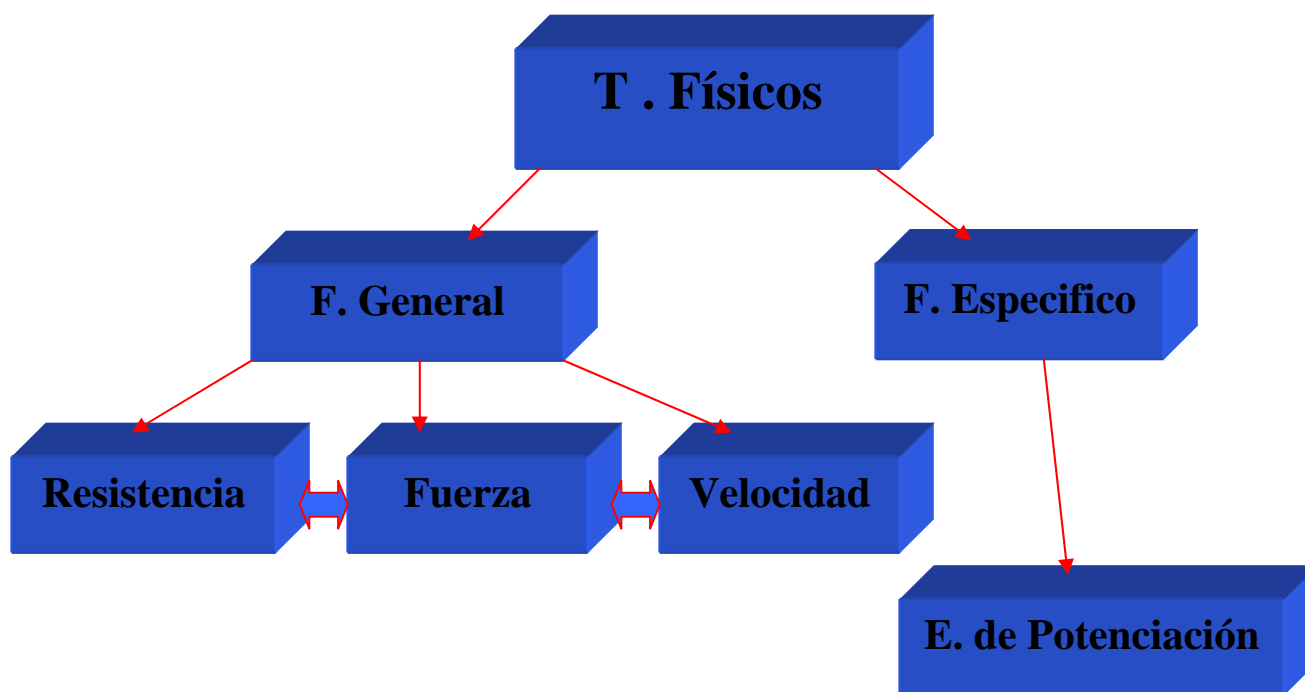


GRAFICO 4

Definimos como trabajos físicos a todos aquellos cuyo fin es el de acondicionar al cuerpo y mejorarlo para la practica deportiva, podemos distinguir dos tipos: Físico general en los cuales se mejora aspectos generales en la preparación necesaria para cualquier deporte como son la fuerza, resistencia o velocidad y por supuesto las combinación de ellos como fuerza-resistencia , fuerza-explosiva. Para cualquier actividad deportiva la mejora de estos aspectos es fundamental aunque por supuesto con dependencia del deporte que se practique unos mas que otros, por tal motivo existe un momento en nuestra preparación durante el periodo de descanso activo en el cual podemos trabajar en estos aspectos incluso con la practica de otros deportes alternativos y con aspectos físicos diferenciados al Karate deportivo.

La practica de deportes alternativos permite mejorar nuestra preparación sin como ya habíamos tratado en capitulo anterior la sobrecarga mental que significa la competición de una manera seria y responsable. Dentro del Equipo Nacional existen numerosos competidores que de una manera mas o menos habitual que en los periodos de descanso practican deportes tan diversos como pueden ser : Surf, Aerobic, Fútbol o incluso el Baile o

la Danza, también es cierto que es muy difícil combinarlos en los otros periodos de preparación.

Este sería un grupo de **Trabajos físicos generales** otros de ellos son aquellos que incorporamos en los diferentes momentos durante la Pre-temporada con ejercicios de resistencia y fuerza resistencia e incluso velocidad, en temporada durante la cual se trabaja habitualmente ejercicios de Velocidad, velocidad de reacción , fuerza explosiva. En este tema no se puede dar una regla fija ya que con dependencia del preparador puede variar en amplia manera la programación de trabajos, aunque si es la regla mas habitual y la que esta sometida los equipos a los que en la actualidad dirijo.

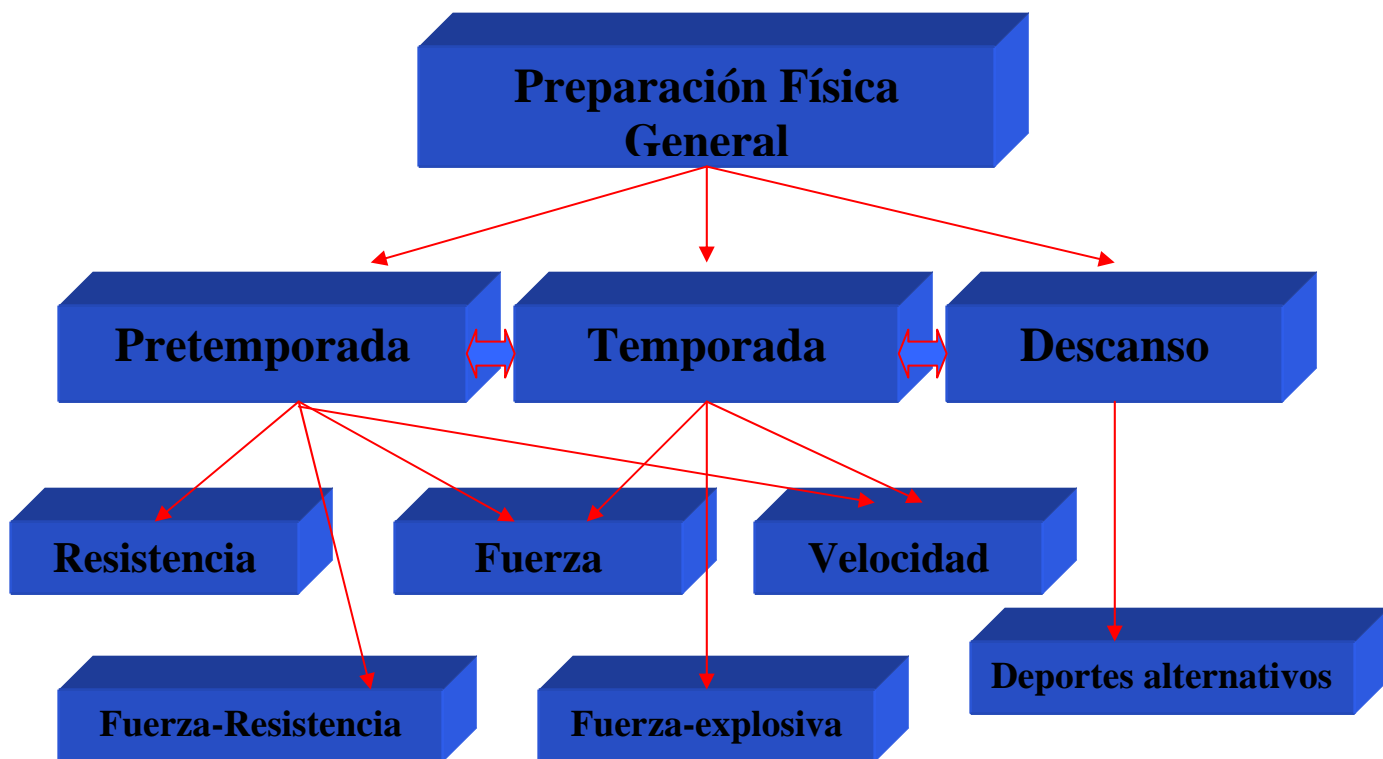


GRAFICO 5

Definimos **Trabajos Físicos Específicos** a aquellos ejercicios que van dirigidos especialmente al fortalecimiento de la musculatura la cual influye directamente con los movimientos técnicos de nuestro deporte.

Después del estudio exhaustivo de los músculos que influyen en las técnicas que practicamos buscamos los ejercicios físicos que los desarrollan con mayor efectividad por poner un ejemplo para mejorar el desplazamiento realizamos ejercicios de potenciación de pierna conocemos los desplazamientos mas comunes y después de este estudio llegamos a la conclusión que un trabajo pliometrico con semejaza al desplazamiento yori ashi es beneficioso y nos ayuda a una buena progresión técnica.

Dentro de los trabajos físicos específicos la búsqueda de mejora en los aspectos físicos fuerza, resistencia y velocidad tiene la misma relación como con los trabajos físicos generales.

Sin embargo es en este tipo de trabajo junto con los que llamamos físicos-técnicos cuando se empieza a incluir una habilidad muy importante para nosotros **La Velocidad de Reacción** esta necesita un trabajo muy especifico porque junto con la Velocidad Gestual es fundamental para nuestro deporte.

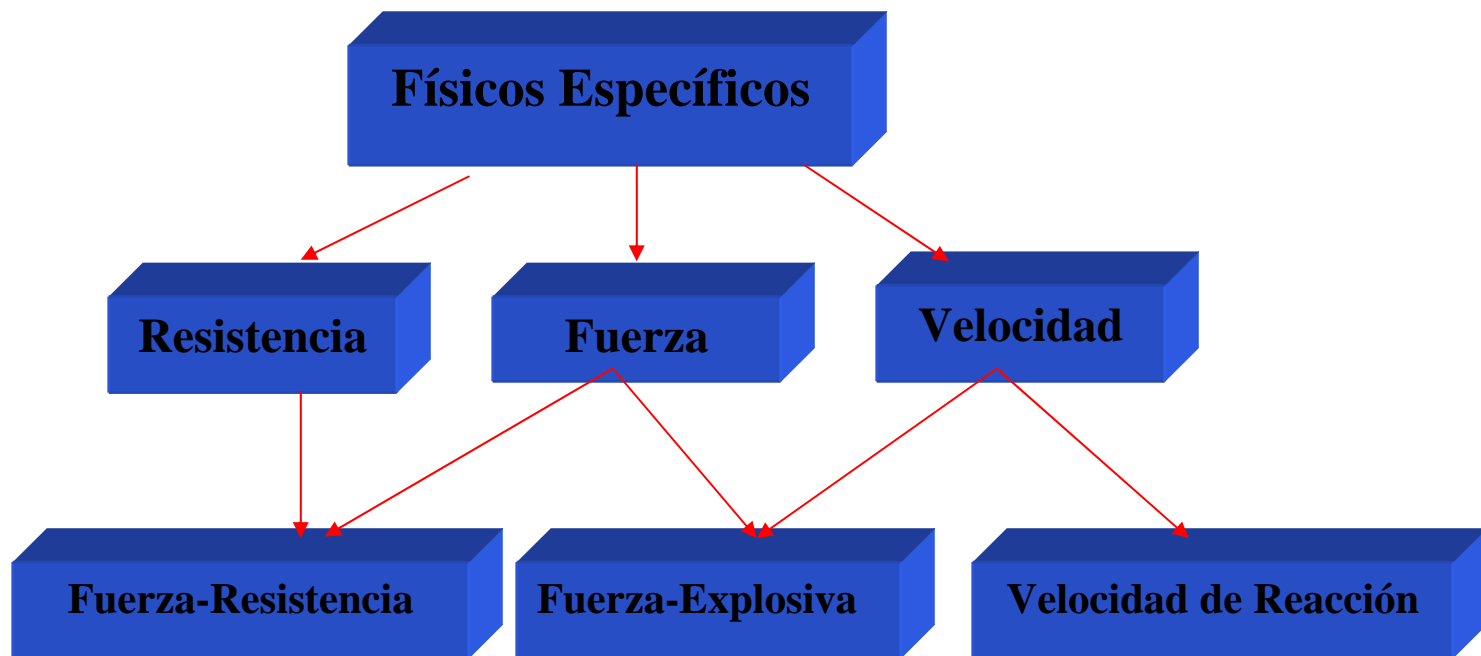


GRAFICO 6

Los trabajos físicos específicos se realizan en dos momentos de la preparación pretemporada y Temporada, pero fundamentalmente en la Pre-temporada ya que en Temporada estos tipos de trabajos los sustituiremos en la mayoría de los casos por los físicos-técnicos pues cada vez que se acerca el momento de competición debemos definir y precisar en nuestro sistema de entrenamiento y trabajar mas en los aspectos técnicos y Tácticos.

Es con los trabajos **Físicos-Técnicos** cuando se entra en la parte mas importante de la preparación, en primer lugar porque es cuando comienza la verdadera responsabilidad del entrenador de karate, lo que realmente tiene el deber de conocer y dominar pues la preparación física General la puede llevar acabo un preparador físico con los conocimientos necesarios y con un estudio específico del karate deportivo y del sistema de competición. Y en segundo lugar el Karate tiene una riqueza técnica que puede sustituir en gran medida los trabajos físicos generales y específicos por otros trabajos físicos-técnicos y técnicos.

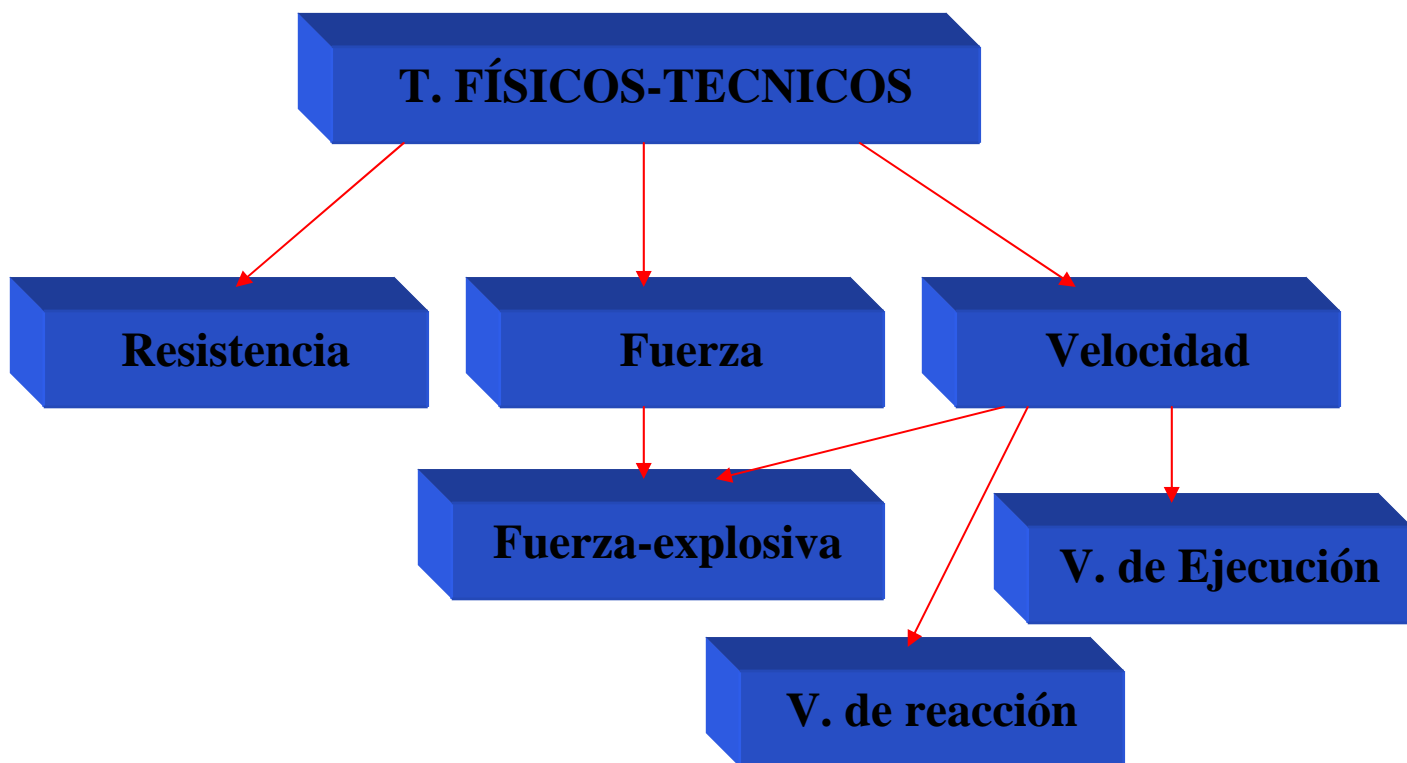


GRAFICO 6

Los ejercicios físicos-técnicos lo definimos como todos aquellos que tienen por objeto la potenciación física y técnica simultáneamente, es decir que mediante la repetición técnica bien sea por aplicarle diferentes intensidades, refuerzos o situaciones buscamos la progresión en nuestro entrenamiento.

Sin duda este tipo de trabajos son los más asiduos dentro de nuestro entrenamiento diario, con ellos podemos trabajar **la resistencia** realizando ejercicios con muchas repeticiones a una intensidad media, o lo que es más habitual en nuestro deporte la resistencia anaeróbica, que se realiza trabajando a una intensidad alta ejercicios con muchas repeticiones y con poca recuperación, como es obvio la duración del ejercicio es menor que en el caso anterior pero se asemeja en gran modo al tipo de competición deportiva para la que dirigimos nuestra preparación por lo que en el periodo de temporada es lo que habitualmente más se trabaja.

La fuerza es un trabajo que se realiza ofreciendo una resistencia al movimiento técnico aplicado, este se puede realizar con pesas, gomas y más asiduamente con la cooperación de un compañero que ofrece resistencia al movimiento. Siendo nuestro deporte de competición básicamente de velocidad y no de fuerza no hay gran dedicación a este tipo de trabajos aunque en la práctica de karate tradicional se usa asiduamente elementos para el fortalecimiento del practicante (nigiri –gamae, chishi, kongoken, tetsu-geta etc.).

Sin embargo si es fundamental el trabajo de **fuerza-explosiva**, que se potencia realizando ejercicios de máxima intensidad ofreciendo una resistencia a él.

Esta resistencia puede ser por pesos, lastres, gomas o lo que resulta más habitual por forzar la posición de salida o obstaculizar el movimiento.

Un ejemplo de un trabajo que puede mejorar nuestra potencia es la ejecución de gyuaku zuki después de realizara un salto con las rodillas al pecho y aprovechando el bote de caída para aplicar el desplazamiento. Este a es un ejemplo sencillo que permite muchas variaciones e identificar lo que significa una situación forzada, pero para que el ejercicio de

fuerza explosiva este correctamente realizado se debe de ejecutar a alta velocidad con la recuperación necesaria para que en ningún caso baje la intensidad de trabajo.

La velocidad: Es sin duda el aspecto mas entrenado en la preparación del deportista pero debemos de tener en cuenta dos tipos fundamentales de velocidad, **la Velocidad de Ejecución**, que podemos definir como la relación que existe entre el espacio y tiempo de ejecución de una técnica. Y **la Velocidad de Reacción** que se define como la relación entre el espacio y tiempo que transcurre entre la recepción del estímulo y el comienzo de la ejecución técnica.

Para nuestro entrenamiento estos dos tipos de velocidad están íntimamente relacionados ya que es tan importante la velocidad de ejecución técnica como el momento correcto de ejecución.

El trabajo de Velocidad de ejecución se realiza con el entrenamiento técnico a máxima velocidad y con la recuperación necesaria para que esta en ningún momento la intensidad disminuya.

La velocidad de reacción la trabajamos ante tres tipos de estímulos:

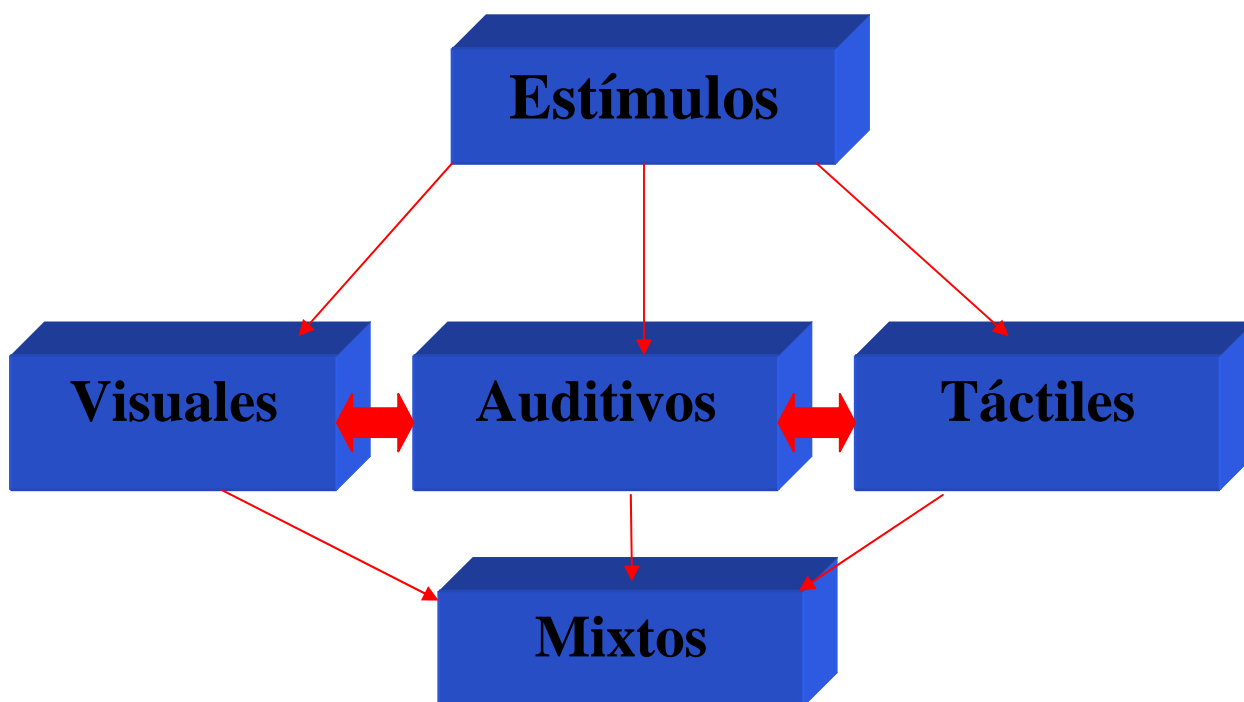


Gráfico 7

Nos resulta fácil diferenciar los tipos de estímulos que usamos para nuestro entrenamiento y depende directamente de los sentidos que usamos para originar la orden de realización o actuación.

Y por supuesto los estímulos mixtos compuestos por la utilización de dos o más sentidos para dar origen a la orden de actuación técnica.

Dentro del trabajo de Velocidad de reacción tenemos una gran variedad en la mayoría de los casos con implicación técnica ya que se aprovecha en gran modo el tiempo de entrenamiento y por lo tanto nos beneficiamos del, sacando mayor fruto a nuestra preparación.

La velocidad de reacción es indispensable para la aplicación táctica de nuestra técnica por tal motivo merece capítulo a parte en la preparación del deportista y se realiza a una intensidad más relevante en los periodos más específicos y más cercanos al momento de competición.

Los Trabajos técnicos también fundamentales en todas las preparaciones Juegan un papel definitivo en las categorías inferiores ya que ello decidirá en gran medida la proyección del deportista en el futuro, es muy extraño que un deportista de alto nivel no tenga una buena técnica y en este momento por el sistema de competición esta posibilidad se vuelve cada vez más remota, ya que el sistema de competición el cual premia en gran modo las técnicas de pierna y que permite proyecciones, barridos, desequilibrios también premiándolos sobre la técnica más usada en competición hasta ahora (Gyaku – zuki), nos obliga por un lado en la preparación técnica ofensiva acorde al sistema de competición y por otro al técnica defensiva que nos ayude a evitar la variedad de técnicas que se pueden originar en un combate.

También en el tema de los desplazamientos merece hacerse hincapié pues todo lo que se comentó en el párrafo anterior ejerce gran influencia en el desplazamiento y en la movilidad del deportista, si estamos diciendo que se realizan gran variedad de técnicas por deducción tendremos más variaciones en las distancias de ejecución, Si se define el tener un **Buen desplazamiento** como la habilidad de cambiar de lugar para situarse en una oposición

ventajosa para la realizar un ataque o anular el ataque del oponente. Es lógico pensar en la importancia de este aspecto técnico.

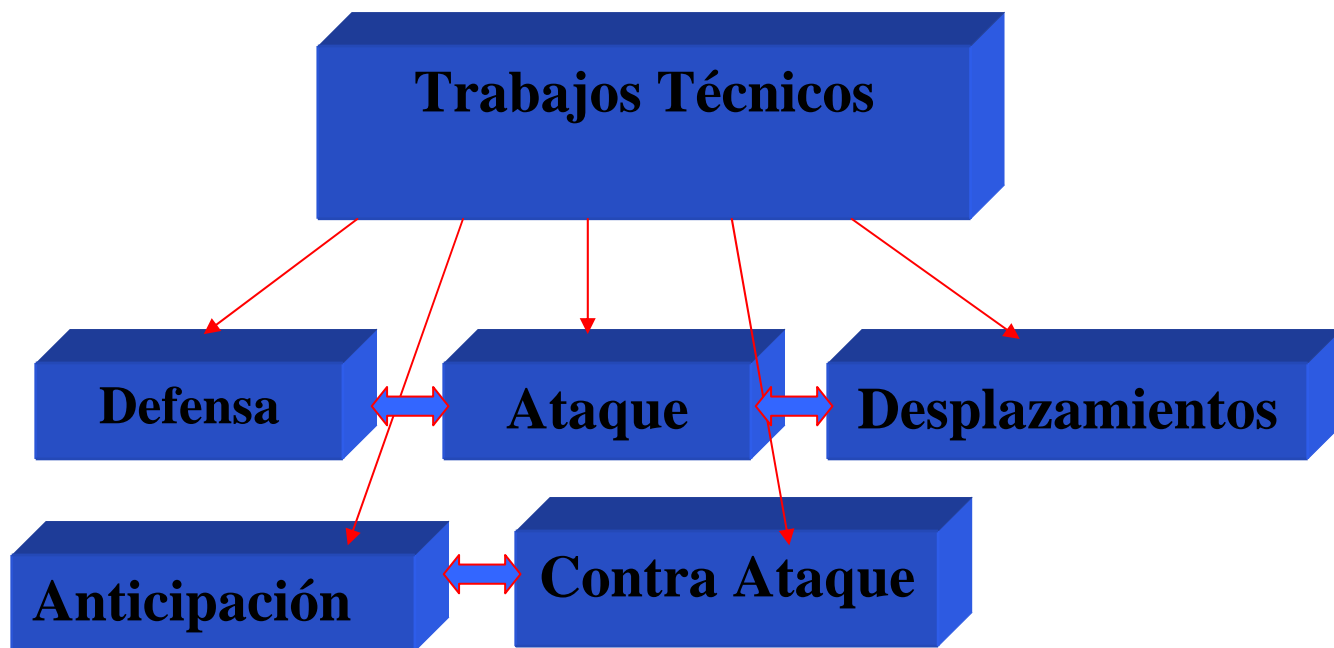


Gráfico 8

En este ultimo gráfico al que nos referimos a los aspectos técnicos se percibe la unión de todos los componentes del trabajo técnico ya que es inevitable la interrelación de los diferentes aspectos la combinación de los trabajos en diferentes fases nos ayudan en la mejora del entrenamiento, si bien en algunos casos tenemos debemos desglosar el trabajo siendo lo mas específico posible en otros la complicación y la combinación de ellos no ayuda mejorar la capacidad técnica y de concentración.

Dentro del entrenamiento técnico es muy habitual la combinación del tipo desplazamientos y defensa, ataque contraataque o anticipación pero no lo es tanto el combinar los otros conceptos sin embargo es una buena formula de trabajo que proporciona

al competidor la capacidad de diferenciación y recursos técnicos necesarios en diferentes situaciones competitivas. Aunque se aconseja el comienzo de este tipo de trabajos mixtos cuando el nivel técnico de el deportista ya es el adecuado y domina de una manera individualizada los conceptos técnicos.

Dentro de la programación del entrenamiento deportivo debemos tener en cuenta que el entrenamiento técnico si bien se realiza de una manera habitual en todas la fases de temporada si debemos diferenciar en la intensidad y volumen siendo mas especifico y mas intenso cuanto mas cercano a la competición. Además también debemos de tener en cuenta características de nuestro equipo y de los rivales las cuales deben influir en la elección del trabajo técnico a realizar.

En la programación del entrenamiento hablaremos a continuación del entrenamiento técnico-táctico.

Para comprender esto veremos que es por definición táctica y estrategia

Táctica se define como el sistema especial que se emplea disimulada y hábilmente para conseguir un fin.

Estrategia se define como Engaño , Trama para dirigir un asunto.

Por tal motivo diremos que la táctica es el conjunto de medios técnicos que se emplean para llevar a cabo una estrategia. Cuantos mas medios técnicos dominemos mas cantidad de estrategias de combate podremos llevar a cabo.

Se podría decir que hay cuatro grupos de acciones que polarizan este grupo de entrenamientos técnicos tácticos:

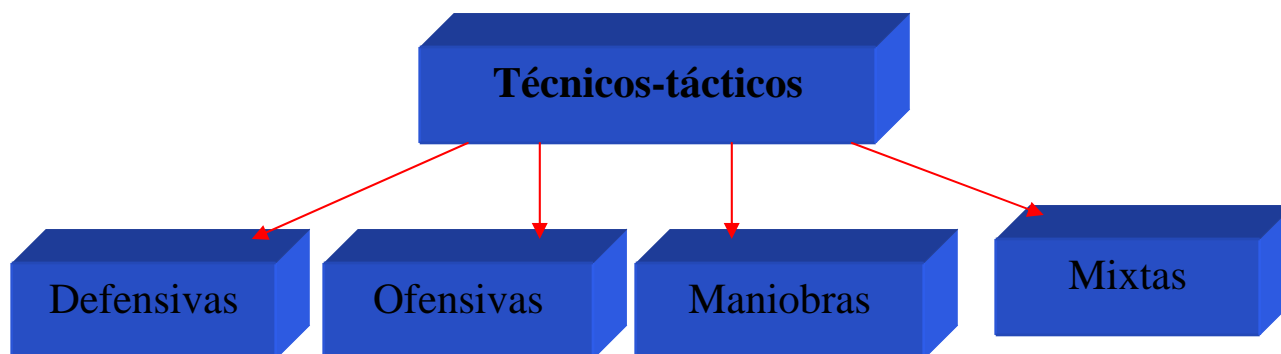


Grafico 9

Acciones defensivas: Son todo el conjunto de técnicas que evitan que el ataque del oponente puntúe sobre nosotros, estas acciones están compuestas por los bloqueos y las esquivas.

Acciones ofensivas: Son todas aquellas cuya intención es la de puntuar sobre nuestro oponente se compone por técnicas de ataque y técnicas de anticipación.

Acciones de Maniobra: son todo el conjunto de acciones que sin que contacto físico permite anular las acciones ofensivas del atacante están compuestas por la guardia, los desplazamientos las fintas, etc.

Acciones Mixtas: son las compuesta por acciones anteriores simultaneas que se entrelazan y aparenta una sola acción. El contraataque es una acción mixta de una técnica defensiva y una ofensiva.

Como programación de un trabajo físico técnico es imprescindible un planteamiento estratégico que nos obliga a una situación específica.

Estas acciones por lo tanto son planteadas ante cuatro tipos de situación:

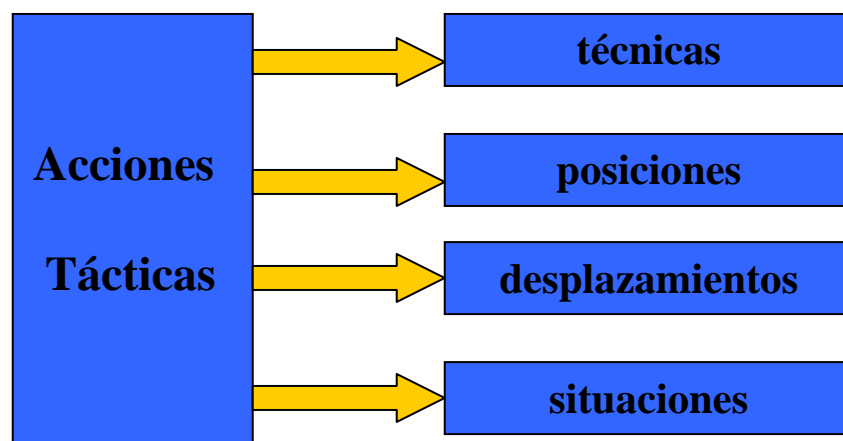


Grafico 10

Los planteamientos tácticos ante la técnica tienen como misión la anulación de la técnica de ataque de nuestro oponente.

Los planteamientos ante las posiciones o guardia tienen como fin romper la posición o la guardia del oponente para así poder puntuar o evitar una buena situación del contrario para que el puntué.

Cuando se realizan ante el desplazamiento es el mismo caso que en anterior anulando el desplazamiento favorable del otro competido o forzando que se mueva a nuestro interés con un variable que es el buscar la situación de yogai la cual punta directamente.

Y en cuarto lugar la situaciones claves de un combate las cuales necesitamos preparar para reaccionar debidamente en ese caso. El perder por diferentes puntuaciones con poco tiempo de combate, la situación contraria es decir ir ganando y todas esas posibilidades que transcurren dentro de la competición deportiva.

CONCLUSIÓN

Dentro del entrenamiento deportivo existen tres fases: Fase de percepción, fase de decisión, y la fase de ejecución, la fase de percepción es la toma de contacto con el ejercicio, la fase de decisión es en la que se la que se tiene que realizar y la fase de ejecución es la que realiza. El conseguir que las tres fases se realicen lo mas rápidamente posible es el objetivo del entrenamiento.

Con un entrenamiento bien programado conseguiremos que esas tres fases se transpolen a la competición originando con ello unos buenos resultados.

Angel Arenas Santianes

Trabajos para la Preparación en Karate Deportivo

Por: Angel Arenas Santianes