

Plan gráfico para el entrenamiento deportivo de los para-taekwondistas de la Clase Deportiva K-40

A Graphic plan of sport training to the para-taekwondo K-40 sport classing



<http://opn.to/a/AiDUR>

Ricardo González-Freijes ^{1*}, Erva Brito-Vázquez ²

¹Escuela de Iniciación Deportiva “Mártires de Barbados”, La Habana, Cuba.

²Centro de Investigaciones del Deporte Cubano, La Habana, Cuba

RESUMEN: La estructuración del entrenamiento es necesariamente una de las principales condiciones para obtener un resultado deportivo. Una adecuada estructura garantiza no solo la obtención de grandes resultados en los más importantes escenarios deportivos, sino también procura asegurar la longevidad deportiva de los atletas. La clasificación de los atletas de para-taekwondo define en qué evento pueden competir y en cuál categoría o clase deportiva se desempeñarán. El reglamento de competiciones de la Federación Mundial de Taekwondo (en lo adelante, WT), tiene como propósito proporcionar reglas unificadas para todos los niveles de las competiciones de para-taekwondo, destinadas a garantizar que todos los asuntos relacionados durante la organización de cualquier evento competitivo se realicen de manera justa y equilibrada. De ahí que el objetivo de la investigación que sirve de base a este artículo sea diseñar una propuesta de plan gráfico de entrenamiento, atendiendo a las características de los para-taekwondistas y a las exigencias del calendario competitivo. Para ello se utilizaron métodos tanto del nivel teórico como del nivel empírico tales como: análisis documental, análisis-síntesis, observación dirigida, encuestas, etc. Como resultado del trabajo de investigación, se ofrece una propuesta de plan gráfico de entrenamiento, que sea capaz de garantizar una adecuada preparación de cara a la competencia fundamental.

Palabras clave: planificación, plan gráfico, entrenamiento deportivo, para-taekwondo.

ABSTRACT: To achieve a sport accomplishment one of the main condition is the structure of training. A satisfactory structure of training warrants not only a better accomplishment in the most important sporting stages, but also affirm the sporting longevity of the athletes. To classified the athletes of para-taekwondo determine in which event they can compete, and in which category or sporting class they can perform. The rules of the World Taekwondo Federation (WT) unified all the para-taekwondo competitions level, to warrant a better organization in sporting events and to develop the events in an equitable and balanced way. That's why the objective of the research that supports this scientific article is to elaborate a graphic plan of training, taking into account the characteristics of the athletes who practice para-taekwondo. To carry out this research several theoretical and empirical methods such as: Historical - Logical, Analysis - Synthesis, Observation and Survey were applied. As a result of this research, a graphic plan of training able to warrant a satisfactory training for the main competition was proposed.

Key words: planning, graph plan, sport training, parataekwondo.

INTRODUCCIÓN

Actualmente el para-taekwondo tiene una orientación más deportiva que de arte marcial, y mucho se debió al ingreso que tuvo esta disciplina en los Juegos Paralímpicos de 2020, así como también a la repercusión de la mercadotecnia en los eventos mundiales como las copas del mundo, entre otras competencias 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, con bases teóricas y metodológicas ([Gómez, 2002](#)).

*Autor para correspondencia: Ricardo González-Freijes. E-mail: rgfreijes91@nauta.cu

Recibido: 11/04/2019

Aceptado: 30/04/2019

El Programa Integral de Preparación del Taekwondistas (en lo adelante PIP) para el ciclo 2016-2020, (Fernández, 2016:74), en su primer capítulo que trata sobre los Sistemas de Enseñanza del Taekwondo, indica la guía para confeccionar un Plan Gráfico de Entrenamiento Introductorio correspondiente a la categoría pioneril 11-12 años por componentes o factores de la preparación para esta categoría competitiva; determina los porcentajes (%), para los períodos de la preparación deportiva y establece la distribución de los volúmenes de trabajo para estos.

Para las categorías escolares 13-15 años y juveniles 16-18 años orienta la elaboración de los Planes de Entrenamiento Competitivo por Direcciones del Entrenamiento (Forteza, citado por Fernández, 2016: 93/115). Para cada plan gráfico determina los porcentajes (%) de los períodos de preparación deportiva, y ejemplifica cómo debería llevarse a cabo la distribución de los volúmenes de trabajo.

Sin embargo, aunque hacia la práctica del para-taekwondo establece indicaciones metodológicas específicas y ejemplos de estrategias de aprendizajes con la finalidad de desarrollar el proceso de enseñanza del deporte en atletas con discapacidad; no orienta un plan gráfico de entrenamiento ni cómo deberían distribuirse los porcentajes (%) por períodos de la preparación deportiva y los volúmenes de trabajo. Es por ello que la novedad científica de esta investigación radica en una propuesta de plan gráfico de entrenamiento para los atletas de para-taekwondo con el objetivo de lograr una preparación deportiva acorde a sus necesidades.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la investigación que sirve de base a este artículo, se utilizaron métodos teóricos tales como: revisión de la documentación referida al tema; el de análisis-síntesis, el cual permitió la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y, mediante la síntesis, integrarlos permitiendo descubrir relaciones y características generales asimismo, se empleó el inductivo- deductivo, (de lo particular a lo general), (Estévez, 2004).

También se aplicaron métodos y técnicas empíricas, como: la observación, esta permitió conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos en sus condiciones naturales; la entrevista, la cual aportó datos sobre el objeto de estudio que a través de la observación son imposibles obtener, ya que responden a ideas, opiniones (Estévez, 2004), y la técnica de encuesta la que se aplicó a 15 especialistas del deporte. La observación se realizó a varias sesiones de entrenamiento de un grupo de 6 practicantes de Taekwondo, con afectaciones de miembros superiores, en el Combinado Deportivo (CD) Pablo de la Torriente Brau, ubicado en el municipio Playa, como muestra de una población de 10 para-taekwondistas que serían observados y evaluados atendiendo a su clasificación en el Festival Nacional de Para-Taekwondo 2018.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con la intención de elaborar una propuesta de plan gráfico de entrenamiento, capaz de garantizar una adecuada preparación deportiva, atendiendo a las características del para-taekwondo, de los atletas que lo practican, y las exigencias del calendario de competencias, los autores toman como referencia un grupo de indicaciones metodológicas específicas para los practicantes de para-taekwondo con Necesidades Educativas Especiales (NEE), que orienta el Programa Integral de Preparación del Taekwondo (PIP) para el ciclo 2016-2020, (Fernández, 2016), cuya implementación debe realizarse con el apoyo y la supervisión de los programas para la Educación Física Especial establecidos por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y el Ministerio de Educación (MINED).

En la propuesta de plan gráfico de entrenamiento que se presenta, los autores asumen las Estructuras Periódicas de Matveiev (1965), el que tiene una duración de 47 semanas, comprendidas entre los meses de enero a diciembre. Esta es una estructura simple de entrenamiento deportivo, en la cual predomina una sola competencia fundamental. El plan gráfico de entrenamiento de esta propuesta se caracteriza por tener tres períodos: preparatorio, competitivo y tránsito.

En el período preparatorio se crean las condiciones para la especialización mediante una formación corporal adecuada, el dominio de los fundamentos técnicos y el conocimiento de algunos elementos tácticos. Este se divide en dos etapas de preparación: general y especial. En la primera, el entrenamiento está dirigido a crear, ampliar y perfeccionar las premisas en cuya base se construye la forma deportiva; y en la segunda, el entrenamiento se reorganiza para asegurar la formación directa de la forma deportiva.

El período competitivo permite el desarrollo y la estabilización de la forma máxima individual a través de las cargas elevadas que plantean las diferentes competiciones. Por consiguiente, las tareas inmediatas en el entrenamiento se reducen a crear condiciones más favorables para materializar la forma deportiva que se adquiere en altos resultados. El período de transición o tránsito, como fase de pérdida de la forma deportiva, supone, un descenso de la intensidad y del volumen.

La estructura cíclica de este plan gráfico de entrenamiento se caracteriza por los tipos de mesociclos y microciclos en las diferentes etapas y períodos de la preparación de los para-taekwondistas; lo que garantiza el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que elevarían el rendimiento deportivo de los atletas de para-taekwondo y permitirían alcanzar logros deportivos.

La preparación se divide en componentes o factores (físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos). El entrenamiento de los para-taekwondistas está dirigido a elevar los niveles generales de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas, teniendo en cuenta el desarrollo multifacético de las aptitudes físicas

(fuerza, velocidad y resistencia) y su discapacidad, así como también en completar la reserva de habilidades y hábitos motrices; además de conocer el reglamento de competencia y las exigencias de los eventos competitivos, al igual que las características de los contrarios que tendrá que enfrentar.

El Dr.C Dorges [Heredia Guilarte de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Guantánamo, en el año 2017](#) durante una conferencia sobre el análisis de las diferentes formas de distribución de las cargas en un plan de entrenamiento, argumentó que el entrenamiento es eficiente en la medida que la distribución y dosificación de las cargas sean controlables e individualizadas (Ver [tabla 1](#))

Propuesta de Plan Gráfico de Entrenamiento para atletas de para-taekwondo

El PIP del Taekwondo no orienta un plan gráfico de entrenamiento, ni cómo deberían distribuirse los porcentajes (%) por períodos de la preparación deportiva y los volúmenes de trabajo como lo hace con la categorías antes mencionadas; es por ello que la novedad científica de esta investigación radica en una propuesta de plan gráfico de entrenamiento para los atletas de para-taekwondo con el objetivo de lograr una preparación deportiva acorde a sus necesidades.

Determinación de los % de los períodos de preparación deportiva (ver [tabla 2](#))

Períodos:

- Preparatorio 80 %
- Competitivo 20 %

Tabla 1. Distribución de la carga por tiempo y componentes

Componentes	Etapla general	Etapla especial	Etapla competitiva
PFG	40%	20%	10%
PFE	20%	35%	30%
PTT	40%	45%	60%
Total	100%	100%	100%

Fuente: Heredia, 2017

Leyenda

PFG -Preparación Física General

PFE-Preparación Física Especial

PTT -Preparación Técnico - Táctica

Tabla 2. Ejemplo de la distribución de volúmenes de trabajo en el plan gráfico

Período	Preparatorio				Competitivo		Tránsito
Etapas	Pre. Gen		Pre. Esp		Competitiva		Tránsito
Mesociclos	Desa	Esta	Ch. In	Con. Pre	Pre. Comp	Comp	Recuperatorio
Microciclos							
Fechas							
Intensidad	60-75%	70-80%	80-90%		90-100%	85-95%	60-70%
% de los Volúmenes de Trabajo							
P. F GEN	50	40	30	20	15	15	45
P.F ESP	10	20	25	30	30	30	25
Pre. TT	40	45	45	60	60	40	25
Pre. TEÓR-PSIC							

Fuente: elaboración propia, basándose en los planes que orienta el PIP del Taekwondo para las categorías 11-12, 13-15 y 16-18 años.

Leyenda

- Pre. F Gen -Preparación Física General
- Pre. F Esp -Preparación Física Especial
- Pre. TT -Preparación Técnico - Táctica
- Pre. Teór-Psic- Preparación Teórica - Psicológica
- Prep. Gen -Preparación General
- Prep. Esp -Preparación Especial
- Des -Desarrollador
- Esta -Estabilizador
- Ch. In -Choque Intensivo
- Con. Pre -Control Preparatorio
- Pre. Comp -Pre Competitivo
- Comp -Competitivo



-Las flechas indican el aumento de la preparación teórica y psicológica como parte indisoluble de los porcentajes de cada componente de la preparación.

- Tránsito: tiempo que media después de la competencia fundamental y el inicio del próximo macrociclo.

En la [tabla 3](#) se muestra que, de forma general, el 80% de los encuestados tiene conocimiento sobre cuáles son las Clases Deportivas del para-taekwondo.

Resultados de la encuesta

Los 15 entrenadores encuestados (100%) demostraron tener un conocimiento básico acerca de los que es el para-taekwondo. Todos coincidieron en que es una especialidad o modalidad del deporte practicada por taekwondistas con algún tipo de discapacidad o limitación física.

El para-taekwondo compite en las modalidades de poomsae y combate. Siete de los entrenadores, el 47% coinciden con este criterio, 3 solo conocen sobre la modalidad de combate para un 20% y 5, desconocen las modalidades en las cuales se compiten, lo que representa el 33%.

La encuesta arrojó que la mayoría de los entrenadores (el 53%) no contaba con experiencia alguna en el trabajo con taekwondistas discapacitados y solo el 7% tenía 3 o más años de experiencia.

El 73%, (11 entrenadores), tienen conocimientos de algunos entrenadores de taekwondo que han tenido la posibilidad y el privilegio de entrenar atletas discapacitados; solo 4, el 27%, no conocen a ningún técnico del deporte que haya tenido esta experiencia.

Como se evidencia en la [tabla 4](#), del total de los técnicos deportivos encuestados, la mayoría

Tabla 3. Conocimiento sobre clases deportivas

Respuestas	Total	%
K-40	8	53
P-30	1	7
KP-60	3	20
Desconocen las CD	3	20

Fuente: elaboración propia

Leyenda: K-40, P-30, KP-60: clasificaciones por tipo de discapacidad.

Tabla 4. Criterios sobre la planificación del entrenamiento

Total	%	Criterios
7	47	Coinciden en que el entrenamiento de los para-taekwondistas debe efectuarse con especificaciones atendiendo al tipo de discapacidad de los atletas y teniendo en cuenta los principales eventos competitivos durante un año de preparación
2	13	Indican que su entrenamiento debe realizarse del modo habitual, en conjunto con atletas convencionales
6	40	No respondieron la pregunta o, al menos, manifestaron no tener experiencia dirigiendo una sesión de entrenamiento con atletas discapacitados

Fuente: elaboración propia

coincide en que el entrenamiento de los para-taekwondistas debe efectuarse con especificaciones, atendiendo al tipo de discapacidad de los atletas.

CONCLUSIONES

Existen referentes teóricos que anteceden al problema objeto de la investigación los cuales permitieron la fundamentación científica de la planificación del entrenamiento deportivo de los para-taekwondistas de la clase deportiva k-40 (discapacidad por deterioro o amputación de miembros superiores)

Se elaboró una propuesta de plan gráfico de entrenamiento en correspondencia con las características fisiológicas y la clasificación de los para-taekwondistas cubanos, capaz de garantizar su adecuada preparación y obtener resultados satisfactorios en futuros eventos deportivos de carácter nacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Estévez Cullell, M., Arroyo Mendoza, M., & González Terry, C. (2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.

Fernández Fonseca, R. (2016). *Programa Integral de Preparación del Taekwondo*. La Habana, Cuba. Editorial Deportes.

Heredia Guilarte, Dorges.(2017) Análisis de las diferentes formas de distribución de las cargas en el macrociclo de entrenamiento, (Conferencia inédita) Guantánamo, Cuba

Gómez Castañeda, P. E. (2002). *Alcances obtenidos mediante la planificación y control del proceso de entrenamiento deportivo en el Taekwondo*. Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com>

Matvéiev, L. P. (1965). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscu: Raduga Moscu.

Los autores de este trabajo declaran no presentar conflicto de intereses.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)