

EJERCICIOS CON POLEA VERTICAL Y PLACAS RADIOGRÁFICAS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESPECÍFICA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO

Lic. Alain de León Limes.

*Dirección Municipal de Deporte, Bartolomé Maso N° 95 e/n
Calixto García y Julio Antonio Mella, Unión de Reyes,
Matanzas, Cuba .alain.deleon@umcc.cu*

Resumen

El competidor del taekwondo actual debido a los nuevos cambios del reglamento de combate precisa contar con un buen nivel de flexibilidad especial, que le permita ejecutar técnicas de pateo a la zona alta por ser estas las de mayor validez. Sin lugar a dudas estos cambios se traducen en exigencias, aun mayor en la preparación de atletas, propias del taekwondo contemporáneo que contempla características mucho más dinámicas. Es de gran importancia la atención que se le presta al entrenamiento de las capacidades motoras en el Taekwondo y en especial al desarrollo de la flexibilidad la cual consideramos determinante para el accionar motriz de los competidores. En este trabajo ofrecemos un grupo de ejercicios que favorecen el desarrollo de la flexibilidad especial del taekwondista en sus formas de realización pasiva y activa con un orden de precedencia y que tienen como objetivo mejorar la amplitud de movimientos en las técnicas de pateo de los taekwondistas.

Palabras claves: Taekwondo, flexibilidad, polea vertical, placas radiográficas.

Introducción:

El Taekwondo (TKD) es un arte marcial de origen coreano el cual se ha convertido en un deporte de combate muy popular en todo el mundo por sus características propias donde se manifiesta una gran habilidad de los miembros inferiores por parte de los deportistas, traducido literalmente Tae, significa golpear con los pies kwon indica bloquear, golpear con el puño, Do que es un arte camino, un método de ahí que se le nombra camino del pie y el puño o arte de pies y puños. Este Arte Marcial se basa predominantemente en las patadas más que en otras Artes Marciales. La mayoría de las patadas se usan para atacar y como siempre, hay muchas técnicas para la defensa de cada una de ellas. Durante la competición el 70% de la puntuación se consigue y determina por el estilo, forma y variedad de las patadas. Hay distintos tipos de patadas: patada estática, patada en movimiento, patada con carrera, patada en cuatro direcciones, y patada al vuelo. Todas las patadas tienen distintas variaciones, también hay variedad en la parte del pie que se usa para el impacto final: parte frontal de la suela, talones, el canto, por la parte posterior y por el centro. El Taekwondo es una forma de lucha sin armas para la defensa personal con una conjugación del uso de técnicas de patadas desde el suelo con saltos, esquivos y paradas con brazos manos y pies con el objetivo de lograr una rápida victoria sobre el oponente.

El vertiginoso desarrollo alcanzado por el Taekwondo en el mundo en el último cuarto de siglo, alcanzó su punto culminante con la inclusión del mismo en el programa oficial olímpico para Sydney 2000. Este hecho constituye un reto técnico metodológico para el movimiento deportivo cubano por el interés y la preocupación de que será objeto este deporte en el futuro, a tenor con su condición olímpica. Es por ello que en la actualidad se le presta gran atención al entrenamiento de las capacidades motoras en el Taekwondo y en especial al desarrollo de la flexibilidad, teniendo en cuenta que las técnicas físicas del Taekwondo están basadas sobre los principios de la ciencia moderna, en particular la física de Newton la cual nos enseña a generar el poder máximo.

El deportista de esta disciplina debe ejecutar los movimientos corporales con el máximo de potencia, velocidad, precisión y equilibrio. El entrenamiento de este arte marcial proporciona al practicante la capacidad de utilizar una súbita descarga de potencia derivada de la contracción muscular del cuerpo junto con un estado de concentración mental. La potencia del golpe – puñetazo, patada o bloqueo se incrementa a través de un entrenamiento constante que convierte toda su potencialidad en capacidad real toda la fuerza potencial se concentra e incrementa en su aplicación con ayuda de los adecuados giros del cuerpo, con la fuerza de reacción en la que una mano se retira mientras la otra se extiende y con la velocidad de ejecución.

La rapidez que desempeña un papel importante en la técnica de Taekwondo debe ser potenciada constantemente a base de sencillos elementos del movimiento que se aplican de forma combinada con el giro del cuerpo. Sin potencia la velocidad resulta totalmente ineficaz, el grado de potencia y rapidez siempre están en relación con el objetivo del movimiento, ya que el efecto de una técnica de pateo dirigida a la cabeza del oponente, por

ejemplo es más contundente que ese mismo pateo dirigido al tronco . El sentido del equilibrio resulta siempre tan importante como en cualquier otra actividad física, porque proporciona la coordinación precisa.

La flexibilidad constituye la capacidad condicionante en la ejecución de la técnica de pateo en el Taekwondo. Las características para un buen ejecutor de patadas son: buena distribución del peso, estabilidad, velocidad, pero ante todo flexibilidad. La nueva reglamentación de competencia le ha dado un valor superior a las técnicas chagui (pateos) a la zona válida de la cabeza, por lo que el desarrollo de esta capacidad se hace más imprescindible. Es de gran actualidad la atención que se le presta al entrenamiento de las capacidades motoras en el taekwondo y sobre todo al desarrollo de la flexibilidad utilizando ejercicios generales y especiales.

Según la literatura especializada consultada, cada vez se amplía más la gama de ejercicios de flexibilidad a utilizar en las secciones de entrenamiento .Esta variedad de ejercicios permite que se elimine la monotonía, y haya suficiente motivación que contrarreste la alta carga psicológica que implican los ejercicios de flexibilidad sobre el atleta debido a la intensidad con que estos se trabajan. Entre las técnicas físicas del Taekwondo, los sistemas efectivos de pateo son los mas difíciles de perfeccionar, pues involucran todo el cuerpo, de tal manera que se pueda ejercer la mayor fuerza posible en posiciones que tengan la menor base de sustentación posible.

Para conseguir el máximo resultado deportivo en la ejecución de las técnicas de pateos se requiere de un alto desarrollo de las cualidades físicas, sobre todo de la flexibilidad particularmente de las articulaciones, músculos y ligamentos de las caderas, la entepierna, las rodillas y los tobillos, para así obtener y mantener la óptima condición física con la cual sea posible llevar a cabo los movimientos necesarios y de una correcta coordinación de las fuerzas musculares, a fin de lograr gran rapidez y precisión en la ejecución de los diversos pasos del movimiento, entre otros aspectos. Solo si se poseen en grado suficiente estos elementos se podrán lograr altos resultados deportivos.

Según la opinión de todos los especialistas destacados en este deporte, el entrenamiento de la flexibilidad sobre la base exclusiva de ejercicios generales, sin la ejecución de ejercicios especiales, no permite incrementar plenamente el potencial de las cualidades físicas del atleta ni se llega a perfeccionar su accionar técnico. Esto es así, ya que los componentes de los que depende el éxito en la ejecución de las técnicas de pateo en el taekwondo están íntimamente vinculados entre sí. El insuficiente desarrollo de uno u otro componente frena el de todos los demás.

En el presente trabajo ofrecemos un grupo de ejercicios que se realizan con medios auxiliares, dirigidos a desarrollar la flexibilidad específica en deportistas de taekwondo en su forma pasiva y activa, que a su vez permiten la transferencia hacia el gesto técnico (Chagi).

Ejercicios de flexibilidad específica

Ejercicios con polea vertical

Objetivo de los ejercicios: mejorar la amplitud de movimientos en la articulación coxofemoral en el movimiento de anteversión, abducción, y retroversión en su forma de realización pasiva.

1.- anteversión de la pierna extendida.

Materiales: polea vertical

Descripción: Parado de espalda al lugar donde está amarrada la polea que debe estar 30 cm por encima de la cabeza, pies separados a la anchura de la cadera, piernas y tronco recto; con un extremo se rodea un pie, tirando del otro extremo de la cuerda hasta la máxima altura que soporten los músculos de las piernas sin causar daño. (Imitando la fase de desarrollo de la técnica de pateo Naeryo chagi)

Indicaciones metodológicas: Revisar que las piernas se mantengan extendidas. Hay que tratar de mantener la espalda alineada durante el ejercicio.

2.- Abducción de la pierna extendida.

Materiales: polea vertical

Descripción: Parado de lado al lugar donde está amarrada la polea que debe estar 30 cm por encima de la cabeza, pies separados a la anchura de la cadera, piernas y tronco recto; con un extremo se rodea un pie, tirando del otro extremo de la cuerda hasta la máxima altura que soporten los músculos de las piernas sin causar daño. (Imitando la fase de golpeo de la técnica de pateo Yop Chagi)

Indicaciones metodológicas: Revisar que las piernas se mantengan extendidas.

3.- Retroversión de la pierna extendida.

Materiales: polea vertical

Descripción: Parado de frente al lugar donde está amarrada la polea que debe estar 30 cm por encima de la cabeza, pies separados a la anchura de la cadera, piernas y tronco recto; con un extremo se rodea un pie, tirando del otro extremo de la cuerda hasta la máxima altura que soporten los músculos de las piernas sin causar daño. (Imitando la fase de golpeo de la técnica de pateo Tui chagi)

Indicaciones metodológicas: Revisar que las piernas se mantengan extendidas.

Ejercicios con placas radiográficas

Objetivo de los ejercicios: mejorar la amplitud de movimientos en la articulación coxofemoral en su forma de realización activa y pasiva.

1.- Péndulo frontal (anteversión de la pierna extendida).

Materiales: placas radiográficas

Descripción: Parado en posición de combate frontal, frente a un compañero que sostiene una placa radiográfica en forma de bandera por encima de la cabeza, elevar la pierna trasera extendida (apchaolligi) hacia la zona alta o más para alcanzar el objetivo

Indicaciones metodológicas: Revisar que las piernas se mantengan extendidas, y que no den pasos al realizar el ejercicio, ajustar la altura de la placa en virtud de mejorar la amplitud del movimiento

2.- Péndulo lateral (abducción de la pierna extendida).

Materiales: placas radiográficas

Descripción: Parado en posición de combate frontal, frente a un compañero que sostiene una placa radiográfica en forma horizontal por encima de la cabeza, elevar la pierna trasera extendida (yopchaolligi) hacia la zona alta o más para alcanzar el objetivo

Indicaciones metodológicas: Revisar que las piernas se mantengan extendidas, y que no den pasos al realizar el ejercicio, ajustar la altura de la placa en virtud de mejorar la amplitud del movimiento.

3.- Péndulo hacia atrás (Retroversión de la pierna extendida).

Materiales: placas radiográficas

Descripción: Parado en posición corta (ap seogi), de espalda a un compañero que sostiene una placa radiográfica en forma horizontal por encima de la cabeza, elevar la pierna trasera extendida (twichaolligi) hacia la zona alta o más para alcanzar el objetivo

Indicaciones metodológicas: Revisar que las piernas se mantengan extendidas, y que no den pasos al realizar el ejercicio, ajustar la altura de la placa en virtud de mejorar la amplitud del movimiento.

4.- Péndulo en abanico (An chagi-Bakkat chagi).

Materiales: placas radiográficas

Descripción: Parado en posición de combate frontal, de frente a un compañero que sostiene dos placas radiográficas en forma de bandera al ancho de los hombros y por encima de la cabeza, elevar la pierna trasera extendida hacia adentro y hacia afuera (An chagi-Bakkat chagi)) para golpear ambas placas a la zona alta o más.

Indicaciones metodológicas: Revisar que las piernas se mantengan extendidas, y que no den pasos al realizar el ejercicio, ajustar la altura de las placas en virtud de mejorar la amplitud del movimiento.

5.-Split frontal.

Materiales: placas radiográficas

Descripción del ejercicio: Parado encima de dos radiografías con una pierna extendida hacia adelante y la otra extendida hacia atrás, deslizar la pierna delantera extendida hacia el frente y la trasera extendida hacia atrás, descendiendo el tronco hasta aproximar la región inguinal al suelo.

Indicaciones metodológicas: Revisar que las piernas se mantengan extendidas, y que el talón de la pierna delantera y el empeine de la pierna trasera estén encima de las placas para disminuir la fricción con el suelo y aumentar la amplitud.

6.-Split lateral.

Materiales: placas radiográficas

Descripción del ejercicio: Parado encima de dos radiografías con las piernas en esparranca y extendidas, Deslizar ambas piernas lateralmente, manteniéndolas extendidas y descendiendo el tronco hasta aproximar la región inguinal al suelo.

Indicaciones metodológicas: Revisar que las piernas se mantengan extendidas, y que el talón de ambas piernas estén encima de las placas para disminuir la fricción con el suelo y aumentar la amplitud.

Bibliografía

ACOSTA, A Control de la Flexibilidad Angular en Adolescentes del Nivel Secundario en el Municipio de Jagüey Grande.../ tutor Luís Cortegaza: Facultad de Cultura Física Universidad de Matanzas 1989—80.p

ACHOUR, A Flexibilidad. —Paraná Editorial Actividades Física Saude, 1998.--183p

ALVAREZ, A Importancia del ejercicio físico en la obra de Platón. —P 2 a la 6. En PERSPECTIVAS.—no.14.—Castilla, León.dic.1993

AMORIN, M Flexibilidad una capacidad global / R. Oliveira, P. Paz. —Buenos Aires: Editorial Stadium, 1990. —420p.

AVILA, R Análisis de la Utilización de varias sesiones de flexibilidad en esgrimistas Matanceros.../Tutor Luís Cortegaza: Facultad de Cultura Física Matanzas, 1988.—89p

BORMS, J. Importance of Flexibility in Overall Physical Fitness.—Bruselas. Journal of Physical Education, 1984.--45p

BUENO, M. Historia del Taekwondo. w.w.w. gobcan .es/deportes/taekwondo/histor 2. htm (1997).

CASTAÑEDA, A. Estudio del nivel de la flexibilidad en atletas del deporte de voleibol en la provincia de Ciego de Ávila/ Tutor MscLuis Cortegaza. —1998: Tesis para optar por el grado de Master en Ciencias, Matanzas. 1999. —87p

CORTEGAZA, L. Estudio del desarrollo de la flexibilidad articular en atletas del deporte voleibol de las categorías escolar y juvenil del sexo femenino de la provincia de Matanzas.../ Tesis de Maestría. Tutor Msc René Perera Díaz. —Matanzas: Facultad de Cultura física.1997— 48.p

CORTEGAZA L, JAQUINET R. Flexibilidad. Antología Diplomado Metodología del Entrenamiento Deportivo. Universidad Autónoma de puebla. México.1993, 1994.

CORTEGAZA. L, HERNÁNDEZ C., Flexibilidad. Diplomado Metodología de la Educación Física. Tehuacan, Puebla. México.1997

CORTEGAZA, L. Control de la flexibilidad. Tesis Doctoral. La Habana. 2000

DELGADO, M Estirándose: Una Propuesta para desarrollar la Flexibilidad en la Educación Primaria. —pag14-17. —En PERSPECTIVAS.---No18. —Castilla, Septiembre, 1996.

DI SANTOS, M Flexibilidad. Teoría – Técnica – Metodología .—Cordova: Editorial Sport Life, 1997.—468p

DICK, F Principios del Entrenamiento Deportivo. —Barcelona: Editorial Paidotribo, 1990. —344p

DONSKOI, D. Biomecánica con Fundamentos de la Técnica Deportiva.-- Ciudad Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988. —305p

FARGAS, I. Taekwondo – Ireno Fargas –España Olímpico Español, 1993.

FARGAS, I. Taekwondo, Alta competición. Ed. Comité Olímpico Español; 1993.

FUNG, T. Fundamentos y orientaciones metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad.-- Ciudad Habana: ISCF Manuel Fajardo, 1998.