

FACULTAD CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TÍTULO: Sistema de ejercicios para el desarrollo de la dirección condicionante fuerza – resistencia en atletas de TaeKwondo categoría 13 - 16 años masculinos de la EIDE “ Ormani Arenado Llonch ” en Pinar del Río.

AUTOR: Lic. Juan Carlos León Rivera

SINTESIS CURRICULAR

Nombres y Apellidos: Lic. Juan Carlos León Rivera

Lugar de nacimiento-Año: Pinar del Río, 1966

No. Carne Identidad: 66120609225

Centro de Trabajo: Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Dirección Particular: Solano Ramos # 59 esquina Ramón González Coro.

Pinar del Río 1. CP 20100 Telf. 755705

email: jcrivera @ fcf.pinar.cu

PARTICIPACIÓN EN JORNADAS Y EVENTOS CIENTÍFICOS

MEDICINA TRADICIONAL	VI JORNADA CIENTÍFICA TÉCNICA
MEDICINA TRADICIONAL	X FORUM DEL DEPORTE
MEDICINA TRADICIONAL	II FORUM MEDICINA GENERAL
MEDICINA TRADICIONAL	VII JORNADA CIENTÍFICA TÉCNICA

MEDICINA TRADICIONAL	II JORNADA CIENTÍFICA TÉCNICA
MEDICINA TRADICIONAL	X FORUM CIENCIA Y TÉCNICA
TAEKWONDO	JORNADA CIENTÍFICA ESTUDIANTIL
TAEKWONDO	XI FORUM DEL DEPORTE
MEDICINA TRADICIONAL	XXX CONGRESO MEDICINA DEPORTE
	JORNADA CIENTÍFICA PEDAGÓGICA
	II FORUM RAMAL CIENCIA Y TÉCNICA
JORNADA CIENTÍFICA	METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA
PEDAGOGÍA	XVII FORUM CIENCIA TECNICA

RESÚMEN.

La clave para el mejoramiento de la condición física en un selectivo deportivo, es a través de sistemas de planificación adecuadamente organizado y debidamente estructurado, cumpliendo con los principios del entrenamiento deportivo ya establecidos y con ello los preparadores hacen cumplir una de las disímiles funciones de un entrenador donde para el logro de los objetivos concretos tendrá además que interpretar las necesidades de su entrenado y programar las exigencias del entrenamiento de manera coherente y efectiva. El desarrollo de la dirección condicionante fuerza en edades escolares debe estar acompañado de una evaluación o diagnostico previo al inicio de la macroestructura y proyectar niveles de fuerza que se obtendrán a lo largo de la preparación, definido en cada test de control que se realice, pues el desarrollo de esta dirección del entrenamiento deportivo garantizara el desarrollo de las demás cualidades o direcciones, tanto la velocidad, como de la resistencia, etc.

El sistema de ejercicios que proponemos, esta encaminado al desarrollo de la dirección condicionante fuerza-resistencia, en esta oportunidad lo enmarcaremos

dentro del ámbito escolar, categoría 13-16 años masculinos, donde la intención marcada es que los entrenadores y entrenados cuenten con ejercicios mas asequibles, adecuados y fáciles de realizar, además de una metodología para su ejecución, donde estos ejercicios garantizaran el desarrollar esta dirección del entrenamiento deportivo, incluyendo aspectos relacionados con el desarrollo muscular, así como las tareas, métodos, procedimientos.

Mediante este trabajo procuramos que los atletas y entrenadores de Taekwondo, tanto en los centros de alto rendimiento, como en las áreas o escuelas comunitarias de nuestra provincia, cuenten con un sistema de ejercicios que les propicie incrementar los resultados de la condición física o dirección del entrenamiento deportivo fuerza – resistencia y con ello los resultados deseados durante la macroestructura, en función de la competición fundamental.

INTRODUCCIÓN

La respuesta biológica deseada en nuestros entrenados, se adquiere a través del proceso sistemático de entrenamiento deportivo, los resultados no dependen de un ejercicio en particular, sino de las acumulaciones de las cargas, esfuerzos permisibles, y la variabilidad de los ejercicios, contribuyendo con ello al mejoramiento de la condición y será la responsable de los resultados positivos esperados. La dirección condicionante fuerza resulta un tema de gran importancia e interés para entrenadores y entrenados, motivado a las disímiles contradicciones en relación con el entrenamiento de la fuerza y los factores que inciden de forma directa sobre su aplicación y desarrollo en atletas escolares o noveles, aun cuando en estas edades se observa un fuerte aumento de la fuerza debido al aumento de la masa muscular, aumento de la velocidad de contracción de las fibras musculares, mejora de la coordinación intramuscular y la posibilidad de mover un mayor numero de moto neuronas en el músculo.

En estas edades comienza a observarse diferencias entre los sexos y en con mejores resultados a favor del sexo masculino, junto a factores de tipo cultural que producen en los atletas masculinos un trabajo más dirigido a la fuerza. También hay que tener en cuenta otros factores como son las diferencias de

naturaleza estructural y bioquímica, originadas por los cambios hormonales. Como datos de estas diferencias podemos ver: Los varones tienen un 33% más de fuerza en los miembros superior y un 7% en los miembros inferior y como nuestro deporte tiene una mayor incidencia en la utilización de los miembros inferiores desde la posición o postura de combate en posición bípeda durante un prolongado periodo de entrenamiento y competencia es que objetivamente proponemos un sistema de ejercicios para fortalecer integralmente la musculatura de los noveles atletas que se preparan en nuestra provincia que no está alejado a las necesidades de las áreas y escuelas comunitarias donde se practica nuestro arte marcial competitivo.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto es que arribamos al siguiente

Problema Científico

¿Cómo contribuir al desarrollo de la dirección condicionante fuerza-resistencia en atletas de TaeKwonDo, categoría 13-16 años masculinos de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” en Pinar del Río?

Presentando como **Objetivo General**

Proponer ejercicios físicos que contribuyan al desarrollo de la dirección condicionante fuerza-resistencia en los atletas de TaeKwonDo, categoría 13-15 años masculinos de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” en Pinar del Río.

A continuación le detallaremos ejercicios para el desarrollo de la dirección condicionante fuerza-resistencia en atletas de taekwondo categoría escolar.

Ejercicio # 1. Cuclillas con barra en posición intermedia, y los pies planos en el suelo. Colocar la barra en la parte superior de la espalda, agarrar mediante sujeción cómodamente la barra con las manos, Vista al frente, la espalda recta y los pies separados unos 75cm, bajar mediante cuclillas hasta que la parte superior de los muslos queden paralelos al suelo, mantener la vista al frente, espalda

recta y rodillas separadas, volver a la posición inicial, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo.

Ejercicio # 2.Semicuclillas con barra en posición intermedia y los pies planos en suelo. Coloca la barra en la parte superior de la espalda. Agarrar cómodamente en las manos, vista al frente, espalda recta y los pies separados unos 40cm, cuclillas hasta que la parte superior de los muslos queden a medias paralelas al suelo, Mantener la vista al frente, espalda recta y las rodillas ligeramente hacia fuera, Volver a la posición inicial, inspirar hacia abajo, espirar hacia fuera, también se puede hacer en posición estrecha.

Ejercicio # 3.Cuclillas frontales con barra en posición intermedia y talones levantados. Colocar una pieza de madera de 5 · 10 como apoyo de los talones, colocar la barra en la parte superior del pecho, descansando en los deltoides frontales y en la parte superior del tórax, colocar la mano derecha a la altura del deltoides izquierdo, con la mano izquierda a la altura del deltoides derecho, mantener la parte superior de los brazos por encima de la línea paralela para evitar que la barra resbale, vista al frente, la espalda recta y los pies separados unos 40cm, Cuclillas hasta que la parte superior de los muslos queden paralelos al suelo, Mantener la vista al frente, la espalda recta y las rodillas ligeramente hacia fuera, Volver a la posición inicial, inspirar hacia abajo, espirar hacia fuera, también puede hacerse en posición estrecha.(separación 20cm a 25cm).

Ejercicio # 4.Cuclillas frontales con barra en posición amplia y talones levantados. Colocar una pieza de madera de 5 · 10cm como apoyo de los talones, colocar la barra en la parte superior del pecho, descansando en los deltoides frontales y en la parte superior del tórax, colocar la mano derecha en la barra a la altura del deltoides izquierdo, con la mano izquierda a la altura del deltoides derecho, Mantener la parte superior de los brazos por encima de la línea paralela para evitar que la barra resbale, vista al frente, la espalda recta y los pies separados mas anchos que la anchura de los hombros, cuclillas hasta que la parte superior quede paralelo al suelo, mantener la vista al frente, la espalda recta y las rodillas separadas, volver a la posición inicial, inspirar hacia abajo, espirar hacia arriba.

Ejercicio # 5. Semicuclillas frontales con barra en posición intermedia y pies planos en el suelo. Colocar la barra en la parte superior del pecho, descansando en los deltoides frontales en la parte superior del tórax, colocar la mano derecha en la barra a la altura del deltoides izquierdo y la mano izquierda en la mano derecha, mantener la parte superior de los brazos un poco mas arriba de la línea paralela para evitar que la barra resbale, la vista al frente la espalda recta y los pies separados unos 40cm, cuclillas hasta que la parte superior de los muslos queden a medias paralelas al suelo, mantener la vista al frente, la espalda recta y las rodillas separadas, volver a la posición inicial, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo.

Ejercicio # 6. Medía cuclillas frontales con barra en posición ancha, y pies planos en el suelo. Colocar la barra en la parte superior del pecho, descansando en los deltoides frontales en la parte superior del tórax, colocar la mano derecha en la barra a la altura del deltoides izquierdo y la mano izquierda a la altura del deltoides derecho, Mantener la parte superior de los brazos un poco mas arriba de la línea para evitar que la barra resbale, vista al frente y los pies separados unos 75cm, cuclillas hasta que la parte superior de los muslos quede a medias paralelas al suelo, mantener la vista al frente, espalda recta y rodillas hacia fuera, volver a la posición inicial, Inspirar hacia abajo, espirar hacia arriba.

Ejercicio # 7. Cuclillas frontales con barra en posición intermedia y pies planos en el suelo. Colocar la barra en la parte superior del pecho, descansando en los deltoides frontales en la parte superior del tórax, colocar la mano derecha en la barra a la altura del deltoides izquierdo y la mano izquierda la altura del deltoides derecho, Mantener la parte superior de los brazos un poco mas arriba de la línea para evitar que la barra resbale, vista al frente y los pies separados unos 40cm, Cuclillas hasta que la parte superior de los muslos queden paralelos al suelo, Mantener la vista al frente, la espalda recta y las rodillas hacia fuera, volver a la posición inicial, inspirar hacia abajo, espirar hacia arriba, también se puede hacerse en posición estrecha.

Ejercicio # 8. Cuclillas traseras con barra en posición ancha y pies planos en el suelo. Aguantar la barra por detrás de los glúteos a la longitud de los brazos,

mantener la barra por detrás de los glúteos y la parte superior de los muslos, las palmas de las manos hacia arriba y hacia atrás, las manos a la anchura de las caderas, girar las muñecas hacia arriba para aguantar la barra firmemente, vista al frente, pies firmes en el suelo, separados unos 50cm, bajar hasta que la parte superior de los muslos queden paralelos al suelo, volver a la posición inicial, inspirar hacia abajo, espirar hacia arriba, se puede hacer en posición intermedia.

Ejercicio # 9. Cuclillas traseras con barra en posición ancha y talones levantados.

Aguantar la barra por detrás de los glúteos a la longitud de los brazos, mantener la barra por detrás de los glúteos y la parte superior de los muslos, las palmas de las manos hacia arriba y hacia atrás, las manos a la anchuras de las caderas, Girar las muñecas hacia arribas para aguantar la barra firmemente, vista al frente, colocar los talones sobre unos discos separados unos 75cm, bajar hasta que la parte superior de los muslos queden paralelos al suelo, volver a la posición inicial, inspirar hacia abajo, espirar hacia arriba.

Ejercicio # 10. Cuclillas en posición estrecha. Colocar una correa unos 60cm a la altura del pecho alrededor de un tubo de la pared, colocar los pies separados unos 7cm a cada lado del tubo, agarrar la correa con ambas manos, aguantar el cuerpo con la correa y los brazos extendidos, bajar mientras se levantan los dedos de los pies, empujando las caderas hacia delante y arqueando la espalda hacia delante, bajar en movimiento semicircular hasta que los muslos queden paralelos al suelo, mantener la espalda arqueada y las rodillas juntas, volver a la posición inicial, inspirar hacia abajo, espirar hacia.

Ejercicio # 11. Alternado con barra. Colocar la barra en parte superior de la espalda, vista al frente, la espalda recta y los pies separados unos 35cm, dar un paso adelante lo mas largo posible con la pierna derecha hasta que ésta quede mas o menos paralela al suelo, mantener la pierna izquierda lo mas cerca posible, paso hacia atrás hasta la posición inicial, Inspirar hacia delante, espirar hacia atrás, repetir con la pierna izquierda.

Ejercicio # 12. Cuclillas con salto y manos libres. De pie con los brazos cruzados sobre el pecho, vista al frente, la espalda recta y los pies separados unos 40cm, bajar hasta que la parte superior de los muslos queden paralelos o un poco mas

abajo que el suelo, mantener la vista al frente, la espalda recta y las rodillas ligeramente hacia fuera, saltar recto en el aire tanto como se pueda utilizando los muslos como muelles, acto seguido cuclillas y salto de nuevo, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo.

Ejercicio # 13.Cuclillas con manos libres y pies planos en suelo. De pie con los brazos cruzados sobre el pecho, vista al frente, la espalda recta y los pies separados unos 40cm, bajar hasta que la parte superior de los muslos queden paralelos o un poco mas abajo que el suelo, mantener la vista al frente, la espalda recta y las rodillas ligeramente hacia fuera, acto seguido cuclillas, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo.

Ejercicio # 14.curl del bíceps del muslo en maquina con extensión de piernas. De cubito prono en la maquina, colocar los talones debajo de la almohadilla, Agarrarse a la parte anterior de la maquina como apoyo, flexión de piernas hacia arriba hasta que las pantorrillas toquen la parte posterior de los muslos, volver a la posición inicial, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo.

Ejercicio # 15.curl del bíceps del muslo en maquinas en extensión de piernas alternos. De cubito prono en la maquina, colocar debajo de la almohadilla, agarrarse a parte anterior de la maquina como apoyo, flexión de la pierna derecha hacia arriba hasta que la pantorrilla toque la parte posterior del muslo, volver a la posición inicial, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo, repetir con la pierna izquierda.

Ejercicio # 16.curl del bíceps de los muslos con ayuda. De cubito prono en el suelo o en un banco ancho, buscar un compañero de entrenamiento que coloque las manos encima de los talones, flexión de piernas hacia arriba hasta que las piernas toquen los muslos, con el compañero hacinado resistencia, el compañero fuerza las piernas hacia atrás a la posición inicial mientras se hace resistencia, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo.

Ejercicio # 17.Press de piernas en maquina de 90 grados. De cubito supino colocarse debajo de la maquina, colocarse directamente debajo de la almohadilla de los pies, colocar los pies separados unos 45cm a 50cm en su almohadilla, elevar el estante de pesas hasta que las piernas este extendidas, Aflojar los topes

de seguridad, bajar el estante de pesas hasta que la parte superior de los muslos queden mas abajo que el costado del torso, mantener las rodillas hacia fuera, mantener las caderas hacia abajo, no girar la parte inferior de la espalda, volver a la posición inicial, inspirar hacia abajo, espirar hacia arriba.

Ejercicio # 18.Press de piernas con almohadillas mas baja que la posición intermedia en maquina universal.

Ajustar el asiento a fin que la parte superior de los muslos queden casi vertical al suelo en posición contraída, aguantar los raíles con las manos debajo de los muslos, colocar los pies en las almohadillas mas bajas, Empuje hacia al frente hasta que los muslos queden extendidos, Bajar el peso hasta que quede a punto de tocar los restantes discos, mantener las rodillas ligeramente hacia afuera, Inspirar abajo, espirar arriba.

Ejercicio # 19.Press de piernas con almohadilla superior, en posición intermedia en maquina intermedia. Ajustar el asiento a fin que la superior de los muslos queden casi vertical al suelo en posición contraída, aguantar los raíles con las manos debajo de los muslos, colocar los pies en las almohadillas mas altas, empujar al frente hasta que los muslos queden extendidos, bajar el peso hasta que quede a punto de tocar los restantes discos, mantener las rodillas ligeramente hacia afuera, inspirar abajo, espirar arriba.

Ejercicio # 20.Asalto al banco. Colocar la barra sobre los hombros, subir con la pierna izquierda sobre el banco plano, subir con la pierna derecha, bajar primero con la pierna izquierda, después con la derecha, repetir empezando con la pierna derecha, inspirar hacia abajo, espirar hacia arriba.

Ejercicio # 21.Cuclillas en posición intermedia de empuje. De espalda a la maquina, colocar los hombros debajo de las almohadillas, Plantar los pies en la plataforma inclinada con una separación de unos 35cm, de pie , vista al frente y la espalda recta, aflojar los topes de seguridad, bajar hasta que la parte superior de los muslos queden a la maquina, mantener vista al frente, la espalda recta y las rodillas apuntando hacia fuera, volver a la posición inicial, inspirar hacia abajo, espirar hacia arriba.

Ejercicio # 22. Gemelos con una sola pierna. Colocar un objeto alzado del suelo unos 60cm de la pared, mantenerse erguido con las plantas de los pies en la tabla, mantener la espalda recta, vista al frente y piernas extendidas, colocar pie derecho contra el talón izquierdo, colocar las manos contra la pared, las caderas firmes sin balancearse, levantarse de puntillas lo mas que pueda, mantener esta posición un momento y luego volver a la posición inicial, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo.

Ejercicio # 23. Gemelos con una pierna con mancuernas. Aguantar con la mano derecha una pesa, cargando al costado del cuerpo con la palma de la mano hacia adentro, subir a un objeto alzado, apoyándose con la planta del pie derechos a unos 60cm de la pared, Colocar la mano izquierda contra la pared, mantener la espalda recta, vista al frente y piernas extendidas, no dejar balancear las caderas, levantarse de puntillas tanto como se pueda, contraer el músculo en esa posición y regresa a la posición inicial, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo, Invertir la posición y repetir el movimiento con la pierna izquierda.

Ejercicio # 24. Gemelos sentados con barra. Colocar un objeto levantado del suelo unos 30cm del extremo del banco, Sentarse al extremo del banco, apoyar la barra en el muslo a 8cm de la rodilla, situar la planta de los pies en le objeto, levantar las puntillas de los pies tanto como se pueda, contraer el músculo en esa posición y regresar a la posición inicial, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo.

Ejercicio # 25. Gemelos en maquina vertical. Situar los hombros bajo las barras de la maquina, colocarse de pie, erguido con las plantas sobre las almohadillas, no balancear las caderas, Levantar las puntillas tanto como se pueda, contraer el músculo en esa posición y regresar a la posición inicial, inspirar hacia arriba, espirar hacia abajo.

Los ejercicios que merecieron el enunciamiento y explicación durante el presente trabajo son de fácil ejecución y se pueden aplicar de forma general a todas las categorías y sexos de practicantes del arte marcial deportivo, con la sola precisión de que se debe dosificar atendiendo a sexo, categoría, división, pues el carácter individual es permanente durante el proceso de formación y perfeccionamiento de

los atletas que aspiran de conjunto con el preparador a tener satisfactorios resultados en la competición.

BIBLIOGRAFÍA

1. Análisis de la preparación de velocidad-fuerza en los deportistas de alta competición./ V.V Kuznetsov..Editorial Científico-Técnica, 1983. La Habana
2. Buceta, J. M. (1998). "Psicología del entrenamiento deportivo". Editorial Dykinson Psicología.
3. Cruz, J y Riera, J. (1991). "Psicología del Deporte: Aplicaciones y perspectivas". Barcelona: Editorial Martínez Roca.
4. Domínguez García, L. (2003). "Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud". Selección de lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
5. Fargas, Ireno. La preparación del deportista./ Comité Olímpico Español. Editorial Izquierdo S.A Printed in Spain.
6. Forteza de la Rosa, A. (1998) "Bases metodológicas del entrenamiento deportivo".
7. _____ . Algunos aspectos a considerar en la educación de las capacidades motrices. Ciudad de La Habana. ISCF "Manuel Fajardo, 1982
8. García Ucha, F.E. (2001) "Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento". Disponible en: **<http://www.efdeportes.com/efd41/emoción.htm>**.
9. Gracias Ucha, F. (2004). "Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas". La Habana. Editorial deportes.
10. Gorbunov, G. D. (1998). "Psicopedagogía del deporte". / G. D. Gorbunov. Moscú, Editorial VIPO. 221p
11. Harre, D. V. (1993). "Psicología del deporte "Integración mente cuerpo". / D. V. Harre. B. I. Harris. Barcelona, Editorial Hispano Europea. 27p.

12. _____ Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 1973
13. **<http://es.wikipedia.org/wiki/Hans>** Estructura personalidad según Eysenck
14. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 66 - Noviembre de 2006
15. Román Suárez, Iván. Levantamiento de Pesas. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnico 1986