

Mejorar desplazamientos para kumite deportivo

Ejemplo de preparación física en pretemporada aplicado al kumite deportivo para mejorar los desplazamientos

El objetivo a conseguir será mejorar la velocidad de desplazamiento haciendo hincapié en la explosividad del movimiento, con el fin de tener una condición óptima para aplicarla al kumite deportivo.

Para ello nos marcamos un periodo de 8 a 10 semanas realizando un entrenamiento de dos sesiones semanales de 1 hora de duración en las 5 primeras semanas y 3 sesiones semanales de 1 hora cada una para el resto del periodo.

Comenzamos la última semana de julio hasta final de agosto (5 semanas). Los entrenamientos se realizarán en la playa, dos días a la semana (por ejemplo, lunes y jueves de 20 a 21h), cuando el sol ha bajado lo suficiente para no tener un agotamiento excesivo que no sea debido al propio entrenamiento.

El motivo de realizar este comienzo de la preparación en la playa, radica en la resistencia que ofrece la arena al desplazamiento, dificultando la capacidad de velocidad para favorecer la musculatura que actúa en movimientos que requieren explosividad del tren inferior; así también, su superficie no homogénea que ayudará a fortalecer músculos del pie, tobillo y pierna en general.

Empezamos por un calentamiento de 10 a 15 min corriendo suave por la orilla. Ello ayudará a subir el tono cardíaco y la oxigenación de los músculos así como su preparación a la actividad física. Seguidamente realizaremos unos estiramientos haciendo especial hincapié en los gemelos, rodillas, tobillos

y bíceps femorales para evitar posibles lesiones, ya que éstos van a influir en gran parte de nuestro entrenamiento.

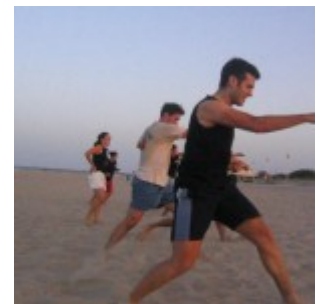


Continuaremos realizando 4 series de sprints de unos 30 mtrs con descansos de 30 sg entre ellos, para obligar al corazón que bombee gran cantidad de sangre en poco espacio de tiempo y su recuperación no sea total. Esto ayudará a obtener más fácilmente el aporte de oxígeno a los grupos musculares. Al mismo tiempo, los depósitos energéticos de uso inmediato, como el ATP y CP, se cargan y descargan con mayor facilidad.

Realizaremos también 3 series de sprints corriendo de espaldas, pues la mecánica en karate no es unidireccional.

Ya estamos en condición de iniciar ejercicios específicos de desplazamiento.

Vamos a realizar series de 8 a 10 repeticiones con descansos de 1 a 2 minutos entre cada una (según el grado de cansancio acumulado). El cuerpo se ha de recuperar para poder realizar ejercicios basados en la potencia y rapidez de desplazamiento, de lo contrario se acabaría por realizar los ejercicios sin la intensidad necesaria, lo cual no es el objetivo pretendido (eso sería mas bien un trabajo de fondo y resistencia). Todas las series se realizarán con una guardia y se repetirán con la contraria.



Serie 1. Gyako tsuki, desplazando en yori ashi.

Serie 2. Ídem pero partiendo de cuclillas.

Serie 3. Igual que serie 2 pero con 2 desplazamientos seguidos de yori ashi.

Serie 4. Saltar y tocar rodillas al pecho. Al caer, igual que serie 3.

Descanso de 5 a 10 minutos con estiramiento e hidratación con bebidas isotónicas.

Serie 5. Gyako tsuki, desplazando con suri ashi, seguido de 2 yori ashi hacia atrás defendiendo y otro yori ashi hacia adelante contrando con gyako tsuki. (Cambios de ritmos, frenar y volver a iniciar el movimiento, todos en la misma dirección).

Serie 6. Igual que serie 5 pero al contrar se desplazará con kae ashi.

Serie 7. Realizar 2 yori ashi con gyako tsuki en diagonal a la izquierda y seguido lo mismo hacia la diagonal derecha para volver a comenzar rápidamente. (5 veces el ciclo completo). (Cambios de dirección).

Serie 8. Desde posición de Yoi, saltar tocando rodillas al pecho e iniciar la serie de 4 tsukis de Unsu en las 4 direcciones. (Rapidez de cambio de dirección con mawate).

Para finalizar y solamente un día a la semana (los jueves en el ejemplo que mostramos, para no cargar excesivamente el entrenamiento semanal), series de multisaltos de unos 10 a 15 mtrs (saltos altos desde cuclillas, idem con saltos largos, idem con saltos pequeños y continuados, de pie saltos tocando talón a los glúteos, idem con saltos tocando rodillas al

pecho, “a la pata coja” tocando la rodilla de la pierna de apoyo al pecho, etc.). A tener en cuenta que la superficie para realizar este ejercicio, será en la arena blanda, con el fin de facilitar la absorción del impacto de caída en nuestras articulaciones (no aconsejable la arena de la orilla, pues está mojada y endurecida).

Tras 5 semanas de entrenamiento, el cuerpo habrá ganado una musculatura específica para el propósito marcado. A partir de ahora, realizaremos trabajos más específicos de desplazamiento real en el dojo, sin olvidar de seguir potenciando la musculatura explosiva del desplazamiento.

Comienza septiembre. El ejemplo de nuestras clases será lunes, miércoles y viernes, de 20.30 a 21.30. Realizaremos las sesiones durante 3 o 5 semanas dependiendo de los resultados obtenidos.

El calentamiento estará basado en 3 minutos de carrera suave seguidos de ejercicios en carrera con cambios de ritmo, de dirección, de alturas, etc. (unos 3 min).

Series de abdominales inferiores, superiores y lumbares para fortalecer la sujeción del tronco y evitar lesiones de columna (6 min).

Estiramientos. Parte muy importante si queremos prevenir microroturas fibrilares o contracturas (unos 10 min).

Empieza el entrenamiento de desplazamientos simples a media potencia para terminar de preparar al ejercicio nuestro cuerpo. Bastarán con 4 series con cada guardia.

Los lunes y miércoles trabajaremos ejercicios de reacción, tanto visual como sonora, para romper el estado de atención y explosionar al estímulo. Por ejemplo, abrir mano el compañero y puntuar en esa diana, de espaldas al compañero, girarse y marcar en zona puntuable a la orden de la voz, marcar cuando cambia de guardia su compañero, al gesto, a la distancia, etc.

(es el grueso del entrenamiento, el cual durará entre 20 y 25 minutos).

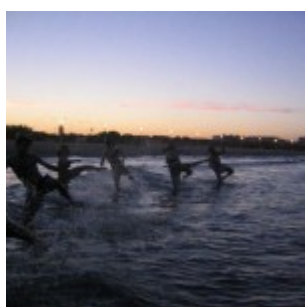
Seguimos con 2 o 3 kumites, cambiando de parejas para estimular la eficacia real del entrenamiento.

Acabamos con ejercicios de vuelta a la calma pues la tensión acumulada ha sido elevada. (Respiraciones suaves, mokuso, kata lento y suave, etc), y ligeros estiramientos.

Los viernes el trabajo se basará en mejorar la potencia muscular. Para ello nos ayudaremos de gomas que nos deceleran los desplazamientos, compañeros que nos frenan, realizar las salidas de desplazamiento desde cuclillas, etc. Estos ejercicios se realizarán durante unos 20 minutos. Luego, para liberar la tensión muscular realizaremos un par de ejercicios por parejas de entrar con distancia y desplazar largo y veloz. También es útil usar ahora las gomas en sentido contrario, es decir, favoreciendo el movimiento para ayudar a los músculos a acostumbrarse a realizar movimientos con velocidad elevada de contracción y distensión. Notaremos la liberación de los lastres de los anteriores ejercicios.

Para finalizar, estiramientos y vuelta a la calma.

A principios de octubre habremos conseguido una notoria mejora en la potencia y explosividad de desplazamiento, imprescindible para un buen kumite, lo cual nos facilita enormemente el afrontar con ventaja la temporada competitiva.



[Ver Tesina sobre desplazamientos](#)

Sensei Daniel Tchev