

ESPA “ORMANI ARENADO LLONCH”

PINAR DEL RÍO

TÍTULO: Propuesta (OLARRE-A) Sistema de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas en el Taekwondo.

AUTOR: Lic. Luís Orlando Olarreaga Duarte

Dr. Armando del Pino Valdez

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Lic. Luís Orlando Olarreaga Duarte.

Lugar de nacimiento - Año: Pinar del Río, 1960

Número C. Identidad: 60072408426

Centro de trabajo: ESPA “Ormani Arenado Llonch”

Dirección Particular: Carretera Central Km # 87 entre calle A y Los Pinos

Edificio # 2 3er Piso Apto # 26. Reparto Hermanos Cruz.

Pinar del Río. Telf. 765476

email : magdalenamv @ fcm.pri.sld.cu

Logros:

- “Las pesas como deporte auxiliar para el Taekwondo”. Jornada Científica INDER Municipal, Pinar del Río, 1er Premio Actividades Deportivas.
- 1er premio Jornada Científica Provincial “Joven Club Computación”. Categoría Medios de enseñanza.
- 1er premio Jornada Científica Provincial INDER 1987-1996 Categoría “Medios de enseñanza”.
- Entrenador de la selección masculina provincial de Taekwondo 1988-1990
- Entrenador de la selección femenina provincial de Taekwondo 1990-1997 con 13 atletas promovidas a selecciones nacionales.

- Entrenador selección nacional juvenil femenina de Taekwondo 1997-2005. Promoviendo 42 atletas al selectivo nacional de mayores.
- Entrenador selección nacional de Republica Dominicana 2005-2007 con medallistas oro, plata y bronce Juegos Centroamericanos, Panamericanos, Mundiales y Olímpicos

RESUMEN.

El entrenamiento deportivo cada vez debe estar dirigido a la alta competición, por lo tanto requiere que los preparadores de las selecciones sean capaces de crear ejercicios que desgasten menos a sus entrenados y reciban con mayor agrado las sesiones de entrenamiento realizando actividades de taekwondo que resulten de mayor satisfacción, esto debe estar dirigido a todo lo largo del proceso de preparación, por tanto en nuestro trabajo se propicia a través de un sistema de ejercicios, el mejoramiento de las capacidades físicas de los atletas en el taekwondo, pues se ha constatado a través de los test aplicados al deporte que existe insuficiencia en los rendimientos deportivos con una marcada diferencia entre el resultado del test y el resultado del esfuerzo en la competición. En víspera de dar solución a los rendimientos deportivos actuales, no dimos a la tarea de elaborar ejercicios como sistema que garantizan mejores respuestas biológicas del organismo a las exigencias estructuralmente propio de la competencia en cualquier categoría de edad, con marcada diferencia en la planificación y dosificación de cada sesión de entrenamiento. El sistema OLARRE_A (Pista) se caracteriza por ser operativo, por lo tanto nos permitirá planificaciones más racionales y con entrenamientos más amenos y bien orientados a las diferentes capacidades a desarrollar durante el proceso de entrenamiento.

Para determinar el efecto del sistema de ejercicio se le ha incorporado un test inicial de control donde este nos evalúa parámetros importante que debemos conocer sobre un posible resultado satisfactorio y una adecuada respuesta biológica por medio del entrenamiento de este ejercicio de la estrategia

competitivas y sus acciones tácticas, es por ello que mencionamos el desarrollo de las capacidades en lo estructural de las acciones tácticas competitivas.

INTRODUCCIÓN.

La creación de ejercicios y la evaluación del rendimiento físico se convierte en nuestros tiempos en un instrumento indispensable para todo profesional del deporte de alta competición en el taekwondo. Y además de todo aquel que sea responsable de un grupo de individuos que realicen actividad física sistemática con fines competitivos, con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo, salud / calidad de vida, En nuestro trabajo, se presentan algunos de los ejercicios que realizamos para desarrollar la capacidad física en atletas de taekwondo para soportar exigencias competitivas y lograr las metas planteadas, todo esto con las acciones tácticas a competir y que trataremos de exponer brevemente para una mayor claridad.

También hemos querido reflejar, como evaluar la capacidad aerobia, una vez mostrado los ejercicios, motivo de similares estudios los cuales acometemos.

Problema Científico

¿Cómo contribuir al desarrollo de las capacidades físicas en el taekwondo?

Presentando como **Objetivo General**

Proponer ejercicios físicos que contribuyan al desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de entrenamiento del TaeKwonDo.

A continuación le detallaremos los ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas en el taekwondo.

Ejercicio 1. La pista fragmentada en tramos de 20 metros con características del método de Farther, utilizando elementos técnico y ejercicios físicos.

Ejercicio 2. Iden al anterior en tramos de 100 metros utilizando el método continuo y variado, con elementos técnicos básicos y combinados.

Ejercicio 3. Iden pero a la distancia de 200 metros , ejecutando acciones tácticas con el método continuo y repetición.

Ejercicio 4. Utilizando le vuelta al ovalo de 1 a 6 vueltas como máximo ejecutando acciones tácticas ofensivos defensivas dándole prioridad según los intereses de los entrenadores.

Se cuenta con una evaluación a través de la frecuencia cardiaca del tiempo de trabajo, incluyendo peso, y cantidad de acciones ejecutadas tanto a la ofensiva como a la defensiva lo que arroja resultados muy interesantes y que han sido constatados en el centro de medicina deportiva de nuestra provincia.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo, García Manso y otros, Ed.Gymnos 1996
2. Entrenamiento deportivo, Planificación y programación, Verjochansky J., Ed. Matinez Roca 1991
3. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Matveiev L. Ed. Raduga,1985
4. Fuerza y potencia, H. Anselmi, Bs. Aires, 2000
5. GARCIA MANSO, J.M., NAVARRO VALDIVIELSO, M. y RUIZ CABALLERO, J. (1996): Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Madrid. Gymnos.
6. GEORGE, J.D., GARTH FISHER, A. y VEHRs, P.R. (1996): Tests y pruebas físicas. Colección Fitness. Barcelona. Paidotribo.
7. GARCIA MANSO, J.M., NAVARRO VALDIVIELSO, M. y RUIZ CABALLERO, J. (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.

8. PILA TELEÑA, A (1985): Evaluación de la educación física y los deportes. Pila Teleña Madrid.
9. RODRIGUEZ GARCIA, P.L. (1995): Fundamentos del esfuerzo físico como base de una adecuada sistematización. Murcia. Diego Marín.
10. RUIZ PEREZ, L.M. (1987): Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid Gymnos.
11. La Resistencia. Fernando Navarro, Gymnos, 1995.
12. SALES BLANCO, J. (1997): La evaluación de la educación física en primaria. Barcelona. Inde.
13. www.fuerzaypotencia.com
14. Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico, Jesús Mora Vicente y otros, Coplef, Andalucía, 1995