

**Planificación del entrenamiento
en el KARATE deportivo**
Propuestas para Kata y Kumite

Gaspar J. Barrón

Índice

Parte I

Teoría del entrenamiento aplicada al karate deportivo.

Introducción.

Capítulo 1 - La ciencia del entrenamiento deportivo.

- 1.1. La evolución del deporte como ciencia. Cronología.
- 1.2. Principios generales del entrenamiento aplicados al karate.
 - 1.2.1. Principios psicopedagógicos del entrenamiento.
 - Primacía de la evolución personal sobre la evolución del rendimiento.
 - Racionalidad del entrenamiento.
 - Mantenimiento y mejora de la salud.
 - Orientación de la actividad a los intereses del deportista y su edad evolutiva.
 - 1.2.2. Principios metodológicos del entrenamiento.
 - Individualización.
 - Participación activa.
 - Desarrollo multilateral.
 - Variedad.
 - Modelación.
 - Progresión de la carga.
 - Especialización.
 - Transferencia.
 - Continuidad.
 - Unidad funcional.
 - Planificación.
 - Armonía entre rendimiento general y específico.
 - Dirección y regulación permanente del entrenamiento.
 - Complejidad de los efectos del entrenamiento.
 - Supercompensación y condición cíclica de la actividad de entrenamiento.
 - Estímulo efectivo para el entrenamiento.
 - Relación óptima entre esfuerzo y recuperación.
 - Orden correcto de los esfuerzos.
- 1.3. El proceso de adaptación en el deporte.
 - 1.3.1. Adaptación aguda y adaptación crónica.
 - 1.3.2. Desadaptación y transadaptación.
- 1.4. Factores que determinan el rendimiento deportivo.
- 1.5. Análisis previo de los requerimientos del karate deportivo.
 - 1.5.1. Kata.
 - 1.5.2. Kumite.

Capítulo 2 - Contenidos del entrenamiento en el karate.

- 2.1. Preparación física.
 - 2.1.1. La fuerza.
 - 2.1.1.1. Factores que condicionan la capacidad de fuerza.
Tipos de fibra muscular; tipos de contracción muscular; número y grosor de las fibras musculares; factores nerviosos.
 - 2.1.1.2. Manifestaciones de la fuerza en el karate.
Fuerza máxima; fuerza velocidad; fuerza resistencia.
 - 2.1.2. La resistencia.

- 2.1.2.1. Factores que condicionan la capacidad de resistencia.
- 2.1.2.2. Manifestaciones de la resistencia en el karate.
- 2.1.2.3. Estudios en el ámbito del karate deportivo.
- 2.1.3. La velocidad.
 - 2.1.3.1. Factores que condicionan la capacidad de velocidad.
 - 2.1.3.2. Manifestaciones de la velocidad en el karate. Velocidad de reacción; velocidad de movimiento o gestual; resistencia a la velocidad.
- 2.1.4. La flexibilidad.
 - 2.1.4.1. Factores que condicionan la capacidad de flexibilidad.
 - 2.1.4.2. Manifestaciones de la flexibilidad en el karate.
- 2.2. Preparación técnica.
 - 2.2.1. Capacidades coordinativas.
- 2.3. Preparación estratégica, táctica y teórica.
 - 2.3.1. Táctica y estrategia.
 - 2.3.2. Entrenamiento táctico en kumite y kata.
 - 2.3.2.1. La modalidad de kumite.
 - 2.3.2.2. La modalidad de kata.
 - 2.3.3. Desarrollo del pensamiento táctico.
 - 2.3.4. Entrenamiento teórico.
- 2.4. Preparación psicológica.
 - 2.4.1. Aspectos psicológicos que inciden en el rendimiento.
 - 2.4.1.1. Motivación.
 - 2.4.1.2. Atención y concentración.
 - 2.4.1.3. Relajación y activación.
 - 2.4.1.4. Visualización.
 - 2.4.1.5. Entrenamiento cognitivo y control del pensamiento.

Capítulo 3 - Medios y métodos de entrenamiento aplicados al karate.

- 3.1. Medios de entrenamiento en karate.
- 3.2. Métodos de entrenamiento en karate.
 - 3.2.1. Métodos prácticos.
 - 3.2.1.1. Métodos para el entrenamiento de la fuerza. Fuerza máxima; Hipertrofia muscular; Fuerza explosiva o potencia; Fuerza resistencia o resistencia muscular.
 - 3.2.1.2. Métodos para el entrenamiento de la resistencia. Resistencia de base; Potencia aeróbica (umbral aeróbico); Capacidad anaeróbica; Resistencia específica.
 - 3.2.1.3. Métodos para el entrenamiento de la velocidad. Velocidad de reacción; Velocidad gestual; Velocidad resistencia; Método anaeróbico aláctico; Método anaeróbico láctico.
 - 3.2.1.4. El método pliométrico. Características generales; Aplicación; Variantes.
 - 3.2.1.5. Métodos para el entrenamiento de la flexibilidad.
 - 3.2.1.6. Métodos para el entrenamiento de la técnica y las capacidades coordinativas.
 - 3.2.2. Métodos orales y visuales.
 - 3.2.2.1. Métodos de entrenamiento psicológico en karate. I - Técnicas de visualización; II - Técnicas de relajación; III - Técnicas de respiración; IV - Técnicas de concentración; V - Técnicas de control de

estrés y ansiedad; VI - Técnicas de motivación; VII -
Técnicas de autohabla; VIII - Sofrología.

Capítulo 4 - La carga de trabajo en karate

- 4.1. Factores que caracterizan la carga de entrenamiento.
 - 4.1.1. La naturaleza de la carga.
 - 4.1.2. La magnitud de la carga.
Volumen; duración; intensidad; densidad; frecuencia.
 - 4.1.3. La orientación de la carga.
- 4.2. Efectos de la carga de entrenamiento.
- 4.3. Fatiga y descanso.
 - 4.3.1. La fatiga.
 - 4.3.1.1. Causas de la fatiga.
 - 4.3.2. La recuperación.
 - I - Restitución de fosfágenos.
 - II - Restitución de glucógeno muscular.
 - III - Limpieza del ácido láctico.
 - 4.3.2.1. Heterocronismo en las recuperaciones.
 - 4.3.2.2. Factores favorecedores de la recuperación.
 - 4.3.3. Sobreentrenamiento.
 - 4.3.3.1. Causas del sobreentrenamiento
 - 4.3.3.2. Tratamiento del sobreentrenamiento.

Capítulo 5 - Evaluación del entrenamiento en el karate

- 5.1. Evaluación del plan de entrenamiento.
- 5.2. Control del rendimiento: los tests.
 - 5.2.1. Cuándo realizar los tests de rendimiento.
 - 5.2.2. Condiciones que deben cumplir los tests.
 - 5.2.3. Control de las capacidades físicas.
 - 5.2.3.1. Control de la fuerza.
Fuerza máxima; Fuerza rápida; Fuerza resistencia.
 - 5.2.3.2. Control de la resistencia.
Resistencia general; Resistencia específica.
 - 5.2.3.3. Control de la velocidad.
Velocidad de reacción; Velocidad máxima.
 - 5.2.3.4. Control de la flexibilidad.
 - 5.2.4. Control de la técnica y las capacidades coordinativas.
 - 5.2.4.1. La observación.
 - 5.2.5. Control de las capacidades psicológicas.
 - 5.2.5.1. La observación.
 - 5.2.5.2. Los tests psicológicos.

Parte II

Planificación y periodización del karate deportivo.

Capítulo 6 - Planificación deportiva.

- 6.1. El concepto de planificación.
- 6.2. Una perspectiva general de la planificación deportiva.
 - 6.2.1. La Grecia Clásica.
 - 6.2.2. Primera mitad del siglo XX.
 - 6.2.3. Segunda mitad del siglo XX.
 - I. Estructura del plan anual.
 - II. Estructura pendular del entrenamiento.
 - III. Modelo de bloques.

- IV. Modelo de altas cargas.
- V. Teoría de los sistemas funcionales.
- VI. Modelo de estructura individual.
- VII. Modelo ATR (acumulación, transformación, realización).
- 6.3. Tendencias en planificación en las diferentes etapas de formación deportiva.
 - 6.3.1. Formación de base.
 - 6.3.2. Especialización deportiva.
 - 6.3.3. Alto rendimiento.
- 6.4. Tipos de planes deportivos.
- 6.5. Metodología del proceso de planificación.
 - 6.5.1. El proceso de planificación.
 - 6.5.2. Etapas de la planificación.
 - 6.5.2.1. Análisis de la situación actual.
 - 6.5.2.2. Formulación de objetivos.
 - 6.5.2.3. Selección de contenidos, medios y métodos de entrenamiento y control.
 - 6.5.2.4. Diseño del plan: periodización del entrenamiento.
 - 6.5.2.5. Ejecución del plan de entrenamiento.
 - 6.5.2.6. Evaluación del entrenamiento.
- 6.6. Planificación de los ciclos de entrenamiento
 - 6.6.1. Planes plurianuales
 - 6.6.2. Planes anuales
 - 6.6.2.1. Evolución de las cargas en el plan anual.
 - 6.6.3. Macrociclos.
 - 6.6.4. Mesociclos.
 - 6.6.5. Microciclos.
 - 6.6.5.1. Microciclos con dos sesiones diarias de entrenamiento.
 - 6.6.6. Sesión de entrenamiento.
 - 6.6.6.1. Partes de la sesión.
 - 6.6.6.2. Organización del contenido de las sesiones de entrenamiento.

Capítulo 7 - Periodización deportiva.

- 7.1. Planificación deportiva versus periodización.
- 7.2. Periodización de los contenidos del entrenamiento en el ciclo anual.
 - 7.2.1. Periodización de la fuerza.
 - 7.2.1.1. Adaptación anatómica.
 - 7.2.1.2. Hipertrofia muscular.
 - 7.2.1.3. Fuerza máxima.
 - 7.2.1.4. Conversión en potencia y resistencia muscular.
 - 7.2.1.5. Mantenimiento de los niveles de fuerza.
 - 7.2.1.6. Transición.
 - 7.2.2. Periodización de la resistencia.
 - 7.2.2.1. Desarrollo de la resistencia de base y la resistencia aeróbica.
 - 7.2.2.2. Desarrollo de la resistencia anaeróbica combinada con la resistencia específica.
 - 7.2.2.3. Desarrollo de la resistencia específica.
 - 7.2.2.4. Transición.
 - 7.2.3. Periodización de la velocidad.
 - 7.2.3.1. Período preparatorio

- 7.2.3.2. Período competitivo.
- 7.2.3.3. Período de transición.
- 7.2.4. Periodización de la flexibilidad.
 - 7.2.4.1. Período preparatorio
 - 7.2.4.2. Período competitivo.
 - 7.2.4.3. Período de transición.
- 7.2.5. Periodización de la técnica.
 - 7.2.5.1. Período preparatorio
 - 7.2.5.2. Período competitivo.
 - 7.2.5.3. Período de transición.
- 7.2.6. Periodización de las capacidades psicológicas.
 - 7.2.6.1. Período preparatorio
 - 7.2.6.2. Período competitivo.
 - 7.2.6.3. Período de transición.

Capítulo 8 - Casos prácticos de Kata y Kumite

- 8.1. Propuesta de programas a largo plazo.
 - 8.1.1. Plan cuatrienal de tránsito al alto rendimiento para kata y kumite.
 - 8.1.2. Plan bienal de tránsito al alto rendimiento para kata y kumite.
- 8.2. Propuesta de programas a medio plazo.
 - 8.2.1. Plan para una temporada de kumite con un único pico de forma.
 - 8.2.2. Plan para una temporada de kata con dos competiciones importantes.
 - 8.2.3. Plan para una temporada de kumite con tres competiciones importantes.
- 8.3. Propuesta de programas a corto plazo
 - 8.3.1. Puesta a punto en un período de ocho semanas, con especial incidencia en aspectos técnicos y el desarrollo de las cualidades de potencia y velocidad, para kata.
 - 8.3.2. Puesta a punto en un período de cinco semanas para kumite, tras un período de regeneración de dos semanas.
 - 8.3.3. Puesta a punto en un período de cinco semanas para kata, tras un período competitivo de cuatro semanas.
 - 8.3.4. Puesta a punto en un período de tres semanas para kata, tras una regeneración de una semana.
 - 8.3.5. Puesta a punto en un período de tres semanas para kumite, tras un período de competición de seis semanas.
 - 8.3.6. Puesta a punto en dos semanas para una competición principal, tras un mal resultado en un test o competición secundaria, para kumite.

Apéndice.

Glosario de términos en japonés.

Bibliografía.

