



*RECOMENDACIONES DE ENTRENAMIENTO  
PARA SELECCIONADOS NACIONALES DE  
KUMITE.*

*EQUIPO TÉCNICO FDN KARATE CHILE*



# CONTEXTO

Antes de que dejáramos de entrenar el 16 de marzo, estábamos en un periodo de transición entre el trabajo básico de técnicas para iniciar el trabajo en Técnicas especiales ya corregidas para el equipo juvenil y estábamos trabajando tácticas con el equipo sénior.

Cuando nos detuvimos, pensamos que serían solo dos semanas y volveríamos a trabajar. Así que hablamos con los atletas para continuar trabajando en Técnicas al 50% de potencia y velocidad porque están en casa y no todos tienen un área grande y un tatami para entrenar a toda potencia y tememos que cualquier atleta pueda lesionarse al trabajar sin tatami, además ellos hacen un poco de ejercicio físico para mantener su nivel cerca de donde nos detuvimos.

Después de eso, nos dimos cuenta de que el período de cuarentena sería mayor y que todas las competencias se pospondrán, por lo que descubrimos que el trabajo básico es el entrenamiento de karate más adecuado para hacer en casa porque no hay muchos movimientos, se puede hacer en un área pequeña, sin necesidad de tatami para hacerlo y así no perder todo el trabajo que se realizó en los últimos meses. Por lo que comenzamos esta semana nuevamente en lo básico junto al trabajo de acondicionamiento físico.

# EXPLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO



Esta semana el trabajo básico será un día de piernas y un día de condición física. Habrá un progreso en el entrenamiento físico cada semana con el aumento de series o repeticiones en cada sesión y agregando más ejercicio para la fuerza, la resistencia y la agilidad.

Acerca de los conceptos básicos de karate, esta semana solo será trabajo de pateo, la próxima semana aumentaremos el entrenamiento básico de las manos para llegar a contar con un día de pierna, un día de manos y un día de condición física. Este trabajo se repetirá durante dos semanas. Después de eso agregaremos entrenamiento de juego de pies.

# ENTRENAMIENTO TÉCNICO



-Calentamiento libre de 10 minutos.

-Elongación de cada grupo muscular al menos 30 segundos de mantención.

## Trabajo de pateo (dos lados)

◦ **Kizami Mawashi geri:** de defensa sin rebotar, sin mover el pie base, levantando la rodilla empujando desde el piso con fuerza y velocidad pateando lento 3 series por lado 10 repeticiones cada lado.

◦ **Kizami Ura Mawashi geri:** de defensa sin rebotar sin mover el pie base, levantando la rodilla empujando desde el piso con fuerza y velocidad pateando lento 3 series por lado 10 repeticiones cada lado.

◦ **Kizami Mawashi geri:** de ataque sin rebotar juntando rápidamente el pie base al de adelante levantando la rodilla empujando con fuerza desde el piso pateando lento 3 series 10 repeticiones por lado.

◦ **Kizami Ura Mawashi geri:** de ataque sin rebotar juntando rápidamente el pie base al de adelante levantando la rodilla empujando con fuerza desde el piso pateando lento 3 series 10 repeticiones por lado

◦ **Mantener Mawashi** 15 segundos 2 series 10 repeticiones.

◦ **Mantener Ura** 15 segundos 2 series 10 repeticiones.

-Para terminar, elongación de cada grupo muscular 60 segundos.

# ENTRENAMIENTO FÍSICO



Calentamiento 10 minutos.

-Elongación de cada grupo muscular al menos 30 segundos de mantención.

- Burpees normal 15 repeticiones
- Burpees con salto rodillas al pecho 15 repeticiones
- Burpees con salto tocando GLÚTEOS 15 repeticiones
- Skipping 15 segundos 3 series 20 segundos de descanso
- Saltos con talones a los GLÚTEOS 15 segundos 3 series 20 segundos de descanso
- Poner una canillera en el piso y saltar de lado a lado con los pies juntos 15 repeticiones 3 series
- Poner dos canilleras separadas y saltar con un pie primero y luego el otro se cuentan las del centro, 15 repeticiones 3 series

TODOS LOS ÚLTIMOS EJERCICIOS DEBEN SER MUY RÁPIDOS Y NO TOMAR DEMASIADO TIEMPO ENTRE UNA SERIE Y LA OTRA

- Mantención por 40 segundos en la muralla 3 series.
- Abdominales 30 repeticiones x 3 series.
- Espalda 30 repeticiones x 3 series.
- Flexiones de brazo 15 repeticiones x 3 series.
- -Elongación de 30 segundos por cada grupo muscular.

# NOTAS IMPORTANTES



- El entrenamiento se debe realizar día por medio, por ejemplo, lunes miércoles y viernes trabajo técnico y martes jueves y sábado el entrenamiento físico, con descanso el domingo.
- Se debe repetir el mismo entrenamiento toda la semana.
- Es de suma importancia realizar el trabajo técnico como físico lo más consciente posible para detectar los errores y corregirlos como se hace en entrenamiento de selección.
- Respecto del trabajo físico, es importante cumplir con las repeticiones y series especificadas en el plan ya que no podemos perder la forma física que se ganó hasta este momento.
- Lo mismo ocurre con la técnica, es importante mantener una forma técnica correcta para cuando inicie nuevamente el periodo de entrenamientos no tengamos que volver al principio.



# ***OTRO TRABAJO PARA HACER***

## **Realizar análisis de videos propios.**

- Analizar a su criterio las 3 mejores peleas hechas hasta el momento en eventos internacionales y anotar los puntos fuertes propios.
- Analizar a su criterio las 3 peores peleas hechas hasta el momento en eventos internacionales y anotar los errores cometidos que se deben mejorar.



# ***OTRAS RECOMENDACIONES***

- Recuerden limpiar las protecciones y guardar en lugar con ventilación.
- Evita el contacto físico con tus compañeros/as, por ejemplo: saludos con la mano, abrazos, besos, etc.
- Por favor evita beber del mismo bidón/ botella que los demás.
- Al toser o estornudar, cubre la boca y la nariz con pañuelos desechables o con el antebrazo, nunca lo realices con la mano.
- Después de hacer ejercicios intenta limpiar tu ropa y el material que se pueda en agua caliente.





- **Nuestro cuerpo es capaz de todo.**
- **Es nuestra mente a quien debemos convencer.**