

# Preparación Física Aplicada al Karate

## **Niveles de Preparación Física**

- Preparación Física General o Preparatorio (PFG)
- Preparación Física Auxiliar o Precompetitivo (PFA)
- Preparación Física Especifica o Competitiva (PFE)

# Entrenamiento Físico y Habilidades Motrices

## ***Capacidades Condicionales (técnica)***

- La Resistencia
- La Fuerza
- La Velocidad
- La movilidad

## ***Capacidades Coordinativas (táctica)***

- Diferenciación
- Acoplamiento
- Orientación
- Equilibrio
- Cambio
- Ritmización

# Estructura organizativa de la Preparación Física

## ***Características del Deporte***

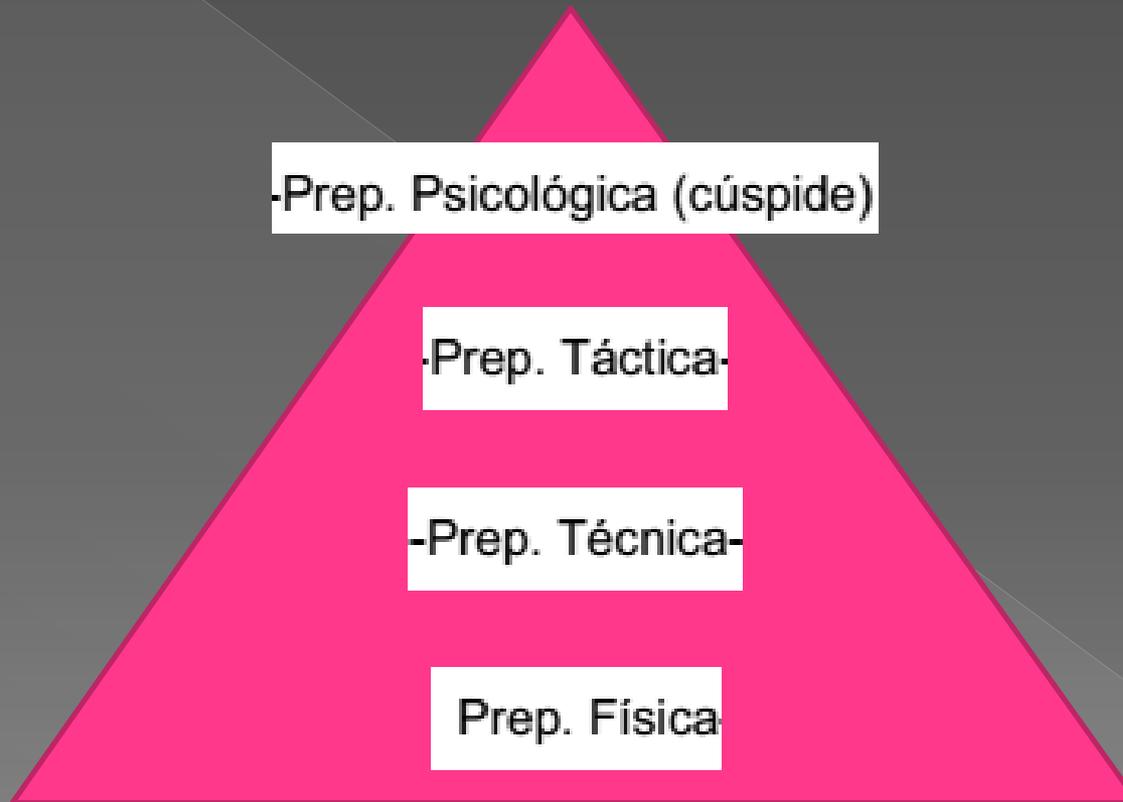
- Tipo de esfuerzo y exigencias energéticas
- Calendario de Competencia
- Evolución técnico – táctica

## ***Características del Atleta***

- Nivel de dominio
- Datos fisiológicos y psicológicos
- Puntos fuertes y débiles

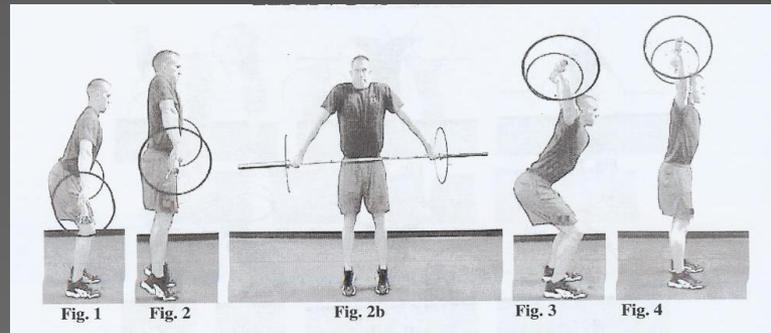
# Relaciones Ordinales

## Factores Preparativos del Deporte (Bompa 1983)



# Ejercicios para ganar potencia

- 1. **Snatch o Hang Snatch (el mejor)**: El snatch puede requerir mucha técnica, pero una vez consigues cogerle el truco (lo cual no es sencillo), vas a darte cuenta de que su ganarás explosividad muy rápidamente.

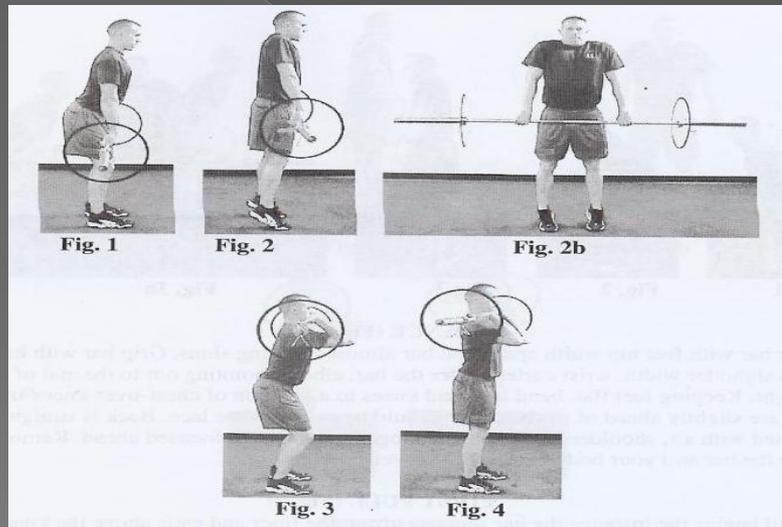


- 2. **Split Jerk**: Que no te engañe el movimiento de brazos: un Jerk es, sobre todo, un ejercicio de piernas. Es un ejercicio magnífico para desarrollar potencia mediante un movimiento predominante de cuádriceps. También entrena tu pierna dominante para que sea más fuerte absorbiendo fuerza. Si tienes alguna aspiración de ser rápido o atlético, este ejercicio es un básico en tu plan semanal de fuerza.



# Ejercicios para ganar potencia

- 3. **Lanzamientos balón medicinal:** Un ejercicio que entrena la potencia en el plano transversal. La potencia en este plano es necesaria para prácticamente cualquier deportista.
- Es un excelente ejercicio para el *corre*, redireccionar la fuerza desde el suelo a través del torso. La conexión entre una rotación de cadera, estabilidad para el núcleo y una demostración de potencia para el torso ni debe desaprovecharse ni es fácil de superar.
- 4. **Power clean:** Es un ejercicio multiarticular de potencia, en donde con ayuda de todo el cuerpo elevamos la barra rápidamente desde el suelo hasta colocarla en la parte anterior de los hombros, posición de sentadilla frontal.



- 5. **Salto a un cajón sentado:** Al estar sentado se elimina el movimiento excéntrico, y el movimiento se centra más en la parte explosiva.

# Línea de tiempo Fuerza < 16

0 a 2	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
La estimulación no es específica, es indirecta, a través del desarrollo perceptivo-motriz. Utilizar formas globales.				Desde los 7 hasta los 9 años, es aconsejable desarrollar F. explosiva		Entre los 9 y 11, complementar un Entrenamiento de desarrollo muscular (Intensidad 40%).		Entre los 11 y 13 mujeres, 14 y 16 varones. Mayor entrenamiento de la Fuerza explosiva y del desarrollo muscular.					
								Entre los 14 y 15 años Faz sensible en la mujer.					
				Entre los 7/8 a 12 años, puede extenderse hasta los 15, el entrenamiento es formativo.				Entre los 12 y 16 años Faz sensible en la mujer.					
				Para incrementar la fuerza en este periodo el trabajo se basará en la coordinación intra-intermuscular.						Entre los 13 y 15 complementación con Entrenamiento Combinado			
				Entre los 7 y los 13 años formación - adaptación - prevención. Estimular la F. Básica en función del Desarrollo Armónico.						Entre los 13 y 15 mujer-14 y 16 varones complementar con Entrenamiento sobre la Coordinación Intramuscular y Fuerza Resistencia.			
								Entre los 12 a 16 Entrenamiento de Rendimiento.					
				Desde los 7 y aproximadamente hasta los 22 años es la fase de adaptación muscular.									
								Entre los 11 y 14 años integrar Compensación. Orientarse en función de alinear-fijar-equilibrar la Formación Corporal		Entre los 14 y 16 años Estabilización.			
								No se recomienda el trabajo de F. Resistencia entre los 11/12 y 15/16 años por falta de la capacidad anaeróbica.					
				Desde los 7/8 años comienza el Entrenamiento adecuado de la Fuerza.									
				Desde los 8 hasta los 11 la estimulación será diferenciada sobre la velocidad.									

# Línea de tiempo Fuerza > 16 años

17	18	19	20	21	22	23	24	25	30	35	40	45	50	60	+ 60
Maximo nivel de la Fuerza en Mujeres entre los 18 - 20/22 años.												Entre los 30 y los 40 disminuye un 10% anual.		Alrededor de los 45 años comienza la osteoporosis.	
Entrenamiento de Alto rendimiento 16 mujeres y 17 varones.		Maximo nivel de la Fuerza en varones entre 20/25 años.										Entre los 40 y los 50 disminuye la Fuerza un 18% al año.			
14/16 mujeres y 16/17 varones. Mayor entrenamiento sobre la coordinacion intramuscular y Fuerza Resistencia.															
Completa su maduracion el sistema esquelético. 18/19 en la mujer y 19/22 en el varon.															
A partir de los 16/17 busqueda del fortalecimiento General y especial. La Fuerza en funcion del desarrollo armonico pleno. Indispensable para la buena condicion.															
La reduccion natural sin entrenamiento oscila del 30 al 50% hasta los 60 años.															

# Línea de tiempo Flexibilidad < 16 años

0 a 2	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hasta los 5 años el niño dispone naturalmente de E.M, predeterminada por la naturaleza humana		Entre los 6 y 10 años se orienta la F.C - M.A - E.M en función del Desarrollo Armónico Básico.					Entrenamiento de Compensación alineacion, fijacion. Normalizacion Articular.					
Faz sensible en las niñas												
No existe una estimulación sistemática sobre la capacidad				Faz sensible en varones								
				Entrenamiento de Prevencion. Adaptacion.								
						A partir de este periodo aumenta la resistencia tónica						
						A los 6/7 años se inicia el Entrenamiento Sistemático de la F.C - M.A - E.M.						
								A partir de los 11 años, el deterioro es importante en caso de no ser estimulado adecuadamente.				
						Desde los 8/9 años la Elasticidad Muscular debe vincularse al desarrollo de la Fuerza.						
En este periodo la estimulación sobre la Resistencia es indirecta.						Resistencia Anaerobica alactica						
				Desde los 8 hasta los 11 la estimulación será diferenciada sobre la velocidad.								

# Línea de tiempo Flexibilidad > 16 años

17	18	19	20	21	22	23	24	25	30	35	40	45	50	60	+ 60	
Entrenamiento de estabilización	Entrenamiento de Fortalecimiento. General y específico.										Oscificación total alrededor de los 25 años		Desde los 35 años en adelante el entrenamiento optimo de la F.C - M.A - E.M tiene un caracter utilitario			
SE ACENTUA EL PRIMER DETERIORO												SE ACENTUA EL SEGUNDO DETERIORO		Desde los 60 la reduccion es notable.		
												A partir de los 35 el proceso de envejecimiento se vera modificado en funcion del estilo de vida.				
														TERCER DETERIORO Y SE INICIA EL CUARTO		

# Línea de tiempo Resistencia < 16 años

0 a 2	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
												Resistencia Anaerobica lactica
Resistencia Aerobica												
Entre los 6 y 11 años efecto higienico.									A partir de los 12 años se inicia la hipertrofia por el entrenamiento			
A partir de los 6 años se inicia el Entrenamiento Sistematizado.												
									Faz sensible de la Resistencia Aerobica.			
									Entre los 12 y 16 años y 13 y 17 si la Resistencia no es estimulada existe un proceso de retroceso natural.			
Hasta a los 2/3 años predominan las fibras lentas sobre las rapidas.		Los movimientos con vias energeticas alacticas, son frecuentes entre los 7 y 11 años. Estos se dan naturalmente en el juego espontaneo.					Entre los 11 y 13 años en la mujer y 15/17 en los varones se desarrolla la fuerza-velocidad. 1ro. Resistencias medianas y 2do. Resistencias mayores.					

# Línea de tiempo Resistencia > 16 años

17	18	19	20	21	22	23	24	25	30	35	40	45	50	60	+ 60
Resistencia Anaerobica alactica															
Resistencia Anaerobica lactica															
Resistencia Aerobica															
16 a 18 faz sensible de la Resistencia Anaerobica lactica	Entrenamiento de Rendimiento y alto rendimiento													Entre los 40 y 50 años el efecto es higienico	

# Línea de tiempo Velocidad < 16 años

0 a 2	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Se destaca la importancia de la estimulación de los reflejos, como anclaje del desarrollo coordinativo.							Entre 10/12 años existen una maduración morfológica del sistema nervioso. Es un momento de gran plasticidad del S.N que implica Alta excitabilidad, baja inhibición diferenciadora			Entre los 14 y 15 años se mejora la Velocidad de respuesta a los estímulos táctiles.		
						De 9 a 12 años Faz sensible de la: Velocidad de reacción, velocidad cíclica y Velocidad acíclica.	Entre los 13 y los 17 años se perfecciona la resistencia máxima a la velocidad (resistencia general anaeróbica láctica)					
				A partir de los 7/8 años se inicia el entrenamiento Pedagógico Óptimo								
				La velocidad cíclica mejora entre los 9 y 17 años								
					Desde los 8 hasta los 11 la estimulación será diferenciada sobre la velocidad.							

# Línea de tiempo Velocidad > 16 años

17	18	19	20	21	22	23	24	25	30	35	40	45	50	60	+ 60
Entre los 17 y los 32 años existe una tendencia a mantener la velocidad en particular la de reaccion.												Entre los 32 y 42 años se da el primer declive de la velocidad		Entre los 42 y los 52 se da el segundo declive de la velocidad.	
Hasta los 20 años hay una elevada manifestacion de la velocidad de base, fuerza-velocidad, resistencia maxima de locidad															
17 en adelante se logra la Fuerza maxima, requisito indispensable para los movimientos es explosivos.															
Entre los 17 y 18 mejora la velocidad de respuesta a estímulos acusticos y luego los opticos	Desde los 18 en adelante Entrenamiento de alto rendimiento.											Progresivamente atrofia de neuronas. Ramificaciones dendriticas menos densas. Perdida progresiva de mielina en las fibras. Disminucion progresiva de la velocidad de transmision.			

# Análisis

## Características del Deporte

### 1) De genero

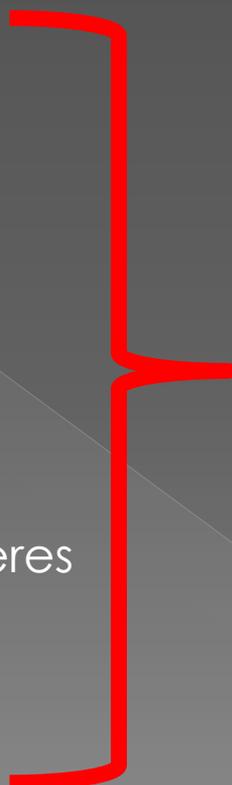
Masculino  
Femenino

### 2) De especialidad

Kumite  
Kata Individual  
Kata equipo

### 3) De Edades

Infantiles o pre púberes  
Púberes  
Adolescentes  
Adultos



**PLANIFICAR**

# La Planificación

- Preparación Técnica
- Preparación Táctica
- Preparación Teórica
- Preparación Mental o Psicológica
- Preparación Biológica
- Preparación Física General
- Preparación Física Especial
- Preparación Auxiliar

# Trabajos en Circuitos

## **Circuito 1:** [\(video\)](#)

Capacidad Anaeróbica LACTICA (2'23"):  
Saltabilidad, Desplazamientos , Técnicas de puños (aros, conos, vallas)

## **Circuito 2:** [\(video\)](#)

Capacidad Anaeróbica LACTICA (2'30"):  
Carrera, Técnicas de puño, Recorrido (Conos, floto/flota)

## **Circuito 3:** [\(video\)](#)

Capacidad Anaeróbica LACTICA (2'10"):  
Multisaltos, recorrido, Técnicas de puños (Aros, Conos, Obstáculos)

## **Circuito 4:** [\(video\)](#)

Potencia Anaeróbica LACTICA (55"):  
Saltos, Coordinación, Técnicas puños (Aros, soga, Conos)

## **Circuito 5:** [\(video\)](#)

Capacidad Anaeróbica LACTICA (2'18"):  
Saltos, Multisaltos, saltos continuos, Técnicas puños, técnicas de patada, Planchas (Aros, escaleras, conos, bolsa)

## **Circuito 6:** [\(video\)](#)

Potencia Anaeróbica LACTICA (1'23"):  
Carrera, Técnicas puños, Técnicas patada, Planchas (Conos)

