

PREPARACIÓN FÍSICA EN KARATE

PRETEMPORADA



Jorge Villaceros Rodríguez
Entrenador Nacional de Karate
Coordinador y Profesor de la Escuela Madrileña de Preparadores
Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte



ÍNDICE

Introducción	2
Formato de la sesión	4
Semana 1	5
Semana 2	6
Semana 3	7
Semana 4	8
Semana 5	9
Semana 6	10



Introducción

La preparación física en cualquier deporte de competición es primordial y más aún si nos referimos a la pretemporada. Con una buena planificación lograremos aumentar nuestro rendimiento para lograr nuestros objetivos y además seremos capaces de prevenir futuras lesiones. Cuanto más preparado esté nuestro cuerpo, más capacitado estará para soportar grandes esfuerzos.

Dentro de una planificación deportiva, el periodo preparatorio (conocido como pretemporada) suele dividirse en dos períodos: general y específico.

- La finalidad de la pretemporada general tiene como objetivo crear una buena base a través del desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, focalizando siempre a lo general y no a lo específico.
- La finalidad de pretemporada específica tiene un objetivo más enfocado a las necesidades del deporte y a las características propias del competidor. En esta fase es muy importante conocer a nuestro atleta para poder hacer el entrenamiento específico a su condición y capacidad.

A la hora de plantear cualquier tipo de sesión, es muy importante tener presentes dos términos, el volumen y la intensidad. El volumen podría definirse como la cantidad de ejercicio por unidad de tiempo que se realiza en una sesión, microciclo, mesociclo, y la intensidad como la magnitud de esfuerzo para realizar dicho ejercicio. Teniendo claro ambos conceptos, podremos dilucidar que en la pretemporada general predominará un mayor volumen y una menor intensidad. Según vayan avanzando las sesiones y cambiando la planificación deportiva, eso irá cambiando.

Basándonos en las dos modalidades de karate, kumite y kata, debemos saber que no producen el mismo estímulo. Es importante tener en cuenta que una pretemporada general puede valer para ambas, pero para la parte específica se debería empezar a modificar los ejercicios. Con relación a la modalidad de kata, los estudios indican que la importancia está tanto en el metabolismo anaeróbico como en el aeróbico en un 50% aproximadamente^{1,2}, y con relación al kumite, hay una mayor predominancia en el metabolismo aeróbico^{1,3}.

A partir de todo lo anterior, en este documento, se hace una propuesta para una pretemporada general que puede valer para cualquier practicante de karate que quiera comenzar a lograr una forma física adecuada para afrontar una nueva temporada competitiva.

¹Doria, C., Veicsteinas, A., Limonta, E., Maggioni, M. A., Aschieri, P., Eusebi, F., ... & Pietrangelo, T. (2009). Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes. *European journal of applied physiology*, 107(5), 603.

²Bussweiler, J., & Hartmann, U. (2012). Energetics of basic karate kata. *European journal of applied physiology*, 112(12), 3991-3996.

³Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hütler, M. (2004). Energetics of karate kumite. *European journal of applied physiology*, 92(4-5), 518-523.



Si se tuviera opción, sería muy interesante poder realizar test de valoración de la condición física que puedan mostrarnos objetivamente como estamos de forma física. A modo de ejemplo, se podría valorar la fuerza explosiva de las piernas a través del salto de altura. Es un test sencillo que puede darnos información muy fiable y objetiva sobre el estado actual de nuestros deportistas. De hecho, en un estudio se correlacionó la velocidad de una patada frontal (Mae geri) con la altura de salto. Además, la altura de vuelo en esta prueba alcanzada es una característica común a los karatekas de elite, independiente de la edad y de fácil aplicación práctica, por lo que su valoración puede adquirir una importante relevancia en el proceso de entrenamiento de los karatekas⁴.

Las siguientes sesiones que a continuación se expondrán son parte de un entrenamiento. Se debe tener en cuenta que solo se ha incluido la parte principal de la preparación física. El trabajo específico de técnica y táctica no está incluido y será el entrenador el responsable de programarlo. Recuerda que también existen otros artículos o blogs que también pueden ayudarte a realizar entrenamientos para mejora la preparación física en pretemporada, por ejemplo, el blog de Óscar M. de Quel⁵.

Antes de comenzar, es importante tener presente algunas recomendaciones:

- Realizar un reconocimiento médico previo si lo consideras oportuno.
- Tener paciencia cuando se realicen los entrenamientos. No por correr mucho, se logran antes los objetivos. El cuerpo tiene que adaptarse a los nuevos estímulos.
- El descanso es muy importante. Entrenar todos los días podría llegar a ser contraproducente.
- Realiza un calentamiento adecuado. Debes recordar que el objetivo del calentamiento es preparar al cuerpo para un estímulo posterior exigente. La ventaja de un buen calentamiento es que podrá prevenir posibles lesiones.
- La vuelta a la calma es igual de importante que el resto del entrenamiento. Tómate tu tiempo y realiza estiramientos al finalizar las sesiones.
- No descuides la hidratación y la alimentación. Un buen deportista debe tener una buena base de macronutrientes y micronutrientes para poder afrontar de manera correcta los entrenamientos.
- La preparación física no es lo único que se debe entrenar. Los aspectos técnicos y tácticos también deben prepararse e incluirse en las sesiones de entrenamiento.
- Cuidar la alimentación y la hidratación.

⁴Balsalobre-Fernández, C., Martínez-Majolero, V., Villaceros-Rodríguez, J., & Tejero-González, C. M. (2013). Diferencias en el salto vertical y la velocidad de patada mae-geri entre karatekas internacionales y nacionales. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 8(1).

⁵<https://odequel.wordpress.com/preparacion-fisica-para-karate-pretemporada/>



Formato de la sesión

PRETEMPORADA EN KARATE		SEMANA DE EJECUCIÓN
OBJETIVO GENERAL: Se indicará el objetivo general de la semana.		
MATERIAL/INSTALACIÓN: <ul style="list-style-type: none">○ Se indicará en que lugar puede llevarse a cabo el entrenamiento y el material que será necesario para su ejecución.	OBJETIVO ESPECÍFICOS: Se indicarán los objetivos concretos que se llevarán a cabo en las sesiones de la semana.	

DÍAS	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	INTENSIDAD	TIEMPO	DESCANSO
Se enumerarán los días de entrenamiento.	Se detallará como deben realizarse las actividades*.	Se valorará a través de la frecuencia cardiaca máxima** y a través de la percepción subjetiva del esfuerzo***	Se indicará el tiempo de ejecución que deberá llevarse a cabo.	Se indicará el tiempo de descanso entre ejercicios y series.

* Las sesiones planteadas corresponden solo a la parte principal de la preparación física. El deportista debe hacer el calentamiento y la vuelta a la calma.

*Para controlar el porcentaje de la frecuencia cardiaca se recomienda el uso de un pulsómetro. Sin ello, será complicada trabajar a la intensidad indicada.

Las fórmulas utilizadas para su cálculo son (aplicado para personas entrenadas):

- Hombres: $FC_{max} = 209 - (0,7 \times \text{edad})$
- Mujeres: $FC_{max} = 214 - (0,8 \times \text{edad})$

** La percepción subjetiva del esfuerzo es la sensación subjetiva con la que se valora la intensidad a la que se ha trabajado. Se considera el 10 como el máximo a lo que se puede trabajar. Por ejemplo, si se plantean algunos ejercicios a una sensación de 8 sobre 10, quiere decir que la intensidad es alta y se deberá trabajar fuerte, pero sin sobrepasar dicha sensación.



PRETEMPORADA EN KARATE		Semana 1
OBJETIVO GENERAL: Mejorar las capacidades físicas básicas para lograr un estado de forma adecuado para entrenamientos más exigentes.		
MATERIAL/INSTALACIÓN:	OBJETIVO ESPECÍFICOS:	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Tatami - Parque ○ Colchonetas 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar fuerza resistencia -Mejorar la resistencia aeróbica 	

DÍAS	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	INTENSIDAD	TIEMPO	DESCANSO
DÍA 1	Carrera continua suave sin variar el ritmo	60 – 65% FC	30 min	--
DÍA 2	Carrera continua suave sin variar el ritmo 5 series de: (hacer ambas seguidas) <ul style="list-style-type: none"> • Planchas (abdomen) (30 seg) • 10 repeticiones de fondos tumbados en suelo Carrera continua suave sin variar el ritmo	65 – 70% FC Sensación de esfuerzo de 7 sobre 10 65 – 70% FC	15 min -- 15 min	2 min 60 – 90 seg entre serie y serie --
DÍA 3	Farleck. Carrera continua a ritmo variable. 2 minutos suaves – 1 minuto fuerte	65 – 70% suave 80 – 85 % fuerte	30 min	--
DÍA 4	DESCANSO			
DÍA 5	Carrera continua suave sin variar el ritmo 5 series de: (hacer ambas seguidas) <ul style="list-style-type: none"> • Planchas (abdomen) (35 seg) • 10 repeticiones de fondos tumbados en suelo Carrera continua suave sin variar el ritmo	70 – 75% FC Sensación de esfuerzo de 7 sobre 10 70 – 75% FC	15 min -- 15 min	2 min 60 – 75 seg entre serie y serie --
DÍA 6	Farleck. Carrera continua a ritmo variable. 2 minutos suaves – 1 minuto 30 segundos fuertes	65 – 70% suave 80 – 85 % fuerte	33 min	--
DÍA 7	DESCANSO			

Estos entrenamientos pueden ir acompañados con trabajo de técnica específica de karate



PRETEMPORADA EN KARATE

Semana 2

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar las capacidades físicas básicas para lograr un estado de forma adecuado para entrenamientos más exigentes.

MATERIAL/INSTALACIÓN:

- Tatami - Parque
- Combas
- Colchonetas

OBJETIVO ESPECÍFICOS:

- Mejorar fuerza resistencia
- Mejorar la resistencia aeróbica
- Mejorar la resistencia anaeróbica

DÍAS	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	INTENSIDAD	TIEMPO	DESCANSO
DÍA 1	Farleck. Carrera continua a ritmo variable. 1 minutos suave – 30 seg fuerte Trabajo de comba. 5 series (hacerlo alternando) <ul style="list-style-type: none"> • Pies juntos • Pies alternos 	65 – 70% suave 85 – 90 % fuerte Sensación de esfuerzo de 8 sobre 10	15 min 1 min	3 min 1 min entre serie y serie
DÍA 2	Carrera continua sin variar el ritmo Circuito: 3 series de: <ul style="list-style-type: none"> • Planchas (abdomen) (40 seg) • 10 repeticiones de fondos tumbados en suelo • 12 sentadillas profundas con mae geri. • 20 zancadas (alternando piernas) 	80 - 85% FC máx Sensación de esfuerzo de 8 sobre 10	15 min --	2 min 75 seg entre serie y serie
DÍA 3	Carrera a máxima velocidad. 10 series de 50 metros. Trabajo de comba. 3 series (alternando lo siguiente:) <ul style="list-style-type: none"> • Pies juntos • Pies alternos • A la pata coja 	máxima Sensación de esfuerzo de 8 sobre 10	-- 1 min cada serie 30 seg pierna	2 min entre serie y serie 1 min 30 seg entre series
DÍA 4	DESCANSO			
DÍA 5	Repetir día 2	--	--	--
DÍA 6	Farleck. Carrera continua a ritmo variable. 1 minutos suave – 1 minuto fuertes Carrera continua sin variar el ritmo	70 – 75% suave 80 – 85 % fuerte 60 – 65 % FC	20 min 15 min	5 min --
DÍA 7	DESCANSO			

Complementar los entrenamientos con técnicas específicas de karate.



PRETEMPORADA EN KARATE		Semana 3
OBJETIVO GENERAL: Mejorar las capacidades físicas básicas para lograr un estado de forma adecuado para entrenamientos más exigentes.		
MATERIAL/INSTALACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tatami - Parque ○ Combas ○ Colchonetas ○ Kettlebell o mancuerna 	OBJETIVO ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar fuerza resistencia -Mejorar la resistencia aeróbica -Mejorar la resistencia anaeróbica 	

DÍAS	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	INTENSIDAD	TIEMPO	DESCANSO
DÍA 1	Carrera continua sin variar el ritmo Circuito: 4 series de: (hacerlo seguido) <ul style="list-style-type: none"> • Planchas (abdomen) (50 seg) • 8 burpee • 8 sentadillas profundas con salto • 8 arrancadas con kettlebell 	80 - 85% FC Sensación de esfuerzo de 9 sobre 10	12 min --	3 min 2 min entre serie y serie
DÍA 2	Carrera de 60 - 70 metros en cuesta. 10 series Subir escaleras (el equivalente a 3 pisos). 10 series	80 - 85% FC máx Una pendiente del 10% de inclinación (aprox) 80 - 85% FC máx	-- --	1 min 30 seg entre series 2 min
DÍA 3	Farleck. Carrera continua a ritmo variable. 1 minutos suave – 1 minuto fuertes Carrera continua sin variar el ritmo	70 – 75% suave 80 – 85 % fuerte 60 – 65 % FC	20 min 15 min	5 min --
DÍA 4	DESCANSO			
DÍA 5	Repetir día 1	--	--	--
DÍA 6	Farleck. Carrera continua a ritmo variable. 1 minutos suave – 30 segundos Carrera continua sin variar el ritmo	75 – 80% suave 85 – 90 % fuerte 60 – 65 % FC	15 min 15 min	5 min --
DÍA 7	DESCANSO			

Complementar los entrenamientos con técnicas específicas de karate.



PRETEMPORADA EN KARATE		Semana 4
OBJETIVO GENERAL: Mejorar las capacidades físicas básicas para lograr un estado de forma adecuado para entrenamientos más exigentes.		
MATERIAL/INSTALACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tatami - Parque ○ Combas ○ Colchonetas ○ Kettlebell o mancuerna 	OBJETIVO ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar fuerza resistencia -Mejorar la resistencia aeróbica -Mejorar la resistencia anaeróbica 	

DÍAS	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	INTENSIDAD	TIEMPO	DESCANSO
DÍA 1	DESCANSO			
DÍA 2	Trabajo de comba. 5 series (alternando lo siguiente) <ul style="list-style-type: none"> • Pies juntos • Pies alternos Circuito: 4 series de: (hacerlo seguido) <ul style="list-style-type: none"> • Planchas (abdomen) • 8 burpee • 8 sentadillas profundas con salto con kettlebell • 8 arrancadas con kettlebell 	Sensación de esfuerzo de 9 sobre 10 Sensación de esfuerzo de 9 sobre 10	-- --	1 min 30 seg entre series 2 min entre series
DÍA 3	Carrera de 60 - 70 metros en cuesta (pendiente del 10% aprox). 10 series Carrera continua suave sin variar el ritmo	85 - 90% FC máx 70 – 80%	-- 20 min	2 min --
DÍA 4	Circuito: 4 series de: (hacerlo seguido) <ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto (lumbares) • 10 repeticiones de fondos tumbados en suelo y salto con palmada • 12 sentadillas profundas con mae geri. • 20 zancadas con kettlebell (alternando piernas) 	Sensación de esfuerzo de 8 sobre 10	--	75 seg entre serie y serie
DÍA 5	DESCANSO			
DÍA 6	Carrera continua sin variar el ritmo	70 – 75%	30 min	--
DÍA 7	DESCANSO			

Complementar los entrenamientos con técnicas específicas de karate.



PRETEMPORADA EN KARATE		Semana 5
OBJETIVO GENERAL: Mejorar las capacidades físicas básicas para lograr un estado de forma adecuado para entrenamientos más exigentes.		
MATERIAL/INSTALACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tatami - Parque ○ Combas ○ Cajón de altura de 60 cm ○ Kettlebell o mancuerna 	OBJETIVO ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar fuerza -Mejorar la velocidad -Mejorar la resistencia anaeróbica 	

DÍAS	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	INTENSIDAD	TIEMPO	DESCANSO
DÍA 1	Circuito de pliometría con saltos (4 series) <ul style="list-style-type: none"> • 10 saltos con rodilla al pecho • 10 saltos a la pata coja con previa flexión de rodilla. (5 cada pierna) • 10 saltos a una altura de 60 cm seguida de bajada haciendo una flexión profunda de rodillas (sentadilla) 	Sensación de esfuerzo de 9 sobre 10	--	2 min entre series
DÍA 2	Trabajo de comba. 3 series (alternando lo siguiente) <ul style="list-style-type: none"> • Pies juntos • Pies alternos • Pata coja Trabajo de desplazamientos de 10 metros a máxima velocidad. 15 series	Sensación de esfuerzo de 9 sobre 10 máxima	1 minuto cada repetición --	1 min 30 seg entre series 30 seg entre series
DÍA 3	DESCANSO			
DÍA 4	Circuito: 4 series de: (hacerlo seguido) <ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto (lumbares) • 10 repeticiones de fondos tumbados en suelo y salto con palmada • Planchas abdominales (60 seg) • 20 zancadas con kettlebell (alternando piernas) 	Sensación de esfuerzo de 9 sobre 10	--	75 seg entre serie y serie
DÍA 5	Repetir día 2	--	--	--
DÍA 6	DESCANSO			
DÍA 7	DESCANSO			

Complementar los entrenamientos con técnicas específicas de karate.



PRETEMPORADA EN KARATE		Semana 6
OBJETIVO GENERAL: Mejorar las capacidades físicas básicas para lograr un estado de forma adecuado para entrenamientos más exigentes.		
MATERIAL/INSTALACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tatami - Parque ○ Combas ○ Cajón de altura de 60 cm ○ Kettlebell o mancuerna 	OBJETIVO ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar fuerza -Mejorar la velocidad -Mejorar la resistencia anaeróbica 	

DÍAS	DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS	INTENSIDAD	TIEMPO	DESCANSO
DÍA 1	Trabajo de comba. 3 series (alternando lo siguiente) <ul style="list-style-type: none"> • Pies juntos • Pies alternos Circuito: 4 series de: <ul style="list-style-type: none"> • Planchas (abdomen) (60 seg) • 8 burpee • Peso muerto (lumbares) • 8 arrancadas con kettlebell 	Sensación de esfuerzo de 9 sobre 10 Sensación de esfuerzo de 9 sobre 10	--	1 min entre series 2 min entre series
DÍA 2	Circuito de pliometría con saltos (4 series) <ul style="list-style-type: none"> • 10 saltos con rodilla al pecho • 10 saltos a la pata coja con previa flexión de rodilla. (5 cada pierna) • 10 saltos a una altura de 60 cm seguida de bajada haciendo una flexión profunda de rodillas (sentadilla) 	Sensación de esfuerzo de 9 sobre 10	--	2 min entre series
DÍA 3	DESCANSO			
DÍA 4	Farleck. Carrera continua a ritmo variable. 1 minutos suave – 1 minuto fuertes Carrera continua sin variar el ritmo	70 – 75% suave 80 – 85 % fuerte 60 – 65 % FC	20 min 15 min	5 min --
DÍA 5	Repetir día 1	--	--	--
DÍA 6	DESCANSO			
DÍA 7	DESCANSO			

Complementar los entrenamientos con técnicas específicas de karate.