

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento
de Educación Física

FaHCE



Beneficios y Ejercicios del Acondicionamiento Previo Deportivo para el Taekwondo Olímpico.

Luciana Angiolillo

Universidad Nacional de La Plata

Angiolillo.luciana@gmail.com



Palabras clave: taekwondo, ejercicios, acondicionamiento
previo deportivo.

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

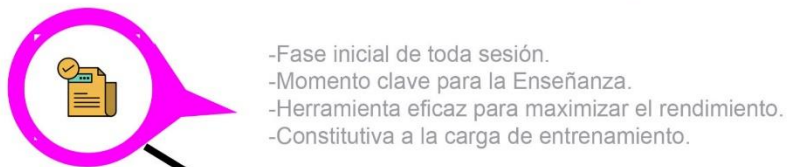
Departamento
de Educación Física

FaHCE



APD

Acondicionamiento Previo Deportivo



FASES

Fase General
Fase Específica
Fase Aplicativa



TÉCNICAS

Pasiva
Activa



Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

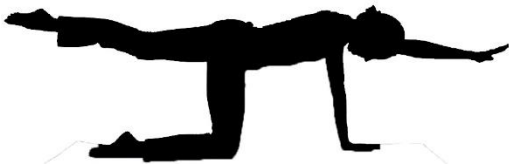
18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento
de Educación Física

FaHCE



Ejemplos.



Ejercicio General Neuro-muscular o de fuerza.

“perro-pájaro” o “bird dog”

Este tipo de ejercicio involucra varios grupos musculares (CORE y glúteos) cuya activación neuromuscular mejora el rendimiento y reduce el riesgo de lesiones u otros trastornos músculo-esqueléticos previos a la práctica deportiva.

La combinación de estos ejercicios (A, específico; B, deportivo) producen la Potenciación Post-Activación (PAP) encargada de incrementar la fuerza que ejerce el músculo a partir de una contracción previa debido al incremento en el reclutamiento de unidades motoras.



Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento
de Educación Física

FaHCE



Consideraciones finales.

- ✓ El acondicionamiento previo deportivo (APD) (Angiolillo & Casas, 2021) o también conocido como “entrada en calor” es considerado una fase importante y clave para la enseñanza. Se identifica como herramienta eficaz para incrementar la preparación y maximizar el rendimiento de la práctica deportiva. También, es constitutiva a la carga de entrenamiento, ya que produce efectos acumulativos y adaptativos a largo plazo.
- ✓ Se distinguen dos técnicas: pasiva y activa. La primera, implica la elevación de la temperatura muscular o central a partir de algún medio externo, mientras que la segunda, utiliza el ejercicio (Bishop, 2003).
- ✓ En este Poster se hace mención a la técnica activa de APD, a partir de ejercicios relacionados con la práctica deportiva que demanda el Taekwondo Olímpico. Estos ejercicios son planteados desde criterios mecánicos (ejercicios generales, específicos y deportivos) y criterios fisiológicos (ejercicios de tipo cardiovascular y neuromuscular) (Angiolillo & Casas, 2021).
- ✓ La mayoría de los efectos son atribuidos a mecanismos relacionados con el incremento de la temperatura. Sin embargo, se evidencian otros mecanismos no dependientes del incremento de la temperatura y eficaces para potenciar el rendimiento (Bishop, 2003).

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento
de Educación Física

FaHCE



Referencias.

Angiolillo, L., & Casas, A. (2021). Acondicionamiento previo deportivo para el Taekwondo Olímpico: Una propuesta a partir de los ejercicios. *Educación Física y Ciencia*, 23(1), e164-e164.

Bishop, D. (2003). Warm up II: Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 33(7), 483-498.

Brooks, G, Fahey, T. D. y Baldwin, K. M. (2005). *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Applications: fourth edition*. McGraw-Hill.

Jeffreys, I. (2019). *El Calentamiento*. Ediciones Tutor.

Simonson, E., Teslenko, N. y Gorkin, M. (1936). Influence of warm-up on 100m run time. *Journal of Physiology* 9, 152.