

Entrenamiento integrado vs entrenamiento tradicional en practicantes senior de taekwondo

Autor

Pisuña Quinchimbla, Hipólito Vinicio

vini_tkd@hotmail.es

Director

Calero Morales, Santiago

sscalero@espe.edu.ec

Fecha de publicación.

2017-01-26

Dirección Web.

<https://www.efdeportes.com/efd224/integrated-training-in-senior-taekwondo.htm>

Resumen

Estructurar y dimensionar los distintos componentes de la preparación es una variable de suprema importancia en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, siendo el entrenamiento integrado un modelo que interrelaciona mayormente los componentes de la preparación para optimizar el rendimiento deportivo. El objetivo fue aplicar un programa de entrenamiento integrado y otro tradicional a muestras independientes para valorar cuáles de ellos optimiza mejor la preparación deportiva. Se estudian dos muestras independientes (Grupo 1: Programa integrado y Grupo 2: Programa tradicional) compuestas cada uno de 12 deportistas de taekwondo entre los 19-28 años de edad. Se aplican varios test físicos y técnico-tácticos (Test de Patadas: Bandal chagui, Dolyop chagui, Neriyo chagui en 6s; Test de Fuerza explosiva: Jump test, Long test; Test de Fuerza-resistencia: test de flexiones de codo en el suelo en 30s, abdominal en 30s.; Test de Flexibilidad: Split frontal, y Split lateral) antes y después de implementado el programa integral en la muestra experimental (Grupo 1), y después de culminado el programa tradicional en la muestra de control (Grupo 2). Resultados: La comparación a través de la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon ($p \leq 0,05$) demostró una mejora significativa en todos los test físicos implementados antes y después de aplicado el programa integral a la muestra experimental (Grupo 1). Las muestras independientes comparadas a través de la Prueba U de Mann-Whitney ($p \leq 0,05$) demostraron una diferencia significativa en la mayoría de las pruebas físicas y técnico-tácticas a favor del programa integrado, mientras que todos los rangos promedios del programa integrado superaron cuantitativamente a los rangos promedios establecidos en el programa tradicional. El presente estudio demostró que el programa integrado optimiza mejor la preparación deportiva que el programa tradicional.

PALABRAS CLAVE:

- **ENTRENAMIENTO TRADICIONAL**
- **ENTRENAMIENTO INTEGRADO**
- **TAE KWON DO**

Abstract

The structure and dimension of the training is a very important variable in the theory and methodology of the sport training, where integrated training is a model that mostly correlates the training components to improve the sport preparation. Objective: To apply an integrated training program and a traditional one to independent samples in order to determine which improves the sport training the best. Material and Methods: The study includes two independent samples (Group 1: Integrated program and Group 2: Traditional program) each made up by 12 taekwondo athletes aged 19-28 years old. Several physical and technical-tactical tests are applied (kick tests: Bandal chagi, Dollyo chagi, Nerioy chagi in 6s; Explosive force test: Jump test, Long test; Force-resistance test: elbow flexion test on the floor in 30s, abdominals in 30s; Flexibility test: front split and side split) before and after the implementation of the integrated program in the experimental sample (Group 1), and then after finishing the traditional program in the control sample (Group 2). Results: The comparison through the Wilcoxon signed rank test ($p \leq 0,05$) showed a significant improvement in all the physical tests implemented before and after the implementation of the integrated program to the experimental sample (Group 1). The independent samples compared through the Mann-Whitney U test ($p \leq 0,05$) showed a significant difference in most of the physical and technical-tactical tests favoring the integrated program, while all the average ranks of the integrated program surpassed quantitatively the average ranks established in the traditional program. Conclusions: The present paper demonstrated that the integrated program has a better impact in the sport training than the traditional program.

Keywords:

- **TRADITIONAL TRAINING.**
- **INTEGRATED TRAINING.**
- **TAEKWONDO.**