

Recomendaciones de entrenamiento intervalado para atletas de deportes de combate olímpicos durante la pandemia del COVID-19.

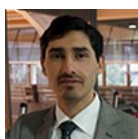
Dr. Tomás Herrera-Valenzuela

Académico de la Universidad de Santiago de Chile y Universidad Santo Tomás, Chile.



Dr. Pablo Valdés-Badilla

Académico de la Universidad Autónoma de Chile.



Dr. Emerson Franchini

Académico de la Universidad de Sao Paulo, Brasil.



La pandemia del COVID-19 ha obligado a los gobiernos a decretar cuarentena y aislamiento social en la población con la intención de aplanar la curva de contagio, hechos que han afectado de igual modo la preparación de los atletas. En dicho contexto, recientemente hemos publicado recomendaciones de cómo los atletas de deportes de combate olímpicos pueden realizar entrenamiento intervalado de alta intensidad (HIIT) durante la pandemia del COVID-19 (Herrera-Valenzuela, Valdés-Badilla, & Franchini, 2020). Basándonos en diferentes autores proponemos para:

- a) Boxeo, realizar golpes a la bolsa, al aire o a un implemento durante 3 bloques (con intervalos de 1 min de recuperación), cada bloque con 14 series de 3 s de golpes intercalados con 10 s de pausa, 3 veces por semana;
- b) Judo, realizar 2 bloques con 10 series de 20 s de uchi-komi con técnicas de brazo o cadera con intervalos de descanso de 10 s entre series y 5 min entre bloques (dos veces por semana), reemplazando al compañero de entrenamiento por bandas de resistencia elástica que permitan una ejecución de uchi-komi correctamente;

c) Karate, realizar 7–9 series de técnicas a la bolsa de impacto, al aire o a un implemento, durante 20 s a máxima intensidad con intervalos de descanso de 15 s (dos veces por semana);

d) Taekwondo, realizar tres veces a la semana un protocolo HIIT consistente en 1 a 3 bloques de 50 a 180 segundos, distribuidos en series de 10 a 60 segundos de trabajo (entre 85% y 100% de la frecuencia cardíaca máxima) con pausas de 40 a 120 segundos, durante 4 semanas;

e) Wrestling, realizar 6 repeticiones de 5-6 s de ejercicios técnicos con intervalos de descanso de 10 s, dos veces por semana (semana 1: 3 series, con intervalos de 3 min entre series; agregar 1 serie por semana).

Además, los protocolos HIIT debiesen complementarse con ejercicios de fortalecimiento muscular con el propio peso corporal (similares a los ejercicios técnicos), con la intención de conservar la masa muscular y la condición física de los atletas.

También es posible que los entrenadores utilicen protocolos HIIT basados en saltos (pliometría). Por ejemplo, un estudio piloto con atletas de karate, reportó mejoras de la velocidad de carrera de 5 y 10 m luego de realizar 3 sesiones semanales con 6 a 8 series de 30 s de saltos contramovimiento y 2.5 min de pausa entre serie (Ojeda-Aravena, Herrera-Valenzuela, Garcia, & Ramirez-Campillo, 2020). Otra alternativa es crear protocolos HIIT que utilicen la estructura temporal de cada modalidad de combate utilizando como referencia los periodos de esfuerzo y pausa, por ejemplo, para el judo sería 20s de trabajo con 10s de pausa (Franchini, Artioli, & Brito, 2013).

Finalmente, ante situaciones de emergencia tanto entrenadores como atletas debiesen procurar planes de contingencia, ya que la inactividad física puede reducir de manera importante el rendimiento deportivo y, a la vez, mantenerse físicamente activo, contribuye a fortalecer el sistema inmunológico, aumentar las actividades durante la cuarentena y mejorar la salud mental, hechos que, en su conjunto, ayudan a enfrentar con una actitud más positiva la pandemia.

Texto adaptado de: Herrera-Valenzuela, T., Valdés-Badilla, P., & Franchini, E. (2020). Recomendaciones de entrenamiento intervalado para atletas de deportes de combate olímpicos durante la pandemia del COVID-19. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 15(1), 1-3. DOI: 10.18002/rama. v15i1.6230

Referencias

- Franchini, E., Artioli, G. G., & Brito, C. J. (2013). Judo combat: time-motion analysis and physiology. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 624–641. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868676>
- Herrera-Valenzuela, T., Valdés-Badilla, P., & Franchini, E. (2020). Recomendaciones de

entrenamiento intervalado para atletas de deportes de combate olímpicos durante la pandemia del COVID-19. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 15(June), 1–3. <https://doi.org/10.18002/rama>.

Ojeda-Aravena, A., Herrera-Valenzuela, T., Garcia, J., & Ramirez-Campillo, R. (2020). Six weeks of HIIT based on repeated 5-meter sprints vs . countermovement jumps : effects on physical performance among karate athletes . A pilot-study. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(2), 24–32. <https://doi.org/10.14589/ido.20.2.4>