

1. INTRODUCCION

El TKD es un arte marcial que proviene de Corea del Sur en el que involucra ataques y defensas sin armas. En coreano, “Tae” significa pie, “kwon” puño y “do” equivale a arte, espíritu o camino. Lo que en su conjunto quiere decir, el arte de defensa utilizando los pies y las manos.

El general coreano Choi Hong Hi es considerado el fundador oficial del TKD. En 1973 se fundó la WTF (Federación Mundial de TKD), la cual rige las competencias olímpicas desde que el TKD se incorporó como deporte oficial en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000.

Aunque muchos siguen practicándolo como arte marcial, hoy en día es considerado un deporte olímpico de combate, el cual se divide en dos ramas de competencia: las formas y el combate.

La modalidad de combate involucra explosividad, resistencia y fuerza; los sistemas energéticos que predominan son el anaeróbico y el aeróbico. A nivel competitivo es dividido por categorías de peso, lo que hace que los competidores busquen, en la mayoría de los casos, entrar en una categoría menor para tener ventaja sobre sus adversarios, siendo éstos atletas más ligeros, pequeños y débiles.

Para lograr entrar dentro de una categoría más ligera, los atletas de TKD llevan a cabo métodos de “WC”; término aplicado a las técnicas de pérdida de peso llevadas a cabo días previos al pesaje, en donde realizan una restricción calórica e hídrica, en combinación con otras prácticas de deshidratación tales como el uso del sauna, uso de diuréticos, trajes de plástico, ejercicio excesivo con la finalidad de sudar y de esta forma perder peso.

Estos métodos pueden influir de forma negativa en el rendimiento competitivo de los atletas, la National Athletic Trainers’ Association (NATA, 2014), señala que la

meta de la hidratación durante el ejercicio es evitar la pérdida de más del 2% del peso corporal total (PCT), lo cual conlleva a una deshidratación excesiva y cambios drásticos en el balance de electrolitos; lo que compromete el rendimiento físico.

Es importante evitar la pérdida mayor al 2% del PCT y llevar a cabo una correcta y rápida rehidratación después del pesaje para evitar que la deshidratación inducida en los días previos al mismo influya de forma significativa en el rendimiento competitivo de los atletas. Para lograr lo anterior, es conveniente conocer el estado de hidratación de los competidores en los días previos al pesaje, el del pesaje y el de la competencia (que normalmente se lleva a cabo un día después del pesaje). Además de saber qué bebida es la que rehidrata mejor, que permita una mejor reabsorción de electrolito y líquido, y así el rendimiento físico en la competencia se vea lo menos afectado posible.