

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

RESUMEN

Partiendo del criterio, de que el concepto de alto rendimiento en el deporte surge para marcar una diferencia entre el deporte participativo y el de alta competición, Nos proponemos en este artículo, establecer determinadas valoraciones acerca de los fundamentos generales de la caracterización y organización del deporte de alto rendimiento, abordando temas relacionados con dos fases importantes, que marcan la trayectoria del deportista en su formación, la iniciación deportiva y el perfeccionamiento atlético, para una mejor comprensión de los objetivos y tareas a cumplir mediante el proceso de entrenamiento aplicado a los atletas que pretenden ubicarse en una fase superior en la práctica deportiva.

Palabras Claves: Deporte, Alto Rendimiento, Iniciación Deportiva, Perfeccionamiento Atlético.

INTRODUCCION

La teoría y metodología del entrenamiento deportivo han llegado al final de la etapa empírica de su formación, pasando naturalmente para la etapa de las ciencias aplicadas. Su desarrollo actual se basa en el fundamento científico objetivo, corrigiendo los errores del pasado y las diferentes especulaciones y teorías, usando los hechos y las suposiciones dudosas. (Yuri Verkhoshansky)

Analicemos el concepto de Deporte, que en su esencia nos indica, que es la forma organizada y conciente de realizar una actividad física, basada en normas y reglas con el objetivo de mejorar la condición del cuerpo humano y aumentar su rendimiento.

Valorando el párrafo anterior nos permitimos establecer una semejanza entre deporte y actividad física organizada, al analizar las diferentes formas de manifestación de la actividad física como deporte, encontramos en la sociedad distribuido el deporte en función de cumplir los objetivos que se proponen los individuos, en gran medida encontramos la manifestación del deporte participativo, este se caracteriza por ser masivo y aunque es dirigido, no siempre es sistemático y no se obtienen resultados significativos en el incremento del rendimiento atlético, otra forma es el deporte recreativo, que su premisa fundamental es su participación voluntaria, no es dirigido por instructores, no obstante en algunos casos, si lo es, no constituye un proceso sistemático, se clasifica además el deporte para la salud del hombre y un mejor funcionamiento de su organismo, donde se divide en el área de rehabilitación, para lesiones, fracturas, esguinces, entre otros tratamientos fisioterapéuticos, el área que atiende las diferentes patologías, como son, el asma, Hipertensión, Cardiopatías, Obesidad, Diabetes, etc. y el área que se dedica a la estética del cuerpo humano, donde encontramos el fisiculturismo, el aeróbic, el pilates, el spinning, entre otros que persiguen el mismo objetivo, en otro punto se encuentra la Educación física,

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

que tiene sus objetivos bien enmarcados en el desarrollo de habilidades y capacidades, en la psicomotricidad del niño de edades tempranas y aunque es un proceso organizado y dirigido no brinda un incremento notable del rendimiento deportivo, al parecer este objetivo solo se alcanza mediante nuestra última clasificación, el deporte de alto rendimiento, que está diseñado para aumentar el nivel competitivo y el rendimiento atlético, es un proceso organizado, dirigido, orientado, sistemático, planificado y controlado sobre bases metodológicas, y tiene dos fases significativas, la iniciación deportiva y el perfeccionamiento atlético. (Figura 1)

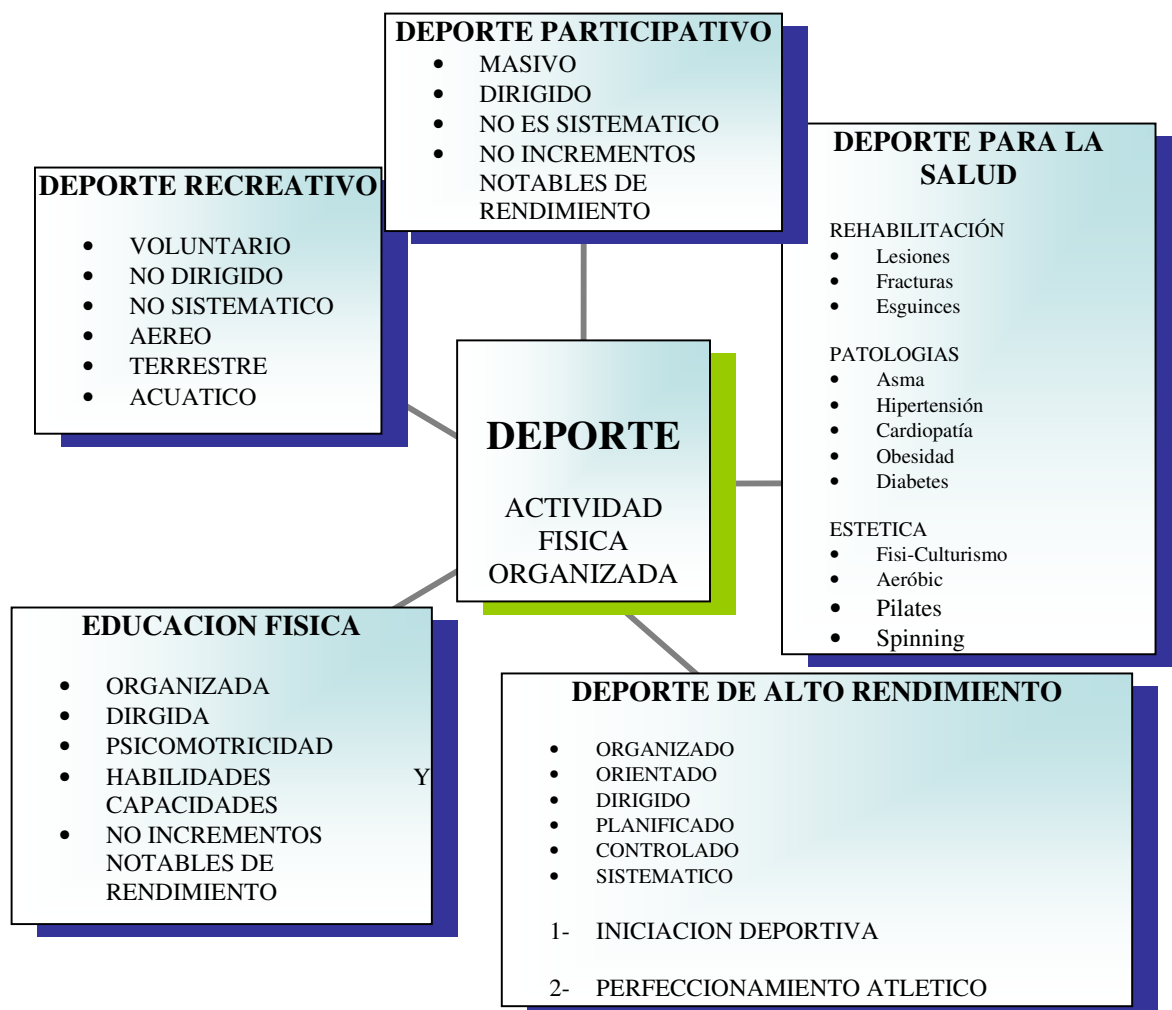


Figura 1. Cuadro resumen de la clasificación del deporte en dependencia de los objetivos establecidos por los practicantes en la sociedad.

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

Como se distingue en el recuadro anterior existen varias formas de realizar una actividad física organizada y cada una se diferencia de las demás por los objetivos que se establecen durante su práctica, creándose normativas que se ocupan de trazar los lineamientos necesarios y bien definidos en dependencia de los intereses del practicante, En lo particular haremos un detallado análisis de las características y fundamentos generales del deporte de alto rendimiento.

DESARROLLO

Antes de hablar del entrenamiento deportivo de alto rendimiento, de su composición, funciones, fundamentos y otros conceptos es imprescindible estar consciente de para quién (o para qué) está destinado ese entrenamiento, y quién (o qué) es el objeto del estímulo del entrenamiento, o sea su éxito va estar estrechamente relacionado con la selección, organización, planificación y control de los contenidos del proceso de la preparación del deportista.

También es importante saber cuál es su papel en la formación y mantenimiento de la capacidad de trabajo del deportista en relación con éste o del deporte. El entrenador debe conocer con exactitud cómo están hechos y cómo trabajan los músculos en las condiciones de ejecución de un difícil ejercicio motriz, dónde y cómo consiguen la energía para el trabajo, a cuenta de qué mejora la eficacia de su trabajo en el resultado del entrenamiento.

Es conveniente que el entrenador sepa cómo están organizadas las actividades motrices complejas y cómo se produce su perfeccionamiento, qué son las capacidades motrices del hombre y cuáles son las formas específicas de la capacidad de trabajo y, por último, cómo se concreta el proceso de perfeccionamiento funcional del organismo humano en un proceso prolongado de entrenamiento, sin estos conocimientos, todas las disposiciones de la teoría y metodología actual del entrenamiento deportivo expuestas carecerán de fundamento, parecerán abstractas y privadas de todo valor práctico.

El deporte de alto rendimiento tiene como objetivo fundamental, El aumento del nivel competitivo en el deportista, esto conlleva a su vez el incremento de todos los indicadores de la preparación, el factor físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, deben formar una estrecha relación durante un proceso que va culminar con el logro de la meta propuesta.

Se necesita cubrir ciertas necesidades primordiales para completar el proceso, primero analizaremos las necesidades materiales, como requisitos mínimos, donde se cuente con un área de entrenamiento que reúna las condiciones de práctica con semejanzas a las condiciones de competencias, en caso que sea posible se debe hacer una correcta selección de la matrícula del equipo deportivo, conocemos por experiencia que no siempre se tiene esa posibilidad, otro requisito sería el tiempo destinado al entrenamiento y la frecuencia

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

semanal, pues solo se lograrán altos resultados cuando la práctica sea sistemática y con el tiempo necesario para el desarrollo de los contenidos de la preparación del deportista.

El factor determinante en el proceso de entrenamiento para los deportes de alto rendimiento, es el entrenador, este juega el papel más importante, pues tiene la función de aplicar en sus programas todos los conocimientos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, las ciencias aplicadas al deporte, como son, la biomecánica, la bioquímica, la morfología, la fisiología, la pedagogía, la Psicología, entre otras, además de los conocimientos técnicos, teóricos y prácticos de su deporte y todo esto con el objetivo que se cumpla con las funciones del entrenamiento deportivo de alto rendimiento.

Funciones del deporte de alto rendimiento

- 1- Análisis y Caracterización del deportista.
- 2- Orientación del proceso de entrenamiento hacia objetivos generales y específicos.
- 3- Organización del proceso de entrenamiento y competencias.
- 4- Planificación del proceso de entrenamiento y competencias.
- 5- Dirección del proceso de entrenamiento y competencias.
- 6- Control y Evaluación del proceso de entrenamiento y competencias.

Analizaremos mediante un gráfico lo que se explicó anteriormente para tener una perspectiva más amplia de valoración acerca del deporte de alto rendimiento, sus objetivos, necesidades y funciones. (Figura 2)

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

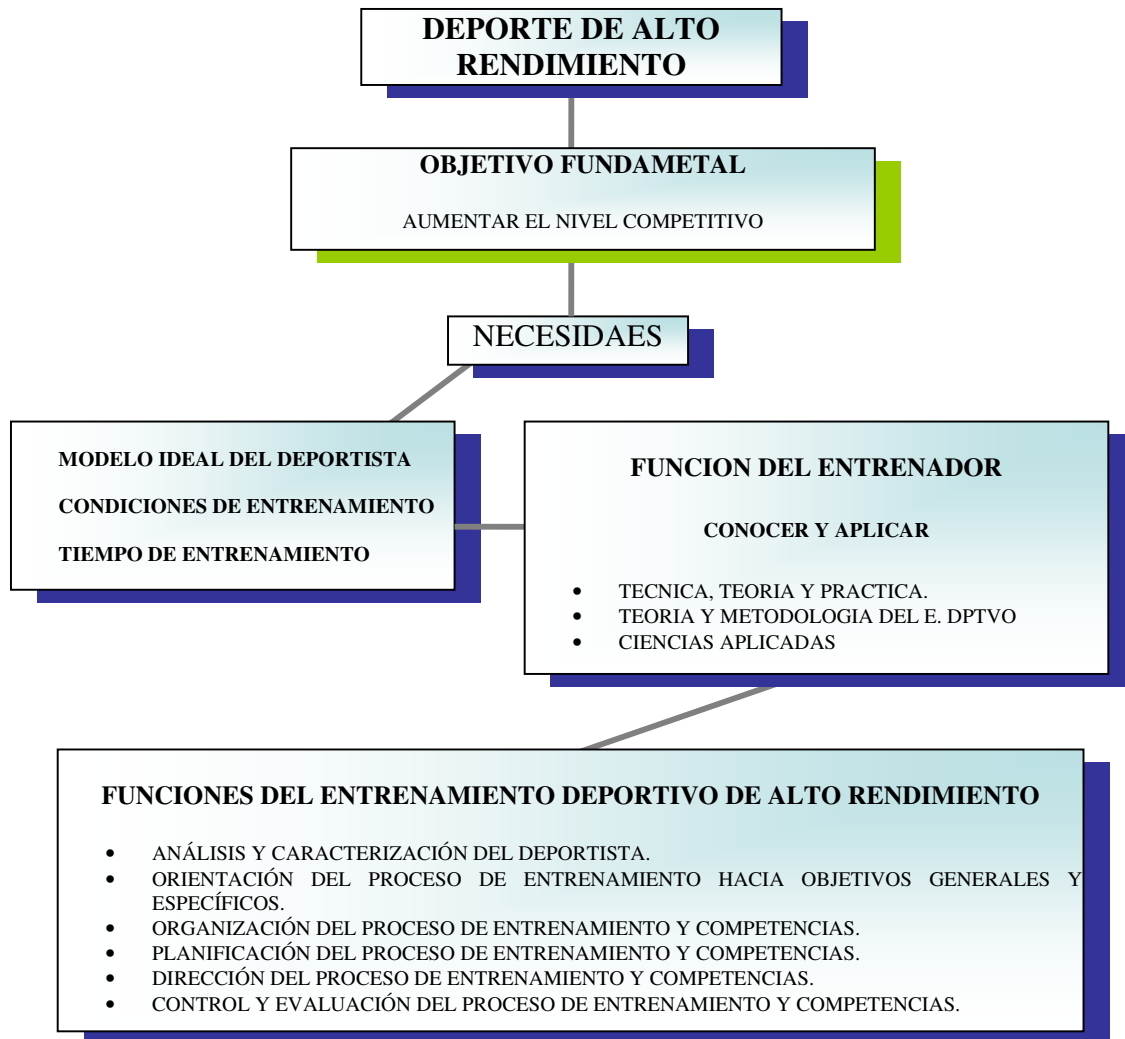


Figura 2. Cuadro resumen que refleja el objetivo, necesidades y funciones del deporte de alto rendimiento, del entrenador y del entrenamiento.

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

Durante el comentario inicial acerca del deporte de alto rendimiento se habían valorado dos fases significativas, la iniciación deportiva y el perfeccionamiento atlético. Estas fases están estructuralmente divididas y cada una posee su objetivo particular y características esenciales en la preparación del deportista durante su vida deportiva, y se encuentran divididas sobre bases biológicas y psicológicas del desarrollo del deportista. (Figura 3)



Figura 3. Fases del deporte de Alto Rendimiento.

INICIACION DEPORTIVA

Se entiende que el deportista puede comenzar su práctica, desde edades muy tempranas, donde el organismo aun no está preparado para la asimilación del contenido de las cargas que exige el entrenamiento deportivo y que debe transcurrir el tiempo necesario para que se establezcan estos mecanismos, ese tiempo se denomina: *iniciación deportiva*, debemos aclarar que no siempre el deportista que comienza la práctica es niño de edad temprana, puede ser un adolescente, joven o adulto, en este caso el principio se debe cumplir en la formación técnica y con más flexibilidad en el resto de las preparaciones.

Durante la iniciación deportiva, cada deporte, en dependencia de sus características, expone una edad ideal para el comienzo de la práctica y a vez un modelo ideal del deportista o talento deportivo, la tarea fundamental de esta fase, es la *formación básica* del atleta que garantice un desarrollo más prolongado y eficiente del nivel de rendimiento y en donde cada preparación establece su objetivo particular.

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

Objetivo de los indicadores de la preparación en la fase de iniciación deportiva

Preparación técnica: Formación de habilidades y destrezas en la ejecución de los movimientos técnicos del deporte.

Preparación táctica: Reconocimiento de variantes técnicas en función del desempeño táctico durante la actividad competitiva.

Preparación física: Crear las bases para el desarrollo físico específico del deporte, mediante fundamentos generales.

Preparación psicológica: Establecer mecanismos que garanticen la formación del carácter y la conducta deportiva.

Preparación teórica: Conocimientos del deporte en cuestión, normas y reglas de entrenamientos y competencias.

Algunos modelos de entrenamiento en la fase de iniciación deportiva

Los principios y leyes a seguir durante esta fase del deporte de alto rendimiento se ven resumidos en los planes y programas de entrenamiento que se deben utilizar para la preparación del deportista en este periodo, que como antes se había hecho referencia, deben estar diseñado sobre bases y fundamentos psico-fisiológicos en correspondencia con la edad del atleta y los más recomendable son aquellos programas donde su sistema de planificación del entrenamiento no se vean sometidos a cambios bruscos en los parámetros de la carga.

Estos modelos están constituidos fundamentalmente por los programas de enseñanza, donde el contenido de la preparación se distribuye de forma lineal durante un tiempo de 4 a 6 meses y se aplica para niños hasta los ocho años de edad, se conoce como el sistema lineal de planificación.

Además encontramos otros donde el contenido se distribuye de forma escalonada, las cargas se planifican de forma que van configurando un escalón, durante el cual no varían sus parámetros, cada escalón dura aproximadamente un mes, provocando un efecto bioadaptativo en el organismo antes de pasar al próximo escalón, donde las cargas serán superiores, se aplica en el entrenamiento de niños entre los 8 y 12 años, el tiempo de duración del sistema para su aplicación está entre los 4 y 6 meses, es preciso comprobar que el niño logró la adaptación a la carga antes de pasar al próximo escalón.

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

PERFECCIONAMIENTO ATLETICO

Es la segunda fase del deporte de alto rendimiento, donde el atleta se encuentra en condiciones óptimas en su desarrollo psíquico-funcional y con experiencias acumuladas durante la primera fase, o en otro caso tener la edad ideal para recibir las cargas establecidas durante el proceso de este tipo de entrenamiento.

Para entrar en la etapa de perfeccionamiento atlético se hace necesario haber transcurrido por el tiempo ideal de práctica deportiva y poseer la base necesaria que garantice al atleta un estado óptimo para el incremento gradual y progresivo de los parámetros de la carga y del nivel de entrenamiento.

Edad y tiempo ideal de práctica para el perfeccionamiento atlético

| GRUPO DE DEPORTES | INICIACIÓN DEPORTIVA | PERFECCIONAMIENTO ATLETICO |
|---|-----------------------------|--------------------------------|
| DEPORTES DE COMBATE JUEGOS CON PELOTAS TIEMPO Y MARCA | 3 – 4 AÑOS DE ENTRENAMIENTO | DESPUES DE LOS 13 AÑOS DE EDAD |
| DEPORTES ACUATICOS ARTE COMPETITIVO | 5 – 6 AÑOS DE ENTRENAMIENTO | DESPUES DE LOS 11 AÑOS DE EDAD |

Durante la fase de *perfeccionamiento atlético* en el deporte de alto rendimiento, la tarea fundamental es el *perfeccionamiento profundo* en todos los indicadores de la preparación del deportista, donde se establecen objetivos particulares que identifican el proceso durante este periodo:

Objetivo de los indicadores de la preparación en la fase de perfeccionamiento atlético

Preparación técnica: Fijación de habilidades y destrezas en la ejecución de los movimientos técnicos del deporte con un amplio margen de reproducción inmediata.

Preparación táctica: Aplicación de variantes técnicas en función del desempeño táctico durante la actividad competitiva con altos por cientos de efectividad.

Preparación física: Optimizar el potencial de desarrollo físico específico del deporte, elevando las capacidades funcionales y el nivel de entrenamiento del atleta.

Preparación psicológica: Formación estable de la disposición psíquica que asegure la efectividad y confiabilidad de la autorregulación del deportista.

Preparación teórica: Valoración amplia de los componentes que integran el sistema deportivo para entrenamientos y competencias.

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

Algunos modelos de entrenamiento en la fase de perfeccionamiento atlético

Con la intención de lograr altos resultados deportivos y cumplir con los objetivos antes expuestos, se han diseñado durante el desarrollo del deporte, varios sistemas de planificación de los parámetros de la carga en los contenidos de la preparación, los cuales en la medida que las investigaciones y el desarrollo tecnológico lo ha permitido se han modificado, buscando mejores resultados en el rendimiento de los deportistas.

Todos estos sistemas de planificación del entrenamiento deportivo cumplen con el principio del aumento gradual y progresivo de las cargas, buscan el incremento en los índices de rendimiento del deportista y elevar sus posibilidades funcionales y se diferencian fundamentalmente en la manera de distribuir y dosificar las cargas de entrenamiento.

La periodización del entrenamiento deportivo, es reconocido como el pionero de los sistemas de planificación, plantea la distribución periódica del entrenamiento deportivo, dividiendo este en tres grandes periodos, el preparatorio, el competitivo y el de transición, en ese orden y distribuyendo las cargas a través de porcentajes establecidos para cada etapa de los periodos nombrados y de forma vertical para los contenidos de la preparación, donde se determina una etapa de competencia al año, este sistema es muy criticado por no corresponderse con las exigencias competitivas actuales.

El sistema pendular del entrenamiento deportivo, nos describe la distribución de las cargas en la macro estructura en forma de péndulo, donde el péndulo de la preparación general se abre al inicio del programa y en determinada ocasión se cierra para dar paso a la apertura del péndulo de la preparación especial y de igual manera ocurre con la preparación técnica y táctica, dirigiendo la planificación de manera que en las temporadas competitivas siempre este abierto el péndulo de la preparación táctica, en ocasiones este sistema deja poco margen de desarrollo a las restantes preparaciones.

La planificación en bloques del entrenamiento deportivo está estructurado en periodos de tiempo donde los indicadores del entrenamiento encierran los mismos objetivos, formando una configuración de bloques, al pasar de un bloque a otro cambian los objetivos y de la misma forma cambian los indicadores de la preparación, transitando por cada bloque del programa se hacen más específicos estos indicadores, acercándose a las características competitivas individuales de cada deporte, por ejemplo, se comienza con un bloque de distribución de las cargas generales, luego cargas especiales, un bloque de preparación técnica y por último la preparación táctica que coincide con la etapa competitiva, solamente es recomendable utilizar en atletas elites de experiencia, con gran dominio de la técnica, amplia maestría táctica y una formación sólida de preparación física y en deportes de tiempo y marcas, como el Atletismo, Ciclismo, Natación y en deportes colectivos que tengan el tiempo suficiente de conformación en su dinámica de juego.

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

El sistema de campanas estructurales del entrenamiento deportivo o planificación horizontal porcentual, consiste en primer término en seleccionar solamente las direcciones del entrenamiento necesarias y más específicas para la preparación del deportista, en dependencia del análisis y caracterización del deporte, donde se dividen en direcciones condicionantes del rendimiento y direcciones determinantes del rendimiento, estructuralmente se abre la preparación de las direcciones condicionantes en la primera fase y se van cerrando conformando la figura de una campana y se abre la campana de las direcciones determinantes, por ejemplo; la resistencia general en la dirección condicionante de la resistencia competitiva, la rapidez de traslación es la dirección condicionante de la rapidez de movimiento técnicos, y así se conforma la macro estructura, ubicando el acento fundamental de las cargas que conforman las direcciones determinantes del rendimiento en las temporadas competitivas, logrando de esta manera un entrenamiento más especializado y dirigido fundamentalmente a la preparación específica del deporte seleccionado.

La planificación del entrenamiento deportivo por rangos máximos y mínimos de la carga, nos propone la distribución de las cargas de entrenamientos a través de la selección de sus rangos máximos a lograr y mínimos para comenzar, la organización del programa comienza con la selección de las direcciones del entrenamiento específicas del deporte y se distribuyen en la macro estructura, donde los acentos fundamentales de la carga están en dependencia de la etapa de entrenamiento y del rango de trabajo distribuido para esa etapa, ubicando siempre los rangos máximos en las direcciones del entrenamiento que determinan el rendimiento en las temporadas competitivas y separando las dinámicas de las cargas para que no coincidan en un mismo periodo de tiempo (meso o micro) el rango máximo de las capacidades fundamentales, fuerza, rapidez y resistencia.

REFERENCIAS

- García Manso, Juan M., Navarro Valdivieso, Manuel y Ruiz Caballero, José A. (1996) “Planificación del Entrenamiento Deportivo.” España: Editorial Gymnos.
 - Gómez Acosta, Oscar. “Manual Didáctico para el Entrenador Deportivo, 1ra Parte.” México, DF, (2006)
 - Grosser, M, Bruggemann, P y Zints, F (1989) “Alto Rendimiento Deportivo.” Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A
 - Harre, D. (1989) “Teoría del entrenamiento deportivo.” La Habana, Editorial Científico Técnica.
 - Levesque, Daniel (1993) “El Entrenamiento en los Deportes.” Barcelona, España: Editorial Paidotribo
-

Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento

Lic. Oscar Gómez Acosta

Cuba

- Matviev L. “El entrenamiento deportivo”. L Matviev. – La Habana: INDER 1977, Editorial Científico Técnica.
 - Ozolin, N.G. “Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo” N.G. Ozolin. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1983.
 - Platanov, Vladimir (1993) “El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología.” Barcelona, España: Editorial Paidotribo
 - Verjoshansky, Yuri. “Entrenamiento deportivo. Planificación y programación.” Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A, 1991.
 - Weineck, J (1988) “Entrenamiento Óptimo: Teoría y Metodología.” Barcelona, España: Editorial Hispano Europea
-