

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN AMÉRICA LATINA

METODOLOGIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO NA AMÉRICA LATINA

METHODOLOGY OF SPORT TRAINING IN LATIN AMERICA

Carlos Federico Ayala Zuluaga

Doctorando en Ciencias da Motricidade de la Universidade Estadual Paulista, Brasil.

Licenciado en Educación Física y Recreación por la Universidad de Caldas.

Docente Asociado, Universidad de Caldas.

Grupo de Investigación Cumanday Actividad Física y Deporte. Entrenamiento Deportivo.
federico.ayala@ucaldas.edu.co.

Héctor Haney Aguirre Loaiza

Estudiante de Maestría en Psicología de la Universidad del Valle.

Licenciado en Educación Física y Recreación por la Universidad de Caldas.

Docente Corporación Universitaria Alexander von Humboldt - Universidad del Quindío.

Grupo de Investigación Cumanday, Actividad Física y Deporte. Entrenamiento Deportivo.
haney.aguirre@gmail.com hhaguirre@uniquindio.edu.co

Santiago Ramos Bermúdez

Magister en Metodología del Entrenamiento Deportivo por la Instituto "Manuel Fajardo"
La Habana, Cuba.

Docente Titular Universidad de Caldas.

Grupo de Investigación Cumanday Actividad Física y Deporte. Entrenamiento Deportivo.
santiago.ramos@ucaldas.edu.co.

RESUMEN

La magnitud social del deporte en América Latina ha producido algunos resultados destacables, como en los pasados Juegos Olímpicos en Londres 2012, en realidad los procesos de la metodología hacia la alta competencia no están regulados adecuadamente por los estados, y la mayoría de Federaciones Deportivas Nacionales, encargadas de orientar técnicamente la práctica de sus modalidades, tampoco han establecido pautas técnico-metodológicas para garantizar que los procesos de formación deportiva encaminado al alto rendimiento estén acordes con el desarrollo de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo a nivel global. *Objetivo:* Identificar las características de la metodología del entrenamiento deportivo por parte de los entrenadores participantes en juegos deportivos en América Latina (Juegos Suramericanos Medellín-2010 y Juegos Deportivos Escolares Centroamericanos y del Caribe Armenia-2013). *Materiales y método:* fue realizado un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal durante la realización de los dos eventos. El instrumento fue una encuesta elaborada por el grupo investigador, validada por juicio de expertos nacionales, sobre las características del entrenamiento deportivo. Las muestras fueron intencionales, seleccionadas por conveniencia, no representativas. La encuesta fue aplicada a 134 entrenadores (hombres y mujeres), de 28 deportes, representantes de 22 países participantes, con edad media de 44.1 ± 11.1 años. Fue hecha una estadística descriptiva de análisis de frecuencias en el programa SPSS v. 15. *Procedimiento:* Fueron abordados los entrenadores en los sitios de competencia o de alojamiento y luego de obtener su consentimiento informado, fue aplicada la encuesta. *Resultados:* La Escuela Sajónica fue la más aplicada; los modelos de planificación más utilizados fueron tradicional, ciclos, bloques e individual; la planificación principalmente fue a largo y medio plazo y los criterios se centran en el calendario de competencias, objetivos competitivos y nivel de los deportistas. Los componentes de la carga más atendidos fueron volumen, intensidad y calidad. Los métodos de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia fueron el continuo variado, intervalado y fartlek; en el desarrollo de la fuerza los métodos fueron los del pesista y del culturista. Las pruebas de control fueron sobre la condición física y técnica, de terreno y laboratorio; acerca de los medios de regeneración deportiva, uno de cada dos técnicos le suministra a sus deportistas ayudas ergogénicas, y ejercicios de estiramientos y masaje, además del descanso. *Conclusiones:* predomina el modelo clásico de periodización, encontrando diferencias en función del grupo de deporte y de la clasificación final de países por medallas de oro. Los entrenadores de América Latina utilizan diversos métodos para la preparación de sus deportistas, cada modalidad deportiva se caracteriza por desarrollar una gran variedad de capacidades físicas que se interrelacionan. La gran mayoría de entrenadores utilizaron pruebas de control (campo y laboratorio) para hacerles seguimiento a los deportistas;

como tendencia, los entrenadores de países que aplicaron más pruebas de control obtuvieron mayor número de medallas y utilizaron diversos medios de recuperación.

PALABRAS CLAVE: actualización deportiva, planificación deportiva, entrenadores.

RESUMO

A magnitude social do esporte na América Latina tem produzido alguns resultados destacáveis, como os dos passados Jogos Olímpicos de Londres 2012. Na realidade os processos da metodologia para a alta competição não estão regularizados adequadamente pelas nações, e a maioria de Confederações Desportivas Nacionais, encarregadas de orientar tecnicamente a prática de suas modalidades, nem estabelece pautas técnico-metodológicas para garantir os processos de formação esportiva que sejam acordes com o desenvolvimento da teoria e metodologia do treinamento desportivo no âmbito global encaminhado ao alto rendimento. Objetivo: Identificar as características da metodologia do treinamento desportivo por parte dos treinadores participantes nos jogos desportivos em América Latina (Jogos Sul-americanos Medellín-2010 e Jogos Desportivos Escolares Centro-americanos e do Caribe Armenia-2013). Método: foi realizado um estudo quantitativo descritivo de corte transversal; o instrumento foi um roteiro elaborado pelo grupo pesquisador, validado pelo juízo de expertos, sobre as características do treinamento desportivo; mostra intencional, selecionada por conveniência, não representativa, roteiro aplicado a 134 treinadores (homens e mulheres), de 28 desportos, integrantes de 22 países participantes, com idade média de 44.1 ± 11.1 anos. Foi feita uma estatística descritiva de análise de frequências no software SPSS v. 15. Procedimento: Foram procurados os treinadores nos lugares de competição ou de alojamento, depois de obter seu consentimento informado, se aplicou o roteiro. Resultados: As variáveis estudadas: Escola saxônia com maior utilização; os modelos de planejamento mais utilizados foram tradicional, ciclos, bloques e individual; o planejamento principalmente foi a longo e meio prazo e os critérios se centraram no calendário de competição, objetivos competitivos e o nível dos esportistas. O volume, intensidade e qualidade foram os componentes da carga mais acolhidos. Métodos de treinamento, para o desenvolvimento da resistência foram o contínuo variado, intervalo e fartlek; na capacidade física força o método do halterofilista e do culturista. As provas de controle forem físico (condicional) e técnico, de terreno, laboratório e ambos; os meios de regeneração desportiva, um de cada dois técnicos subministra a seus esportistas ajudas ergo-gênicas (química), e exercícios de alongamento e massagem, além disso, o descanso (físico). Considerações: predomina o modelo clássico de periodização, encontrando diferenças em função do grupo de esporte e da classificação final de países por medalheiro de ouro. Os treinadores da América Latina utilizam diversos métodos para a preparação de seus esportistas, cada modalidade desportiva se

caracteriza por utilizar uma grande variedade de capacidades físicas que se inter-relaciona. A maioria de treinadores utilizaram provas de controle (campo e laboratório) para fazer seguimento aos esportistas, apresentando uma tendência, na qual aqueles treinadores de países que aplicavam mais testes de controle (terreno e laboratório) obtiveram um maior número de medalhas e utilizam diversos médios de recuperação.

PALAVRAS-CHAVE: atualização desportiva, planejamento desportivo, treinadores.

ABSTRACT

The social magnitude of the sport in Latin America has produced some remarkable results, such as last year's Olympic Games in London 2012. Actually, the methodology processes to the high competition are not adequately regulated by the states nor most national sports federations, responsible for technical guidance, practice modalities neither established technical and methodological processes to ensure that the sports training aimed at high performance are consistent with the global development of the theory and methodology of sports training guidelines. *Objective:* To identify the characteristics of the methodology of sports training by participating coaches in sports games in Latin America (Medellin 2010 South American Games and Armenia 2013 Central American and Caribbean School Games). *Materials and methods:* It was performed a quantitative descriptive cross-sectional study during the course of the two events. A survey was conducted as instrument by the research group, validated by national expert judges, about the characteristics of sports training. The sample, not representative, was intentionally selected by convenience. The survey was administered to 134 coaches (men and women) of 28 sports, representatives of 22 participating countries, with an average age of 44.1 ± 11.1 years. It was made a descriptive statistical analysis of frequencies in SPSS software (V. 15). *Procedure:* The coaches were asked at the competition or accommodation places. After obtaining their informed consent, they applied the survey. *Results:* Sajonic School was the most applied; another models used were traditional planning, cycles, blocks and individual. Planning was primarily at long and medium term and the criteria were focus on the competition schedule, competing objectives and level of athletes. The more treated components of the load were volume, intensity and quality. The training methods for the development of resistance were varied continuous, intervals and fartlek; in strength development methods were the weightlifter and bodybuilder. Control tests were on the physical and technical condition, field and laboratory; about sports regeneration media, one of two technicians supplies to its athletes ergogenic aids, and stretching exercises and massage, in addition to rest. *Conclusions:* Classic periodization model predominates, finding differences by group sport and the final ranking of countries by gold medals. Latin American coaches use different methods for the preparation of their athletes; each sport is characterized by developing a variety of

interrelated physical abilities. The vast majority of coaches used control tests (field and laboratory) for follow-up athletes; coaches from countries applying more control tests obtained most medals and used various means of recovery.

KEYWORDS: sports update, sports planning, coaches.