

Presentación

El presente texto se expone a la comunidad académica implicada en los procesos relacionados con el entrenamiento deportivo y pretende dar cuenta de la producción intelectual de entrenadores nacionales y extranjeros en torno a la planificación del mismo, desarrollada con sus atletas. Esta edición busca consolidar los trabajos adelantados y publicados en las dos versiones anteriores de Expomotricidad (2007 y 2009). De esta forma, Planificación del entrenamiento deportivo está estrechamente relacionada con el primer texto publicado en el año 2007, denominado Aprendizaje motor: elementos para una teoría de la enseñanza de las habilidades motrices, cuyo editor fue el profesor Rodrigo Arboleda Sierra. De igual manera, existe un gran vínculo con la segunda edición, estructurada por el profesor Gustavo Ramón Suárez en el año 2009, denominada Biomecánica deportiva y control del entrenamiento.

Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones. En los últimos 20 años se han publicado muchos libros que pretenden dar cuenta de la planificación del entrenamiento deportivo, en los cuales se explican los pasos y etapas que debe seguir el proceso de planificación. Sin embargo, aún es pobre la producción académica y científica en torno a los efectos que generan los diferentes planes de entrenamiento en los componentes del rendimiento (técnico, táctico, físico, psicológico y teórico).

Diferentes teóricos, científicos y entrenadores a escala mundial han hecho sus aportes a la planificación del entrenamiento deportivo en sus diferentes contextos. Es innegable el avance que generaron las ideas de Ozolín, Matveev, Meinel, Tshiene, Parlebas, Verkhosansky, Bondarchuk, Grosser, Zintl, Zimmermann, Bompa, Commetti, Navarro, García Manso, Ruiz, González Badillo, Forteza, Viru y Viru, Seirulo, entre muchos otros. Sin embargo, el desarrollo de las diferentes modalidades deportivas y el surgimiento de otras, debe analizarse con detenimiento al momento de estructurar un plan para desarrollar las capacidades y habilidades de los deportistas. No es adecuado implementar un modelo de planificación genérico para todas las modalidades deportivas, debido a que los requerimientos de cada una

de ellas son diferentes. Por tal motivo, debe considerarse y aplicarse el principio de especificidad. Así mismo, es indispensable considerar las características de las personas a las cuales se les aplicará el plan, pues cada una de ellas, siguiendo el principio de individualidad, tiene rasgos, características y potenciales de desarrollo diferentes que las hacen particulares, y por ende es necesario aplicarles planes de entrenamiento individualizados.

La planificación del entrenamiento deportivo fue definida por Mestre (1995, citado por García y otros, 1996) como la previsión con suficiente anticipación de los hechos y las acciones, de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, según las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro. Dicha planificación representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr los objetivos que lo lleven al alto rendimiento.

Otro aspecto que ha sido utilizado indistintamente para abordar el concepto de planificación del entrenamiento, y que si bien está estrechamente relacionado con éste es diferente, es el concepto de periodización. Matveev (1977) denomina periodización del entrenamiento al cambio periódico y regular de su estructura y contenido dentro de un ciclo determinado, e implica su estructuración general cíclica a largo plazo, así como la de las prácticas, con el objetivo de mejorar el rendimiento y hacer que coincida con las competiciones más importantes. En ese sentido, Viru y Viru (2003) consideran que la periodización del entrenamiento trata sobre cómo actuar en el organismo para inducir los cambios necesarios y plantean que los aspectos más relevantes son la elección del ejercicio y el método de entrenamiento, el diseño de las sesiones de este último y los microciclos. Plantean que al momento de periodizarlo se deben considerar los siguientes elementos fundamentales: ¿qué cambios hay que inducir en una fase específica?, ¿cuáles son los ejercicios que inducen dichos cambios?, ¿qué métodos de entrenamiento se deben utilizar?, ¿cómo pueden crearse los inductores para la síntesis de proteínas estructurales y enzimáticas necesarias para realizar la tarea?, ¿qué secuencia deben seguir los ejercicios en una sesión?, ¿cuál es la carga suficiente (ejercitante) para ésta?, ¿cuáles son las influencias de las sucesivas sesiones de entrenamiento?, ¿cuál es la relación entre las sesiones de entrenamiento y los períodos de recuperación entre sesiones? Es importante enfatizar que al inicio el concepto de planificación y estructuración de las cargas así como el concepto de periodización estuvieron muy ligados y determinados a la parte biológica y físico-condicional de los atletas, pero que en la actualidad vienen tomando fuerza conceptos como periodización táctica, planes de

entrenamiento para el aprendizaje de programas de movimiento o gestos técnicos, que como su orientación lo indica, pretenden dar cuenta de la estructuración del entrenamiento deportivo hacia los componentes tácticos y técnicos.

Para Verkhosansky (1990) la planificación del entrenamiento deportivo históricamente se ha basado en la experiencia personal del entrenador, con base en el método ensayo-error y fundamentada en la intuición y algunos principios lógicos. Pero este autor considera que la evolución actual debe estar fundamentada en aspectos más objetivos y en procedimientos más confiables y de mayor validez. De esta forma, la investigación en el entrenamiento deportivo cobra cada vez mayor fuerza, ya que de esta manera se puede estructurar el conocimiento científico aplicado al entrenamiento deportivo que dé cuenta de los diferentes fenómenos y procesos que ocurren en los atletas en los diferentes niveles y estadios de evolución.

Por ello, considera Verkhosansky (1990) que la programación del entrenamiento es una forma más perfeccionada de planificación y estructuración y la define como la sistematización de los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos de la preparación de un atleta y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento en un período de tiempo definido. Este autor entiende por programación del entrenamiento la determinación de la estrategia, la sistematización del contenido y la construcción del proceso de entrenamiento deportivo.

Este libro está estructurado con artículos, de los cuales el primero es escrito por el profesor Ignacio Coque Hernández, preparador físico de la Selección Española de Baloncesto, Campeón Mundial de Baloncesto en Japón en el año 2006 y medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Pekín en el 2008. El trabajo fue denominado “El conocimiento de la carga de trabajo del entrenamiento técnico-táctico en baloncesto: utilización de este concepto para la planificación de un campeonato”. Este texto presenta una herramienta y una escala para la valoración de la carga desde los componentes técnico y táctico.

Seguidamente, la Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano en la línea de Entrenamiento Deportivo, la profesora Gloria Albany Hoyos Rodríguez presenta su artículo, denominado “Planificación de las acciones finales de juego en baloncesto desde el método Pedagogía de las Situaciones”, en el cual muestra la forma de planificar los ejercicios y acciones aplicando una novedosa metodología que implica fuertemente los aspectos cognitivos de las jugadoras.

A continuación el Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano en la línea de Entrenamiento Deportivo, el profesor José Albeiro Echeverry Ramos expone su artículo, denominado “Implementación de un programa de supervisión reflexiva para la mejora en la toma de decisiones en el período preparatorio de la temporada en deportes de cooperación-oposición”. Es una propuesta de estructuración de programas de entrenamiento para mejorar la toma de decisiones de los atletas durante los diferentes períodos, en este caso, el período preparatorio.

Posteriormente, el Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano en la línea de Entrenamiento Deportivo, el profesor Juan Osvaldo Jiménez Trujillo presenta el artículo denominado “Planificación de la técnica en el fútbol”. Este texto aporta algunos aspectos y procedimientos acerca de la forma de estructurar los programas de entrenamiento orientados a aprender y perfeccionar los fundamentos técnicos en ese deporte.

Luego expone el artículo denominado “Propuesta metodológica para el entrenamiento de la velocidad en baloncesto”, desarrollado por el profesor Ignacio Coque Hernández, quien desarrolla una serie importante de ejercicios y encadenamientos de los mismos para estimular diferentes manifestaciones de la velocidad y su aplicabilidad al baloncesto.

Más adelante el Especialista Héctor Andrés Rojas Guevara, presenta el artículo denominado “Evaluación de la potencia, capacidad anaeróbica e índice de fatiga en jugadoras de fútbol sala categoría mayores, antes y después del período preparatorio”. Este trabajo tiene orientación en investigación aplicada al entrenamiento deportivo y se fundamenta en la ejecución de un test de campo que permite valorar la potencia, capacidad anaeróbica y el índice de fatiga para luego analizar los cambios tras los estímulos desarrollados en el período preparatorio en jugadoras de fútbol sala.

El penúltimo artículo que compone este libro fue desarrollado por el Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo, profesor Samuel Villamarín Menza, quien redactó el texto denominado “El entrenamiento de la fuerza en el proceso de preparación de un corredor de velocidad que participó en los XVIII Juegos Deportivos Nacionales 2008”. Este documento es una recopilación de la experiencia llevada a cabo con un corredor de 100 y 200 metros planos del departamento del Cauca (Colombia), en el cual expone el plan de entrenamiento ejecutado.

Finalmente, un trabajo de investigación desarrollado por los profesores Nelson Orlando Clavijo, Juana del Carmen Ortega Ferreira y Dennis Gregorio Contreras, denominado “Efectos de dos formas de periodizar la carga en entrenamiento de la fuerza en niños en estadio de Tanner 2 y 3”. Este artículo está relacionado con el entrenamiento de la fuerza en niños, lo cual ha sido estigmatizado en el entrenamiento deportivo. Los autores aportan elementos para que la comunidad académica tenga bases fundamentadas en la investigación para estructurar planes de entrenamiento orientados al desarrollo de la fuerza en estos grupos poblacionales.

Que lo disfruten.

Juan Osvaldo Jiménez Trujillo
Coordinador académico