

CAPÍTULO 4

ESTRUCTURA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN LAS MODALIDADES GIMNÁSTICAS.

SECCIÓN	CONTENIDO
4.1	Introducción
4.2	Macroestructura del Entrenamiento Deportivo.
4.3	Características del entrenamiento los diferentes períodos.
4.4	Sugerencias Didácticas
4.5	Autoevaluación
4.6	Bibliografía

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 2

ESTRUCTURA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN LAS MODALIDADES GIMNÁSTICAS

OBJETIVO

Comprender como transcurre el proceso del entrenamiento en las modalidades gimnásticas y como debe ser planificado

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que se tratan en el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted se capaz de:

- ✓ Reconocer los componentes de la macroestructura del entrenamiento.
- ✓ Reconocer las características de los diferentes períodos.

4.1 INTRODUCCIÓN

La estructura del entrenamiento Deportivo, se construye sobre la base de un orden estable de diferentes componentes y la correlación de los mismos. Ésta se caracteriza por dos aspectos:

Uno, que representa la base de su organización, todo aquello que se expresa a través de la palabra escrita y expresión gráfica (Programa y Plan principalmente) y por la dinámica de desarrollo del proceso del entrenamiento deportivo.

Al programar, planear y llevar a la práctica el entrenamiento es necesario establecer las normas, principios y regularidades del entrenamiento que regirán no sólo la conducta del deportista, sino también la del entrenador y el equipo de colaboradores, también es necesario establecer la sucesión racional de los diferentes eslabones del proceso del entrenamiento, establecer la correlación de los diferentes componentes y aspectos del sistema del entrenamiento, establecer un sistema de aplicación de las cargas con el descanso, lo que va a representar el aspecto dinámico del entrenamiento.

En este capítulo se destacará para su análisis y aplicación, la macro estructura del entrenamiento deportivo y las características del entrenamiento en los diferentes periodos.

4.2.- MACROESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Varias investigaciones confirman que en la actividad de organismo humano se observa cierta ciclicidad. Así, por ejemplo, la temperatura del cuerpo humano y la presión sanguínea aumentan y bajan en intervalos de tiempo determinados, la energía y el estado de ánimo del hombre también tienen un ritmo determinado, incluso se han confirmado determinados ciclos en diferentes actividades humanas; sin embargo, teniendo en cuenta, entre otras razones, que el calendario deportivo es único para todos los deportistas, no es conveniente tener en cuenta estos factores de manera estricta.

Es más racional relacionar la periodización deportiva con el calendario de competencias, ya que el fin es estar en la mejor forma para la competencia más importante, cierto que en ocasiones este calendario no propicia el logro de los mejores resultados; pero indudablemente es indispensable tenerlo en cuenta.

El proceso de entrenamiento deportivo es una secuencia permanente de cargas y descanso. El descanso es necesario tanto para la recuperación como para la adaptación del organismo. Esto es importante tenerlo en cuenta para el establecimiento de la forma deportiva.

La forma deportiva tiene un carácter de fase (logro, estabilización y pérdida temporal). En correspondencia con ellas el ciclo de entrenamiento tiene tres periodos:

- a) Preparatorio, en el cual se asegura la entrada a la forma deportiva.
- b) Competitivo, en el cual se alcanzan los resultados deportivos.
- c) Transitorio, en el cual se mantiene el estado de entrenamiento por medio del descanso activo. (pérdida temporal)

Entre las fases de la forma deportiva y los periodos de entrenamiento existe una relación mutua que determina todo el contenido de trabajo del entrenamiento.

Por consiguiente, es opinión generalizada que la forma deportiva es la base natural y objetiva para la periodización del entrenamiento deportivo.

Las fases de desarrollo de la forma deportiva y los periodos de entrenamiento deportivo no son conceptos idénticos. Las fases de la forma deportiva responden a leyes biológicas, mientras la periodización es la manera de gestión para su desarrollo.

Una alta efectividad del entrenamiento deportivo se determina, ante todo, por dos factores básicos:

1. El contenido concreto de las influencias del entrenamiento deportivo: medios, métodos y formas.
2. La organización racional de este contenido en el tiempo; es decir, la estructura del entrenamiento deportivo.

Dependiendo del tiempo de las formas estructurales tenemos tres niveles básicos:

1. Macro estructura del entrenamiento deportivo, que incluye macrociclos de un año o varios años.
2. Meso estructura del entrenamiento deportivo, incluye mesociclos de 20 hasta 40 días.
3. Micro estructura del entrenamiento deportivo, que incluye microciclos de 1 a 2 semanas.

En la planificación del entrenamiento deportivo de los gimnastas y las gimnastas, como ocurre en cualquier deporte, estas estructuras se adecuan a la realidad práctica de las especificidades y, por que no, costumbres de la comunidad deportiva dada. Se habla, entonces de grandes ciclos, períodos, etapas, microciclos, días y sesiones de entrenamiento.

En el contenido de los mismos se reflejan las diferentes tareas que se resuelven en cada momento determinado.

- La asimilación de nuevos elementos, enlaces y rutinas.
- El aumento del nivel de preparación física general y especial.
- El aumento de la resistencia especial mediante la PFE y la PT.
- El perfeccionamiento de la maestría de ejecución.

- El aumento de la estabilidad psicológica, el grado de preparación en relación con las dificultades específicas del entrenamiento y las competencias.
- La preparación directa a competencias y la participación en competiciones.
- La aplicación de medidas de recuperación para dar paso a los nuevos niveles de carga.

Estas tareas, intrínsecamente, siguen un ordenamiento lógico en el tiempo, aunque en ocasiones se resuelven simultáneamente o con mayor acento en dependencia de su jerarquía en un momento dado de la preparación.

Se planifica el entrenamiento deportivo, de manera general, a partir del calendario competitivo y el tiempo que este permite asumir para resolver las tareas señaladas y otras más individuales y específicas.

Lo más usual es la planificación de un año, ya que el calendario competitivo contempla esta periodización.

En gimnastas jóvenes, el periodo preparatorio puede durar 6 - 8 meses ya que necesitan asimilar numerosos elementos y construir su programa de competencias. Puede darse en ellos la planificación bienal, con la planificación de dos ciclos anuales.

En gimnastas de alta calificación, generalmente los ciclos de entrenamientos son de menor duración: seis meses, incluso puede contener tres o más ciclos en dependencia de los compromisos competitivos.

Mucho se habla de la planificación por periodos y por ciclos. Realmente una no excluye a la otra, y solo en etapas extremas de la preparación (iniciación y máximos resultados) se pueden distinguir nítidamente las diferencias. Sucede que, aún en ciclos cortos de entrenamiento, generalmente esta presente un momento de preparación o entrada a la forma deportiva, uno de competencias o alcance y realización de la forma deportiva y uno de transito o pérdida relativa de la forma deportiva. Aunque a veces, atendiendo a calendarios competitivos muy densos, no se vea claramente algunos de estos momentos, como concepto, siempre están presentes.

Es imposible abarcar todas las variantes de estructuración del entrenamiento deportivo, es por eso que, como modelo esencial se insiste en la explicación de una macroestructura.

La macroestructura del entrenamiento deportivo se relaciona, ante todo, con las fases de desarrollo de la forma deportiva y su duración depende de varios factores, entre los más relevantes: el calendario competitivo y por supuesto, el nivel de maestría técnico-deportiva del gimnasta. En estos grandes ciclos (de medio año o de un año) se estructuran los tres periodos básicos del entrenamiento: preparatorio, competitivo y transitorio.

4.3.- CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO EN LOS DIFERENTES PERIODOS.

Cada uno de los periodos de la macroestructura de entrenamiento se distingue por su contenido y su duración no es igual.

Las tareas de cada uno de los períodos son múltiples y se resuelven tanto simultáneamente, como consecutivamente. En este sentido estos periodos se dividen en mesociclos, donde las tareas pedagógicas juegan un papel fundamental. En las modalidades gimnásticas las diferentes etapas (mesociclos), generalmente son las siguientes:

Para el periodo preparatorio, las etapas se relacionan con:

- Incremento de la PFG
- Incremento de la PFE
- Asimilación de la base técnica.
- Asimilación y modernización del programa individual de competencias.

Para el período competitivo, son típicas las etapas relacionadas con:

- Estabilización.
- Perfeccionamiento.
- Seguridad.
- Preparación directa a competencias.

- Participación en competencias.

En el período de tránsito:

- Descanso pasivo.
- Descanso activo.
- Estudio de elementos nuevos.

En términos generales el período preparatorio, está dirigido a la enseñanza y al entrenamiento, a la acumulación del potencial.

El período competitivo se caracteriza por el perfeccionamiento del programa de competencias y la participación en las mismas.

El período de tránsito se planifica y realiza con el objetivo de recuperar al organismo después de grandes cargas.

PERIODO PREPARATORIO

La duración de período preparatorio depende de una serie de aspectos: la duración general del macrociclo, el nivel de los gimnastas y las gimnastas (siempre en las etapas iniciales este período tiene mayor duración), la tarea fundamental del año (si es un año de renovación, de dominio, de competición dentro del ciclo olímpico)

Aproximadamente, en ciclos de medio año, puede durar de 3 a 4 meses y en los anuales, de 5 a 6 meses. En las categorías iniciales puede alcanzar una duración de 8 meses.

Como en otros deportes, en las modalidades gimnásticas se divide en dos grandes etapas: la de preparación general y la de preparación especial. Estas etapas, pueden considerarse sub-períodos, en cada una de ellas se ubican los mesociclos correspondientes. Esta subdivisión, interconexiona los contenidos más generales del entrenamiento con los más específicos: es, tal vez, la manifestación más concreta del principio del entrenamiento deportivo de unidad de la preparación general con la especial. En la actualidad, en todos los deportes, la tendencia más generalizada es el predominio de los medios específicos del entrenamiento, aunque esto no significa que los generales no estén presentes.

La etapa de preparación general tiene como dirección general, crear las bases sobre las cuales se va a construir la forma deportiva. Aquí la PF debe elevar las posibilidades funcionales del gimnasta y desarrollar sus capacidades motrices. El objetivo es ampliar las posibilidades funcionales a través del desarrollo de todas las capacidades.

No debe pensarse que su carácter general, solo esta dado en el componente de la preparación física. También en la preparación técnica los contenidos son más generales que en etapas posteriores: el trabajo fundamental es mediante elementos aislados y enlaces, no con el ejercicio competitivo (rutinas), existe el aprendizaje y perfeccionamiento de elementos de base (que son generales incluso en las más altas categorías). También en los otros componentes, los contenidos son más generales, por ej, en la preparación psicológica se trabaja en el desarrollo de la voluntad de manera general, de la responsabilidad y muy importante, del valor, entre otros aspectos. La preparación teórica se dirige a aspectos generales del entrenamiento, su metodología y planificación, hacia la comprensión de los procesos orgánicos que lo sustentan, a los objetivos concretos del presente ciclo.

En relación con los controles, los de preparación física adquieren gran relevancia, para evaluar el incremento de las posibilidades funcionales y el desarrollo de las capacidades motrices, los de preparación técnica comienzan con la evaluación de elementos normativos y competitivos aislados y-o en enlaces.

Los medios predominantes del entrenamiento son los generales y también los especiales, los ejercicios competitivos (rutinas) son, en relación con otras etapas, poco utilizados.

Se aumenta paulatinamente el volumen y la intensidad; pero el volumen del entrenamiento es lo que caracteriza la dinámica de las cargas de entrenamiento. Al final de esta etapa se produce el llamado “pico de elementos”; es decir, el microciclo de mayor cantidad de elementos en el ciclo anual.

La etapa de preparación especial se caracteriza por el cambio del predominio de los contenidos generales hacia el predominio de los específicos. Se comienza la entrada a la forma deportiva. Predominan los medios de la preparación física especial. La preparación técnica se basa en la ejecución de los ejercicios competitivos, al comienzo en condiciones más fáciles (con la dificultad disminuida o con medios de auxiliares)

posteriormente cumpliendo todas las exigencias. La preparación psicológica se dirige hacia cualidades más específicas como la capacidad de continuar un ejercicio tras una caída, de terminar una rutina, de hacer siempre salida, de apoyar a su equipo y muchas otras, propias de una actitud competitiva. La preparación teórica se dirige hacia el cumplimiento de las reglamentaciones, el análisis de las notas de partida y las posibles alternativas.

Los controles se dirigen hacia la preparación física especial y al control de la estabilidad y calidad en las selecciones competitivas.

Al final de esta etapa aparecen controles oficiales y competencias de preparación.

Aumenta la intensidad del entrenamiento en relación con el volumen que disminuye hacia el final de la etapa. Se produce en esta etapa, el “pico máximo de completas”, que es el microciclo con la máxima cantidad de rutinas planificadas.

PERIODO COMPETITIVO

La duración del período competitivo es de 1.5 hasta 2 meses en un ciclo de medio año y de 4 a 5 meses en un ciclo anual; aunque esto varía en dependencia del nivel de preparación de los gimnastas y las gimnastas. En la iniciación de los gimnastas y las gimnastas este período suele ser breve, de 1 a 1.5 meses.

Hay que recordar que el fin de este periodo es la conservación de la forma deportiva para la participación en competencias es por eso que el trabajo fundamental es con el ejercicio competitivo.

Como ya se menciona anteriormente, en las modalidades gimnásticas, en este periodo las etapas se conforman en mesociclos de estabilización – donde se busca la estabilidad de las ejecuciones mediante repeticiones de perfeccionamiento – donde se logra el máximo posible de amplitud en la ejecución, de preparación directa a competencias – donde se modelan las condiciones de competencia y se busca la mayor calidad de ejecución y seguridad, y la propia participación en competencias con vistas a los mejores resultados del ciclo.

La preparación física no se abandona y se dirige al mantenimiento de los niveles alcanzados. La preparación técnica y táctica predomina y tiene como objetivo las ejecuciones al máximo de calidad y sin errores. La preparación psicológica se dirige al

mantenimiento de una buena actitud competitiva y a eliminar tensiones y la preparación teórica trata de lograr la mayor comprensión en los gimnastas y las gimnastas, de las alternativas tácticas de la competencia.

El volumen disminuye considerable y paulatinamente y la intensidad alcanza su máximo, dado que las repeticiones que realizan los gimnastas y las gimnastas son, en su mayoría, de combinaciones (rutinas), aquí aparece un “pico” de aproximadamente un 40 – 60 % con relación al “pico” máximo de completas, en donde la exigencia de la calidad de ejecución es máxima. Antes de la competencia fundamental es característico un descenso de la carga de entrenamiento.

Algunos entrenadores diferencian en este período una etapa precompetitiva de la competitiva, lo que no varía en nada el tránsito por los diferentes mesociclos mencionados.

PERIODO TRANSITORIO

La duración de este periodo oscila desde unas 3 - 6 semanas. Lo ideal es que se componga de dos etapas: de recuperación pasiva y de recuperación activa. Desgraciadamente a este período se le presta muy poca atención; sin embargo su papel en la preparación de los gimnastas y las gimnastas no es despreciable.

Durante el descanso pasivo: se disminuye la carga muy considerablemente, deben atenderse en este momento con mayor dedicación las lesiones y molestias provocadas por el entrenamiento.

Durante la etapa del descanso activo: la carga debe elevarse progresivamente mediante la preparación general sin tensiones. Los medios a utilizar son los más generales incluidos los de otros deportes. Esta etapa puede ser aprovechada para comenzar el estudio de elementos de dificultad, en cuanto a su conocimiento y coordinación.

No se recomienda abandonar el ejercicio físico en ningún momento de la preparación de los gimnastas y las gimnastas, siempre, aún durante las lesiones, deberán realizarse ejercicios de flexibilidad y de fuerza con una orientación higiénica, incluso hay entrenadores que no recomiendan el descanso pasivo.

TABLA COMPARATIVA DE ALGUNOS INDICADORES DEL ENTRENAMIENTO EN LOS DIFERENTES PERÍODOS

No	INDICADORES	PERIODOS		
		PREPARATORIO	COMPETITIVO	TRANSITORIO
1.	Duración	mayor	menor que el anterior	menor
2.	Volumen	mayor	menor	Mayor que el anterior
3.	Intensidad	menor	mayor	Menor que el posterior
4.	Medios y métodos. (predominio)	generales, específicos	específicos competitivos, generales	generales
5	Controles pedagógicos	PFG y PFE Asimilación de elementos	PFE Ejecución de combinaciones	PFG

TABLA COMPARATIVA DE ALGUNOS INDICADORES DEL ENTRENAMIENTO ENTRE GIMNASTAS INICIANTES Y DE ALTAS CATEGORÍAS

No	INDICADORES	INICIANTES	CATEGORIAS SUPERIORES
1	Duración del PP	MAYOR	MENOR
2	Duración del PC	MENOR	MAYOR
3	Medios generales del entrenamiento	MAYOR	MENOR
4	Cantidad de competencias	MENOR	MAYOR

4.4.- SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Estudie cada uno de los aspectos que se tratan en el capítulo y posteriormente intente las tareas siguientes:

- Precise los aspectos que determinan una macroestructura de entrenamiento.
- Identifique los medios del entrenamiento que usted utiliza y su concentración en los diferentes periodos del entrenamiento.
- Identifique cuáles principios del entrenamiento se materializan en los periodos y cuáles en la macroestructura.
- Discuta en colectivo todo lo anterior y elaborar un resumen de las características de los diferentes periodos, sistematizando los indicadores más representativos del entrenamiento.

4.5.- AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Coloque en el paréntesis la “a” cuando es verdadero o la “b” cuando es falso.

1. () En la actividad de organismo humano se observa cierta ciclicidad.
2. () Es recomendable tener en cuenta la ciclicidad propia del organismo humano, como único factor para llevar a cabo la periodización del entrenamiento.
3. () El calendario de competencias, puede o no tenerse en cuenta al planificar el entrenamiento.
4. () El proceso de entrenamiento deportivo es una secuencia permanente de cargas y descanso.
5. () El descanso es necesario tanto para la recuperación como para la adaptación del organismo.
6. () La forma deportiva tiene un carácter de proceso que se desarrolla en dos etapas (logro y pérdida temporal).
7. () Entre las fases de la forma deportiva y los periodos de entrenamiento no existe una relación mutua que determine el contenido del entrenamiento.
8. () La forma deportiva es la base natural y objetiva para la periodización del entrenamiento deportivo.
9. () Las fases de desarrollo de la forma deportiva y los periodos de entrenamiento deportivo son conceptos idénticos.

10. () Las fases de la forma deportiva responden a la manera de gestionar su desarrollo.

Instrucciones: Relacione los conceptos de ambas columnas, coloque la respuesta en el paréntesis.

11	Periodo Preparatorio ()	a) se alcanzan los resultados deportivos.
12	Periodo Competitivo ()	b) se mantiene el estado de entrenamiento por medio del descanso activo.
13	Periodo de Transito ()	c) se asegura la entrada a la forma deportiva.

Instrucciones: Identifique las tareas correspondientes a cada período, con las letras siguientes: a – Periodo preparatorio.; b – Período Competitivo.; c – Período de Transito

14. Estabilización. _____
15. Incremento de la PFG _____
16. Descanso pasivo. _____
17. Incremento de la PFE _____
18. Perfeccionamiento. _____
19. Preparación directa a competencias. _____
20. Seguridad. _____
21. Asimilación de la base técnica. _____
22. Participación en competencias. _____
23. Descanso activo. _____
24. Asimilación y modernización del programa individual de competencias. _____
25. Estudio de elementos nuevos. _____

Instrucciones. Completa las frases con las propuestas que se dan a continuación. Debe tener en cuenta que sobran algunas y que pueden repetirse.

(Descanso activo, las categorías iniciales, preparación especial, mediados del PP, carga de entrenamiento, pico máximo, preparación general)

26. El periodo preparatorio, en _____ puede alcanzar una duración de 8 meses.
27. El Periodo Preparatorio se divide en dos grandes etapas: la de _____ y la de _____.
28. A _____ aparece el microciclo de mayor cantidad de elementos en el ciclo anual.
29. Antes de la competencia fundamental es característico un descenso de la _____.
30. Durante el descanso pasivo se disminuye la _____ muy considerablemente y deben atenderse con mayor dedicación las lesiones y molestias provocadas por el entrenamiento.

4.6 BIBLIOGRAFÍA

- Matveev, L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportiva*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana, Cuba: Científico-técnica
- Platonov, V. (s/f). *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. Barcelona, España: Paidotribo.