

PREPARACIÓN PREVIA PARA LA PLANIFICACIÓN DE LOS MACROCICLOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Dr. C. Luis R. Cortegaza Fernández, Dr.C José R. Hernández Souza, MsC Jorge L. Labrada Morejon

1. Facultad de Cultura Física de Matanzas .Cuba

Resumen:

La presente monografía refleja un aspecto poco estudiado dentro del campo de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, que esta vinculada con todo el proceso previo de preparación del cuerpo técnico de entrenadores que deberá asumir la planificación de los diferentes planes de entrenamiento. Por lo que dentro de los elementos básicos del artículo se resaltan los aspectos a tener en cuenta para dicha preparación donde se destacan el estudio de los materiales más actualizados de la modalidad deportiva seleccionada, la observación de los contrarios a través del espionaje o scauteo, la consulta con especialistas y de otras modalidades afines, la utilización del método científico de investigación como fuente del conocimiento y de la actualización, así como la participación en eventos, forum, clínicas y coloquios.

Palabras claves: *Preparación previa, planificación del entrenamiento, scauteo, fichado bibliográfico.*

Antes de iniciar el llamado trabajo de gabinete técnico o de mesa, que es en general el lugar y momento idóneo, donde juntos, entrenadores y atletas, elaboran el complejo proceso de la planificación del entrenamiento deportivo, se debe recopilar y estudiar toda la información necesaria, que permitan diseñar un documento de planificación del macrociclo acorde a las exigencias y necesidades objetivas de cada deportista o un determinado grupo de estos.

La planificación del entrenamiento deportivo como un componente del sistema de dirección de la preparación deportiva, está inseparablemente vinculada con los procesos informativos, por lo que esto solo puede lograrse, sobre la búsqueda de un material informativo confiable.

Si un entrenador desea que su trabajo se sustente en el método científico- investigativo, que implica la solución de diferentes problemas que se presentaron en el macrociclo anterior o que son típicos de todo proceso de preparación del deportista, necesita ante todo, valorar hechos precisos e indiscutibles. A. M. Omarov(1989) señala *en la planificación se hace necesario tratar de resolver no solo hechos aislados, sino el conjunto de los antecedentes que pueden gravitar sobre el posterior proceso de planificación.*

No poseer toda la información necesaria hace que se transite hacia el cumplimiento de los objetivos propuestos *a ciegas* e inclusive pueda influir negativamente, provocando apreciaciones subjetivas a la hora de formular y determinar los objetivos de las diferentes estructuras del plan de preparación. Lo antes planteado puede ser reforzado partir de los expresado por A. M. Omarov(1996) cuando afirma: *que la falta de información segura, sirve de una de las fuentes del subjetivismo de las decisiones puramente volitivas e infundadas, incompatibles con la dirección científica.*

Muchos autores consultados como Vasconcelo Raposo, García Manso y colaboradores, F. Navarro, etc. valoran esta fase como de diagnóstico inicial, expresando en sentido general que esta no solo abarca el análisis del cumplimiento de los objetivos del macrociclo anterior, sino va mucho mas allá, ya que comprende toda la preparación preliminar a la elaboración de cada macrociclo de entrenamiento y sus diferente componentes.

¿Que requisitos debe cumplir la búsqueda de información preliminar a la elaboración del plan de preparación?

- La información que se emplee debe ser fidedigna, completa, útil, accesible de una sola acepción operativa.
- La información que se recoja debe ser mínima pero suficiente para servir de guía a los objetivos propuestos.
- La información reflejará objetivamente lo que se desee valorar.

- Dentro del flujo de información obtenida, cada dato puede aportar un granito de arena a los objetivos que se pretenden alcanzar, por lo que el entrenador tendrá como premisa: que no hay datos inútiles para solucionar una tarea dada.
- La información se presenta en forma tal, que no se requiera una elaboración adicional y no dificulte la elaboración de la decisión.

Las fuentes básicas para la obtención de la información preliminar a la elaboración del plan de preparación del deportista se ubican en:

- La consulta de de diferentes materiales bibliográficos especializados y de las ciencias aplicadas.
- Utilizar la observación como vía de la recopilación de información.
- Participación en diferentes eventos de carácter científico – metodológico, como son: talleres, mesas redondas, congresos, etc.
- Consulta con especialistas de determinada modalidad deportiva y con profesionales de las ciencias aplicadas del deporte.
- Análisis de los datos que ofrece la utilización del método científico de investigación como fuente del conocimiento y de la actualización
- Obtención de datos de los controles de rendimiento y test.

La consulta de diferentes materiales bibliográficos especializados y de las ciencias aplicadas.

Año tras año crece el volumen de nuevos materiales que contienen una valiosa información obtenida de la práctica social, y producto de importantes investigaciones aplicadas, es por esto que las publicaciones especializadas vinculadas con el deporte se multiplican a un ritmo acelerado. A partir de su estudio se pueden recopilar una gran cantidad y variedad de información especializada y actualizada.

Dentro de las vías más importantes de la publicación de dichos materiales se encuentran:

- Ediciones de textos especializados en un deporte determinado, de la metodología del entrenamiento general o de las ciencias aplicadas, (impresos o en formato digital)
- Revistas especializadas, ejecutadas en formato impreso o digital.
- Materiales bibliográficos que respondan a un curso de superación, evento científico, etc. estas pueden aparecer en formato digital o impreso como monografía, antologías, etc.

Para la localización de dichos materiales el entrenador cuenta con varias vías a su disposición como son:

- Visita sistemática a bibliotecas, centro de información científica especializada, librerías, etc.
- Conversación personal con entrenadores o personal especializado que le pueda motivar por la lectura de algún material de este tipo.
- Visita a diferentes sitios o direcciones de Internet.
- Participación en eventos científicos, cursos de superación, clínicas, etc.
- Suscripción a revistas, periódicos, etc.
- Participación en grupos de trabajos científicos investigativos.

Dentro de las vías antes expuestas, una de las más importantes y que a la vez, los entrenadores técnicamente presentan más dificultades, se ubica la búsqueda de información utilizando las bondades que brinda Internet, esto justifica el por qué se hace necesario que se profundice en este aspecto.

Recopilación y análisis de la información tomando como referencia la búsqueda en Internet.

El proceso de globalización de la información a escala mundial con la introducción de diferentes variantes para la utilización de Internet ha multiplicado día a día la cantidad de materiales bibliográficos que pueden ser consultados por los especialistas. El entrenador que desee mantener un adecuado nivel de actualización está obligado a dominar y utilizar esta fuente de obtención del conocimiento.

Estos elementos se refuerzan con lo planteado por el especialista brasileño Víctor Andrade Melo cuando expresa *los recursos ofrecidos por Internet, pueden ser una importante herramienta auxiliar de investigación y principalmente del establecimiento de redes de intercambio, entre especialistas de la Educación Física y del Deporte*(**Artículo INTERNET COMO RECURSO AUXILIAR DEL INVESTIGADOR EN EL AREA DE HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE: EXPERIENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES**)

José Manuel Palao Andrés (España) escribe en la revista digital efdeportes varios artículos titulados: *La actividad física y el deporte en Internet. ¿Como buscar información en la red?* Donde valora como Internet constituye una fuente de recursos de información y conocimiento compartidos a escala mundial. Es también la vía de comunicación que permite establecer la cooperación y colaboración en temas específicos de un gran número de comunidades y grupos de interés distribuidos por todo el planeta. A través de Internet también pueden consultarse los catálogos de las bibliotecas más importantes del mundo, acceder a bases de datos, empresas especializadas, instituciones, etc.

No solo es posible obtener información o utilizar algún servicio ofertado, el usuario también puede ofrecerlos si lo desea.

En un segundo momento este autor responde la interrogante de **¿Que es Internet?** Lo primero que debemos saber es... ¿Que es una red? Una red es un conjunto de ordenadores y periféricos interconectados entre sí que permite a todos aquellos que forman parte de ella, el uso de todos los elementos que la componen. Esta red puede estar formada por unos pocos o por decenas de ordenadores. Ahora si podemos plantear la pregunta de ¿Qué es Internet? Internet es la red de redes, conecta ordenadores de todo el mundo, es el foro mundial de los recursos e información de 30 millones de ordenadores. La conexión de estos ordenadores puede tener un interés diferente en función de cada caso (profesional o lúdico, filosófico o técnico...), pero con seguridad dentro de esta enorme red o telaraña mundial como se la denomina se pueden encontrar personas interesadas en cualquier tema que podamos imaginarnos.

¿Como obtener la información de las paginas Web de Internet (WWW)?
Para obtener la información de las páginas Web de Internet se utilizan lo que se denominan buscadores (o search engineering). Los buscadores son programas que estructuran de manera sistemática la información de toda la red, facilitando la búsqueda de datos por palabras clave o por algún otro método. La forma de buscar la información en los buscadores es similar al de una base de datos pero con algunas peculiaridades. A continuación se incluyen una relación de algunos de los buscadores que hay en Internet.

Nombre	Dirección	Idioma
Altavista	http:// www.altavista.telia.com/	Cualquier idioma
Yahoo	http://www.yahoo.es/	Castellano
Google	http://www.google.com/	Castellano

¿Cómo utilizar los buscadores?

Como ya hemos mencionado los buscadores son ordenadores que estructuran de manera sistemática la información de toda la red. Podemos distinguir dos tipos:

- A. Buscadores clasificadores o buscadores de categorías (también conocidos como “índices”).
- B. Buscadores de contenidos (motores de búsqueda o de palabras de contexto).

El primer tipo lo que hace es clasificar por categorías la información de la red (aspecto casi imposible), lo que hace es proporcionar a los usuarios una forma lógica de encontrar la información, compañías y particulares que ofrecen páginas Web en forma de árbol que se puede recorrer hasta encontrar lo que necesita. Un ejemplo de este buscador sería [Yahoo](#) (en Inglés o Castellano) u [Olé](#) (en Castellano). Así en este último iríamos a Deportes / Deporte tradicional / Voleibol. Una vez que llegamos al último nivel, este tipo de buscadores ofrecen un breve resumen y un enlace a las referencias que tenga clasificadas. Algunos también incorporan una valoración del sitio en cuestión o iconos indicando que se trata de nuevos sitios o notables por su calidad. En algunos buscadores de este tipo también hay motores de búsqueda para sus categorías (es decir que buscan las palabras elegidas en las categorías que distinguen y en los breves resúmenes que hacen de cada referencia).

Con el otro tipo de buscadores realizamos la búsqueda mediante palabras claves. El sistema rastrea la red, y nos indica en cuestión de segundos las páginas Web en las que esas palabras aparecen. Un ejemplo de este buscador sería Altavista (en su versión en inglés y en español). Usarlos es tan sencillo como teclear una frase de búsqueda, por ejemplo: Voleibol, y estos buscadores proporcionan los resultados de dicha consulta mostrando en pantalla una lista de todas las direcciones encontradas. El problema viene de que la potencia de estos buscadores es enorme, y el número de referencias que nos dan es muy grande, así, además de las páginas que nos interesan aparecerán “fallos”, es decir páginas en las que aparezca simplemente la palabra “Voleibol” pero que no tienen nada que ver con este tema.

Para aprovechar los recursos que estos buscadores nos ofrecen, hay que conocer como funciona el pequeño lenguaje que permite personalizar las búsquedas. Así especificaremos algunos parámetros que nos permitan acortar y delimitar las referencias que se encuentren en la búsqueda, mejorando de esta forma los aciertos en la base de datos. Algunos de estos operadores básicos son:

- Comillas: Permiten “pegar” palabras de modo que si en una página no aparecen exactamente, porque están en otro orden se desestime la información encontrada.
- Mayúsculas y minúsculas: Al diferenciar mayúsculas de minúsculas se fuerza a que esas palabras aparezcan literalmente.
- Incluida (+): El signo más obliga a que la palabra que va a continuación este incluida en la información encontrada (Voleibol + España).
- Eliminar (-): El signo menos elimina páginas que contengan la palabra que va a continuación (Voleibol - Ibero América).
- Raíz (*): El asterisco sirve para indicar raíces de palabras (por ejemplo, espa* equivale a España o españoles).

Esto se puede utilizar en la mayoría de motores de búsqueda. Cuando se pueda como es el caso de Altavista es aconsejable realizar la búsqueda en el modo de “búsquedas

avanzadas”, método que nos proporciona otras posibilidades de seleccionar la información, por ejemplo este nos permite acotar los aciertos con fechas, con los operadores y expresiones de sintaxis como and y or, y con frases de búsqueda más complejas. Incluso se puede especificar la cantidad de palabras máximas de separación entre dos palabras determinadas.

¿Como obtener la información adecuada de los materiales y textos consultados?

En la búsqueda de información en textos especializados, el entrenador buscará métodos de consultas de la información que le garanticen con un rápido “vistazo” leer el mayor número de informaciones en el menor tiempo posible, para lo que se proponen las siguientes recomendaciones:

- Localizar el texto recomendado, analizando en la carátula el nombre de dicho texto y autores.
- Se dará una breve lectura al prólogo y al prefacio, lo que permite ubicar al lector en la esencia del material, vigencia de la temática seleccionada, motivaciones de los autores en escribir sobre este tema, etc.
- Se debe consultar el índice y de ahí seleccionar específicamente que temáticas serán profundizadas.
- Es conveniente, para obtener una visión global sobre la fuente de referencia, revisarla en un primer intento con una lectura general, de forma tal que esta lectura inicial garantice obtener una idea de los puntos de vista del autor, permitiendo al lector decidir posteriormente que información parcial del texto consultado es útil recoger.
- Profundizar en tablas, fotos, gráficos, que por lo general son portadores de las ideas más importantes de cada capítulo o temática.

Además *Gastón Pérez e Irma Nocedo* (1982) recomiendan:

- Deben utilizarse tarjetas manuales con vista a fichar los datos de la fuente de información revisada y los contenidos necesarios.
- Se puede marcar en el texto donde se destaquen los elementos más significativos, despreciando los elementos del texto que no resulten del interés para el entrenador.
- En cuanto a las fichas resulta recomendable encabezar estas bajo el título y ha continuación la cita bibliográfica de nuestro interés, el nombre del autor el título, capítulo, la editorial, la ciudad, el año de publicación y páginas donde aparecen las citas.
- Se debe incluir un solo tema por ficha. Esto permitirá la organización adecuada de la información.

- Es importante hacer una diferenciación entre una cita textual, un resumen y una valoración de las ideas del autor.
- Ordenar las fichas siguiendo un orden lógico, ya que una misma información puede ser útil para diferentes trabajos presentes o futuros.

Las fichas según *H. Valdés Casal* () se pueden clasificar en varias categorías:

Cita: Se reproducen las mismas palabras de un autor encerradas entre comillas: es importante copiar cada frase con fidelidad y anotar la página exacta de la obra de referencia de modo que la cita pueda ir correctamente en el informe final.

Paráfrasis: El lector comenta lo escrito por el autor, de un modo y estilo personales.

Resumen: El lector anota su conformidad o su inconformidad con los planteamientos de un autor cuando interpreta un contenido.

Ejemplo de una cita textual.

RESISTENCIA DE BASE.

“Es aquella resistencia al cansancio independientemente del deporte cuyo objetivo es adquirir una capacidad de soporte general e inespecífico sobre el que se pueden sustentar posteriormente un trabajo más acorde con la especialidad deportiva”.

García Mariano Y X. Leibar
Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y Fondo. Editorial Gymnos. 1997. Pág. 22

Ejemplo de paráfrasis.

RESISTENCIA DE BASE

Este tipo de resistencia es muy importante para los atletas principiantes y se aplica por lo general dentro del periodo preparatorio, etapa de preparación general dentro del modelo de periodización tradicional, ya que el mismo se encamina al desarrollo de la capacidad aeróbica.

Ejemplo de resumen

RESISTENCIA DE BASE

Lo expresado por estos autores se ajusta a las bases esenciales del concepto de resistencia general manifestado por la mayoría de los autores consultados, No obstante en ella no se valora la influencia que puede ejercer sobre el entrenamiento especial de la resistencia como de la competición como señala F. Navarro y además como de forma paralela puede desarrollar la resistencia aerobia general con trabajos de larga duración .

Estas recomendaciones pueden ser validas para cualquiera de las formas de información consultada.

Utilizar la observación como vía de la recopilación de la información.

Las diferentes variantes de métodos de observación pueden ser utilizados para la comprensión y el análisis del desarrollo del movimiento ya sea a partir de la observación directa en entrenamiento o en competencia.

M. Grosser y Neumair(1990) señalan como dentro de los procedimientos para la observación se encuentran:

- La observación sistemática estructurada.
- La observación mediante videos y películas.

Con este método el entrenador apoyándose en un procedimiento sencillo de poco gasto y de fácil aplicación puede obtenerse datos que pueden enriquecer sus conocimientos y el del colectivo técnico en el que participa.

La observación permite detectar y valorar los errores que se cometen en el proceso de preparación, la estructuras de los modelos o patrones técnicos de los atletas más destacados, etc. Este método se diferencian de la simple percepción en que se aquí el papel fundamental lo desempeña el segundo sistema de señales.

V. V. Medvediev(1990) señala que no es posible observar sin tener un objetivo determinado, la tarea que el entrenador tiene ante si , es precisamente organizar la atención de sus atletas en función de obtener datos de los equipos o atletas contrarios, indicando a estos en lo que deben concentrar la atención durante la observación ejecutada por los atletas, por ejemplo: durante los partidos de baloncesto se le da como tarea a los atletas de la banca que contabilicen los tramos de carreras durante las ofensivas rápidas en condiciones anaeróbicas.

El observador organizara las tareas de forma fraccionada, parcial y concreta.

Para el logro de la obtención de la información a través de la observación, el entrenador confeccionará un plan o guía de observación, dicha observación se ensaya o entrena en diferentes situaciones de entrenamiento o competitivas, esto permite desarrollar la capacidad de observación de los deportistas, es necesario recordar que no es lo mismo ver que observar. El “ojo” de atleta y entrenador bien entrenado, resultan un complemento indispensable en la obtención de información.

Análisis de videos películas y otros materiales audiovisuales.

Otro de los medios muy en boga como fuente del conocimiento que garantizan la adquisición de información nueva y precisa es la utilización de la observación de videos y películas en competencias o entrenamientos deportivos de diferentes niveles.

La forma más rudimentaria utilizada de la obtención de videos para su posterior análisis, es la grabación por parte de los entrenadores de diferentes competencias y entrenamientos como pueden ser los campeonatos mundiales y Olimpiadas que se ofertan por la televisión.

Otra forma que resulta usual es la filmación por los propios preparadores en entrenamientos o competencias de sus atletas o de otros equipos de cierto nivel nacional e internacional, utilizando cámaras de filmación de videos profesionales o no profesionales.

De igual forma se concibe una tercera variante que es el análisis de videos y materiales didácticos que son elaborados por empresas especializadas que cuentan para su realización con todos los requerimientos tecnológicos que permiten realizar videos especializados con todos los requisitos tecnológicos y didácticos, requeridos por dicha actividad.

Este tipo de materiales tiene varias funciones fundamentales dentro del proceso de la preparación:

- En la primera etapa constituye un excelente instrumento para elevar el nivel de actualización del entrenador.
- Después de observarse en varias ocasiones el material este puede convertirse en un medio idóneo para la enseñanza y perfeccionamiento técnico - táctico y competitivo de los atletas, así como para estimular la motivación del deportista.
- Permiten enseñar y aprender a trabajar con nuevos métodos de enseñanza.
- Instruir a entrenadores y atletas de cómo utilizar nuevos sistemas de entrenamientos.
- Mostrar el procedimiento para utilizar nuevas formas organizativas del proceso de preparación del deportista.
- Valorar la utilización de equipos de entrenamientos como son maquinas de simulación, medios de enseñanza, etc.
- Observar diferentes modelos técnicos -tácticos y competitivos de las acciones motrices.
- Valorar las técnicas más efectivas de la dirección de equipos y atletas en competencias.

¿Cuales son las vías de las que se vale el entrenador para obtener la información de los videos y películas?

- Elaborar una guía de observación que constituya el instrumento básico de la observación de los materiales audiovisuales utilizados.

- El entrenador observará el video por primera vez sin hacer pausas, valorando de forma global el contenido del material.
- Posteriormente el entrenador y el grupo de expertos propuestos observara el video con la guía elaborada, utilizando diferentes cambios de ritmos de la velocidad en la proyección del video, como por ejemplo: con pausa observar los detalles más importantes de la ejecución de los movimientos, realizando un conteo de la frecuencia de ejecución de un determinado movimiento. Ejemplo cantidad y calidad de saltos de remates y bloqueos en un set de voleibol.
- Para la evaluación del video podrá utilizar evaluaciones descriptivas, cualitativas, de trayectorias, frecuencia de un fundamento o capacidad motora, estilo o modelo técnico con que se obtiene los mejores resultados por división o evento, etc.
- Se plasmará por escrito la descripción de los detalles de la técnica de la ejecución de los modelos utilizados en la ejecución de los fundamentos técnicos – tácticos, etc.
- Se puede complementar la simple observación de expertos con técnicos de análisis de movimientos como cinematogramas, cineciclogramas, o sistemas aún mas sofisticados como HUM – AN sistema de análisis de movimientos canadiense utilizado en Cuba por los especialistas de Biomecánica de la Facultad de Cultura Física de Matanzas, en los deportes de remos, atletismo, canoa y béisbol.

En resumen la obtención de datos de películas, fotografías y videos constituye una vía muy importante para lograr un banco de datos que por lo general no aparece en ninguna bibliografía, y que enriquecen el nivel de conocimientos de cada entrenador, lo que dicho en otras palabras constituyen datos de gran valor que forman parte del “espionaje profesional” que permite obtener los datos mas actualizados en su campo y a desentrañar los secretos de los grandes campeones, determinando sus puntos débiles y fuertes. Esto le permitirá tratar de repetirlos o eliminarlos en sus atletas.

Participación en eventos, forum, clínicas, coloquios, etc.

Los entrenadores de mayor nivel a escala internacional participan activamente en diferentes eventos científicos o de superación en el transcurso del año. En dichos eventos durante las sesiones de trabajo o en los momentos de descanso se aprovecha cada instante para obtener la información mas actualizada.

Para la recopilación de la información el entrenador se vale de cámaras de videos, grabadoras, o simplemente a través de la recogida de datos escrita en forma de resumen por parte del participante.

Una tarea de primer orden es recoger las memorias y resúmenes del evento que entrega el comité organizador del evento donde aparecen de forma extractada los trabajos expuestos.

Es necesario que se establezcan relaciones con el mayor número de los participantes, buscando sus direcciones electrónicas, teléfonos así como otras vías de localización que estén a nuestro alcance, lo que permita en el futuro mantener un intercambio de información adecuado.

Estos eventos constituyen un medio eficaz de buscar “visibilidad” por parte de los entrenadores participantes y de intercambiar información con los más importantes entrenadores, docentes y especialistas de una modalidad deportiva determinada y de las ciencias aplicadas, de un país y a escala internacional.

Consulta con especialistas de determinada modalidad deportiva y con profesionales de las ciencias aplicadas del deporte.

Otra fuente de inapreciable valor en la adquisición de conocimiento sobre tópicos vinculados con la preparación de deportistas de altos rendimientos, lo constituyen la consulta sistemática con especialistas del propio deporte o de deportes que puedan ser utilizados como un medio auxiliar, así como con profesionales de las llamadas ciencias aplicadas a deporte como son la Biomecánica, Fisiología, Psicología, Bioquímica, etc.

La participación en conferencias magistrales y conversatorios de los entrenadores olímpicos cubanos efectuadas en la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas. Cuba, como son los Lic Gustavo Rollé directivo de la Federación Mundial de lucha olímpica y artífice de los logros cubanos en ese deporte, Ronaldo Veitia entrenador principal de la sección nacional cubana de judo femenino, ganador de varias medallas olímpicas al frente de dicha selección, de Eugenio George mejor entrenador de voleibol del siglo de la Federación Internacional de Voleibol y tricampeón Olímpico al frente de los equipos cubanos femeninos de este deporte y de el DrC Alcides Segarra ex - director técnico de la selección cubana de boxeo, considerada como la que mas medallas a obtenido en los juegos olímpicos a través de sus historia, han confirmado y demostrado la influencia que han ejercido en la creación de las llamadas “escuelas cubanas” de sus respectivas modalidades deportivas, las experiencias recogidas en el intercambio constante con los mejores entrenadores del mundo, de su deporte y de otras modalidades, como son pesas, atletismo, otros deportes del mismo grupo como es el deportes de combate, etc. Para eso aprovechan las estancias en bases de entrenamientos, competencias oficiales o preparatorias, congresos, durante los viajes al exterior, en las horas de vuelo o de asueto en competencias y en cualquier momento aprovechable para esta actividad.

Todas estas conversaciones y observaciones le han permitido conformar un sistema único de preparación, que tome lo más avanzado en la preparación de diferentes entrenadores y que se adapten creativamente a la idiosincrasia de los cubanos y de las necesidades de un tipo de modalidad deportiva determinada.

Otros ejemplos de la búsqueda de información a partir de los contactos personales entre entrenadores son las mesas redondas de la IAF donde por ejemplo se reúnen los mejores entrenadores de área de velocidad del mundo como son Blider, Krasnetjov, López, Vitori, Henao, donde debaten sus puntos de vista sobre los métodos de selección deportiva,

dosificación, control del cargas, etc. lo que les permite intercambiar experiencias y a su vez polemizar en un ambiente afable pero a la vez académico, todo este debates son recogidos en las paginas de la revista de la IAAF denomina NSA que es leído por miles de especialistas de todo el mundo.

En este orden de ideas se hace necesario recalcar que el entrenador antes de comenzar la preparación no puede perder ninguna oportunidad de obtener información “fresca” y actualizada, y que un marco idóneo para lograrlo resulta el intercambio y consulta sistemática entre especialistas.

Análisis de los datos que ofrece la utilización del método científico de investigación como fuente del conocimiento y de la actualización.

Paralelamente a la búsqueda de información especializada, el entrenador esta en la obligación de utilizar como fuente de información los datos que brindan las investigaciones de mayor relevancia de las ciencias aplicadas fundamentales como son la Psicología, Fisiología, Biomecánica, Bioquímica, Teoría y Metodología del entrenamiento, etc. que de forma directa e o indirecta cooperen a una mejor planificación, aplicación y control de la cargas del entrenamiento.

En la actualidad sin el dominio de los mecanismos de adaptación biológica, sin el conocimiento de la ley de la homeostasis, de la bioenergética, de métodos de regulación psicológica de la recuperación a partir de técnico psico –biológicas, del apoyo de sistemas de análisis de movimientos en la formación de los modelos se hace imposible que tanto entrenador como atletas aspiren al logro de altos resultados.

Las vías para la obtención de estos datos pueden ser variadas en primer termino se tiene el control sistemático que ejerce el entrenador sobre los diferentes componentes de la preparación, al igual que la utilización que puede dar los médicos a las historias clínicas, el entrenador debe sacar importantes dividendos del análisis del cumplimiento de cada unidad, microciclo, mesociclo, etc. para este análisis se apoya fundamentalmente en los resultados obtenidos en los controles que va efectuando durante el desarrollo del proceso de preparación. Paralelamente a la función de preparador deportivo, el entrenador deberá convertir el proceso de preparación en una investigación sistemática, donde en cada ciclo indagara la respuesta adecuada al problema científico propuesto antes de comenzar el ciclo que estará estrechamente vinculado con la búsqueda de la eficiencia en el proceso de la obtención de una mejor forma deportiva en *¿ Como optimizar el proceso de preparación y de obtención de la forma deportiva con respecto al ciclo anterior?*

Para la solución del problema científico estará obligado a trazar diferentes hipótesis de trabajo, que por lo general giran alrededor del siguiente enunciado: *la introducción de nuevas formas y métodos de dosificación de las cargas y de su control permiten optimizar el proceso de preparación con respecto al ciclo anterior.*

El entrenador no puede dejar espacio a la improvisación, a la espontaneidad. El proceso de preparación ha evolucionado vertiginosamente, dejando atrás los métodos de ensayo y error, dando paso al método científico.

Arhord Lydiard entrenador de fondo de Nueva Zelanda preparador de muchos campeones mundiales y Olímpicos citado por J.Hawley y L. Burks(2003) al comentar sobre la utilización que daba el método de ensayo y error expresaba: *durante años corrí muchos kilómetros tratando de hallar un equilibrio correcto en mi entrenamiento de preparación física. Sabía que uno puede entrenarse por exceso o por defecto, tanto en el kilometraje como en el esfuerzo. Fui de un extremo a otro pasando de 80 kilómetro hasta los 500 kilómetros por semana a limite de la capacidad aeróbica.*

También formulaba: *Correr largas distancias a un ritmo regular y a gran velocidad aumento la fuerza ya la resistencia física, incluso cuando se corre al límite del colapso.*

Pero A. Lydiar supo sabiamente convertir el método de ensayo y error en un método científico, a partir de obtener de las experiencias prácticas resultados sorprendentes, anotando cada dato, valorando por que ocurría cada hecho y generalizando los procedimientos y métodos que la propia practican le inducían a pensar y demostraban que eran los mas efectivos. Paulatinamente pudo crear su propio método que el mismo expresa *estuvo respaldado por la lectura y consulta de la literatura y los criterios de los mejores especialistas de todos los tiempos, hasta ese momento.*

Por otro lado muchos de los mejores entrenadores y atletas de mundo en la actualidad son partidarios de los métodos científicos como es el caso el campeón olímpico de los 100 metros planos en Barcelona 1992 Linford Christie que señalaba: *de alguna forma todos somos científicos del deporte, tenemos que experimentar, escuchar y probar nuevas ideas. No importa cuanto hayas estado practicando el deporte, siempre hay algo nuevo que aprender.*

También sobre este particular Bob Dwyer entrenador de los Wallabies australianos que ganó la copa de Rugby del mundo en 1991 expresaba: *no es en el campo de Rugby sino en el laboratorio deportivo donde radica nuestro secreto...El secreto de nuestro éxito(si es que hay alguno) fue el programa científico en que se basó la preparación física que comenzaron a aplicar entre los jugadores elites australianos a finales de 1989.*

Estos planteamientos confirman la necesidad de la introducción de los métodos científicos dentro del proceso de preparación de deportistas de todos los niveles.

Conjuntamente con las investigaciones que cotidianamente el entrenador deportivo como investigador mas relevante del proceso del entrenamiento que el planifica, ejecuta y controla, esta en la obligación de realizar, esta la utilización de los datos de investigaciones aplicadas mas importantes que se han realizado en un deporte especifico o dentro del campo de las ciencias aplicadas.

Las vías para la obtención de información en este rubro, transitan por las formas ya abordadas, como son las búsqueda en Internet, lectura de la literatura mas actualizada, participación en eventos científicos, observación de videos y películas, etc.

En la consulta de estas fuentes se tendrá como principio básico *que todo dato o criterio es importante y útil*, ocurre en muchas ocasiones, que ideas incipientes que a veces la elaboran especialistas con muchas limitaciones académicas, científicas o de comunicación, que son extraídas de la práctica, no son capaces de expresar en toda su dimensión la magnitud de la idea central que persiguen y realmente estamos en presencia de un importante descubrimiento en el campo de la ciencias aplicadas al deporte o pueden ser el inicio de una importante investigación.

También para aquellos que simultanean la labor de entrenadores deportivos con la docencia en la formación de profesionales de esta rama, es de suma importancia los datos, criterios y aportes que ofrecen los alumnos y grupos de trabajo científico estudiantil en sus diferentes ejercicios docentes e investigativos, en muchas ocasiones ofrecen nuevos puntos de vista, nada desdeñables y que pueden enriquecer el conocimiento teórico de un determinado aspecto.

Obtención de datos de los controles de rendimiento y test.

Harre define el control de rendimiento como “ el registro de rendimientos de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación y la evaluación en un deporte o disciplina con el objetivo de constatar el efecto entrenador de cada una de las cargas de o el estado del entrenamiento de cada deportista”

Para poder registrar el rendimiento deportivo y los factores determinantes se hace necesario utilizar sistemas de controles de rendimientos, que se realicen por parte del entrenador y que se apoyan en el trabajo de médicos, psicólogos, biomecánicos, etc.

Con los datos obtenidos de dichas mediciones se pueden controlar y después valorar los factores determinantes del rendimiento y posteriormente emitir un juicio certero sobre el porque ha ocurrido un determinado nivel de cumplimiento de los objetivos.

Según Zatsiorki (1989) en las mediciones a los atletas se pueden obtener información de diferentes componentes como son:

- Información proveniente de los atletas (estado psicológico, aptitud frente los acontecimientos y su estado general, etc.)
- Información sobre el efecto inmediato y retardado de las cargas (progresión hacia las cargas del entrenamiento, etc.)
- Información de la conducta de los atletas (tareas del entrenamiento cumplidle, como se realizo, los fallos en el entrenamiento, etc.)

En la fase de preparación previa un estudio minucioso de los controles constituyen las bases del cambio del método de ensayo y error al método científico.

Michael Johnson medallista de oro olímpico en los 200 y 400 metros planos en el atletismo en Atlanta 1996 citados por J Hawleey y C. Burke al referirse a este aspecto expresa: *para mejorar espectacularmente hay que planificar el entrenamiento y la mejor forma de hacerlo es meditarlo a fondo, asegurarse de no dejar nada y apuntarlo. Llevar un buen registro, esto fundamentalmente es el primer paso para aprender a controlarse y ser responsable de uno mismo.*

Para que el entrenamiento deportivo se convierta en un proceso de dirección científica, se hace necesario que el entrenador realice una monitorización sistemática del proceso, tomando como base los datos que le ofrecen las mediciones objetivas realizadas en las diferentes etapas de cada ciclo.

Un entrenamiento estructurado solamente en concordancia con el estado general del deportista y la intuición del entrenador no puede dar resultados satisfactorios en el entrenamiento contemporáneo (Zatrsiorki, 1989)

El papel de los controles constituyen importantes mecanismos de retroalimentación para el entrenador, esto permite que no trabajen a ciegas y diagnosticar de forma efectiva el por que de cada logro y fallo y crear su propio sistema a partir de repetir los aspectos que resulten positivos y eliminar de su plan lo negativo. Teutonio Lima (1999) citado por Vasconcelo Raposo al referirse al papel de la evaluación dentro del control señala “la evaluación tendrá que hacerse con oportunidad para posibilitar la corrección de los errores cometidos, o los desvíos provocados en la planificación”.

La búsqueda de información preliminar resulta satisfactoria, si los datos obtenidos garantizan al entrenador establecer una caracterización adecuada de los aspectos básicos de la modalidad deportiva practicada y si ha logrado recopilar la información mas actualizada deseada.

Dentro de los elementos que se hacen obligatorios incluir en la búsqueda de la información preliminar se ubican:

- Sistemas energéticos que predominan el modalidad deportiva seleccionada y como estos se manifiestan dentro del proceso competitivo.
- Parámetros de cargas que prevalecen en dicha modalidad y su relación con el descanso.
- Cuales son jerárquicamente las capacidades motoras a desarrollar y su dosificación de cargas.
- Modelos técnicos y tácticos que más se ajustan a los atletas que se entrenaran y cual es la metodología más apropiada para su enseñanza y perfeccionamiento.

- Que sistemas tácticos ofensivos y defensivos se ajustan al nivel de desarrollo técnico presentado por los atletas entrenados. (Como se mueven en esta dirección los atletas de élites nacionales e internacionales.)
- Que controles de etapas y operativos son los que deben ser utilizados y con que periodización serán aplicados.
- ¿Cuáles son los cambios en el reglamento y competencias que deberán enfrentar durante el ciclo?
- ¿Que correlación entre la preparación general y especial es la adecuada para el ciclo previsto?
- Volumen anual y por etapas y su vinculación con la intensidad.
- Selección de un modelo de planificación determinando (Periodicidad, Bloque, ATR, Modelo Integrado, etc.)
- Estrategia para la distribución de las estructuras que integran el Modelo de planificación seleccionado.

-Ejemplo Modelo de Periodización: *Macro ciclo – Mesociclo–Microciclo-Unidad de Entrenamiento.*

- Tendencias actuales de la cantidad de competencias preparatorias a realizar en cada ciclo. (como conducción de las estrategias de cada modalidad deportiva y como evaluar los resultados obtenidos en estas.)
- Información actualizada sobre las vías principales para la preparación psicológica de los deportistas, además de profundizar en los mecanismos que permitan lograr una recuperación adecuada con el apoyo del masaje, técnicas psico – fisiológicas, medios regenerativos, mecánicos, etc.
- Conocimientos médicos –biológicos que permitan evitar y atender enfermedades y traumas, dieta, control medico deportivo, etc.

El entrenador deportivo como principal directivo del proceso es quien debe definir cuales son los aspectos básicos donde se debe profundizar, cuales son los puntos donde más necesidades presentan. En algunas ocasiones resulta que el nivel de preparación físico o técnico de los entrenadores muestran muchas deficiencias, lo que no le garantiza realizar una correcta demostración, por lo que hacia dirigirá sus esfuerzos.

En otros casos el entrenador se percata que a pesar de poseer profundos conocimientos académicos y didácticos, presenta grandes lagunas en el control de sus atletas, debido a que la forma en que dirige al colectivo, no despierta la motivación de estos. Lo que le obliga a tratar de corregir este punto fallo, por lo que consultara toda la bibliografía

vinculada que aborde esta temática, además de solicitar ayuda especializada, etc. Estos pasos indudablemente le permitirán mejorar las deficiencias detectadas.

¿Como justificar la búsqueda de información preliminar dentro de la fase de preparación previa?

Al decir de Guenadi Toureski entrenador de varios campeones olímpicos y mundiales de natación rusos y australianos que el factor *más importante del arte de entrenar es ser uno mismo*. La búsqueda sistemática de información hace que cada día la *biblioteca personal* de los entrenadores se enriquezcan con nuevos conocimientos y materiales que constituyen su patrimonio individual, sus secretos profesionales, que como el mejor chef de cocina, guardará y cuidará con mucho celo, poseer estos conocimientos es uno de los elementos básicos que permite diferenciar los llamados entrenadores “ganadores” y los “perdedores”.

Algunos entrenadores tratan de copiar mecánicamente el trabajo de otros entrenadores que comienzan a tener logros con un sistema determinado de preparación, buscando aplicar rápidamente esas experiencias sin un análisis previo.

G. Touraski(2002) también señala, *que hoy, es grande el debate sobre si los entrenadores deben ser científicos o deben de actuar como si su trabajo fuera un arte y continua sustentando todo entrenador debe encontrar un camino personal de entrenar.*

Absialimov(1979) valora como en los últimos años, el 90% de las marcas mundiales y olímpicas se logran con nuevas metodologías de entrenar; de igual forma esto se observa en las mesas redondas de la IAAF donde por ejemplo se analizan los aspectos metodológicos de la dosificación de las cargas con velocistas de carreras planas, observándose que cinco entrenadores de la elite mundial de estos eventos al exponer sus experiencias personales en esta dirección, difieren en sentido general en sus concepciones teóricas – prácticas, sin embargo alcanzan con sus atletas análogos resultados, o sea logran llegar a similares metas por caminos muy diferentes.

De lo antes planteado se infiere que el entrenador debe crear su propia *filosofía de trabajo*, su propio sistema, que combine sabiamente lo mejor y mas avanzado de este campo, con sus concepciones personales de *que, como y con que hacer.*

En todo el proceso de la formación de los *sistemas personales de preparación del deportista*, o *escuelas* que logran los entrenadores con mejores resultados competitivos, resulta determinante la calidad de las fuente de información utilizada, ya que garantiza que el entrenador este al día con lo mas avanzado que se realiza en su país y a escala internacional en ese campo.

Las experiencias acumuladas enseñan que los años más difíciles de la creación de las llamadas *escuelas o sistemas personales* de cada entrenador, son los primeros años, esto se fundamenta en el lógico rechazo al cambio, a lo nuevo y en la falta de confianza de los atletas y los padres, en los entrenadores que se inician en este mundo fascinante. Con el cursar del tiempo, en la medida que un entrenador comience a obtener prestigio en su trabajo, cuando los atletas que estén bajo su tutela empiezan a obtener logros en las

competencias en que participan, cuando se imponga la filosofía de trabajo propuesta, muchos desearán ser entrenados por ese entrenador sabio y ganador. Por lo que fácilmente los atletas se someterán a las cargas de trabajo por muy duras y agobiantes que estas sean.

Lo antes descrito solo se logra con mucho trabajo, amor por la profesión y estudio sistemático de cuanto material actualizado llegue a nuestras manos, mostrando un alto nivel de conocimientos no solo de la rama del deporte y de las ciencias aplicadas, sino demostrando ser un hombre culto.

Las generaciones actuales de atletas poseen por lo general un alto nivel académico e intelectual, y prefieren que los guíen profesionales preparados integralmente, que gocen de prestigio profesional, personal y ético.

De no existir esta búsqueda de información preliminar, como es muy usual, los entrenadores comenzarán el nuevo ciclo con los mismos conocimientos del ciclo anterior, por lo que podrá afirmarse, que dan la sensación que el tiempo no ha transcurrido en ellos, (para mal) que están en el mismo lugar desde hace años, los mismos ejercicios, la misma dosificación, la misma forma de comportarse en las competiciones, el discurso reiterativo e impositivo, autocrático. Podrán pasar 35 años o más entrenando atletas, si no se superan y buscan la información fresca actualizada, ganadora, su forma de pensar, de comportarse estarán en el punto de partida, como el mismo primer día, con ligeras modificaciones producto de las experiencias extraídas de la práctica y los cambios que se han suscitados en su personalidad y en su nivel físico, típicos de los cambios producidos por la edad.

Conclusiones:

Se demuestra en este artículo que de no realizarse una preparación previa adecuada, durante la etapa anterior a la elaboración de los planes de entrenamiento para cada macrociclo, se corre el riesgo de que el entrenador se estanque, no avance en sus conocimientos, que los deportistas entrenados por él comiencen a disminuir sus resultados deportivos lo que generará pérdida de la confianza de los deportistas, padres y directivos. La preparación científica - metodológica del entrenador antes y durante el proceso de dirección de cada macrociclo de entrenamiento constituye una herramienta de capacitación sistemática de los entrenadores, lo que garantiza la elevación de los resultados deportivos y formativos de los deportistas bajo su tutela.

Recomendaciones:

Es de vital importancia que los directivos y funcionarios deportivos exijan y controlen la preparación previa que deben realizar los colectivos deportivos antes de iniciarse el proceso de la planificación de cada macrociclo de entrenamiento, por lo que no se puede permitir que se discuta los planes de entrenamiento sin que estos estén respaldados por un alto nivel de actualización de científicos metodológicos de los entrenadores, elaborando y ejecutando para su comprobación diferentes vías como son: talleres, seminarios, foros, debates, reuniones Metodológicas, comprobaciones orales y escritas, etc.

Bibliografía:

AÑO VICENTE. *Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil*. Editorial Gymnos. Madrid. 1997

GARCÍA MANSO y Cols. *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Gymnos. Madrid 1996.

GROSSER / NEUMAIER. *Técnicas de Entrenamiento*. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988

HARRE D. *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Científico – Técnica. Habana. 1988.

HAWLEY J. Y L. BURKE *Rendimiento Deportivo Máximo*. Editorial Paidotribo. . Madrid.,2000

RIEDER H Y G. FISCHER. *Aprendizaje Deportivo*. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988

PIERON M. *Didáctica de las actividades Físicas y Deportivas*. Editorial Gymnos. Madrid. 1988.

PILA TELEÑA. *Didáctica de la Educación Física y los Deportes*. Editorial Olimpia.1988

OMAROV A. M. *Dirección científica. Editorial científico técnico. La Habana* (1989)

SÁNCHEZ BAÑUELOS F. *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Editorial Gymnos. Madrid. 1992.

VASCONCELO RAPOSO A. *Planificación y Organización del Entrenamiento del entrenamiento Deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2000

VERJOSHANSKI L *Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación*. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988

ZATSIORKI V.M *Metrología Deportiva*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1989