

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PERSONALIZADO EN LAS DIVERSAS ETAPAS**THE PERSONALIZED SPORT TRAINING IN ITS PERIODS**

Autor: M. Sc. Vladimir Medina Vaillant

Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”. Pinar del Río. Cuba

Correo electrónico vlady@pnr.uccfd.cu

Resumen

El entrenamiento deportivo es un proceso que, por medio del ejercicio físico, tiende a alcanzar un nivel más o menos elevado según los objetivos propuestos, produciendo una modificación del estado físico, motor, cognitivo y afectivo de los atletas con vista a la obtención de un resultado competitivo.

También se puede definir como la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista, siendo los rasgos más importantes del mismo, el hecho de que representa un proceso didáctico organizado que se caracteriza por aplicar rigurosamente todos los factores del proceso de enseñanza, educación y autoeducación, así como un sistema metodológico de los ejercicios físicos que constituyen la base del entrenamiento deportivo con el fin de lograr el mayor efecto en el desarrollo, siempre que sea posible dirigir plenamente el proceso de perfeccionamiento deportivo.

La personalidad es una persona concreta en toda la diversidad de sus particularidades sociales y psicológicas, es el sujeto de la actividad social y de las relaciones sociales. Uno de los aspectos más característicos de la personalidad humana es su **individualidad**, por la cual se entiende un conjunto, único en su género, de particularidades psicológicas que hacen a cada individuo diferente a los demás, con esto se relacionan el carácter, el temperamento, las peculiaridades del discurrir de los procesos psíquicos, el conjunto de sentimientos y motivos para la actividad. La comprensión y la consideración de las particularidades individuales tienen mucha importancia en la vida práctica del deportista en su actividad de entrenamiento. A partir de las insuficiencias detectadas en los entrenamientos y competencias con relación a la preparación de los atletas, en la asimilación y aplicación de los conocimientos recibidos proponemos el presente material sobre el entrenamiento personalizado para que sirva a los entrenadores como herramienta para su desarrollo en aras de una preparación más completa del deportista, teniendo en cuenta las direcciones del entrenamiento contemporáneo. Dentro de los métodos de investigación

utilizados están: la observación, encuesta, entrevista, trabajo con documentos etc.

Abstract

The sport training is a process that, by means of the physical exercise, tends to reach a more or less high level according to the proposed objectives, causing a modification of the physical, motor, cognitive and affective state on the athletes with the aim to obtain competitive results.

It can also be defined as the main form of putting into practice the sportsman's preparation, being the most important features the fact that it represents an organized didactic process which is characterized by the rigorous use of all teaching, education and selfeducacion process factors, as well as a methodological system of the physical exercises that constitutes the base of the sport training with the purpose of achieving the biggest effect in the development, whenever it is possible to direct the process of sport improvement fully.

The personality is a concrete person in all his/her social and psychological particularities diversity; it is the subject of the social activity and of the social relationships. One of the most characteristic aspects in the human personality is his/her **individuality**, understanding it as a group, only in his/her gender, with psychological particularities that makes each individual different from the other ones, in relation with the character, the temperament, the peculiarities to reflect the psychic processes, the group of feelings and reasons for the activity. The understanding and the consideration of the individual particularities have a great importance in the sportsman's practical life during the training. Starting from the inadequacies detected in the trainings and competitions connected with the athletes' preparation, assimilation and application of the received knowledge, we propose the present material about personalized training, like tool for trainers' development in order to achieve the sportsman's more complete preparation, taking into account the contemporary training direction. There were used investigative methods, as: the observation, interview and work with documents, among other ones.

Palabras Claves: Entrenamiento deportivo Entrenamiento personalizado
Personalidad Individualidad Períodos de entrenamiento

Key words: Sport training Personalized training Personality Individuality
Training periods

Como se conoce actualmente la dirección de todo el proceso del entrenamiento deportivo lo constituye sin dudas el proceso de la planificación del mismo, donde la organización, la programación, y el control de este proceso desempeñan una vital importancia en la eficacia de su conducción pedagógica.

Se considera aún, la estructura periódica y cíclica de Matveev, la más conveniente para la organización del proceso de la planificación del

entrenamiento, no obstante, la estructura que propuso Matveev, allá por la década de los años 50 del siglo pasado, ha encontrado sus innovaciones en nuestro país en estos últimos años.

Cuando se habla de la planificación del entrenamiento deportivo a partir de la estructura de Matveev, sus conocedores, saben, que esta estructura propone un modelo donde se determinan tres periodos, estos a su vez se subdividen en etapas, cuya duración está determinada y en correspondencia prácticamente por el ciclo anual de la preparación de los atletas, y estas a su vez en diferentes ciclos medios y pequeños, conocidos como mesociclos y microciclos, en este trabajo abordaremos las temáticas, desde el tratamiento del contenido en las diferentes etapas del entrenamiento que responden a cada uno de los periodos como son:

Etapas de preparación física general: (PFG).

Esta etapa tiene como objetivo crear las óptimas condiciones para asegurar un desarrollo adecuado de todas las capacidades físicas y de las habilidades deportivas en los deportistas.

El tiempo de duración de la misma depende del nivel de preparación de los deportistas, de la edad, del sexo, de las particularidades del deporte practicado, y sobre todo del calendario competitivo, entonces cabe hacernos la siguiente pregunta: ¿Por qué realizar una preparación física general, igual para todos los atletas? En este sentido sugerimos a los entrenadores tener presente los requerimientos del entrenamiento deportivo contemporáneo el cual se desarrolla por direcciones, en busca de la excelencia en la preparación del deportista, aportándole lo que realmente necesita cada atleta en su preparación, por tanto la preparación física general debe ser personalizada dentro del equipo, atendiendo a la condición de personalidad que posee cada atleta, a su individualidad, teniendo en cuenta su diversidad, experiencia deportiva, nivel de desarrollo de sus capacidades físicas, así como las habilidades deportivas, condiciones reales para enfrentar esta tarea como son por poner un ejemplo: el entrenamiento fantasma, ejemplo un atleta que vive a 3 kilómetros del área de entrenamiento y se traslada en bicicleta, otro que vive a 5 cuadras y se traslada a pie, un tercero que vive a 7 kilómetros pero su padre lo lleva en un carro y lo deja en el área y por último el

que vive en la misma institución donde se realiza el entrenamiento donde no tiene que hacer grandes esfuerzos para incorporarse al mismo, de todas formas reciben una carga por lo cual a la hora del desarrollo de la preparación física general hay que tener en cuenta para no realizar el mismo volumen e intensidad de los ejercicios físicos, sino adecuarlo según la condición de cada caso y teniendo en cuenta el estatus o rol que desempeña en el equipo, junto al resto de las particularidades de su personalidad. Todo el argumento expuesto anteriormente, responde a las principales tareas a desarrollar durante esta etapa, donde se pueden mencionar las siguientes:

- Incremento del volumen de trabajo de las cargas físicas, con una intensidad relativamente baja.

- Los ejercicios seleccionados (generales) deben garantizar la base de la próxima etapa, donde ya se han de buscar ejercicios muy relacionados con las acciones deportivas que se realizarán en las competencias.

Metodológicamente es recomendable iniciar la preparación durante esta etapa garantizando el incremento de la capacidad aeróbica general de trabajo como base y posteriormente buscar el fortalecimiento muscular, lo cual constituye la base del resto de las capacidades físicas que se deberán desarrollar en la etapa de PFE. Pero tanto la capacidad aeróbica como el fortalecimiento muscular tienen sus condicionantes en lo individual, en las peculiaridades de cada deportista. En el aspecto psicológico debemos aprovechar la etapa para concientizar a los atletas acerca de la importancia y necesidad de dicha preparación, dominar los conceptos sobre las diferentes capacidades físicas mediante la bibliografía deportiva especializada, así como las percepciones especializadas en cada capacidad y la adquisición de imágenes nítidas de las mismas.

Etapa de preparación física especial (PFE)

En esta etapa su objetivo está dirigido a adquirir de forma inmediata la forma deportiva y competitiva mediante la utilización de ejercicios especiales muy relacionados con la modalidad competitiva. La misma, siempre y cuando se trabaja con atletas jóvenes es menor que la etapa de preparación física general,

pero cuando se trabaja con atletas de alto rendimiento deportivo esta suele ser mayor.

Sus principales tareas están encaminadas a lograr:

- Modificaciones específicas en el organismo humano las cuales deben estar en correspondencia con las exigencias deportivas.

- Que el volumen al inicio de esta etapa aun prevalezca sobre la intensidad, pero en el transcurso de esta etapa la intensidad comienza poco a poco a aumentar, con el propósito que ya en la etapa pre-competitiva la intensidad comience aproximarse a los niveles del volumen, algo que llega a concretarse definitivamente antes de las competiciones fundamentales, momento donde el volumen disminuye totalmente.

- Que los principales ejercicios seleccionados para la preparación especial vayan garantizando la obtención de una forma deportiva y competitiva acorde con el tipo de competencia para la cual se preparan los atletas.

- Que predominen los ejercicios especiales sobre los generales.

- Que se comiencen las competiciones deportivas con contrarios que permitan adquirir poco a poco la adaptación competitiva de los atletas.

Todas estas condiciones y tareas deben estar sujetas a un estricto control y observancia de las peculiaridades de cada atleta para que en realidad surta el efecto positivo que se desea en la preparación especial con vista a desempeñar los roles que le correspondan en las futuras competencias, enfatizamos en que todos estos procesos deben llevar el sello psicológico que le permita al entrenador aprovechar y desarrollar las potencialidades de cada atleta en pro de su óptima preparación.

Etapas de preparación especial

El objetivo de esta etapa está dirigido a proporcionarles a los atletas el desarrollo de los conocimientos, habilidades, capacidades, hábitos y destrezas necesarias para enfrentar las tareas competitivas, dotarlos de un alto nivel intelectual en su deporte que le permita enfrentar y resolver los múltiples y variados problemas del entrenamiento y las competencias.

Las tareas fundamentales en esta etapa están encaminadas al trabajo con un alto nivel de volumen e intensidad de trabajo que le permita adquirir la preparación y la forma deportiva necesaria para enfrentar las competencias deportivas y obtener el éxito deseado.

En el orden psicológico, desarrollar todos los procesos psíquicos cognoscitivos, emocionales, volitivos y afectivos que aseguren y garanticen un aprendizaje y una preparación efectiva en los atletas.

Todos estos aspectos deben estar dirigidos y focalizados desde una óptica personalizada donde se valoren las fortalezas y debilidades del atleta que aseguren que realmente se trabaje en función de las posibilidades físicas y psíquicas de cada atleta en función del equipo.

Deben aprovecharse todas las posibilidades, recursos, medios, métodos, vías, caminos, metodologías, teorías didácticas que permitan el dominio del conocimiento, así como la diversidad en todas sus manifestaciones, en función de un nivel óptimo en la preparación del atleta.

Etapas Precompetitiva

Su objetivo es ir modelando lo más parecido posible las condiciones que se tendrán en la competición fundamental.

Las tareas fundamentales van dirigidas en esta etapa a:

- Mantener una preparación física especial acorde con las exigencias del deporte practicado.

- Continuar perfeccionando los aspectos técnicos tácticos del deporte en cuestión, tratando de pulir las deficiencias que aun puedan persistir.

- Dentro de la preparación psicológica se recomienda movilizar toda la energía psíquica que solamente la competición que se practica puede desarrollar, siempre y cuando el contexto de la práctica se asemeje a la realidad competitiva.

En esta etapa se hace más evidente el trabajo de la preparación individual, ya que se van a eliminar las perezas, dificultades, insuficiencias que existan en la preparación del atleta, a limar los detalles que lo lleven a la obtención de un nivel de predisposición competitiva y predisposición psicológica óptima que le permita enfrentar y resolver por sí solo las tareas competitivas, para eso deben estar en un

nivel óptimo, todos y cada uno de los aspectos de la preparación del atleta, a full en todos los sentidos, para eso la modelación debe cumplir con las exigencias propias de la competencia fundamental, lo que le permitirá en estos precisos momentos a los entrenadores, establecer los pronósticos reales de rendimiento deportivos y nunca antes.

Etapas Competitiva

Su objetivo es alcanzar la mejor forma deportiva en los deportistas durante la competición fundamental.

Las tareas fundamentales van dirigidas en esta etapa a:

- Obtener un estado de predisposición óptimo tanto físico como psicológico, en correspondencia con las exigencias de la modalidad deportiva que se practique.
- Continuar con el mantenimiento de la preparación deportiva de los atletas, pero dirigida a los ejercicios competitivos.

Cuando esta etapa es superior a las 2 ó 3 semanas, es recomendable la inserción de ejercicios de preparación física general y especial, con el propósito de mantener los niveles de la condición física elevada, los cuales sin entrenamiento llegan a perderse o reducir los niveles alcanzados en la preparación.

Esta etapa es propicia para que el atleta dentro del equipo, muestre sus facultades y posibilidades físicas, psíquicas, funcionales y orgánicas en función de obtener altos resultados deportivos, como consecuencia de todo el arsenal adquirido en su preparación, a tenor del rol, estatus, responsabilidad, y ego social que posee dentro del colectivo, pero no de forma individualista, sino en función del colectivo, del grupo y de la comunidad deportiva a la que pertenece, es aquí donde realmente recogemos los frutos de esa esmerada preparación individual, personalológica en la que tanto insistimos y que es necesaria.

Etapas transitoria

De forma feliz, en la etapa anterior llegamos a la culminación de un proceso largo, tedioso, complejo y difícil donde se obtuvo un resultado que felizmente pudo haber sido satisfactorio, donde se consiguió la victoria, o no satisfactorio, donde se alcanzó una derrota, o resultados no esperados, donde en ambos casos provoca un estado de ánimo y un efecto psicológico en los atletas, a tenor de los mismos,

surge la etapa de tránsito, la misma es de gran importancia en todo este proceso preparatorio y competitivo por las razones siguiente:

- El objetivo de esta etapa es lograr la disminución paulatina de los niveles de rendimiento deportivo alcanzado durante toda la preparación del deportista.

- En ella tanto el volumen de trabajo como la intensidad comienzan a reducirse considerablemente.

- Es una etapa donde se hace necesario planificar cargas individuales, independientemente de que los atletas se dispersen hacia sus lugares de orígenes, cada entrenador debe planificar las cargas que permitirán sacar de su forma deportiva poco a poco a cada uno de los participantes en el proceso de entrenamiento.

Las principales tareas están dirigidas a:

- Sacar poco a poco a los atletas de la forma deportiva alcanzada, con el propósito de recuperar su organismo, pero bajo la influencia de un proceso de recuperación activo.

- Utilizar medios de trabajo que propicien una rápida recuperación.

- Se recomiendan actividades de campismo, práctica de deportes auxiliares.

- Reducir al máximo la preparación física especial dando paso a la general.

En esta etapa es muy necesario y diría imprescindible el trabajo de recuperación, para poder insertar a los atletas en los nuevos períodos, etapas, ciclos y procesos de entrenamiento, por lo que se hace necesario buscar por parte del entrenador variados resortes motivacionales que lo inserten al grupo deportivo y a las nuevas tareas de trabajo, y todo esto desde un trabajo diferenciado, focalizado hacia la individualidad de cada atleta.

Si se toma en consideración todo lo tratado en cada una de las etapas del entrenamiento, que responden a los períodos en que se divide el mismo, se puede valorar realmente si...

- Se ha desarrollado una forma positiva de entrenar

- El proceso está organizado pedagógicamente

- Los ejercicios están bien dosificados y cumplen con el carácter sistemático

- La función de dirección ha llevado al deportista a una evolución y perfeccionamiento

- Se ha tenido en cuenta la condición personalógica de cada atleta en su preparación

- Se ha introducido la diversidad como condición básica en el aprendizaje de los ejercicios físicos en el entrenamiento

- Se ha considerado la relación preparación personalizada, diversidad y entrenamiento deportivo como una unidad dialéctica en la preparación del deportista

- ¿Qué se entrena, cómo se entreno, con qué se entrena, para qué se entrena?

Cuando se interioricen estas interrogantes, se podrá evaluar la actuación, se encontrarán las debilidades y fortalezas en el trabajo, se estará en condiciones de poder efectuar un verdadero entrenamiento en favor de lograr la verdadera preparación del deportista que tanto se anhela, que tantos sacrificios conlleva y que lo llevará a la gloria deportiva como competidores y figuras principales y protagonistas de este proceso.

Bibliografía

Bell Rodríguez, R. y otros: (2001). *Pedagogía y diversidad*. Cátedra Andrés Bello para la educación especial. La Habana. Editorial Abril.

Cañizares Hernández M. (2004), *Psicología y equipo deportivo*. La Habana Editorial Deportes.

Castellanos, D. (1999) *Diferencias individuales y necesidades educativas especiales*. La Habana. Centro de estudio educacional. I.S.P.E. José Varona.

Denies Esquivel, D. (2003). *Entrenamiento del cerebro del atleta. Enfoque Psicopedagógico*. Ciudad Guatemala. Universidad de San Carlos.

Forteza de la Rosa, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana. Editorial Científico- Técnica.

García Manso J. M., Navarro Valdivielso M. y Ruiz Caballero J. A. (2000) *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid, España. Editorial Gymnos Deportes,

- Gorbunov. G. D. *Psicopedagogía del deporte* (1988). Moscú. Vneshtorgizdat
- Hahn Edwin. *Entrenamientos con niños. Deportes. Técnicas*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. Editorial Raduga.
- Matveyev L. P. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid. Instituto Nacional de Educación Física.
- Medvedev, A.S. (1991). *Psicología para la victoria*. Moscú. Editorial Vneshtergitdat
- Petrovski A. (1986). *Psicología General*. Moscú. Editorial Progreso.
- Rodionov A.V. (1981). *Psicología del enfrentamiento deportivo*. Ciudad de La Habana. Editorial Orbe.
- Rodionov, A.V. (1990). *Influencias de los factores psicológicos en el resultado deportivo*. Moscú. Editorial Vneshtergizdat.
- Sánchez Acosta M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana. Editorial Deportes.
- Sebastián, Kenson J. R (2003). *La preparación psicológica personalizada a través de la individualización del proceso de representación en los atletas de voleibol, sexo masculino, categoría 15-16 años de la EIDE de Pinar del Río*. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza