

# INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA “MANUEL FAJARDO” FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”

## TRABAJO FINAL EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE ESPECIALISTA EN BOXEO DE ALTO RENDIMIENTO



**TÍTULO:** Estructuración de las Direcciones del Entrenamiento en el Sistema de Planificación en la Preparación de los Boxeadores de la Academia Provincial de Pinar del Río.

**AUTOR:** Lic Jorge Luís Valdes Rodríguez.

**TUTOR:** MSc Lázaro A Pastor Chirino.

**CONSULTANTE:** MSC. Giraldo Machuat Santana.

**2009**

**AÑO 50 DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCIÓN**

## **PENSAMIENTO**

**“Solo defenderé lo que tenga yo por garantía o servicio de la Revolución”.**

**“José Martí”**

## **DEDICATORIA**

\*A todos aquellos que confiaron en mi siempre, con la esperanza de que yo podía culminar con éxito mi maestría

\*A mis familiares y amigos para constituir fuente de inspiración en todo momento.

\*A todo el colectivo de trabajadores y profesores que me acompañaron en mis estudios.

## **AGRADECIMIENTOS**

\* A mis familiares especialmente a mi esposa ya que sin su apoyo no hubiese sido posible realizar mis sueños.

\*A mis compañeros de estudio

\*Al colectivo de entrenadores de boxeo de alto rendimiento de la provincia de Pinar del Río.

\*A esta Revolución y a nuestro líder Fidel Castro Ruz.

\*A mi tutor Lázaro Pastor Chirino por su ayuda.

\*A mi hija .

## **RESUMEN**

Con la presente investigación se ha concluido un importante momento en el propósito investigativo ya que con el mismo se ha logrado un acercamiento para darle solución a las exigencias de la nueva dinámica competitiva. En esta obra se recogen importantes aspectos a tener en cuenta en la interrelación del modelo de Planificación Tradicional y la estructuración del nuevo sistema competitivo que se impone en estos casos. En este sentido se puede precisar que la actual dinámica competitiva requiere ante todo de una mayor interacción entre el nivel de exigencia de los resultados y la aplicación de nuevas concepciones en la preparación a partir de las direcciones del entrenamiento y su enfoque biológico. Para darle cumplimiento a los objetos y tareas se utilizaron diferentes métodos científicos investigativos, los cuales permitieron la realización de los propósitos que en este sentido se determinaron las cuales propician un elevado valor práctico ya que logran una estructuración más coherente y objetiva en la preparación de los boxeadores en la categoría 15/16 años de la Academia Provincial de Boxeo.

# INDICE

Páginas

**PENSAMIENTO**

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**RESUMEN**

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>Preguntas científicas: .....</b>	<b>4</b>
<b>Tareas Científicas .....</b>	<b>4</b>
<b>Población y muestra.....</b>	<b>5</b>
<b>Metodología Investigativa.....</b>	<b>5</b>
<b>Definición de Término .....</b>	<b>7</b>
<b>Novedad científica, aporte teórico y aporte práctico .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPITULO I: REFERENTES TEORICOS .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Breve reseña sobre el entrenamiento deportivo. ....</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Estructura del sistema de planificación.....</b>	<b>16</b>
<b>1.2.1 Estructuras de los ciclos medios y sus condiciones. ....</b>	<b>17</b>
<b>1.2.2 Mesociclo preparatorio de restablecimiento y los de restablecimiento –mantenedor. .....</b>	<b>21</b>
<b>1.2.3 Índice de los Microciclos y su condicionalidad.....</b>	<b>23</b>
<b>1.3 Microciclos .....</b>	<b>28</b>
<b>1.3.1 Características de los Microciclos de Acondicionamiento .....</b>	<b>29</b>
<b>1.3.2 Ordinarios o corrientes.....</b>	<b>29</b>
<b>1.3.3 Características de los microciclos ordinarios o corrientes. ....</b>	<b>29</b>
<b>1.3.4 Microciclos de Choques. ....</b>	<b>30</b>
<b>1.3.5 Características del microciclo de choque.....</b>	<b>30</b>
<b>1.3.6 Microciclos de modelajes- Competitivo- Restablecimiento. ....</b>	<b>31</b>
<b>1.3.7 Características de los microciclos de modelajes- competitivo- reestablecimiento. ....</b>	<b>32</b>
<b>1.3.8 Microciclos Acondicionamiento.....</b>	<b>32</b>
<b>2.1 Resultados de la Entrevista a los entrenadores.....</b>	<b>34</b>
<b>2.2 Análisis y Fundamentación de la Propuesta .....</b>	<b>35</b>
<b>2.3 Estructuración de los contenidos de entrenamientos en el sistema de planificación .....</b>	<b>36</b>

<b>2. 3. 1 Condiciones previas para establecer la estructuración de los contenidos en el sistema de planificación. ....</b>	<b>37</b>
<b>2.4 Estructura Biopedagógica de la carga atendiendo a la tipología de los microciclos.</b>	<b>38</b>
<b>2.4.1 Periodo Preparatorio Etapa de Preparación General (EPG).....</b>	<b>38</b>
<b>2.4.2 Etapa de Preparación Especial .....</b>	<b>39</b>
<b>2.5 Caracterización de la base teórica metodológica es la presente fundamentación.....</b>	<b>40</b>
<b>2.5.1 Estructura y Fundamentación Metodológica de los contenidos y principales direcciones de entrenamientos.....</b>	<b>40</b>
<b>2.6 Etapa de la elaboración de la Propuesta.....</b>	<b>44</b>
<b>2.6.1 Consideraciones a tener en cuenta en la Planificación de un Macro ciclo con triple ciclaje.....</b>	<b>44</b>
<b>2.6.2 Propuesta de sistema de entrenamiento para un Tripleciclaje.....</b>	<b>45</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>49</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>50</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCIÓN

En el largo camino hacia la consecución de altos logros en la competitiva requiere ante todo de la constante perseverancia de técnicos y atletas con su propósito bien delimitados.

Esto bajo ningún concepto puede ir en detrimento de la salud y el cuidado del deportista, recordando siempre que nuestra primera alternativa será siempre como ser humano. De ahí se desprende el proceso de entrenamiento como sistema de componentes de la preparación que interactúa de forma armónica formando una interrelación dialéctica lógica que debe garantizar la correcta relación entre la carga y el efecto que está propicio una vez aplicada.

Desde el inicio de la década 1990-2000 del siglo pasado, se observa una relación y a la vez una profundización en las concepciones metodológicas acerca de cómo llevar a efecto la preparación del deportista: Platanov; Groser; Volkov; Bompa; Forteza; Matriev son algunos de los estudios de la materia que han ido transformando y dándole mayor dinámica de cambio a la teoría acerca del entrenamiento. Muchos de los contenidos de esta disciplina científica se han visto relacionados desde el punto de vista, es el caso de los principios de Motier y Grosser, métodos de entrenamiento según Bompa y Forteza pero es precisamente el tema de componentes de carga el que ha logrado insertar desde una óptica metodológica mayor cantidad de transformaciones.

Es precisamente a partir de este momento que se comienza a cambiar la concepción que el plano teórico metodológico se tenía a cerca de la planificación debido a que durante años estuvimos expuestos a un único modelo competitivo, es decir una estructura simple de planificación con una sola competencia fundamental en el año, de ahí la necesidad de comenzar a adaptarnos a la nueva dinámica competitiva.

La nueva dinámica competitiva de competición exige la instrumentación de 3 competencias dentro de una estructura anual de competición con objetivos competitivos en los cuales los 2 primeros se realizará un carácter eliminatorio y acumulativo para poder ascender a la final que sería los juegos escolares para la cual diseñamos un modelo estructural que nos permita superar estas expectativas.

Entre los múltiples propósitos que nos hemos trazado en el presente trabajo hay uno que queda bien claro al cual daremos respuesta en la medida que transcurra la explicación

del mismo. Por tanto demostrar la importancia de la planificación según las direcciones de la carga como vía de organización, control y evaluación del sistema de preparación de los atletas de Boxeo categoría 15-16, sustentando en las regularidades de la planificación del entrenamiento deportivo.

Con lo anteriormente expuesto se hace necesario precisar que la problemática abordada tiene diferentes puntos de partida a partir de los cuales se pudiera accionar en este sentido. Dentro de las tantas situaciones analizadas se llegó a la conclusión que la situación problémica alrededor de la cual se mueve la investigación quedó precisada en este sentido: La no existencia de un modelo que permita el control en la estructura de la carga atendiendo a las características del nuevo sistema competitivo, ha incidido de forma negativa en el proceso de organización del entrenamiento.

La caracterización de la problemática planteada quedó fundamentada científica y metodológicamente a partir de la necesidad de establecer una estructura de planificación que permitiera un mejor comportamiento de las distintas direcciones del entrenamiento en función a las regularidades que establece la planificación.

Todo proceso investigativo encaminado a la búsqueda y conclusión de un problema requiere ante todo, de la aplicación de un conjunto de métodos que con su adecuada utilización permitan darles respuesta a las disímiles interrogantes que puedan aparecer en el mismo.

Para nadie es un secreto que el crecimiento y duración de los resultados en el más alto grado de nivel competitivo actual responde ante todo a los cambios, transformaciones que han ido experimentando la metodología del entrenamiento. Por lo tanto al hablar de todo una serie de cambios tenemos que introducir ante todo, en nuestra mente porque queremos cambiar la esencia de un fenómeno todo lo cual está sustentado en estudios presentes sobre la base de resultados históricos que le dan una mayor objetividad al rigor científico a las soluciones del problema que queremos abordar.

A partir de estas consideraciones y en consecuencia a las nuevas dinámicas con que se ha establecido los sistemas competitivos, es por lo que se hace necesario todo un proceso de cambio que permitan alterar los modelos de preparación de forma tal que

logre un impacto positivo en la actual coyuntura competitiva a lo que va a estar sometido el deporte escolar cubano garantizando con ella una elevación constante del nivel de rendimiento físico y técnico de forma tal que repercuta de manera eficiente en los resultados competitivos.

Considerando esta nueva dinámica es que se realiza una encuesta a los entrenadores arrojando un resultado preliminar que el 50% de ellos no se encuentran en condiciones para establecer una estructura simple; 3 objetivos competitivos diferentes, todo lo cual permitió la adecuación de los nuevos conceptos en metodología del entrenamiento con un enfoque más operativo.

En el caso del boxeo en el 1er lugar se determinaron las principales direcciones a trabajar así como la duración de cada uno de los meses que estructura al macrociclo y la correspondiente ubicación preferencial de cada una de estas direcciones con prioridad, pero lo más importante en cada uno de los tres pequeños macro-estructura.

Esta propuesta tiene como elemento importante que en la misma se prescinde de los componentes como elementos tradicionales en la estructuración de los contenidos y se va directamente a las direcciones por constituir esta un eslabón más operativo y de mayor precisión a la hora de establecer la planificación de los distintos acentos según las características de las direcciones del entrenamiento y las regularidades que establece la planificación. Todos los elementos anteriormente citados, unidos a la existencia de un modelo que permita el control en la estructura de la cual ha incidido de forma negativa en el proceso de organización del entrenamiento. Ha constituido la situación problemática a lo que nos hemos expuesto que se despejará en el transcurso del proceso investigativo.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto se está en condiciones de plantear el siguiente **problema científico**: ¿Cómo lograr una mejor estructuración en el sistema de planificación a partir de las direcciones del entrenamiento en el equipo de boxeo primera categoría de la Academia Provincial de Pinar del Río?

El **objeto de estudio** proceso del entrenamiento deportivo Definiendo como **campo de acción**: estructuración en el sistema de planificación a partir de las direcciones del entrenamiento en la preparación de los boxeadores de primera categoría.

Como **objetivo:** Elaborar una estructuración en el sistema de planificación a partir de las direcciones del entrenamiento en el equipo de boxeo primera categoría de la Academia Provincial de Pinar del Río.

### **Preguntas científicas:**

1 ¿Qué referentes teóricos metodológicos existen sobre la estructuración en el sistema de la planificación a partir de las direcciones del entrenamiento deportivo?

2 ¿Cuál es el estado actual que presenta la estructuración en el sistema de planificación a partir de las direcciones del entrenamiento deportivo en el equipo de boxeo primera categoría de la academia provincial de pinar del río?

3 ¿Cómo elaborar una estructuración en el sistema de planificación a partir de las direcciones del entrenamiento deportivo en el equipo de boxeo primera categoría de la Academia Provincial de Pinar del Río?

### **Tareas Científicas**

1. Estudio de los referentes teóricos metodológicos existen sobre la estructuración en el sistema de la planificación a partir de las direcciones del entrenamiento deportivo.
2. Realización de un diagnóstico del estado actual que presenta la estructuración en el sistema de planificación a partir de las direcciones del entrenamiento deportivo en el equipo de boxeo primera categoría de la Academia Provincial de Pinar del Río.
3. Elaboración una estructuración en el sistema de planificación a partir de las direcciones del entrenamiento deportivo en el equipo de boxeo primera categoría de la Academia Provincial de Pinar del Río.

## **Población y muestra**

En la presente obra escrita se seleccionó una población de 12 entrenadores que laboran en la Academia Provincial de Pinar del Río. La unidad de análisis seleccionada fue de 10 entrenadores que representa % de la población. Además se utilizó como muestra a los 10 entrenadores representando el 100% de la unidad de análisis.

De los entrenadores seleccionados 7 de ellos tienen el nivel superior vencido y el resto aunque no lo son se encuentran insertados en las diferentes vías de superación, incluso cursando los estudios de licenciatura.

Poseen una experiencia promedio de 13 años en el ejercicio de sus funciones, todos han participado como técnicos en eventos nacionales e internacionales y tiene en su currículo el haber prestado servicio de colaboración en el exterior.

El tipo de maestro es intencional.

## **Metodología Investigativa**

Para la realización de esta obra escrita se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos.

Métodos Teóricos:

Histórico Lógico: Para analizar la evolución y los cambios que han tenido los diferentes modelos de planificación y su adecuación a las condiciones del nuevo sistema competitivo donde se inserten en ellos las direcciones del entrenamiento , como concepción actual del entrenamiento deportivo .

Análisis síntesis: En la determinación de sistema de estructuración en el sistema de planificación así como la forma en que se estableció cada actividad partiendo de la estructura pedagógica de la unidad de entrenamiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos, de lo general a lo particular, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor determinación de los instrumentados, así como establecer la forma en que serán empleados partiendo de la función didáctica.

Inductivo- Deductivo: Se utiliza para el análisis de aquellos elementos en los que se pudiera inferir sus objetivos y que puedan propiciar una valoración más objetiva de cómo apreciar en la práctica una mejor relación entre estructura de planificación y direcciones del entrenamiento.

Métodos Empíricos:

Entrevista: Esto sirvió para diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores acerca del tema tratado y para el cual se confeccionó una guía la cual aparece a los anexos del trabajo.

Valoración crítica de Expertos: Para conocer la unidad o dispersión de criterios de los especialistas acerca del tema tratado, retomando aquellos quienes más pudieran ayudar al desarrollo de la investigación.

Como se puede apreciar, la introducción de este trabajo recoge el montaje y explicación de todo el diseño teórico y el marco conceptual en que se mueve el mismo y en la que se dará paso a los fundamentos teóricos y científicos en los que está apoyada esta investigación.

Trabajo con Documentos: En la revisión y actualización de todos la documentación que pueda ser útil en este sentido y retomando siempre aquellos elementos que mayor impacto pueda propiciarle al desarrollo del trabajo.

## Definición de Término

Sistema competitivo: Estructura con que se establece la dinámica y frecuencia de competición y la que debe subordinarse al sistema de planificación que se quiera utilizar.

Dirección del Entrenamiento: Conducta predominante con que se programa, la carga del entrenamiento a partir de los mecanismos funcionales que la condicionan.

Orientación Funcional: Mecanismo encargado de regular la actividad metabólica del organismo en diferencia de la magnitud del esfuerzo.

Sistema de Planificación del Entrenamiento: Estructura que garantiza el control y programación de los distintos contenidos de entrenamiento en dependencia a la irregularidad de cada momento de la preparación.

Estructura de Planificación: Modelo a partir del cual, se establece el control de los principales contenidos del entrenamiento de una estructura que recoge los diferentes momentos por los que transita la preparación.

Estructuración de los contenidos del Entrenamiento: Forma en que son distribuidos los diferentes acentos y direcciones del entrenamiento atendiendo a las regularidades que establece la planificación de este.

Propuesta: Acción alternativa a partir de la cual se le da respuesta a una problemática ya sea a corto, mediano o a largo plazo.

## **Novedad científica, aporte teórico y aporte práctico**

**Novedad Científica:** Consiste en la Estructuración de las Direcciones del Entrenamiento en el Sistema de Planificación en la Preparación de los Boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río, ya que esta juega un papel fundamental dentro de la unidad de entrenamiento para obtener resultados satisfactorios en dicho deporte en nuestra provincia.

**Aporte teórico de la investigación:** Sistematización de una posición teórico-metodológica a asumir en la Estructuración de las Direcciones del Entrenamiento en el Sistema de Planificación en la Preparación de los Boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.

**Aporte práctico de la investigación:** Contextualización en la práctica de la estructuración de las direcciones del entrenamiento en el sistema de planificación en la preparación de los boxeadores para incrementar los resultados competitivos en esta categoría.

## CAPITULO I: REFERENTES TEORICOS

### 1.1 Breve reseña sobre el entrenamiento deportivo.

Toda investigación científica independientemente de la consulta de múltiples bibliografías siempre centra su análisis y toma como punto de partida la teoría de determinado autor o clásico. En el caso de este trabajo, que por lo novedoso del tema tratado se hace necesario la actualización de todos los contenidos referentes a la caracterización y aplicación del entrenamiento según las direcciones de la carga que como tendencia actual sobre ella se preparan hoy en día grandes luminarias del deporte mundial. De ahí la importancia de comenzar a estructurar un sistema de planificación que permita una relación más coherente de todos los componentes del proceso de entrenamiento.

Teniendo en cuenta las investigaciones acerca de la teoría de las direcciones del entrenamiento del <sup>1</sup>Dr. Armando Forteza de la Rosa *“Entrenar para Ganar”* 1996.

**“Rapidez:** Esta dirección presupone la utilización de volúmenes de magnitud pequeña aunque las intensidades Alcanzan el máximo de dirección cuando se emplean en el entrenamiento deportivo. Aunque estas se ajusten a las características del deporte por lo general su desarrollo queda reservado para la parte final de la etapa de preparación especial y período competitivo”.

**“Anaeróbico-Lactácido:** Esta orientación del entrenamiento tiene como particularidad que desde el punto de vista biológico produce el combustible celular para el desarrollo de las direcciones: resistencia a la fuerza y resistencia a la rapidez. Tanto una como la otra se caracterizan por tener volúmenes e intensidades altas”.

**“Anaeróbico–Alactácido:** Aunque esta dirección de carga requiere de un gran esfuerzo físico y la deuda que se alcanza es del 90%, su recuperación es más rápida (de 1 a 2 minutos) que la lactácida. El tiempo de trabajo de cada repetición es de hasta 30s. La frecuencia cardiaca es de 180 P/M, se debe planificar el trabajo en los primeros

---

<sup>1</sup> Armando Forteza de la Rosa *“Entrenar para ganar”* (1996)

momentos de la parte principal de la sesión de entrenamiento. Esta dirección es muy generalizada en todos los deportes, fundamentalmente para el desarrollo de la velocidad y la fuerza. Los Métodos básicos de trabajo son los discontinuos o repetición”.

**“Aeróbico–Anaeróbico:** Es una zona mixta de trabajo e influencias orgánicas donde se combinan los esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos o viceversa, la primacía de uno u otro estará en dependencia de las concentraciones de lactato en sangre. Los sistemas Farlek (continuo – variable) son los más utilizados por excelencia para cumplimentar esta dirección de esfuerzos variables. Las zonas mixtas de trabajo constituyen en la actualidad un recurso muy valioso para el aumento del rendimiento atlético, sobre todo en deportistas eminentemente aeróbicos”.

**“Aeróbico:** Es una carga pequeña de esfuerzos de baja influencia para el rendimiento inmediato, pues su dirección exige básicamente de trabajo continuo de baja intensidad (de 130 a 150 P/M). La recuperación será de 1 a 2min, el tiempo de trabajo es superior a los 3 min., alcanzando la potencia máxima sobre el minuto 10. Los Métodos de trabajo serán fundamentalmente los continuos uniformes”.

**“Fuerza máxima:** Se trata con esta dirección de desarrollar la capacidad de fuerza en cualquiera de sus manifestaciones, tomando como criterios el máximo de posibilidades, los esfuerzos por tanto son al máximo sí el ejercicio fundamental para el desarrollo de la fuerza es el levantamiento de pesas, la dosificación de la carga será sobre magnitudes máximas, sub. máximas y grandes, con pocas repeticiones e intervalos de descanso voluntario. Esta carga debe ser alternada con ejercicios de flexibilidad (movilidad o distensión) realizados al máximo de velocidad, cualquiera que sea la actividad y manifestación de la misma”.

Los intervalos de descanso deben ser prolongados (compensatorios) considerando la recuperación de los fofágenos pero con la precaución de no perder los niveles de trabajo alcanzados. Pues de ser así, por ejemplo es como sí 6 repeticiones con descansos muy largos se convirtieran en una sola repetición, estas cargas son homólogas a las

anaeróbicas alactácidas e igualmente deben ejecutarse al inicio de la parte principal de las sesiones de entrenamiento.

**Fuerza de velocidad:** Esta dirección es utilizada en deportes muy específicos donde la actividad depende generalmente de instantes pequeños de tiempo. Al trabajar con sobrecargas de peso, las magnitudes de cargas deberán ser medianas o moderadas (según la clasificación que se utilicen). Las repeticiones deben ser rápidas, el descanso deberá garantizar que cada repetición se realice con gran explosividad y acción. Igualmente son cargas de dirección funcional anaeróbicas alactácidas”.

**Fuerza resistencia:** Es una dirección de entrenamiento muy utilizada por la mayoría de los deportistas, está determinada por la capacidad de mantener la efectividad de los esfuerzos de fuerza en todas sus manifestaciones. El entrenamiento se realiza con pocos pesos y un número considerables de repeticiones, generalmente se utilizan del 50 al 60 % del peso máximo. Es una orientación funcional anaeróbica lactácida”.

**Técnica:** Los entrenamientos están dirigidos tanto a la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnicas (habilidades motrices), objetivo de la especialidad deportiva, son cargas bajas en cuanto a la dirección del trabajo y al esfuerzo, sin destacar aquellos casos que requieren lo contrario”.

**Técnica efectiva:** Son entrenamientos para los deportes técnicos, fundamentalmente (serie de arte competitivo). La carga que recibe el deportista es elevada, pues la efectividad por lo general está basada en la manifestación de las capacidades coordinativas, la rapidez de la ejecución y la concentración. Toda esta exigencia envía al sistema nervioso centra una gran carga por lo que el deportista se fatiga con facilidad”.

**Técnico Táctico:** Es fundamental en deportes de conjunto y combate, los entrenamientos persigue perfeccionar al máximo las acciones de competencia. Generalmente se acumulan mucho ácido láctico por lo que se debe cuidar los niveles de fatiga y los errores en las acciones realizadas”.

**“Competiciones:** Generalmente la mayor carga que recibe un deportista es la propia competencia, esta debe ser planificada en entrenamiento como una forma especial de preparación aunque pueda realizarse también con otras direcciones de las señaladas. Esta dirección competitiva es diferente y propia pues la forma de organización y los factores psicológicos que se emplean así los definen”.

Como se puede apreciar existen direcciones con diferentes orientaciones: funcional y básica motriz. Entre ambas orientaciones de dirección existe una estrecha relación que en ocasiones es imposible delimitar entre lo funcional y lo físico motriz.

Si analizamos todo lo planteado con anterioridad por el referido autor y tomando en consideración los conocimientos adquiridos en el ciclo de las ciencias biológicas nos percatamos que los términos aeróbicos anaeróbicos lácticos, anaeróbicos lácticos y aeróbico anaeróbico no constituye direcciones del entrenamiento, sino que se expresan como la vía de suministro de todo el combustible celular que en dependencia a las características del esfuerzo que necesita el organismo para potenciar las distintas direcciones del entrenamiento.

Para que se tenga una idea de la relación tan estrecha que existe entre la orientación metabólica del esfuerzo y las direcciones del entrenamiento, le mostramos a continuación a modo de ejemplo la tabla que en el texto bioquímica del ejercicio físico ilustra Volkov con edición 1981, y que el profesor Forteza refiere en el texto antes mencionado:

### 1.1.2 Componentes de la carga

Direcciones del entrenamiento	Duración de los ejercicios	Intensidad del ejercicio	Intensidad de descanso	Repeticiones
Velocidad Fuerza Alactácida	Hasta 10m	máxima	1 a 2 entre repeticiones	6 a 7 * serie
Resistencia a la velocidad lactácida	18 a 3 Cíclico 18 a 2 acíclico	submáxima	3 a 10	Entre 3 y 6
Resistencia aeróbica o general	1 a 3 3 a 10 + de 30	Moderada Moderada alterada	30 a 90 sin límite	> 10
Fuerza y resistencia a la fuerza	90 a 120 hasta el agotamiento	grande	90 a 120 3 a 4	5 a 6 repeticiones * series de 3 a 4

Como se puede apreciar criterios dados por el profesor Forteza en este sentido son importantes, ya que desde el punto de vista metodológico explican de una forma certera las principales características de cada uno de los componentes de la carga, e incluso propone como nuevo parámetro las direcciones del entrenamiento como vía para un mejor control, dosificación y orientación del proceso de entrenamiento. Nuestro análisis en este sentido consiste en poder establecer la dinámica y frecuencia con que cada una de las direcciones por el mismo autor se deben tratar durante el proceso de preparación del deportista.

Precisamente las regularidades metodológicas junto a las direcciones de la carga se pueden distribuir durante el proceso de entrenamiento tienen que obedecer ante todo a principios básicos que tienen sus génesis como proceso biopsico-pedagógico en las características y particularidades más íntimas del sistema de planificación del entrenamiento. Las respuestas desde el punto de vista biológico le da atleta los diferentes estímulos motores que se le aplican sustentados en el estado de predisposición típica que adopte el atleta durante su preparación. Constituye un sistema de eslabones los cuales no deben verse separados, por lo tanto no solo el soporte de estos nuevos componentes de la carga como las direcciones del entrenamiento constituyen a simple vista un fenómeno en el cual su esencia lo ha dicho todo, sino que es el tratamiento que en este sentido se le da a todos y a cada uno de estos elementos afectados siempre no solo las regularidades de la periodización. También juega un papel importante la forma en que se programa la carga dentro del sistema de planificación del entrenamiento.

Es por ello que consideramos que cuando se planifiquen las distintas direcciones, esto debe hacerse sobre la base de la relación de todos demás componentes como el volumen, intensidad y descanso.

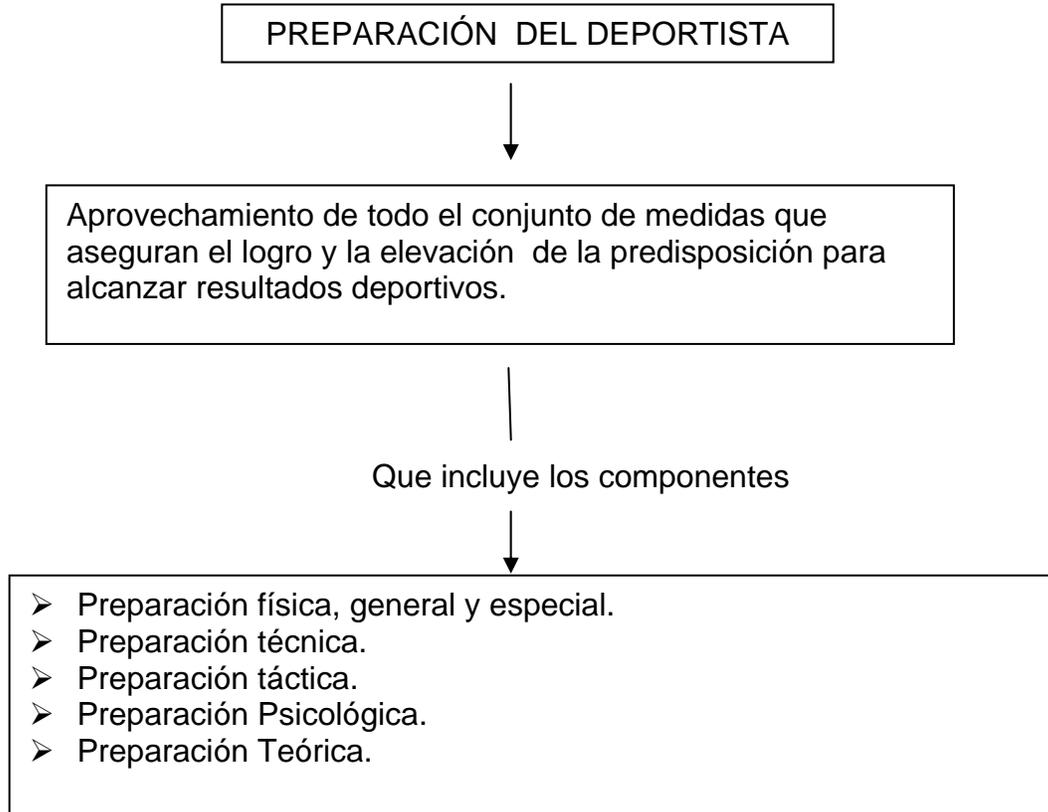
A partir de las apreciaciones echas hasta aquí sobre la base de lo expuesto por el referido autor logramos establecer un primer intento para la solución del problema, el cual esta basado en proponer una nueva concepción acerca de la distribución e interconexión de los contenidos de la preparación del deportista, para ello debemos analizar. En el gráfico #3 las diferencias de concepciones a cerca de cómo concebir en

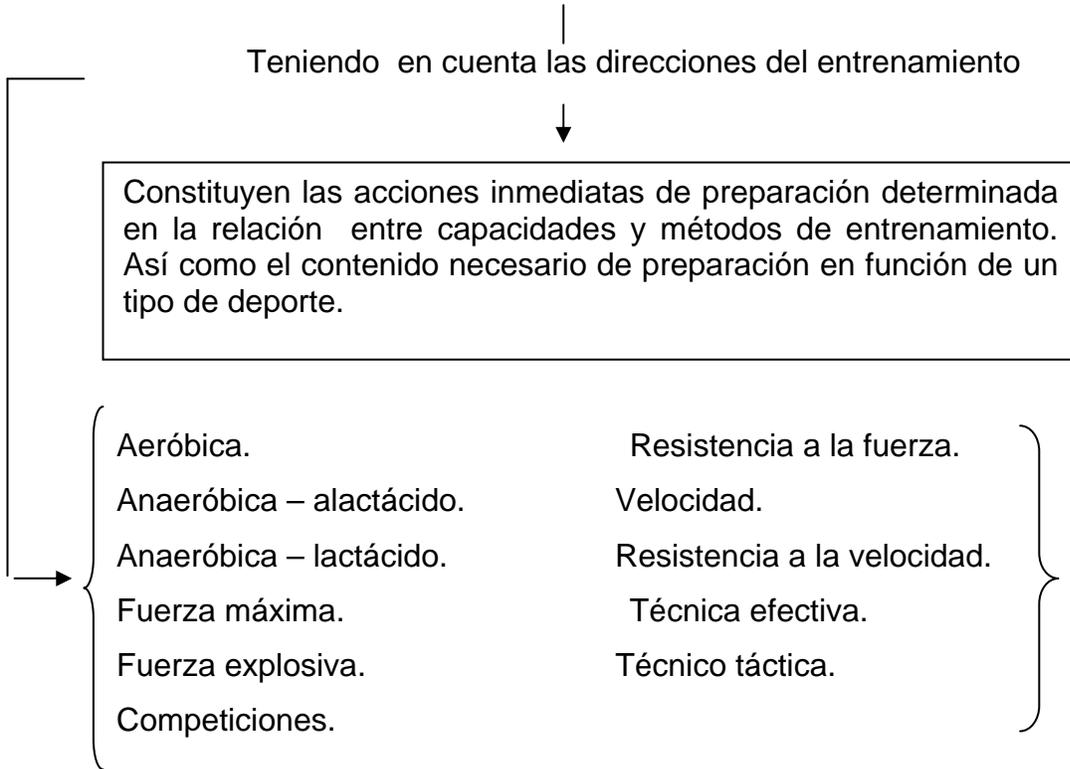
la práctica el tratamiento y distribución de los contenidos de entrenamiento a partir de que se considere la planificación por componentes y la planificación por direcciones.

**Consideramos que esto se logra en la medida que el entrenador:**

- Esté lo suficientemente consciente de sus pretensiones en la preparación.
- Conozca el contenido tanto teórico como metodológico de la disciplina deportiva.
- Domine las diferentes estructuras de preparación que puede estar insertada en el proceso de entrenamiento deportivo.
- Controle sistemáticamente los contenidos de preparación (direcciones del entrenamiento)
- Posea la maestría suficiente en la aplicación de los diferentes sistemas metodológicos de preparación.
- Identifica los preceptos de la organización de la carga de entrenamiento.

**GRÁFICO # 3**





## 1.2 Estructura del sistema de planificación.

Esta estructura tiene en cuenta la distribución de los contenidos a partir de la organización de los ciclos medios del entrenamiento (mesociclo).

Las direcciones del entrenamiento por sí solas no nos dicen la última palabra en el contexto mismo de la preparación del deportista, sino que es a partir de la forma en que se distribuya, controle y programe su contenido, será el medidor más confiable para determinar la efectividad en al carga de entrenamiento. Independientemente a ala estructura de planificación que en este sentido se utilice.

Sería importante conocer que desde mediados de la década del 60 del siglo pasado ya L. Matveev utilizaba indistintamente los términos de microciclo, mesociclo y macro ciclo para con ello darle una lógica de estructuración al proceso de planificación del entrenamiento, sin embargo con el decursar de los años es que se logra un perfeccionamiento y un control más efectivo en la aplicación y concepción de las estructuras cíclicas del entrenamiento, de ahí se desprende que en consideración a las

características de esta investigación que de hecho lo constituye lograr una mayor generalidad en los conceptos de los sistemas de planificación con relación a las direcciones, es por lo que nos apoyamos en el estudio y caracterización de los mesociclos o ciclos medios del entrenamientos.

### **1.2.1 Estructuras de los ciclos medios y sus condiciones.**

<sup>2</sup>L. Matveev (1983), en su texto “Fundamentos del entrenamiento deportivo”, establece que la estructura de los ciclos medios y sus condiciones son las siguientes:

- “Los mesociclos (ciclos medios) del entrenamiento deportivo representan la combinación de algunos microciclos, incluyendo dos como mínimo. Frecuentemente los mesociclos incluyen de 3 a 6 microciclos, con una duración aproximada de un mes, representando etapas relativamente determinadas en el proceso de entrenamiento. El orden de combinación de los microciclos y su también reducirlos en los microciclos aislados. De aquí surgen las ondas medias que reflejan la dinámica de las cargas en las sumatorias de los microciclos y forma una de sus bases estructurales”.
  
- “En el carácter y la duración de los mesociclos, influyen las oscilaciones biorríticas (cerca de un mes) de la actividad vital del organismo del deportista. Por ejemplo, los biociclos físicos, con una duración de 23 días, poseen dos fases relacionadas con el aumento o la disminución de las posibilidades funcionales del organismo”.

A pesar de que los resultados investigativos al respecto, no han dado confirmaciones precisas sobre estos datos, el propio hecho de la existencia de los biorritmos de casi un mes, hace que los mismos no se puedan negar. El lugar del mesociclo en el sistema general de construcción del entrenamiento, influye sobre la estructura del macro ciclo. de este factor depende el contenido del mesociclo, la magnitud de los intervalos entre ellos y las condiciones de restablecimiento.

---

<sup>2</sup> L. Matveev “Fundamentos del entrenamiento” (1983)

Dando continuidad a los criterios de este autor el cual hace un estudio por minorizado de los diferentes tipos de ciclos médicos y cuales son sus características fundamentales de ahí A. Forteza en su texto “BASES METODOLÓGICAS DE L ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (1987)”.También retoma esta clasificación a partir de la estructuración de los mesociclos sin embargo, apoyamos nuestro estudio en las consideraciones dadas por <sup>3</sup>L. Matveev el cual refiere en su texto “FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO(1983)”La siguiente clasificación:

**“DE CICLOS MEDIOS:** Entre las variantes del mesociclo unos son principales a lo largo de periodos enteros del proceso de entrenamiento, otros son típicos únicamente para algunas de sus etapas o por etapas. En los primeros se incluye los mesociclos “básicos y de competición”, en lo segundo entrantes, preparatorios de control, de precompetición, preparatorios de restablecimiento entre otros”.

**“MESOCICLOS ENTRANTES:** Habitualmente con estos se inicia el período preparatorio del ciclo grande de entrenamiento. Incluye con frecuencia de dos o tres microciclos corrientes, que culminan con el restablecimiento. El nivel general de intensidad de las sobrecargas en este mesociclo es mas baja que en los principales del período preparatorio, pero el volumen de la sobre carga puede alcanzar magnitudes considerables (Fundamentalmente en la especialización en las carreras de fondo).La composición de los medios de entrenamiento se caracteriza por el elevado peso específico de los ejercicios de preparación general”.

En algunos casos se reproducen en mesociclos entrantes en forma repetida (Con aumento paulatino del nivel de sobrecarga) lo que depende de las posibilidades de adaptación del deportista, de las peculiaridades de la especialización deportiva, del carácter del entrenamiento precedente, también de las circunstancias accesorias (interrupciones obligatorias en el entrenamiento, etc.

---

<sup>3</sup> L. Matveev “Fundamentos del entrenamiento deportivo” (1983)

**“MESOCICLOS BASICOS.** Este es el tipo primordial de mesociclos del periodo preparatorio del entrenamiento. Precisamente en ellos se materializan sus principales exigencias las cuales aumentan las posibilidades funcionales del organismo. Aquí se cumple el trabajo principal de entrenamiento en la formación de nuevos hábitos motrices deportivos y la transformación de los ya asimilados. Los mesociclos del tipo dado están representados en las distintas etapas del entrenamiento y en diversas variantes. De este modo, por su contenido predominante pueden ser de preparación general y de preparación especial, y por el efecto de la influencia principal sobre la dinámica del buen entrenamiento, “desarrolladores y estabilizadores”. Los ciclos básicos de carácter desarrollador desempeñan un papel muy importante cuando el deportista pasa a un nivel nuevo de la capacidad de trabajo y se diferencia por los considerables parámetros de las sobrecargas de entrenamiento (el volumen sumario de sobrecargas en los mesociclos dados en los deportistas de alta categoría puede alcanzar, por ejemplo: en el entrenamiento de los fondistas de 600 a 800 y mas kilómetros, de los nadadores de 200 a 300 y mas kilómetros y de los halteritas de 150 a 250 y mas toneladas, solo en ejercicios especializados). Tales ciclos se alternan con los estabilizadores, los que se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento de las sobrecargas en el nivel alcanzado, lo cual aligera la adaptación a las exigencias de entrenamiento inhabitables, presentadas antes y contribuye a la finalización y fijación reestructura crónicas de adaptación”.

En todas las variantes los elementos principales de los ciclos medios son los microciclos propiamente de entrenamiento, pero en combinaciones diferentes. Además en unas variantes el ciclo básico esta formado solamente por diversos microciclos de entrenamiento.

Por ejemplo, el siglo medio desarrollador puede incluir los siguientes microciclos.

**[Corriente → corriente → de choque → de restablecimiento]**

o

**[de choque → corriente → de choque → de restablecimiento]**

En cambio el ciclo medio estabilizador, cuando se introduce entre los desarrolladores puede estar formado, por ejemplo, de dos microciclos ordinarios. Existen también otras variantes de mesociclos básicos. Su cantidad depende, ante todo, de las regularidades generales de la organización del entrenamiento en el periodo preparatorio, de las peculiaridades individuales del desarrollo del buen entrenamiento y del tiempo que dispone el deportista para prepararse para las competencias de importancia.

**“MESOCICLO PREPARATORIO DE CONTROL.** Este tipo de ciclos medios representa la forma de transición entre los mesociclo básicos y de competición. El trabajo propiamente de entrenamiento se conjuga con la participación en una serie de torneos, los que tienen primordialmente significado de entrenamiento de control y están subordinados a las tareas de preparación para las competiciones principales. Un mesociclo preparatorio de control puede contar, por ejemplo, de dos microciclos de entrenamiento y de dos de tipo competitivo (sin conducción especial a las salidas). Conforme a la marcha general del desarrollo del buen entrenamiento y de las faltas reveladas por las salidas de control, el contenido de las sesiones adquiere distinta orientación. Esto se refiere también a la tendencia de las sobrecargas de entrenamiento. En unos casos, se convierte en tendencia principal la intensificación de los ejercicios de preparación especial (si hace falta estimular de manera complementaria el desarrollo del grado de entrenamiento específico), en otros, estabilidad o incluso disminución del nivel general de sobrecarga (cuando se revelan síntomas de agotamiento crónico). Cuando las salidas de control descubren serios defectos técnicos o tácticos, su eliminación comienza a ser la línea determinante de las sesiones de este mesociclo, como en el siguiente del tipo de pre-competición”.

**“MESOCICLO DE PRECOMPETICIÓN.** En calidad de forma especial de organización del entrenamiento el mesociclo de pre-competición es típico de la etapa de preparación inmediata al torneo principal (o uno de los principales). La particularidad de este mesociclo se determina por el hecho de que en él es necesario modelar, con la mayor aproximación posible, el régimen del certamen inminente, asegurar la adaptación a sus condiciones concretas y crear condiciones óptimas para la materialización completa de

las posibilidades del deportista en las salidas decisivas. Si el torneo inminente es de mucha resonancia y se realiza en extraordinarias condiciones externas (Por ejemplo, climáticas) entonces, la preparación especial para el mismo con frecuencia no se realiza en uno, sino en dos o varios ciclos medios, los que forman en los casos dados toda una etapa de preparación. En otros casos, la preparación especial de pre-competición se forma en el marco de un mesociclo o se limita a un microciclo de aproximación, el cual integra el mesociclo de competición (si la misma no se destaca por la elevada responsabilidad y las condiciones específicas de realización)”.

**“MESOCICLO DE COMPETICIÓN.** Este test el tipo principal de los ciclos medios de entrenamiento en el período de las competiciones más importantes, cuando estas son varias y se suceden unas a otras con intervalos adecuados a la prolongación de los ciclos medios. En los casos más simples, el mesociclo de este tipo incluye un microciclo entrante y uno de competición o bien microciclo entrantes, de competición y de restablecimiento. En dependencia de la cantidad y el orden de ola distribución de la salida el mesociclo de competición se modifica, así mismo puede estar compuesto por microciclos que incluyen torneos entrantes. Además del sistema de competiciones, sobre la estructura de los mesociclos de competición, como también sobre la frecuencia de su reproducción y el orden de alternación con los mesociclos de otro tipo, las regularidades de conservar la forma deportiva ejerce una influencia decisiva”.

### **1.2.2 Mesociclo preparatorio de restablecimiento y los de restablecimiento –mantenedor.**

El primero, por varios de sus índices, es similar al mesociclo básico, pero incluye una cantidad acrecentada de microciclos de restablecimiento, por ejemplo:

***[De restablecimiento→corriente→corriente→de restablecimiento]***

El segundo se caracteriza por un régimen de entrenamiento más “blando” y por el empleo más amplio del efecto de las “mutaciones” el modo de reemplazo de las formas, el contenido y las condiciones de las secciones de entrenamiento.

Los mesociclos de este tipo suelen ser indispensables cuando el período de competición es muy prolongado, en el cual ello se ubica entre las series de torneos tensos (de aquí provienen la otra denominación de los mesociclos dados “Intermedio”. Al mismo tiempo, son una modalidad típica de los ciclos medios en el período de transición del entrenamiento. Los mesociclos de este tipo, aseguran una “descarga” relativa en forma de descanso activo, contribuyendo al restablecimiento después de las sobre cargas crónicas y con ello excluye la posibilidad de que el efecto acumulativo del entrenamiento se transforme en desentrenamiento. A la par de este hecho en ello se asegura conservación del grado de entrenamiento adquirido y se estimula su desarrollo (en la medida en que este representado los microciclos propiamente de entrenamiento.

En determinadas combinaciones los ciclos medios enumerados forman etapas y períodos del proceso de entrenamiento. Dicho de otra manera, sirven de bloque de construcción en la estructura de los grandes ciclos.

Naturalmente debe surgir la pregunta: ¿Qué reglas determinan el orden conveniente de la alternación de los mesociclos de distinto y del mismo tipo? ¿Cuál es la lógica objetiva de la sucesión y la sucesión general necesaria?

El conocimiento de las regularidades de la periodización del entrenamiento deportivo permite responder la pregunta.

Se ha realizado como se puede apreciar un recorrido desde el punto de vista teórico metodológico de los elementos más importantes sobre el cual se apoya este proceso investigativo, los cuales deben verse como reflexiones para lograr con ello un acercamiento que permita una aplicación más efectiva en el tratamiento de las distintas direcciones dentro del sistema de planificación del entrenamiento deportivo, constituyendo la caracterización del deporte el nivel de preparación del deportista y el sistema competitivo el eslabón fundamental para conseguir altos resultados en la esfera competitiva.

Estructura de los ciclos pequeños de entrenamiento (Microciclos).

Secciones de entrenamiento como elementos de las estructuras de los Microciclos.

El eslabón integro- inicial – el proceso de entrenamiento está integrado por una multitud de eslabones- es la estructura de una sesión de entrenamiento aislada de las demás.

Las lecciones de entrenamiento, al igual que las formas complementarias de cualquier sesión constan de tres partes; preparatoria (calentamiento), principal y conclusiva. Las reglas metodológicas generales de la organización de dichas partes también son convenientes aplicarlas en el deporte.

### **1.2.3 Índice de los Microciclos y su condicionalidad.**

Rasgos generales de los Microciclos. Como se dijo, las sesiones de entrenamiento separadas adquieren la importancia de eslabones intercomunicadores del proceso integral, ante, todo en la composición de Microciclos, los que representan a los primeros fragmentos, relativamente acabados, repetidos, de las etapas del entrenamiento. Con frecuencia, pero no siempre, los Microciclos duran una semana (ciclos semanales).

Cada microciclo está compuesto, como mínimo por dos fases: estimula (acumulativa, la que está relacionada o con tal o cual grado de agotamiento) y la de restablecimiento (sesión para reponerse o de descanso total.). La prolongación mínimo del microciclo es de dos días (correlación de la fase 1ra y 2da .1.1). Microciclos con similar duración se practican con poca frecuencia ya que son muy reducidos sus marcos para efectuar un amplio complejo de tareas de perfeccionamiento deportivo, y a medida que aumenta el grado de entrenamiento los mismos limitan las posibilidades de aumentar la eficiencia de las influencias de entrenamiento. Las fases mencionadas habitualmente se repiten en la estructura del microciclo, además, la fase principal de restablecimiento coincide con el final del microciclo. El ciclo semanal puede incluir, por ejemplo, dos fases acumulativas (una de dos o tres sesiones de entrenamiento), separadas por la sesión de restablecimiento y terminar con un día de descanso activo.

Como se puede ser este ejemplo no siempre la fase de establecimiento indica la acumulación del microciclo (la fase puede encontrarse dentro del microciclo). Otro índice es la terminación lógica de cierta sucesión de sesiones. De esta manera en el período de preparación de Microciclos se organizan de tal modo que aseguren la influencia selectiva consecuente sobre todas las actitudes físicas fundamentales que determinan

las marcas en el deporte elegido. Además, las secuencias de las sesiones dependen de la interacción de sus efectos. Las sesiones, encaminadas primordialmente a desarrollar las aptitudes de velocidad, por ejemplo, es conveniente no efectuarlas después, sino antes de las sesiones con grandes volúmenes de sobrecargas, dirigidas a desarrollar la resistencia o separarlas por sesiones de restablecimiento. La repetición regular de la sucesión óptima de las sesiones de distintas orientaciones conforma una de las bases de los microciclos del entrenamiento.

**Factores y circunstancias que influyen sobre la estructura de los Microciclos. Entre los factores y circunstancias que influyen sobre la estructura y la durabilidad de los ciclos pequeños de entrenamiento son de importancia especial los siguientes:**

1. Régimen general de la actividad vital del deportista (incluido el de estudios o actividad laboral) y la dinámica de la capacidad de trabajo, condicionada por el mismo. No es causal que los microciclos de entrenamiento se organicen con mucha frecuencia, especialmente en la práctica deportiva masiva, conforme al calendario semanal. No siempre esto responde totalmente a los requisitos de la estructura óptima del proceso de entrenamiento, pero por eso aligera la concordancia del régimen de entrenamiento con los momentos principales del régimen general de vida y actividad.
2. Contenido, número de sesiones y magnitud primaria de las sobrecargas en el microciclo, estos factores están condicionados, a su vez, por las particularidades de la especialización deportiva y el nivel de preparación del deportista. En los casos de entrenamiento diario (en los deportistas con bastante preparación) las peculiaridades de las estructuras de los microciclos, dependientes de la especialización deportiva, se manifiestan, en particular, en la frecuencia desigual de las sesiones principales y el distinto orden de su alteración según la orientación. En la especialización en los deportes de tipo stayer (de fondo), las sesiones principales se realizan en condiciones de un restablecimiento incompleto con mayor frecuencia en los deportes de velocidad y

fuerza. En estos últimos se practican más ampliamente la alteración de la orientación de las sesiones teniendo en cuenta el restablecimiento no simultáneo de la capacidad de trabajo, cuando las sobrecargas son de distinto carácter.

3. Peculiaridades individuales de la reacción a las sobrecargas de entrenamiento y a los factores biorritmos. Aunque las particularidades individuales de la adaptación del organismo del deportista en el proceso de entrenamiento no han sido estudiadas lo suficiente, no cabe duda que de ellas depende sustancialmente la magnitud de los intervalos de restablecimiento entre las sesiones, y por consiguiente, el régimen de sobrecargas y descanso en los Microciclos y en otros aspectos de su estructura. Por visto también ejercen determinada influencia sobre la estructura de los microciclos las oscilaciones biorríticas del estado funcional del organismo en un período próximo al semanal. Las investigaciones (todavía poco numerosas) muestran que cuando las fases de los Microciclos de entrenamiento se conjugan con las fases de los biorritmos dados esto repercute positivamente sobre el desarrollo del buen entrenamiento.
4. Lugar de los Microciclos en el sistema general de la organización del entrenamiento. La estructura de los Microciclos se modifica regularmente en tal o cual detalle durante el desenvolvimiento del entrenamiento, en dependencia del cambio de sus etapas y dentro del marco de alguna de estas. Dicho de otra manera la estructura de los Microciclos depende del lugar que ocupen en las estructuras más grandes del entrenamiento, en su ciclo medio y grande. En las etapas inmediatas a la preparación de competición y en el período de los torneos una influencia muy sustancial sobre la estructura de los Microciclos, como se podrá ver más adelante ejercen el orden establecido del próximo certamen, la influencia de las salidas y la magnitud de los intervalos entre ellas.

De aquí se deduce que no puede haber una estructura universal única de los Microciclos, apta por igual para todos los casos. Inevitablemente la misma cambia según el contenido del entrenamiento, en la medida en que se desarrolla y bajo la influencia de las circunstancias externas. Al introducir cambios oportunos en el contenido y la estructura de los Microciclos (o sea, al cambiar los complejos de ejercicios, el número de

sesiones principales y complementarias, el orden de su alteración, el régimen de sobrecargas y descanso, el dinamismo del volumen y la intensidad de las sobrecargas etc.), el entrenador y el deportista nivelarán las indiferencias externas y asegurarán la tendencia general progresiva del proceso de entrenamiento.

Tipos de Microciclos. La actividad de entrenamiento y competición del deportista se organiza en forma de Microciclo de distinta clase. Los principales de ellos son los Microciclos propiamente de entrenamiento y los de competición. En calidad de complementarios corresponde distinguir los Microciclos “de aproximación” y de restablecimiento.

**Los Microciclos propiamente de competición.** Según el índice de la tendencia primordial de su contenido se subdivide en: preparación especial, Los primeros conforman el tipo principal de Microciclos en el comienzo del período preparatorio y en algunas otras partes del ciclo grande de entrenamiento, relacionadas con el incremento de la proporción de la preparación física general, los segundos sirven de tipo principal de Microciclos en la preparación antes de competición y como uno de los primordiales en varias otras etapas del ciclo prolongado del entrenamiento. Los Microciclos de ambas clases tienen variantes. Así a cada uno de ellos se les puede denominar “corrientes”, se distinguen por el crecimiento uniforme de las sobrecargas, por su volumen considerable, por el nivel ilimitado de intensidad en la mayoría de las sesiones por separadas (esto es propio primordialmente de los Microciclos de preparación general y una determinada parte de preparación especial). A los otros Microciclos “de choques”, es característico el volumen creciente de sobrecargas y una alta intensidad sumaria, que se logran, en particular, concentrando las sesiones en el tiempo (hecho que caracteriza los microciclos de preparación especial).

**Los Microciclos “de aproximación”.** Se organizan según las reglas de acercamiento directo a las competiciones. En ellos se modelan varios elementos de régimen y del programa de los próximos certámenes) distribución de las sobrecargas y del descanso en concordancia con el orden de la alteración de días de actuación durante el día etc.)

Al mismo tiempo, el contenido concreto y la organización de tales Microciclos están condicionados por las particularidades del estado de antes de la salida del deportista, la posición del entrenamiento procedente y por las particularidades del modo elegido de acercamiento al torneo (en algunos casos, el último anterior a la competición puede tener rasgos de un contraste remarcado respecto al microciclo de competición).

**Los Microciclos de competición:** poseen un régimen principal de actuaciones, establecido por reglas oficiales y el reglamento del torneo concreto. Además de los días, dedicados a la competencia misma, estos Microciclos incluyen en una fase de “disposición” operativa en el día que precede al comienzo del certamen y fases entre las salidas (cuando el torneo no se realiza en un solo día, como suele suceder con frecuencia en las competiciones importantes en la mayoría de los deportes). Toda la organización del comportamiento del deportista en los Microciclos de competición está dirigida a fin de asegurar el estado óptimo de preparación al momento de las salidas, contribuir al restablecimiento y “superrestablecimiento” de la capacidad de trabajo en el proceso del certamen y de garantizar la realización total de las posibilidades del deportista en las salidas finales.

Los Microciclos de restablecimiento siguen habitualmente a las competiciones altamente tensas o se introducen al final de la serie de Microciclos propiamente de entrenamiento (con frecuencia después de los microciclos “de choque”). Se caracterizan por la magnitud disminuida de las influencias de entrenamiento, por el aumento de la cantidad de días de descanso activo y el cambio contratado de la composición de los ejercicios y las condiciones externas de las sesiones, lo que conjunto, está dirigido a optimizar el proceso de restablecimiento. Teniendo en cuenta que los Microciclos de este tipo se diferencian por el nivel relativamente bajo de la intensidad de las sobrecargas, los dominan también “de carga”.

Como se puede apreciar, los tipos de Microciclos en el entrenamiento deportivo son diversos. Es fácil imaginarse que son aún más diversas las variantes posibles de su combinación en los ciclos medios de entrenamiento.

Estructura Metodológica de los Ciclos de Entrenamiento, una Propuesta Cubana basada en sus resultados.

Los ciclos de entrenamiento constituyen la distribución racional del tiempo con el objetivo de darle cumplimiento a las principales actividades en la preparación del deportista ya sea corto, mediano y largo plazo en dependencia a la estructura de los Microciclos, mesociclos y macro ciclos.

### **1.3 Microciclos**

Constituyen la unidad más pequeña dentro de la actividad del entrenamiento, su duración puede ser de tres días hasta diez aunque la experiencia cubana en este sentido ha demostrado que la duración más efectiva durante su planificación es cuando se emplea entre 5 y 6 días de entrenamiento con las correspondiente ondulación y dinámica de cambio que experimentan las cargas en su ejecución.

Además tipológicamente se conocen seis tipos de micros fundamentales los cuales experimentamos a continuación:

#### **☞ Acondicionamiento -. Ordinarios. Choques**

De este tipo depende ante todo de dos factores fundamentales que son: nivel de preparación del deportista y el acercamiento a la competencia.

Si ambos factores coinciden con deportistas de alto rendimiento deportivo sencillamente su cantidad es relativamente pequeña, no siendo superior a tres Microciclos.

En la otra variante, es decir en atletas noveles y con tiempo suficiente para la competencia la cantidad de Microciclos de este incrementa todo lo cual queda fundamentado en que los procesos de adaptación a la carga en este tipo de atletas transcurre de forma mucho más lenta.

### 1.3.1 Características de los Microciclos de Acondicionamiento

1. Volumen e intensidad baja.
2. Ejercicios con orientación aeróbica.
3. Solo son tipo de la parte inicial de la etapa de preparación general.
4. Su volumen de trabajo ya sea en tiempo y repeticiones no deben ser superior al 50% del volumen total de entrenamiento para los Microciclos.

#### Ejemplo:

- ☞ Volumen máximo de entrenamiento del micro 900" – volumen máximo diario 180"
- ☞ Volumen de microciclo de acondicionamiento 450"- volumen máximo diario 90"

### 1.3.2 Ordinarios o corrientes.

Es el tipo fundamental de Microciclos en la primera parte del período preparatorio (etapa de preparación general). Este tipo de Microciclos también puede utilizarse en otros momentos de la preparación con la variante del cambio que experimentan la composición fundamental de su contenido de entrenamiento es aplicable en todas las disciplinas deportivas sin que en ellos tengan en cuenta los antecedentes de rendimiento del deportista.

Solo se tendrá en cuenta esta regularidad para determinar la magnitud del volumen es decir un volumen medio (680") para un atleta de 1er nivel puede constituir el volumen máximo para un atleta principiante.

### 1.3.3 Características de los microciclos ordinarios o corrientes.

2. Volúmenes considerablemente grandes fundamentalmente al final de la etapa de preparación general.
3. Intensidad medio bajo.
4. Ejercicios con orientación aeróbica láctica y mixto.

5. Se puede aplicar aunque no como regla en cualquier otro momento de la preparación.
6. La especificidad de los medios que integran puede ser tanto de preparación
7. La especificidad de los medios que integran puede ser tanto de preparación general como de preparación especial.

Ejemplo:

Etapa de preparación especial predominan medios de preparación especial.

En ambos ejemplos el volumen de entrenamiento es considerablemente grande haciéndolos corresponder con la esencia de microciclo.

#### **1.3.4 Microciclos de Choques.**

Microciclos propios de la segunda etapa dentro del período preparatorio (etapa de la preparación general especial), al igual que los Microciclos ordinarios este puede utilizarse en otros momentos de la preparación teniendo en cuenta el incremento considerable de los parámetros de carga (volumen intensidad) no es recomendable diversificar su distribución en atletas principales en atletas principiantes por la influencia tan marcada en el plano biológico traen consigo dichos microciclos.

Los Microciclos de choque se utilizan fundamentalmente para medir los efectos de la carga de entrenamiento cuando se incrementa de forma simultánea los volúmenes e intensidad del trabajo, en ellos juegan un papel fundamental los mecanismos de adaptación que experimentan el deportista como ley básica en la dinámica de cambios que desarrolla el entrenamiento deportivo.

#### **1.3.5 Características del microciclo de choque.**

1. Volúmenes e intensidad considerablemente grandes.
2. Se debe utilizar ejercicios con orientaciones anaeróbicas láctica y orientación mixta.
3. En dependencia a la orientación del ejercicio, las intensidades deben ser límites.
4. Se deben trabajar esfuerzos con carácter de potencia.

5. Pueden aplicarse aunque en menor medida en la etapa de preparación general y períodos competitivos cuando sean prolongados.
6. La especificidad de los medios pueden ser de estructura combinada.

**Ejemplo:**

Etapa de preparación general: se emplean ejercicios de orientación aeróbica con carácter de potencia y ejercicios de orientación anaeróbica con carácter de capacidad.

Etapa de preparación especial: los ejercicios que se utilicen independientemente a su orientación (ver características de este microciclo) deben tener un incentivo en el predominio de la potencia.

### **1.3.6 Microciclos de modelajes- Competitivo- Restablecimiento.**

.Todos estos Microciclos para su planificación tienen que verse en su relación dialéctica atendiendo a la interconexión en el efecto biológico de la carga y el cumplimiento de la relación trabajo descanso.

Microciclo típico solo del período competitivo, su esencia fundamental consiste en modelar con la mayor similitud posible las diferencias acciones competitivas, aunque deben diferenciarse en ciertas medidas con el ejercicio integro de la competencia.

La cantidad de Microciclo de este que se utilicen, obedece fundamentalmente a las características del sistema de competencia y de la disciplina deportiva, es decir, los deportes colectivos necesitan una mayor cantidad de Microciclos de este tipo, ya que las acciones de conjunto demoran más en modelarse que las acciones individuales, de ahí la importancia de esta regularidad.

La estructura que la emplea debe ser especial y competitivo, aunque también pueden utilizarse para incrementar la capacidad de trabajo, medios de preparación especial.

### **1.3.7 Características de los microciclos de modelajes- competitivo-restablecimiento.**

1. Volúmenes bajos para deportes fundamentalmente de combates y deportes colectivos, que requieren de acciones explosivas (balonmano, baloncesto y voleibol) además levantamiento de pesas, atletismo (área de velocidad, saltos y lanzamientos), así como la natación hasta la distancia de 200 metros.
2. Volúmenes medios para los deportes de resistencia y juegos deportivos como el fútbol, polo acuático, béisbol así como la natación a partir de los 400m.
3. Intensidad límite o también en correspondencia a las características antes mencionadas.
4. La orientación del esfuerzo depende de las características de la disciplina deportiva aunque deben ser con carácter de potencia.
5. La estructura de los medios son de ejercicios especiales y competitivos.

#### **Ejemplo**

Cantidad de Microciclos para un período de nueve Microciclo en deportes colectivos, de ocho Microciclos de Modelajes con uno de intermedio de restablecimiento.

Cantidad de microciclos para un período competitivo de ocho Microciclos, cinco Microciclos de Modelajes y tres competitivos.

### **1.3.8 Microciclos Acondicionamiento**

Tipo de microciclo fundamental al inicio del período preparatorio, su objetivo está bien definido, al estar dirigido a la incorporación progresiva del deportista y a las exigencias del entrenamiento. Por consiguiente este tipo de micro solo es típico de un momento dado de la preparación, por lo que su utilidad a diferencia del resto que da limitada a lo anteriormente expuesto.

**Sus características son:**

\_ Volumen e intensidad baja

\_ Su duración no excede los dos microciclos

\_ Si existe una doble periodización se puede prescindir de él

## CAPITULO II: Resultado del diagnóstico aplicado y propuesta de la estructura metodológica.

### 2.1 Resultados de la Entrevista a los entrenadores Etapa de Diagnóstico

TABLA 1

Pregunta	1		2		3		4	
	B	M	B	M	B	M	B	M
1	3	9						
2			5	7				
3					8	4		
4							7	5

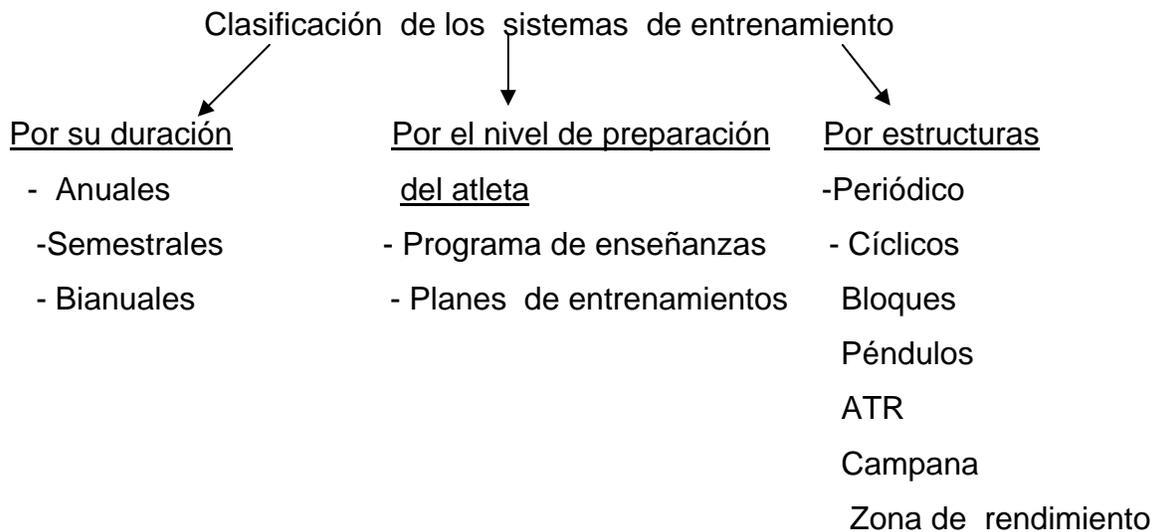
Como se puede apreciar en la tabla que anteriormente le mostramos existe una tendencia a la diversidad de criterios en este sentido todo lo cual es sinónimo de que aun no se maneja un lenguaje común en este sentido, no obstante consideramos que a partir de la complejidad del tema tratado es que se puede apreciar esta dualidad de criterios en consecuencia a que la nueva dinámica competitiva en que se insertó conjuntamente con el tratamiento de las direcciones constituye un aspecto novedoso al que se enfrentan los entrenadores por primera vez.

En el plano cualitativo se pudo apreciar que teóricamente existe un acercamiento en el conocimiento acerca del tema ya que conocen en grandes rasgos una estructura para un triple ciclaje pero sin embargo no hay dominio de como llevarlo a una estructura de planificación de entrenamiento. Consideramos entonces que los resultados de esta entrevista constituyen un punto de partida para profundizar en el establecimiento de un modelo de planificación a partir de la dirección de entrenamiento en la nueva dinámica.

## 2.2 Análisis y Fundamentación de la Propuesta

Bases Teóricas Metodológicas en los que se apoya el Proceso Investigativo

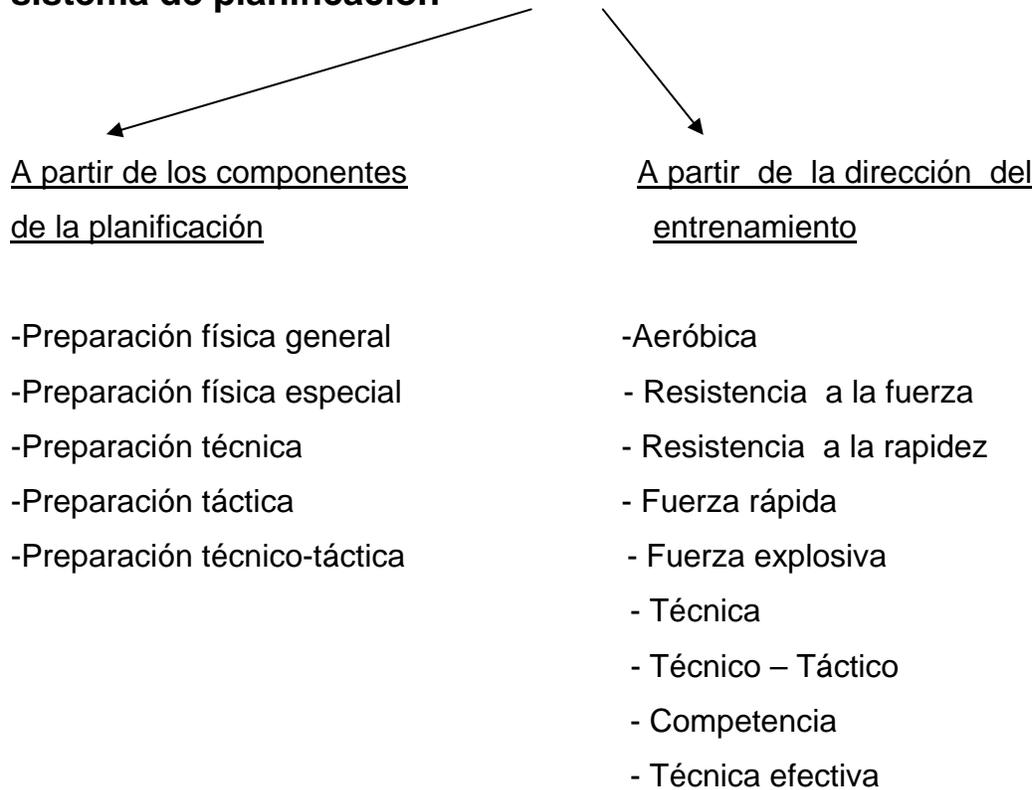
### Anexo 1



En el mismo proponemos como deben ser clasificados los diferentes sistemas de entrenamiento en correspondencia a la duración de estos. El nivel de preparación lo presenta el atleta y la estructura con que son diseñado estos para su protección puesto en practica haciendo énfasis fundamental en los sistema anuales para planes de entrenamiento donde cuya estructura pueda ser cíclico o en bloque en correspondencias a las características del sistema competitivo que se impone, donde podemos utilizar el cíclico a partir del empleo de un triple ciclaje y el bloque

## Anexo 2

### 2.3 Estructuración de los contenidos de entrenamientos en el sistema de planificación



En este podemos apreciar la forma en que se estructura los diferentes contenidos del entrenamiento a partir del modelo tradicional por componentes de la preparación y el nuevo sistema que se propone por direcciones de entrenamiento en el caso del primero lo ponemos sustitución de vida a que dejan un espacio muy acierto en el control del efecto que propicia la carga, ya que el componente al ser muy general no permita constatar el proceso de rendimiento en tan corto periodo de tiempo entre una competencia no así las direcciones donde hay mayor precisión en las regularidades que establece estos y los propósito a lograr en el rendimiento a corto y largo plazo.

### **Anexo 3**

#### **2. 3. 1 Condiciones previas para establecer la estructuración de los contenidos en el sistema de planificación.**

- Regularidades lógicas de la planificación.
- Influencias y prioridad en el rendimiento cuantitativo y cualitativo tanto físico como técnico del deportista.
- Objetivo competitivos a vencer tanto a corto, mediano como a largo plazo

Las condiciones que a continuación les exponemos constituyen principios básicos e inviolables para establecer una planificación que de forma operativa, le de respuesta al embellecimiento de los objetivos competitivo tanto a corto, mediano, como a larga plazo donde se tiene en cuenta desde las regularidades lógicas de la planificación como en nivel de rendimiento físico y técnico que va experimentando el deportista

**Anexo 4****Tabla 2****2.4 Estructura Biopedagógica de la carga atendiendo a la tipología de los microciclos.****2.4.1 Periodo Preparatorio Etapa de Preparación General (EPG).**

Microciclos	Volumen	Intensidad	Orientación biológica	Medios	Dirección del Entrenamiento
	Media	Baja	Aeróbica	Generales	Trabajo Aeróbico Técnico (volumen bajo)
Ordinaria	Alto	Baja Media	Aeróbica	Generales	Trabajo Aeróbico Especial Capacidad Resistencia a la Fuerza 70% Volumen Técnica ( volumen alto)
			Anaeróbica Analáctica mixta	Medios especiales al final de la etapa	
Choque	Alto	Alta	Aeróbica Anaeróbica Mixta	Generales	Resistencia a la Fuerza Mixta Trabajo Aeróbico (potencia)
			Aneróbica Láctica	Especiales	
			Aeróbica (Potencia)		
Restablecimiento	Bajo	Baja	Aeróbica trabajo medio y corta duración	Generales	Trabajo Aeróbico Técnico ( con carácter aeróbico)

### 2.4.2 Etapa de Preparación Especial

Control en la estructura biopedagógica de la carga a partir de la tipología de los microciclos que la integran, nos permiten un acercamiento a manera de propuesta de cómo se comporta la relación entre los ciclos pequeños de la planificación con todos los demás indicadores que desde el punto de vista biológico y pedagógico le dan su configuración a la carga de entrenamiento.

Por la incidencia de forma es su manejo y la duración de esta es por lo que escogimos la etapa de Preparación General y especial para mejor control y valoración con que se analizan los volúmenes, la intensidad, la orientación biológica del esfuerzo, los medios de preparación y las direcciones del entrenamiento.

**TABLA No.3**

Microciclos	Volúmenes	Intensidad	Orientación biológica	Medios	Dirección del Entrenamiento
Choque	Alto	Alta	Anaeróbica Láctica	Especial	Resistencia a la Rapidez Resistencia a la Fuerza Trabajo Aeróbico (potencia)
			Anaeróbica	Competitivos final del entrenamiento	
			Anaeróbica Aláctica final de la etapa	Generales	
Ordinarios	Alto	Alta	Aeróbica potencia	Especiales	Técnica Aeróbica Anaeróbica Rapidez
			Anaeróbica Aeróbica (mixta)	Generales	
Restablecimiento	Bajo	Baja	Aeróbica Trabajo medio y corta duración	Especiales	Trabajo Aeróbico (capacidad) Técnica carácter aeróbico
				Generales	

## 2.5 Caracterización de la base teórica metodológica es la presente fundamentación.

### Etapa de Fundamentación

#### 2.5.1 Estructura y Fundamentación Metodológica de los contenidos y principales direcciones de entrenamientos.

**TABLA 4**

Dirección del Entrenamiento	Contenido de preparación
Resistencia de la Rapidez	6 x 150m carrera a intervalo 6 x 2:30 aparato –guantes 10 onzas 4 x 3 asalto de escuela de combate libre
Aeróbica	-carrera continua 30 minutos -escuela de boxeo 5 minutos -juego pre deportivo 25 minutos
Fuerza Rápida	5 x 20 segundos (aparato)-guante de 16 onza 4 x 20 segundos mandarria Circuito de ejercicios naturales de 4 estaciones 40 segundos
Resistencia a la fuerza	6 x 3:30 minutos (aparato) guante de 16 onza Trabajo individual 3 x 3 minutos guante de 16 onza Circuito de ejercicios naturales 4 estaciones 40 segundos
Rapidez	Aparato 5 x 20 segundos (guantillas) 3 x 30 metros carreras a intervalos Trabajo individual guantes de 10 onzas

Mixta	Escuela de boxeo 10 minutos aeróbica Trabajo individual 10 minutos aeróbica 4 x 3 minutos escuela de combate dirigida anaeróbica láctica.
Técnico Táctico	Trabajo individual 4 x 3 minutos Escuela de combate libre 4 x 3 minutos 1 x 3 minutos escuela de combate dirigida con tareas específicas

Como se puede apreciar en la misma, en ella aparece reflejada la distribución en los diferentes contenidos de la preparación según la correspondencia en las diferentes direcciones del entrenamiento determinando como principales direcciones las siguientes:

- Resistencia a la Rapidez
- Fuerza Rápida
- Rapidez
- Técnico Táctico

Las cueles constituyen direcciones determinantes o fundamentales del rendimiento, mientras que direcciones como:

- Aeróbica
- Resistencia a la fuerza
- Dirección mixta

Constituye direcciones condicionantes del rendimiento de los atletas con el análisis de esta tabla es que se comienza la fundamentación de la propuesta, alternativa al sistema de planificación quedando credenciado que en contra posición a lo implicado en el anexo 2 en este caso la distribución de los contenidos si está encaminado a potencial el aspecto biológico como la tendencia actual que sigue la preparación del atleta.

Profundizando y categorizando nuestro criterios podemos añadir que en este sentido y a diferencia de la forma tradicional la estructura de los medios de preparación no es quién determina el carácter y magnitud del entrenamiento, si no la dosificación que adquiere

los diferentes contenidos de la preparación que a partir de la programación se logró establecer según los criterios en la tabla 2.

Cabe explicar entonces porque determinamos que estas constituyen las principales direcciones hechas en la fundamentación del problema.

**Resistencia a la Rapidez:** Por la necesidad de mantener durante un tiempo de trabajo en el cual se enmarca el sistema que sustenta esta dirección, la ejecución de acciones con una elevada rapidez de movimiento en correspondencia con el cansancio acumulado en ese tiempo. Por la capacidad que tiene el atleta de resistir de forma frecuente y continua las acciones ofensivas del contrario para los cuales se requieren elevados niveles de reacción en condiciones de agotamiento que permita contrarrestar esta.

**Fuerza Rápida:** Por el carácter tan explosivo con que se ejecutan tanto las acciones de ataque como la defensa y en igual sentido los contra ataques tanto al encuentro como a la riposta. Por la necesidad de dar respuesta a través de uno o varios movimientos (golpes) que permita obtener ventajas a través de un conteo, un nocao o un fuera de combate

**Rapidez:** Por la capacidad de reacción tan elevada que desarrolla el boxeador tanto para ejecutar una acción de ataque como de defensa. Por la alta frecuencia de movimiento tanto para ejecutar el golpe como el momento de desplazarse.

**Técnico Táctico:** Al considerarla la más importante en los deportes de combate creo que todas las demás direcciones independientemente de su carácter deben tributar a estas, por las siguientes consideraciones.

Por el carácter bifrontal que tiene la actividad, en la que se requiere una elevada operatividad del pensamiento táctico del atleta de forma tal que permita dar respuesta a las diferentes situaciones que aparecen de forma imprevista.

Por la capacidad que tiene desarrollar el atleta para enfrentar a contrarios con características y estilo de combate diferentes.

Dentro de las direcciones condicionantes, por considerar a esta un complemento dentro de la preparación podemos establecer las siguientes consideraciones:

**Aeróbicas:** Por la importancia que esta tiene en el control y conservación del peso corporal que otras direcciones por sus características no están condiciones de garantizar.

Por la incidencia que tiene en la evolución de la capacidad de trabajo en los momentos iniciales de la preparación.

**Resistencia a la Fuerza:** Porque a partir de los niveles que se alcancen en el crecimiento del desarrollo muscular de atleta será la medida en que se pueda propiciar un mayor desarrollo de la fuerza rápida.

Por la necesidad de utilizar ejercicios tradicionales que permita una complementación en el desarrollo de la fuerza para soportar las intensidades y elevadas frecuencia de la acciones de contrario

**Mixta:** Por la combinación de cargas aunque tengan diferentes orientaciones deben tener un sentido común en el desarrollo de aquellas cualidades que más explota el atleta a partir de las características y regularidades de su sistema competitivo

Ejemplos:

- 1) Cargas de orientación anaeróbicas lácticas –anaeróbica alácticas
- 2) La explicación dada nos permiten tener una idea más exacta de las reales pretensiones de la investigación ya que con la misma queda claro el porque para establecer alternativa que proponemos deben partirse de este análisis y caracterización.

## **2.6 Etapa de la elaboración de la Propuesta.**

### **2.6.1 Consideraciones a tener en cuenta en la Planificación de un Macro ciclo con triple ciclaje.**

- Sólo en el macrociclo introductorio la magnitud en la estructura de la carga de los medios en generales y especiales deben tener tendencia a la igualdad.
- A partir de ahí incluso en el macro de febrero – marzo y el PDC mayo –julio; la proporción de medios especiales será muy superior a los medios generales, lo cual permite mayor perdurabilidad en el efecto del entrenamiento, así como mecanismos menos significativos en los procesos adaptativo del organismo.
- Priorizar aquellas capacidades que son fundamentalmente por su impacto tanto en el nivel de rendimiento físico como competitivo del atleta.

## 2.6.2 Propuesta de sistema de entrenamiento para un Tripleciclaje. (Octubre – Febrero)

TABLA 5

Periodo	Preparatoria												Competitivo						
Etapa																			
Meses	Oct			Nov				Diciembre					Enero				Febrero		
Mesociclos	INT			B. DESAR				B. EST		C. P			Precompetencia				Competencia		
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Tipos de Microciclos	A	A	E	E	E	E	R	E	CH	E	E	R	M	M	M	M	R	C	R
Aerobias	X			X				X		X			—				—		
Resistencia A la Rapidez								X		X			X				—		
Fuerza Rápida	—			—				—		—			X				X		
Rapidez	—			—				—		—			X				X		
Resistencia A la fuerza	X			X				X		—			—				—		
T Técnico Táctico	X			X				X		X			X				X		
Mixta	—			X				X		X									

**Macrociclo Febrero – Mayo**  
**(21 de Febrero – 27 de Mayo)**

TABLA 6

Periodo	Preparatoria										Competencia			
Etapas														
Meses	Feb	Marzo			Abril			Mayo						
Mesociclos	B	Desarrollo			B. Est		Precompetencia			Competencia				
Microciclos	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Tipos de Microciclos	E	E	E	R	E	CH	R	M	M	M	R	C	R	
Aerobia	X			X			—			—				
Resistencia A la rapidez				X			X			X				
Rapidez							X			X				
Fuerza Rápida							X			X				
Resistencia A la fuerza	X						—			—				
Técnico – Táctico	X			X			X			X				
Mixta	X			X			—			—				

**P.D.C Mayo – Julio****(del 10 – 21 Julio)**

TABLA 7

Periodo	Período directo a competencia									
Meses	Mayo			Junio				Julio		
Mesociclo	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Tipo de Microciclos	E	CH	CH	R	M	M	M	R	C	C
Técnico – Táctico	X			X				X		
Rapidez	—			X				X		
Fuerza Rápida	—			X				X		
Resistencia a la Rapidez	X			X				X		
Resistencia a la fuerza	X			—				—		

Podemos apreciar en las tablas 5, 6 y 7 la distribución de las distintas direcciones en un sistema de planificación, aunque para su explicación están separadas; las tres forman parte de un mismo macrociclo con las correspondientes irregularidades de los mesociclo y direcciones para enfrentar las exigencias de la macro estructura, donde se tendrán en cuenta las consideraciones expuestas anteriormente

A partir de estas consideraciones se establecen un orden de prioridad para el tratamiento de las distintas direcciones con destaque durante todo el macrociclo para la dirección técnico táctica, rapidez, fuerza rápida y las resistencia de la rapidez, los cuales constituyen elementos rectores en la preparación del atleta de ahí su importancia dentro del contenido de la preparación, incluso somos del criterio del microciclo que antecede al de competencia debe ubicarse en el restablecimiento por

cuanto exista la posibilidad de llegar lo más recuperado posible a la misma y poder aprovechar en efecto todo el potencial energético en función de la actividad.

Con la presente propuesta estamos dando una idea de carácter de aproximación a los nuevos propósitos que en materia competitiva se ajustan en estos tiempos.

## CONCLUSIONES

1. Aunque no hay profundización en el dominio de los entrenadores acerca del tema tratado por lo complejo del mismo podemos apreciar un acercamiento a los conceptos más actuales de la planificación del entrenamiento según la dinámica competitiva actual.
2. Las distintas direcciones que le darán respuesta a la actual dinámica competitiva está sustentada por principios metodológicos a partir de los cuales se puede lograr una mejor fundamentación de los mismos a partir de la influencia de esta en el nivel de rendimiento de los atletas.
3. La estructura elaborada para el control de la planificación establece con claridad, las principales direcciones a trabajar dentro de cada ciclo intermedio en el macro estructural así como la diversidad de microciclo que se utilicen en este sentido.
4. Quedan por consiguientes respondidas las preguntas científicas del trabajo.

## RECOMENDACIONES

1. Explotar con mayor nacionalidad las diferentes vías de superación que nos pongan al tanto de todo el proceso de cambio que en este sentido se esta gestando en cuanto a concepto en preparación del deportista.
2. Percibir la fundamentación metodológica de cada una de las direcciones seleccionadas como un intento que garantiza una profundización en el estudio y análisis de la misma.
3. Proponer la nueva estructura de planificación elaborada para que se realice su real objetividad y alcance por parte de la comisión técnica del deporte y el departamento de alto rendimiento.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta Sánchez, María Eliza (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
2. Armando Forteza de la Rosa, Editorial científico-técnico. La Habana 2001. teoría y metodología del entrenamiento deportivo.
3. Arnolt Robert y Charles Gaines, 1991. Seleccione un deporte. Ed Paidotriba 355 p.
4. Antón García, Juan L. 1995 Entrenamiento deportivo de la edad escolar (bases de aplicación. Ed. Línea offset, SL. Barcelona, 308 p.
5. Averoff Ruiz, Ricardo: Bioquímica de los ejercicios. Ciudad de la Habana Ed. Pueblo y Educación. 134 p.
6. Barrios Recio Joaquín 1986, Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.. Ed deportes – 140 p.
7. Bakker, F. C. (1993).Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid, C.S.D. Morata
8. Bermúdez Arencibia, Ricardo 1997 Tema de fisiología del ejercicio físico. Ed Pueblo y Educación, 178.
9. Bill Pearl. 1993 La musculación. Preparación a los deportes acondicionamiento general. 4ta edición Barcelona, 431 p.
10. \_\_\_\_\_ (1992). “La iniciación deportiva y el deporte escolar”. Zaragoza, INDA.
11. Cuba INDER (1995) Programa de preparación del deportista (boxeo). La Habana ED. Deporte.
12. Chalos. M (2002) Alternativa metodológica para establecer la planificación por direcciones en el deporte de judo. Trabajo de diploma. P. del Río (ECF) Nancy Uranga Romagoza.
13. Dr Dietrich Harri. Editorial científico-técnico ciudad de la Habana. Teoría del entrenamiento deportivo.
14. Domínguez J. y Llanos J.L (1985) La preparación básica de los boxeadores. La Habana. ED. Pueblo y educación.

15. Domínguez, L. (2003) Psicología del desarrollo : adolescencia y juventud; selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
16. Elkanin, P. (1984). Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
17. Fax. E.L. y BOWERS; R. W. (1996) Fisiología del deporte. Madrid. ED. Medica Panamericana.
18. Forteza. A. (1996). Entrenar para Ganar. Madrid. ED. Paidotribo
19. ----- 1988) Material de postgrado Metodología del entrenamiento deportivo, La Habana. ED. ISCF.
20. Fox. Eduardo 1992 Fisiología del deporte. Editorial Médica Panamericana, 779 p.
21. -----2000) Las direcciones del entrenamiento. La Habana. ED. Deporte
22. ----- 1997) Alta metodología. Habana. ED. Deporte
23. García Manso Jean M. (1997) Pruebas para la valoración de las capacidad motriz en el deporte. Madrid. ED. Gimnos.
24. G. N Osolin. Editorial científico-técnico ciudad de la Habana (1970), sistemas del entrenamiento deportivo.
25. G. N Osolin: "Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo"
26. Hernández Moreno, José (1996). Fundamentos del deporte; análisis de La estructura de juegos deportivos. Barcelona, Editorial INDE
27. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994) "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona, INEFC
28. I. P Degtiariov. Editorial raduga Moscú. Manual para los Institutos de Cultura Física.
29. Kapman, V. L. 1989. Medicina Deportiva.. Ciudad Habana. Edición Pueblo y Educación, 264 p.
30. Kon, I. S. (1990) Psicología de la edad juvenil. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
31. Lamb, D .R. (1985) Fisiología del ejercicio respuestas y adaptaciones", Madrid, A. Pila Teleña.

32. Lecciones de los grandes maestros de las artes marciales, luz de oriente, Madrid, México, Buenos Aires, San Juan, Santiago 2004.
33. León, M. (2004) "Bioquímica Bases para la Actividad Física". Ciudad de La Habana, Editorial "Deportes.
34. León Oquendo, Marcial (2007). Respuesta adaptativa del suministro energético y su relación con las capacidades físicas en el sujeto que realiza actividad física sistemática; tema 2; maestría de la actividad física comunitaria. Ciudad de La Habana.
35. Matveev L. P Editorial Raduga Moscú 1983. fundamentos del entrenamiento deportivo.
36. Matveev. L.P. (1997) Teoría general del deporte. Barcelona Paidotribo.
37. Menshikov, H B. y N. I. Volkov, (1990). "Bioquímica", Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
38. Mischenko, V S, Monogarov, V D. "Fisiología del deportista."(Bases científicas de la preparación, fatiga y recuperación de los sistemas funcionales del organismo de los deportistas de alto nivel). Edit. Paidotribo, Barcelona, 1995.
39. Morehouse, R. y M. Miller "Fisiología del Ejercicio".
40. Olivera.J.2003 Programas y contenidos de la educación física. deportiva en BVP y FP. Ed Paidotribo 779 p.
41. ----- 2000) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona. ED. Paidotribo.
42. ----- 1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. ED. Raduga
43. Moras Gerald (2000) La preparación integral en voleibol Barcelona. ED. Paidotribo.
44. Oscar Mendiola, taekwondo para principiantes. México 1973.
45. Pazos, F. y A. Forrellat (1990) "Selección de Temas de Bioenergética", Ciudad de La Habana, Editorial EMPES.
46. Pedro Luís de la Paz Rodríguez (1985). Editorial pueblo y educación 1985. ciudad de la Habana. Baloncesto la ofensiva.

47. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas.  
Madrid, Gymnos.
48. Platonov (1992) La adaptación en el deporte. Barcelona ED. Paidotribo
49. Platonov, V. N. (1991) La Adaptación en el Deporte", Barcelona,  
Editorial Roca S.A.
50. \_\_\_\_\_ (1990) "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo",  
Barcelona, España, Editorial Roca S.A.
51. ----- 2002) Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico.  
Barcelona. ED. Paidotribo.
52. Programa de enseñanza para luchadores. Colectivo de autores Camaguey  
(2004).
53. ----- 2000) La preparación física. Madrid. ED. Paidotribo.
54. Ranzola. A. y Barrios. J. (1998) Manual para el deporte de iniciación y  
desarrollo. Habana. ED. Deporte.
55. Verjochky. Y. (2003) Apuntes sobre entrenamientos deportivos. Madrid.  
ED. Paidotribo
56. ----- 2000) Súper entrenamiento. Barcelona ED. Paidotribo.
57. ----- 1990) Entrenamiento deportivo. Planificación y programación.  
Barcelona. ED. Martínez Roca.
58. Virosta, A. (1995). Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación  
Física. Madrid, Gymnos.
59. Vladimir Nikolaievch Platonov. Editorial Paidotribo (1980). La preparación  
física.
60. Weineck. J. (1995) Entrenamiento óptimo. Barcelona. ED. Hispano, Europa
61. Zint. F. (1991) El entrenamiento de la resistencia México. Roca (S.A)
62. Zimkin, N. V. (1975) Fisiología humana. Ciudad de La Habana,  
Editorial Científico Técnica.

## ANEXOS

### Anexo 5

#### Protocolo de la entrevista

##### Guía de la entrevista:

Estimado entrevistado necesitamos de usted su más sincera y decisiva cooperación al contestar el siguiente cuestionario de preguntas ya que con ellos está contribuyendo al desarrollo de esta obra.

##### Objetivo de la entrevista:

Valorar a través del diagnóstico aplicado el nivel de conocimiento y aceptación que tienen los entrenadores acerca del tema tratado.

##### Cuestionario de preguntas:

- 1- Emita sus consideraciones a cerca de la evolución y transformación que han tenido los distintos sistemas de entrenamiento.
- 2- Explique qué importancia le atribuyes a las direcciones como nuevas formas de estructuras, los contenidos de los entrenamientos.
- 3- Consideras que los modelos tradicionales de planificación le den respuesta a las exigencias del nuevo sistema competitivo que se propone.
- 4- En que condiciones enfrentarías las nuevas exigencias del sistema competitivo considerando la ciclicidad como sistema de entrenamiento que se exige en estos casos.

### **Escala de clasificación de la entrevista**

Pregunta 1 Bien: Cuando se plantea que desde la estructura periódica de Malvis hasta nuestros días se conoce cinco sistemas de entrenamiento como son la ciclicidad, Péndulo, Bloqueo, ATR, Campana Estructural. (Fuente consultada Alta Metodología 2000) Mal: Cuando solo se conoce dos o tres sistemas de entrenamiento.

Pregunta 2 Bien: Porque se logro mayor objetividad y precisión en el control, distribución y programación de los distinto contenido de entrenamiento. (Fuente consultada direcciones de Entrenamiento 2000)

Pregunta 3 Bien: El que responda no y conteste, porque con los modelos tradicionales los contenidos de entrenamiento se planifican de forma diluida y no de forma concentrada como exige la nueva dinámica competitiva. (Fuente consultada conferencia sobre Biologización del Entrenamiento 1999).