

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FISICA
FACULTAD DE CULTURA FISICA
"NANCY URANGA ROMAGOZA"
PINAR DEL RIO**

Tesis de opción al título de Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo

Título: Estructuración de las direcciones del entrenamiento en el sistema de planificación en la preparación de los boxeadores de primera categoría de Pinar del Río

Autor: Lic. Lázaro A. Pastor Chirino

Tutor: MSc. Mercedes Miló Dubé

Consultante: MSc. Jesús Domínguez García.

**“ Año de los Gloriosos Aniversarios de Martí y del Moncada ”
Año 2003**

DEDICATORIA

- A todos aquellos que con buena fe e intensidad siempre depositaron su confianza en mí de que podía culminar con éxito esta nueva etapa de mi vida profesional.
- A mis familiares(Hermana, Esposa, Hijos, Abuela, Tía y Tío) por constituir fuente de inspiración en todo momento.
- A la memoria de aquellos que con todo amor y desinterés constituyeron mis mayores guías en la vida y apoyo tanto material como espiritual para que viera materializados mis sueños. Pero a quienes las ingratitudes de la vida imposibilitaron la compañía en este momento de alegría (Santos y Yolanda).
- En igual sentido a la memoria de tres grandes amigos (Orlando Taboada, Dagoberto Contreras y Angel L. Martínez) Para ellos también es este resultado.

AGRADECIMIENTOS

- A mis familiares especialmente a mi hermana y esposa por el apoyo brindado desde el comienzo de mis estudios de Maestría a la culminación de estos.
- A mis compañeros de Departamento y Facultad en lo fundamental a mi tutora y amigo Castedano por la revisión y corrección del trabajo.
- Al colectivo de entrenadores de boxeo de alto rendimiento de la Provincia de Pinar del Río por su desinterés en la cooperación en el desarrollo del trabajo.

RESUMEN

En la investigación se expone de forma clara los más amplios y sólidos criterios acerca del tratamiento de las direcciones del entrenamiento y su concepción dentro del sistema de planificación en la preparación de los boxeadores.

En este trabajo se caracterizan y fundamentan todas y cada una de las principales direcciones en la preparación de los boxeadores a partir de las regularidades que establece el sistema de planificación, así como los acentos para cada una de las direcciones y su distribución dentro del macrociclo de entrenamiento apoyándonos en la aplicación de los métodos científicos investigativos y en la significación de la muestra seleccionada.

INDICE

I. CAPITULO

- Introducción 1
- Fundamentación del problema 4
- Problema 7
- Hipótesis 8
- Objeto y campo de acción 9
- Objetivos y tareas 10
- Variables participantes 11

II CAPITULO

- Fundamentos teóricos 12
- Definición de términos 29
- Categorías e indicadores 31
- Muestra y universo 33
- Métodos y procedimientos 35

II CAPITULO

- Fundamentación de la estructuración alternativa 37
- Conclusiones 60
- Recomendaciones 62
- Referencias bibliográficas 63
- Bibliografía 64
- Anexos 66

INTRODUCCIÓN

El largo y difícil camino hacia la consecución de altos logros en la actividad competitiva requiere ante todo de la constante perseverancia de técnicos y atletas con un propósito bien delimitado resultados.

Estos bajo ningún concepto pueden ir en detrimento de la salud y el cuidado del deportista, recordando siempre que nuestra primera alternativa será siempre el atleta como ser humano. De ahí se desprende entonces que el proceso de entrenamiento como sistema de componentes de la preparación que interactuar de forma armónica, formando una interrelación dialéctica lógica debe garantizar la correcta relación entre la **carga** y el **efecto** que esta propicia una vez aplicada.

Desde el inicio de la década 1990-2000 del siglo pasado se observa una revolución y a la vez una profundización en las concepciones metodológicas acerca de cómo llevar a efecto la preparación del deportista Platonov, Grosser, Volkov, Bompá, Forteza, Matveev, son algunos de los estudiosos de la materia que han ido transformando y dándole mayor dinámica de cambio a las teorías acerca del entrenamiento. Muchos de los contenidos de esta disciplina científica se han visto revolucionadas desde este punto de vista, es el caso de los principios de Matviev y Grosser, métodos de entrenamiento según Bompá y Forteza, pero es precisamente el tema de los componentes de la carga el que ha logrado insertar desde una óptica metodológica, mayor cantidad de transformaciones.

Hasta hace no mucho tiempo por componentes de la carga solo se entendía en el mundo del Entrenamiento Deportivo la relación volumen-intensidad-descanso, con el decursar del tiempo, y gracias a la profundización en las interioridades en este campo se ha comenzado a hablar en términos de densidad que no es más que la efectividad entre el descanso y la carga que se aplica. Precisamente A. Forteza en su libro "Entrenar para ganar", con edición (1996) hace un estudio minucioso de las diferentes direcciones de la carga en el proceso de entrenamiento citando en

este mismo texto investigaciones al respecto de Volkov un gran estudioso del entrenamiento desde el punto de vista bioquímico y médico biológico, revelando de hecho el resultado de estas direcciones con los demás componentes de la carga.

Partiendo de este estudio y analizando lo importante y provechoso que resulta planificar el entrenamiento siguiendo las regularidades de las distintas direcciones de la carga como elemento rector para una mejor **optimización – organización_y aprovechamiento** del tiempo de entrenamiento, me motiva mas a emprender esta investigación la cual no pretende echar por tierra, ni criticar la metodología actual que se emplea en la preparación de los boxeadores, sino que se vea como una alternativa más de cómo concebir la planificación del proceso de entrenamiento.

La aplicación de métodos científicos permitieron determinar con claridad que realmente existían dificultades en el dominio de una metodología que permita la aplicación de las direcciones de la carga, atendiendo a las regularidades de la estructura de planificación del entrenamiento, constituyendo de hecho el **problema** fundamental de nuestro trabajo.

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 y exposición 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 boxeadores elites, sustentado en las regularidades de la planificación del entrenamiento deportivo, constituye el objetivo principal de este proceso para lo cual nos apoyaremos en el análisis y caracterización de cada una de las direcciones tomando como referencia la aplicación de técnicas y métodos investigativos como la encuesta y la medición.

Con lo explicado en la introducción considero que se tengan elementos suficientes sobre cuál es, en esencia, lo que se quiere lograr con este trabajo. Por lo tanto en

el desarrollo del mismo explicaré con más detenimiento los resultados que cada uno de los métodos investigativos propiciaron.

FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA.

Todo proceso investigativo encaminado a la búsqueda y solución de un problema requiere, ante todo, de la aplicación de un conjunto de métodos que con su adecuada utilización permitan darle respuestas a las mas disimiles interrogantes que puedan aparecer en el mismo.

Para nadie es un secreto que el crecimiento y duración de los resultados en el mas alto grado del nivel competitivo actual responde ante todo a los cambios y transformaciones que ha ido experimentando la metodología del entrenamiento. Por lo tanto al hablar de toda una serie de cambios tenemos que introducir, ante todo, en nuestras mentes porque queremos cambiar la esencia de un fenómeno todo lo cual esta sustentado en estudios precedentes, sobre la base de resultados históricos que le dan una mayor objetividad a rigor científico a la solución del problema que queremos abordar.

Seria descabellado pensar que el motivo por el cual nuestros boxeadores han cedido lugares de vanguardia en el ámbito nacional sea la falta de interés y motivación por parte de atletas y entrenadores, sin embargo al aplicar los diferentes métodos investigativos que con carácter de diagnostico permitieron hacer una valoración acerca de la situación del problema que se quiere abordar, demostró que de 15 entrenadores analizados el 90% de ellos no logro despejar, y mucho menos profundizar en las transformaciones que ha ido experimentando todo el acontecer en materia de entrenamiento deportivo.

Por consiguiente ha quedado demostrado que ha partir del año 1999 en que se comenzó este estudio no fue la primera causa, que explicamos anteriormente, del descalabro sufrido en todos estos años, sino que en el espectro metodológico estamos quedando rezagados en comparación con la media del primer nivel nacional.

A partir de este momento y motivados por todas las razones que explique con anterioridad, nos dimos a la tarea, con el colectivo de entrenadores de la Academia Provincial, de emprender una investigación que sin alejarnos de la **estructura tradicional** del sistema de planificación para la preparación de los boxeadores implicara, de hecho, cambios en la **estructura de su contenido**, que no fuera por componente sino con la introducción del nuevo enfoque que se le da a la preparación siguiendo los criterios de las **direcciones del entrenamiento**.

Hablar en términos de direcciones de entrenamiento significa ante todo revolucionar nuestra mentalidad a la hora de concebir la distribución de las cargas durante la preparación de los atletas; de hecho es un tema que podemos considerarlo virgen en el campo del entrenamiento, independientemente de que clásicos dentro del tema como Volkok(en 1981) en su texto **Bioquímica del ejercicio físico** ya hacia alusión, de forma muy escueta, a la interconexión que se lograba establecer entre la orientación biológica del esfuerzo y las direcciones de la carga, citado en “ Entrenar para Ganar” de Armando Forteza 1997, y que, dicho sea de paso, es el autor en el cual apoyamos nuestros criterios para el desarrollo de esta investigación por constituir el investigador que en mayor acierto ha incursionado en este tópico de los últimos años.

Considero que en la medida que seamos capaces de ir eliminando las formas tradicionales de estructuración de los contenidos será el termómetro mas idóneo que nos permita medir nuestro real nivel de posibilidades con relación a las nuevas exigencias que en el plano teórico, metodológico y practico nos están atacando constantemente.

Es por ello que para determinar la estructuración de un sistema de direcciones en este dinámico y complejo deporte de combate debemos establecer cuatro consideraciones importantes.

1. Características del deporte.
2. Direcciones mas apropiadas según las particularidades de la disciplina deportiva.
3. Comportamiento de los mecanismos biológicos que sostienen el desarrollo de cada dirección.
4. Delimitar la distribución de cada una de las direcciones de acuerdo a las regularidades que establece la planificación del entrenamiento.

Apoyarnos en estas consideraciones constituye el fundamento teórico metodológico sobre el cual partimos para establecer con mayor solidez y objetividad la defensa de nuestros criterios acerca del porque la estructuración de la planificación debe considerar las direcciones.

Darle solución al problema planteado a partir de cómo lograr establecer una estructuración alternativa al sistema de planificación sobre la base de las direcciones, implica resolver en el plano conceptual porque no se debe hablar en términos de capacidad física sino de dirección como elemento que condiciona y determina tanto el contenido predominante, como la conducta a seguir durante todo el proceso de preparación.

Hasta aquí las razones por las cuales incursiono en este novedoso, complejo, pero a la vez importante tema en el campo del entrenamiento, considerando que todos los criterios que pueda emitir serán analizados a nivel de la propuesta que queremos establecer como alternativa al sistema de planificación.

PROBLEMA

Como lograr establecer una estructuración alternativa al sistema de planificación a partir de las direcciones del entrenamiento.

HIPOTESIS

Si se logra delimitar el carácter determinante y condicionante de las direcciones del entrenamiento en la preparación de los boxeadores se podrá establecer entonces una estructuración alternativa al sistema de planificación.

OBJETO Y CAMPO DE ACCION

Objeto de Estudio.

- ✓ El sistema de planificación en la preparación del deportista.

Campo de Acción.

- ✓ Las direcciones del entrenamiento y su estructuración en el sistema de planificación en la preparación de los boxeadores.

OBJETIVO

- ❖ Establecer una estructuración alternativa al sistema de planificación a partir del tratamiento a las principales Direcciones en la preparación de los boxeadores donde se pueda apreciar con mayor objetividad el carácter determinante y condicionante de estos como eslabón importante en la estructura del Macro ciclo de Entrenamiento.

TAREAS

Etapa I.

- Estudio inicial del fenómeno.
- Caracterización de las Bases Teórico- Metodológicas en que se apoya el proceso investigativo.

Etapa II.

- Apreciar la distribución de los contenidos de la preparación a partir de su relación con las direcciones del entrenamiento.
- Establecer el orden de prioridad con que se comportan las cargas a partir de la orientación metodológica del esfuerzo.

Etapa III

- Estructurar el diseño de planificación alternativo que permita el control de las direcciones de entrenamiento según las regularidades de la macro; meso y micro estructura.

VARIABLES PARTICIPANTES

Independiente: Carácter determinante y condicionante de las direcciones del entrenamiento.

Dependiente: Estructuración alternativa al sistema de planificación.

FUNDAMENTOS TEORICOS

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 lo antes citado es por lo que centramos nuestro estudio en los criterios dados por dos autores fundamentalmente las investigaciones acerca de la teoría de las direcciones del entrenamiento del Dr. Armando Forteza de la Rosa *“Entrenar para Ganar”* 1996. Y lo expuesto por L. Matvief en su obra *“Fundamentos del entrenamiento Deportivo”*, 1983, acerca de la estructura de los ciclos de entrenamiento en el sistema de planificación.

En el caso de A. Forteza al definir las direcciones del entrenamiento como un componente importante de la carga este las conceptualiza **como el contenido predominante y la conducta a seguir en el sistema de preparación**, apreciando según nuestras consideraciones que ello debe estar muy en correspondencia con las regularidades que establece la planificación en su lógica estructurar en el meso y microciclo de entrenamiento.

Este mismo autor la clasifica y caracteriza de la siguiente forma:

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 mín) que la lactácida. El tiempo de trabajo de cada repetición es de hasta 30s. La frecuencia cardíaca es de 180 P/M, se debe planificar el trabajo en los primeros 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, submáximas 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 alactacidas 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 alactacidas.

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 una gran carga por lo que el deportista se fatiga con facilidad.

Técnico Táctico: Es fundamental en deportes de conjunto y combate, los entrenamientos persiguen 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 el 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 físico 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 alácticos 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 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.

Componentes de la carga

Direcciones del entrenamiento	Duración de los ejercicios	Intensidad del ejercicio	Intensidad de descanso	Repeticiones
Velocidad Fuerza Aláctacida	Hasta 10m	máxima	1 a 2 entre repeticiones	6 a 7 * serie
Resistencia a la velocidad lactacida	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 para establecer la distribución de las direcciones de la carga durante el proceso de entrenamiento tienen que obedecer ante todo a principios básicos que tienen sus génesis como proceso bio psico- pedagógico en las características y particularidades más íntimas del sistema de planificación del entrenamiento. Las respuestas desde el punto de vista biológico le dan al atleta los diferentes estímulos motores que se le aplican sustentado 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 los 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 acerca de cómo concebir en la practica **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.

GRAFICO #3

PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

Aprovechamiento de todo el conjunto de medidas que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos.

- Preparación física, general y especial.
- Preparación técnica.
- Preparación táctica.
- Preparación Psicológica.
- Preparación Teórica.

Constituyen las acciones inmediatas de preparación determinada en la relación entre capacidades y métodos de entrenamiento. Así como el contenido necesario de preparación en función de un tipo de deporte.



- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| Aeróbica. | Resistencia a la fuerza. |
| Anaeróbica – alactacido. | Velocidad. |
| Anaeróbica – lactacido. | Resistencia a la velocidad. |
| Fuerza máxima. | Técnica efectiva. |
| Fuerza explosiva. | Técnico táctica. |
| Competiciones. | |

ESTRUCTURA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN PARA EL TRATAMIENTO.

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. Matreev utilizaba indistintamente los términos de microciclo, mesociclo y macrociclo 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.

Estructuras de los ciclos medios y sus condiciones.

L. Matreev (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 variabilidad depende de la formación general del proceso de entrenamiento y de las tareas de una u otra clase.

En la estructura del mesociclo, influyen principalmente los mismos factores que en la estructura del microciclo (el régimen de actividad vital del hombre, el contenido, la calidad de las sesiones y la magnitud de las cargas, las particularidades individuales de reacción del deportista ante las cargas de entrenamiento y los factores biorítmicos, el lugar del mesociclo en el sistema general del proceso de entrenamiento).

En la formación de la estructura de los mesociclos juega un papel decisivo las circunstancias y los factores siguientes:

Permiten dirigir racionalmente los efectos acumulativos del entrenamiento de la serie de microciclos, garantizando elevado ritmo de desarrollo de niveles de entrenamiento y previendo las alternativas en los procesos de adaptación, que se originan en el organismo del deportista bajo la influencia de las cargas de entrenamiento acumuladas. Los cambios de adaptación se originan en el organismo de forma heterogénea y en una u otra medida se retrasan en relación con la dinámica de las cargas de entrenamiento. Para evitar el llamado desentrenamiento es necesario no solo elevar las cargas de la serie del microciclo, sino 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 biorítmicas (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 macrociclo. de este factor depende el contenido del mesociclo, la magnitud de los intervalos entre ellos y las condiciones de restablecimiento.

Dando continuidad a los criterios de este autor el cual hace un estudio pormenorizado de los diferentes tipos de ciclos médicos y cuales son sus características fundamentales de hay A. Forteza en su texto "BASES METODOLÓGICAS DEL 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 L.Matveev el cual refiere en su texto "FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO(1983)" La siguiente clasificación:

TIPOS 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 sobre cargas 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, enfermedad, etc.

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 desollador 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 halteristas 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 meso ciclo, como en el siguiente del tipo de precompetición.

MESOCICLO DE PRECOMPETICIÓN: En calidad de forma especial de organización del entrenamiento el mesociclo de precompetición 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 precompetición 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 es el tipo principal de los ciclos medios de entrenamiento en el período de las competiciones mas 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.

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 remplazo 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 sobrecargas 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.

Partiendo de lo analizado anteriormente y sobre la base de lo establecido en los programas de preparación del deportista de los deportes de combate y fundamentalmente de boxeo se logra establecer una estructura de los ciclos medios (mesociclos) dentro de la planificación que responden a la siguiente

clasificación y en las que pretendo dar una caracterización acorde a las exigencias actuales dentro de la planificación.

Mesociclo de preparación general (MPG), constituyen los ciclos iniciales dentro de la preparación del boxeador estando condicionada su duración a dos factores fundamentales.

- Nivel de calificación del atleta.
- Tiempo disponible desde el inicio de la preparación hasta la competición mas cercana.

Mesociclo de preparación especial variado (MPEV), representan una transición entre el contenido general y la inserción del contenido especial, con ello se garantiza la adaptación a las nuevas exigencias de la carga. Su duración no debe ser muy prolongada.

Mesociclo de preparación especial (MPE), los consideramos mesociclos intermedios y en ellos se les da cumplimiento a las tareas fundamentales, estos tienen dos regularidades fundamentales como son:

- Crear las bases para la adquisición de la forma deportiva.
- Priorizar el tratamiento de las principales direcciones del entrenamiento.

Mesociclo de obtención de la forma deportiva (MOFD), es el preámbulo del estado máximo que alcanza el deportista dentro de su preparación, la estructura del entrenamiento está dirigida a reproducir con la mayor similitud posible las tareas de la actividad competitiva.

Mesociclo de estabilización de la forma deportiva (MEFD), aquí toda la actividad responde a las características de la competencia, considerando tanto las particularidades del sistema competitivo como de los contrarios.

Mesociclo de transito (MT) fase de alivio o descarga dentro de la preparación caracterizada por los cambios bruscos en el contenido del entrenamiento.

Esta caracterización responde en lo fundamental a las apreciaciones hechas en consideración a los aportes que el trabajo puede brindar en plano teórico y practico lo cual será profundizado en la explicación de la propuesta

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 su unión 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.

DEFINICION DE TERMINOS

Direcciones: Conducta que sigue la carga de entrenamiento a partir de la prioridad e incidencia que esta tenga en el sistema de planificación, considerando su importancia de acuerdo con las características de la disciplina deportiva.

Carácter condicionante: Lo constituyen aquellas direcciones de entrenamiento cuyo contenido de preparación son la base no fundamental del rendimiento deportivo considerada también como un completo dentro del proceso de preparación.

Carácter determinante: Lo constituyen aquellas direcciones de entrenamiento donde el contenido de la preparación determina el éxito en los resultados deportivos. Además son aquellos a las que se le brindan una mayor atención dentro del sistema de planificación por su carácter directamente proporcional con la elevación del nivel de rendimiento del deportista.

Entrenamiento deportivo: Proceso Bio-Psico- pedagógico encaminado tanto al desarrollo multilateral del atleta como a la obtención de altos resultados deportivos.

Estructuración: Organización y distribución algorítmica con que se ubican los diferentes elementos y contenidos de la preparación dentro de la estructura de planificación del entrenamiento.

Alternativa: Utilización que de forma colateral permite la introducción y aplicación de la nueva propuesta de estructuración al sistema de planificación del entrenamiento.

Sistema: Interconexión lógica que se establece entre los distintos contenidos de entrenamiento que a partir de su estructuración se introducen en el sistema de

planificación permitiendo con ello el comportamiento coherente y dinámico de todos los elementos que integran.

Planificación: Proceso o Sistema encaminado a un mayor control, distribución y programación de todos los contenidos del entrenamiento desde la Macro-Meso y llegan hasta el Microestructura.

CATEGORIAS E INDICADORES

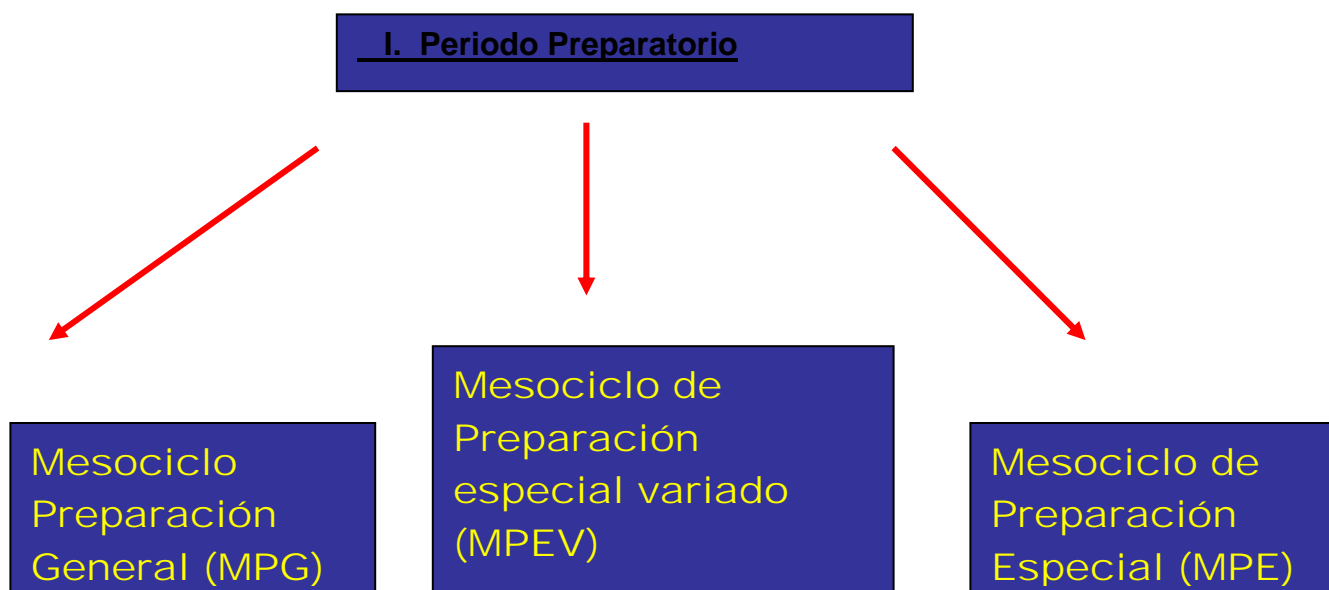
Categorías

- ◆ Resistencia a la rapidez
- ◆ Resistencia a la fuerza.
- ◆ Aeróbica
- ◆ Fuerza Rápida.
- ◆ Rapidez
- ◆ Mixta (Aerobia – Anaeróbica)
- ◆ Técnico – Táctico

Indicadores

Lo constituye la ubicación de los distintos **Mesociclos** según la **Etap**a y **Período** de Entrenamiento en el que se logra un tratamiento diferenciado y con mayor prioridad a cada una de las direcciones expuestas en las categorías.

Los **Mesociclos** son los siguientes.



II. Periodo Competitivo

Mesociclo de Obtención
de la Forma Deportiva
(MOFD)

Mesociclo de
Estabilización de la
Forma Deportiva (MEFD)

III. Periodo de Tránsito

Mesociclo de tránsito
(MT)

MUESTRA Y UNIVERSO

La Muestra que se utilizó para el desarrollo del proceso investigativo fue en el caso de los entrenadores: 15 de una población de igual número que en la actualidad se encuentra laborando en la pirámide del alto rendimiento de Boxeo es la provincia lo que representa el 100%.

Es oportuno aclarar que aunque la investigación fue realizada tomando como base la Academia Provincial de Boxeo " Abad México Fernández " consideramos importante que por la **trascendencia, actualidad y novedoso** del tema tratado participaran en ella todos los entrenadores anteriormente citados debido a la estructura y dinámica con que se establece la preparación y el tratamiento de las Direcciones con carácter de sistema en la transición **EIDE – ESPA – Academia**, además brinda mayor operatividad y sentido creador e Independiente al entrenador.

Una breve caracterización de la muestra seleccionada permite precisar algunos detalles de interés que le brindan mayor objetividad y rigor científico metodológico a la investigación:

- Experiencia laboral promedio (17 –18 años).
- Superación del personal técnico. Incorporados todos al sistema de formación (Post- Graduado) a nivel de especialización y Diplomados.
- Resultados promedios en los últimos 15 años (1 al 3 lugar), tanto a nivel **Pioneril, Escolar, Juvenil, Adulto**.

- Participación en eventos de carácter Nacional e Internacional, tanto en Cuba como en el Extranjero.
- Promoción de atletas a Centros Nacionales de alto rendimiento.
- La distribución de entrenadores según los centros de entrenamiento es la siguiente:
 - ✓ EIDE – 5
 - ✓ ESPA – 3
 - ✓ Academia – 7

También se seleccionaron un total de 40 atletas de igual universo (para un 100%) a los cuales se le aplicaron 3 mediciones. Todos han participado, en eventos de diferentes naturaleza, están comprendido en las categorías juveniles (17 –18 años) y de adultos + 18 años. Donde el 85% de la matrícula transitó por la pirámide del acto rendimiento. Además la muestra de atletas corresponde solo a la matrícula de la Academia.

Por la característica de la muestra y la forma en que se selecciono el tipo de **muestreo fue intencional.**

METODOS INVESTIGATIVOS

Para el desarrollo del proceso investigativo y el cumplimiento del objetivo y tareas del mismo se utilizaron los siguientes ***Métodos y Procedimientos***.

1. Métodos teóricos

- **Análisis – Síntesis:** Es el estudio de los aspectos mas **generales** del proceso de investigación que permita una profundización en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque y connotación, hasta llegar a la **simplificación** de aquellos que al final logren la adecuado estructuración de los elementos imprescindibles del trabajo a partir de la determinación de las direcciones del entrenamiento más apropiadas a las características de este deporte.
- **Inductivo – Deductivo:** Para establecer el **análisis y reflexión** a partir de la interpretación a la consulta de textos, Bibliografía y la actualización de artículos que nutren nuestro caudal de conocimiento siempre que se dedique a establecer criterios, valoraciones y conclusiones del tratamiento de las direcciones del entrenamiento en la práctica del Boxeo.
- **Histórico lógico:** Para realizar un recorrido en el plano teórico metodológico que permita conocer de cerca los **cambios y transformaciones** que ha experimentado la metodología del entrenamiento en los últimos tiempos y conocer hasta qué punto el contenido de nuestra investigación resulta poco tratado en la actualidad y considerar nuestros **aportes o modificaciones** en el contexto histórico desde la estructuración de los **componentes hasta las Direcciones del Entrenamiento**.

2. Métodos Empíricos

- **Trabajo con Documentos:** En la revisión y consulta de todos los materiales, textos y artículos que aporten en el campo cognitivo del investigador conociendo los aportes de otros autores, clásicos y especialistas de la materia que constituyan puntos de partidos en el desarrollo de la investigación y con ello darle un mayor soporte teórico metodológico al trabajo.
- **Encuesta:** Este método le fue practicado a los entrenadores anteriormente citados en la muestra para conocer su grado de dominio del tema tratado. Se le aplicó un cuestionario de 6 preguntas y el tipo de encuesta fue cerrada.
- **Medición:** la misma fue realizada a un total de 2 microciclos para determinar el comportamiento de los parámetros de carga con las distintas direcciones del entrenamiento, en los mesociclos de preparación general y mesociclos de preparación especial.

En la referida medición participaron los atletas descritos en la muestra y los diagnósticos fueron hechos a las 2 sesiones de entrenamiento para lo cual nos auxiliamos de los siguientes materiales y medios:

- ◆ Cronómetros
- ◆ Implementos de pesas
- ◆ Guantes, guantillas, aparatos, bancos de saltos
- ◆ Pista de atletismo
- ◆ Terreno de baloncesto, etc.

Las mediciones se realizaron a partir de la estructuración de los Microcilos con las siguientes direcciones:

- ❖ MPG – Resistencia a la Fuerza
- ❖ MPE – Resistencia a la Rapidez y fuerza rápida (orientación mixta)

Con estas mediciones y sus resultados podemos establecer criterios de que si en realidad por el comportamiento de los parámetros de la carga el efecto de entrenamiento alcanzado se corresponde con la dirección planificada.

FUNDAMENTACION DE LA ESTRUCTURACION ALTERNATIVA QUE SE PROPONE AL SISTEMA DE PLANIFICACION.

Para establecer la fundamentación de la alternativa que proponemos al sistema de planificación nos dimos cuenta de que estábamos en presencia de un tema, en el que se conjugan lo complejo y lo novedoso tomando como punto de partida todo el estudio inicial que se realizó en este sentido.

TABLA #1

Analizados los resultados de las encuestas realizadas a entrenadores para conocer su estado de opinión acerca del tema tratado podemos apreciar, desde el punto de vista cuantitativo, que prácticamente no se conocen las diferentes vías, métodos y variantes con que se le debe dar tratamiento a las direcciones del entrenamiento. Esta insuficiencia la podemos categorizar en el hecho de que tanto la **pregunta #1** como en la **pregunta #2**, la gran mayoría de los entrenadores consideran que no es importante el nuevo concepto que se maneja de emprender la preparación según las direcciones del entrenamiento como tampoco, aunque con mayor diversidad de criterios, establecer la diferencia entre los términos **capacidades físicas y direcciones**.

En primer lugar estos criterios se manejan porque la palabra direcciones para ellos era algo así como una meta inalcanzable ya que muy pocos habían escuchado de ellas, como tampoco la razón por la cual existía diferencias entre el término capacidad y direcciones del entrenamiento.

Dándole continuación al análisis de la encuesta se puede apreciar en **la pregunta #3** que solo 5 entrenadores consideran importante un cambio en la estructuración de los componentes que implicara el establecimiento de las direcciones. En igual sentido se comportó la **pregunta #4** donde queda demostrado que, al no conocer y poder caracterizar cada una de las direcciones y su importancia en el proceso de

entrenamiento, 12 de los 15 encuestados consideró que todas reciben el mismo tratamiento dentro del sistema de planificación.

Al apreciar los resultados de las **preguntas #5 y 6** pudimos percatarnos que muy poco se conocía acerca de la planificación por direcciones y del carácter determinante y condicionante de estas, por lo tanto, y según lo apreciado desde el punto de vista cuantitativo en los resultados de la encuesta practicada, la escena quedó lista para comenzar con el estudio de todos y cada uno de los aspectos que serán analizados.

ANEXO 2

A continuación según lo apreciado en el anexo 2 la estructuración de los contenidos según los componentes de la preparación de acuerdo con la forma tradicional y actual de planificación.

Según se aprecia en el gráfico que adquiere cada componente de la preparación, a partir de la forma en que se distribuyen los diferentes contenidos estructurados en cada uno de ellos, da la medida de que no es el aspecto biológico lo que se maneja para establecer dicha estructura son los medios o acentos de entrenamiento. Sin embargo si analizamos la tendencia actual que sigue la programación de la carga podemos apreciar que es total e inversamente proporcional a las nuevas tendencias y concepciones que en este sentido se manejan.

¿Cómo resolver entonces esta problemática en el proceso de preparación de nuestros atletas?. Pues sencillamente llevando acentos de cada uno de estos componentes a las regularidades en la preparación de la carga según lo establecido en el tratamiento de cada una de las direcciones a partir de la condición que, en el plano biológico, demanda cada orientación del entrenamiento.

ANEXO 3

De forma muy breve en este sentido se puede apreciar todas y cada una de las direcciones a las que hace alusión el profesor A. Forteza en sus textos " Entrenar para ganar " y " Direcciones del entrenamiento ", con acierto este autor plantea que en dependencia de las particularidades de las disciplinas deportivas pueden existir otras, no obstante para la disciplina que nos compete consideramos que esta constituyen la base fundamental.

Otra cuestión que quisiera despejar en esta explicación, es que soy del criterio de no manejar dentro de la clasificación de las direcciones los sistemas de abastecimiento energéticos, como son (aeróbico – anaeróbico láctico; anaeróbico - aláctico – mixto) ya que ellos en realidad constituyen los mecanismos encargados de suministrar el combustible celular que demanda cada dirección en dependencia de la magnitud del esfuerzo. Por lo tanto para su **estudio** las direcciones constituyen un aspecto y la orientación otro aunque muy estrechamente ligado al primero.

ANEXOS 4 – 5 y TABLA 2

En estos gráficos podemos constatar, según criterios de diferentes autores, el control del esfuerzo en volúmenes e intensidad, así como la correlación que se establece en el caso de la tabla #2 entre la orientación – dirección – volumen – intensidad – recuperación o descanso; en este último sentido tomamos como referencia la tabla expuesta por Forteza en su libro " Entrenar para ganar " donde establece la relación de orientaciones con carga de diferente dirección, que sin embargo en este sentido se le adicione el control de los diferentes parámetros de la carga significando esto que todas estas direcciones tienen que estar reguladas, bajo el efecto residual de la orientación u e la condiciona.

Tanto el Anexo 3 como los analizados ahora y la Tabla 2 constituyen el bagaje teórico – metodológico sobre el que sustentamos los criterios que con **carácter de alternativa** vamos a proponer en este trabajo.

Tabla #3

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

- ❖ Resistencia a la rapidez
- ❖ Fuerza rápida.
- ❖ Rapidez
- ❖ Técnico Táctico.

Las cuales constituyen direcciones determinantes o fundamentales de rendimiento, mientras que direcciones como:

- ◆ Aeróbica
- ◆ La resistencia a la fuerza
- ◆ La dirección mixta

Constituyen direcciones condicionantes de rendimiento del atleta. Con el análisis de esta tabla es que se comienza la fundamentación de la propuesta alternativa al sistema de planificación quedando evidenciado que en contraposición a lo explicado en el Anexo 2 en este caso la distribución de los contenidos si está encaminados a potenciar el aspecto biológico como la tendencia actual que sigue la preparación del atleta.

Profundizando y categorizando nuestros criterios podemos añadir que en este sentido y a diferencia de la forma tradicional (ver anexo 2), la estructura de los medios de preparación no es quien determina carácter y magnitud del entrenamiento si no la dosificación que adquieren los diferentes contenidos de la preparación que, a partir de la programación, se logro establecer según los criterios expuestos en la tabla #2.

Cabe explicar entonces porque determinamos que estas constituyen las principales direcciones en la preparación de los boxeadores sobre la base de las consideraciones 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 movimientos 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 permitan contrarrestar estas.

Fuerza rápida

- Por el carácter tan explosivo con que se ejecutan tanto las acciones de ataque como de defensa y en igual sentido los contraataques tanto al encuentro como a la riposta.
- Por la necesidad de dar respuesta a través de un o varios movimientos (golpes) que permitan obtener ventaja 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 movimientos tanto para ejecutar el golpeo como en el momento de desplazarse.

Técnico – Táctica

Al considerarla la mas importante en los deportes de combate creo que todas las demás direcciones independientemente de su carácter deben tributar a esta, 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 le permita dar respuesta a las diferentes situaciones que aparecen de forma imprevista.
- Por la capacidad que tiene que desarrollar el atleta para enfrentar a contrarios con características y estilos de combate diferentes.

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

Aeróbica

- Por la importancia que esta tiene en el control y conservación del peso corporal que otras direcciones, por sus características, no están en condiciones de garantizar.
- Por la incidencia que tienen en la elevación 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 del atleta será la medida en que se pueda propiciar un mayor desarrollo de la fuerza rápida.
- Por la necesidad de utilizar ejercicios tradicionales que permitan una complementación en el desarrollo de la fuerza para soportar las intensidades y elevada frecuencia de las acciones del contrario.

Dirección mixta

Por la combinación de cargas que aunque tengan diferente orientación deben tener un sentido común en el desarrollo de aquellas cualidades que mas explota el atleta a partir de las características y regularidades de su sistema competitivo.

Ejemplo:

Cargas de orientación Anaeróbica Láctica – Anaeróbica aláctica

La explicación dada nos permite tener una idea mas exacta de las reales pretensiones de la investigación ya que con la misma queda claro el porque para establecer la alternativa que proponemos debe partirse de este análisis y caracterización.

Tabla #4

Según lo reflejado en esta tabla en ella aparece en orden de prioridad con que se deben programar cargas según la orientación que sigue el esfuerzo dentro de la macroestructura de planificación.

Muy a tono con lo explicado en la tabla anterior tenemos que cargas con **orientación aeróbica** se utilizan fundamentalmente en los mesociclos iniciales de la preparación. Entiéndase no solo en la duración de estos en cantidad de microciclos sino en el **alcance y magnitud** que tiene la carga como elemento importante tanto en la elevación de la capacidad de trabajo como en la recuperación de esta en el mesociclo de transito.

Sin embargo cargas donde la intensidad juega el papel rector y mas importante en la ejecución de las acciones, comienzan a introducirse con mayor fuerza a partir del mesociclo de preparación especial como son los casos de la orientación anaeróbica láctica y la orientación mixta quedando entonces para los mesociclos fundamentales de obtención y estabilización de la forma deportiva aquellas cargas

cuya repercusión tienen mayor incidencia en los resultados deportivos, constituyendo estas cargas de carácter **anaeróbicas alácticas**

Tabla #5

Partiendo de lo analizado en la tabla anterior se establece entonces la estructuración de la alternativa que se propone al sistema de planificación como mecanismo para el control y distribución de las principales direcciones de entrenamiento.

Es importante, en el análisis de la distribución que realizamos, apreciar que la estructura a partir de la cual proponemos los cambios continúa siendo según la forma tradicional, sin la necesidad de establecer una nueva estructura de planificación.

La esencia fundamental en la cual inciden los cambios es precisamente la alternativa con que se pueden aplicar tanto la planificación por componentes como por direcciones, aunque en este caso proponemos sustituir los primeros por los segundos según quedó demostrado en la explicación del **anexo 2 y la tabla #3**.

Profundizando en las interioridades de la estructuración del diseño que proponemos queda totalmente fundamentado por que se determina el carácter de cada una de las direcciones en correspondencia al impacto que estas tienen en la preparación de los atletas.

Sin embargo al distribuir las distintas direcciones atendiendo a su carácter observamos como en los **mesociclos de preparación general y especial variado** las direcciones fundamentales que se utilizan son de carácter condicionantes aunque ellas tienen dentro de su contenido medios de preparación general como de preparación especial (ver Tabla#3), es decir no se sustituye ni reemplaza el contexto de la preparación, sino que en este se tiene más en cuenta la aplicación de cargas bajo la estructura metodológica y funcional sin importar cual es la estructura del ejercicio elegido.

Ya en el **mesociclo de preparación especial** se combinan direcciones con dualidad de carácter, la magnitud con que se aplican fundamentalmente direcciones determinantes como la **resistencia a la rapidez y lo técnico táctico** responden en lo esencial a la duración del referido mesociclo tomando en consideración que éste a diferencia de otras estructuras de planificación constituye la línea de marcadora para el comienzo de la preparación mas importante y especifica que representan los mesociclos del periodo competitivo.

Dentro del **mesociclo de obtención de la forma deportiva** la carga de entrenamiento se estructura de forma tal que permita potenciar al máximo aquellas direcciones cuya incidencia en los resultados son sencillamente imprescindibles, optando por mantener la dirección mixta ya que esta nos permite, en consecuencia de las combinaciones que establece, niveles de desarrollo en otras direcciones que, aunque no son objetivos del mesociclo que se analiza, son necesarias tanto para mantener la elevación de la capacidad de rendimiento como el control del peso corporal que es tan importante en esta etapa de la preparación.

Valorando lo apreciado en el **mesociclo de estabilización de la forma deportiva** tenemos que en este sentido si sustituimos todas aquellas direcciones de carácter condicionante por las determinantes, esto se fundamenta principalmente en la apreciación y la necesidad de lograr un empleo al máximo de aquellas cargas cuyas magnitudes de intensidad son excesivamente grandes como valuarte de correspondencia en los deportes de combate y fundamentalmente en el Boxeo donde las intensidades varían con tendencia al incremento y mantenimiento de estas. En consecuencia, y tomando en consideración la poca duración que tiene el referido mesociclo en este deporte debemos aplicar dos variantes especialmente:

1. Aplicar cargas con una dirección preferente. Ejemplo: Microciclos con orientación de resistencia a la rapidez o fuerza rápida.
2. Subordinar el tratamiento de la dirección técnico táctica a la interconexión con otras direcciones, es decir:
 - ✓ Dirección técnico táctica con orientación de rapidez.
 - ✓ Dirección técnico táctica con orientación de resistencia a la rapidez.
 - ✓ Dirección técnico táctica con orientación de fuerza rápida.

Las combinaciones anteriormente expuestas quedan a consideración de las características que se persigan en el trabajo personalizado con cada atleta a partir de los puntos fuertes y débiles detectados durante la preparación y en dependencia a las características de los contrarios a enfrentar.

El **mesociclo de transito** representa un momento de alivio o descarga en la preparación del deportista por lo tanto en este sentido deben aplicarse cargas de carácter **aeróbicas y mixtas** teniendo en consideración la baja intensidad con que se ejecutan las primeras y en el caso de las segundas establecer combinaciones

de cargas aeróbicas de corta y media duración con cargas anaeróbicas donde las intensidades no sean máximas.

Las tablas 6 y 7 representan la estructuración de microciclos a partir de las mediciones realizadas para constatar y poder corroborar la fundamentación de la propuesta alternativa de establecer la programación de la carga según la tendencia y concepciones de las direcciones del entrenamiento.

En ambos casos aparece tanto la distribución de contenido a partir de las sesiones de entrenamiento que se utilizan para el control de las intensidades como de los descansos según la orientación de la carga en el microciclo.

El primer ejemplo refleja (ver tabla 6) la estructuración de los contenidos según la derivación que establece este tipo de control de la carga para un microciclo en el mesociclo de preparación general cuya orientación al ser **anaeróbica láctica** tiene una dirección **resistencia a la fuerza**.

Obsérvese como dato importante que en la distribución de los contenidos independientemente de que hay medios con otra orientación, el mayor contenido de entrenamiento está concentrado con carácter a la dirección resistencia a la fuerza, donde consideramos radica la verdadera esencia de esta nueva propuesta de planificación ya que no es solo el volumen o la cantidad de medios quien determina el carácter de una dirección dentro de la preparación sino las intensidades y descansos que se utilizan en función del entrenamiento.

La tabla #7 refleja la programación de la carga en un microciclo correspondiente al mesociclo de preparación especial cuya orientación mixta tiene una combinación de la fase anaeróbica en sus dos momentos con direcciones preferentes de

resistencia a la rapidez y fuerza rápida sin que esto signifique una mayor prioridad de determinada dirección con relación a la otra. Esto se sustenta en el hecho de que al presentar ambas direcciones un importantísimo protagonismo en la preparación de los atletas debe realizarse un trabajo de moderación previa en su tratamiento con vista al mesociclo de obtención de la forma deportiva donde ambas comienzan a tratarse con un carácter más específico y dirigido.

Como complemento a esta distribución también se establece el control de parámetros tan importantes como las intensidades y el descanso para una mejor programación de su tratamiento por el carácter tan proporcional con que se logra establecer la distribución de sus contenidos.

Para concluir podemos plantear que la pregunta ¿cómo lograr establecer una estructuración alternativa al sistema de planificación a partir de las direcciones del entrenamiento?. Quedo totalmente despejada ya que delimitando su carácter determinante y condicionante se puede superar tal propósito.

CONCLUSIONES

Sobre la base de los criterios expuestos en la fundamentación de la estructuración alternativa que se propone al sistema de planificación podemos arribar a las siguientes conclusiones.

Etapa 1 del proceso investigativo

El estudio inicial practicado para conocer de primera mano si en realidad estábamos en presencia de un problema científico corroboró la existencia de lagunas en el horizonte de conocimientos de los entrenadores acerca de este aspecto, lo cual deja el camino despejado para establecer los criterios en los que se apoyará el proceso investigativo en lo adelante.

Al caracterizar las bases teóricas y metodológicas en que estuvo apoyado el proceso investigativo pudimos apreciar lo importante e imprescindible de su conocimiento por parte de los entrenadores a partir incluso de la forma tradicional en que se distribuyen los contenidos según lo apreciado en el Anexo 2 ya que el mismo, al darle mayor solidez al conocimiento, le brinda al especialista una mayor creatividad en la búsqueda y solución de los problemas.

Etapa 2 del proceso investigativo.

La distribución de los contenidos que se pueden apreciar en la tabla 3 le da respuesta a la programación de la carga según las intenciones que se propone con el diseño de este trabajo. Ya que le da respuesta a esta nueva concepción de guiar la planificación según la dirección preferente que sigue el entrenamiento.

Al establecer el orden de prioridad con que se comportan las cargas según la orientación del esfuerzo se debe tener cuidado con su interpretación ya que ello

no significa que la carga que se planifique sigue exclusivamente esa tendencia, sino que preferentemente la preparación debe seguir ese fin.

Etapa 3 del Proceso Investigativo.

La estructuración de la propuesta alternativa al sistema de planificación quedó científicamente fundamentado a partir de la explicación, control, distribución y programación de las cargas en ellos, insertados considerando lo reflejado en las tablas: 5,6,7), con las correspondientes modificaciones a la forma tradicional sustituyendo los componentes por las Direcciones del Entrenamiento.

La Hipótesis planteada ha sido demostrada y corroborada en el proceso investigativo.

RECOMENDACIONES:

Las conclusiones a las que arribamos nos permiten emitir las siguientes recomendaciones:

☞ Que por su importancia y trascendencia las cuestiones referentes a la ampliación del horizonte cognositivo por parte de los entrenadores en este campo sean de primera mano apoyándose siempre en los conocimientos precedentes como el precepto filosófico de retomar de lo viejo todo aquello que aún sea importante.

☞ Que las bases teóricas metodológicas en que nos apoyamos constituyan un documento rector y de constante revisión por lo mucho que ellas puedan aportar en estos momentos de cambios y transformaciones a las que se ve sometido el proceso de entrenamiento.

☞ Que se tome en consideración lo analizado en las tablas 3 y 4 con la intención de que estas no constituyan la última palabra dentro de la alternativa que proponemos, sino que constituyan el punto de partida en el análisis por parte del entrenador.

☞ A partir de la fundamentación realizada de las tablas 5,6 y 7, profundizar en su estudio para si es factible establecerla como un sistema de planificación alterna al que ya existe.

