

Revisión

VALORACIÓN Y EXIGENCIAS ACTUALES EN LA PREPARACIÓN DE DEPORTES DE ARTE COMPETITIVO

EVALUATION AND PRESENT-DAY REQUIREMENTS IN THE PREPARATION OF COMPETITIVE ART SPORTS

Siomara Ameller Reyes¹

¹ Dra C., Profesora Titular de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y Deporte. Entrenadora Principal del Equipo Nacional de Gimnasia Rítmica (1981-2007) sioma54@yahoo.com.mx

RESUMEN

La consecuencia de alcanzar el éxito en los deportes de arte competitivo supone la elevación de los resultados del país considerando la cantidad de títulos que aporta, por lo que perfeccionar los sistemas de preparación debe constituir una estrategia para la dirección deportiva. Surge en la actualidad un nuevo reto para los especialistas de estos deportes, en como insertarse en las nuevas tendencias de planificación a tenor de las demandas competitivas, ante el elevado nivel de complejidad técnica alcanzada en estas especialidades y la perfección en los gestos que definen el resultado competitivo. La experiencia empírica acumulada permitió avanzar hasta el momento, pero se establece una verdadera contradicción entre lo que realmente se realiza en los entrenamientos intuitivamente por la experiencia de connotados entrenadores y lo que metodológicamente es declarado en la literatura especializada en cuanto a planificación y control de la carga en estos deportes. El entrenamiento como proceso pedagógico integrador permite organizar estructuralmente y distribuir la carga en relación a los diferentes contenidos y direcciones que garantizan el rendimiento deportivo. Por lo que cabe señalar que la identificación de las direcciones fundamentales que rigen la preparación en el orden integral del proceso determina la conducción certera de la planificación.

Palabras claves: optimización, planificación, direcciones de entrenamiento, arte competitivo, deportes

ABSTRACT

The consequence to attain the success in the sports of competitive art supposes the elevation of results of the country considering the quantity of titles that it contributes, for that making the systems of preparation perfect must constitute a strategy for the sports direction. A new challenge happens as of the present moment for the specialists of these sports, in like to get stung with in news tendency of planning in accordance with competitive requests, in front of the elevated level of technical complexity attained in these specialties and perfection in the facial expressions that define the competitive result. The empiric accumulated experience permitted advancing until now, but a true contradiction becomes established so that really it comes true in workouts intuitively for famous trainers's experience and that methodologically is declared in literature specialized as to planning and control of the load in these sports. The workout like pedagogic integrative process permits organizing structurally and distributing the load in relation to the different contentses that guarantee the sports performance and directions. What he fits in for indicating that the identification of the fundamental directions that govern the preparation in the integral order of the process determines the accurate conduction of planning.

Key words: Optimization, planning, directions of workout, competitive art, sports

DESARROLLO

Es impresionante el nivel alcanzado en este grupo de deportes en los últimos ciclos olímpicos, en primer lugar como espectáculo, demostrando acciones de perfectas ejecución y estructuras tan complejas que definen una dirección muy especializada de la preparación, algunos países han mostrado resultados inimaginable de la técnica como resultado de la aplicación de métodos científicos de control, dirigidos al criterio del cumplimiento cualitativo de la carga y apoyados fundamentalmente en la aplicación de la ciencias como herramientas importantes de trabajo.

El tratamiento pedagógico y metodológico del entrenamiento para su planificación no exhibe en la literatura la fundamentación de cómo llegar a tales resultados en cuanto a la planificación y formas de control, lo cual constituye prácticamente una información limitada de cada país.

Partimos que el tratamiento al problema se da según las condiciones histórico sociales donde se estudie la situación a investigar, por lo que consideramos no existen recetas únicas para abordar este aspecto de la preparación deportiva, aunque si tendencias generales a la que se puede dirigir el estudio considerando las condiciones donde se desarrolle.

Los tiempos cambiaron también para este grupo de deportes, en cuanto a reglamentación, calendarios competitivos, marcada especialización desde los comienzos de la preparación, condiciones de la competencia, aparatura, sin escapar de la comercialización y su condicionamiento como espectáculo.

De forma significativa se destaca esta agrupación deportiva por ser los de mayores cambios en las reglamentaciones en cada ciclo olímpico, debido al desenfrenado desarrollo mostrado en la complejidad técnica que los caracteriza, ya que unos de los indicadores fundamentales en la tendencia de trabajo está marcado por la creatividad en las acciones y de ahí depende en parte el resultado, pues la originalidad forma parte de las bonificaciones al exhibir nuevas dificultades los criterios evaluativos resultan favorecidos en estas disciplinas.

Muchas son las exigencias a observar en el orden de la preparación partiendo de una dirección determinante **en el aprendizaje técnico** que transita en cada momento con la exigencia de la **Técnica efectiva** según el proceso metodológico de la enseñanza, perfeccionamiento y consolidación de la técnica.

A pesar de todos los criterios que definen el éxito en estos deporte pudiéramos expresar que el nivel de las dificultades, el valor artístico en los esquemas competitivos y la demostración efectiva de la técnica según los parámetros preestablecidos para su ejecución constituyen los criterios básicos de control en los entrenamientos, además de otras direcciones que garantizan el cumplimiento con éxito de lo antes expuesto.

Los deportes de Arte Competitivo son altamente valorados por la calidad del gesto y eficiencia en las habilidades técnicas demostradas en la competencia, los factores cualitativos en el momento de su realización determinan el éxito en los resultados y la valoración estética del gesto técnico.

Si las bases fundamentales que sustentan la preparación deportiva como proceso pedagógico y biológico que garantiza el logro de los resultados competitivos, están determinadas por la planificación como uno de los aspectos fundamentales, entonces en este aspecto se impone profundizar ante las nuevas condiciones competitivas.

Por tanto la necesidad de asumir nuevas tendencias de planificación como consecuencias de las condiciones actuales, es un asunto de reflexión obligada.

El estudio de las características que rigen las acciones en el ejercicio competitivo, nos permiten el conocimiento para organizar, proyectar o diseñar planes de entrenamientos, que escapen de la improvisación y organicen mejor los contenidos en relación a los objetivos de trabajo definidos por las exigencias del ejercicio competitivo.

Como criterio indispensable no basta con diseñar las estructuras sino lo primordial es la determinación del contenido y su interconexión durante el proceso de preparación.

La carga que recibe el deportista es considerable, pues la efectividad plantea elevadas exigencias en el orden psico-funcional.

La mejora de las capacidades condicionales es otra faceta del entrenamiento clave y requieren que mejoren factores de participación cognitiva, ya que esto permite el empeño de lograr la técnica, tanto durante los entrenamientos como en el transcurso de las competiciones, la participación de las capacidades cognitivas permiten una ejecución técnica ajustada a las intencionalidades con las que el

deportista se enfrenta a la actividad y el método de repetición resulta distintivo en estos deportes , una orientación específica de los objetivos y el cumplimiento exigente de determinadas repeticiones, permiten lograr el aprendizaje de ese específico movimiento, el aprendizaje de una técnica correcta.

Tanto las condiciones de repeticiones bajo normas estrictas de calidad, así como la correcta metodología en el aprendizaje, garantizan el éxito en los resultados que deben manifestarse de forma estable desde las primeros etapas de la preparación hasta el escenario de la competencia.

El carácter integral de la preparación, condiciona las bases sobre la que se sustenta la técnica, muchos son los contenidos de los programas de enseñanza que se determinan por los niveles y edad del deportista.

Por nuestra parte consideramos que de forma general en estos deportes se distinguen las siguientes capacidades:

- Capacidades coordinativas
- Flexibilidad.
- Fuerza óptima condicionada según el carácter de las acciones competitivas.
- Rapidez de frecuencia y en movimientos aislados
- Resistencia anaerobia- aerobia.
-

Pero en relación a la planificación es necesario detallar cada una en sus manifestaciones específicas para poder garantizar el control de sus direcciones de trabajo en correspondencia a las necesidades del ejercicio competitivo y la exigencia por etapa de preparación, lo que difiere de un deporte a otro.

La determinación del tiempo de trabajo reflejado en porciento constituye el denominador común para agrupar las diferentes magnitudes expresadas por los diferentes contenidos que pueden reflejar repeticiones, km, kg, distancias etc, que se utiliza en estos deportes.

Las cargas se comportan en la dirección Técnica de forma concatenada y diluida a lo largo de la preparación en su fases de aprendizaje y perfeccionamiento constante, aunque alcanzan en los mesociclos que anteceden a la competencia una elevada intensidad por la exigencia cualitativa en función de cumplir con los parámetros definidos en los modelos técnicos para lograr el éxito del trabajo.

La destreza con que los entrenadores interrelacionen contenidos y establezca prioridades con un marcado sentido individualizado del sujeto entrenado, en dirección a las características del ejercicio competitivo y el desarrollo de las capacidades que determinan las habilidades técnicas a mostrar, permite alcanzar en parte el éxito.

Por otra parte influyen en la preparación otros aspectos que no podemos dejar de mencionar como es la preparación psicológica, ella está implícita dentro del control del entrenamiento con sus tareas específicas en cada momento y consideramos de gran importancia ante las propias características de estos deportes de acciones tan especializadas.

En la valoración de las capacidades coordinativas, el tiempo invertido en la asimilación o en la transformación de nuevas acciones motrices, es elemento importante a tener en cuenta para lograr la exactitud del movimiento y el perfeccionamiento deportivo.

La posibilidad de la reproducción del esfuerzo con la mayor exactitud posible a los parámetros técnico predeterminados definen en gran medida el éxito en estos deportes, destacándose por los métodos de trabajos que definen el éxito en estas especialidades deportivas un alto desarrollo de las capacidades volitivas.

El número de acciones eficientes exige del sujeto alta exigencia de concentración de la atención.

La intensidad y el volumen se manifiestan indisolublemente ligados en la preparación ante la exigencia cualitativa del cumplimiento de la carga y la progresión en la asimilación de nuevas técnica del mayor complejidad que suponen del sujeto elevada exigencia a estructuras neuromioarticulares.

Las cargas de dirección técnica determinan el carácter de la intensidad en cuanto a nivel de complejidad, exactitud en el cumplimiento cualitativo de la carga y orientado por el objetivo de cada etapa. Estas cargas técnicas trabajan sobre estructuras reguladoras del sistema nervioso central que integran el potencial físico para el rendimiento motriz óptimo.

En relación a las cargas físicas especiales pueden desarrollarse de forma concentrada en relación a la prioridad metodológica para su desarrollo en la preparación, logrando una eficaz transferencia a la técnica del deporte.

El éxito fundamental estará determinado por la elección certera de los objetivos según las necesidades de la ejecución técnica y respondiendo a indicadores individuales, en relación a poder dar solución las exigencias de las normas de calificación.

El control cualitativo sustentado por el método de repetición de los elementos técnicos, definen el mayor éxito y están presentes desde cada contenido que se imparte, la conducción eficiente del proceso está destinada para quienes logren cumplir con mayor eficacia este objetivo.

Elección y dosificación de los contenidos

Para determinación de los contenidos esenciales de los deportes de arte competitivo es necesario el estudio praxiológico de sus estructuras y necesidades de movimiento desde el análisis interno y externo de sus componentes, de aquí su carácter invariable pues los contenidos del programa competitivo quedan determinados desde la propia preparación y se trabaja por perfeccionar cada día estas complejas estructuras ,además de las condiciones funcionales en que se desarrolla la actividad competitiva.

Esto posibilitará relacionar las direcciones principales que se ponen de manifiesto en el ejercicio competitivo y los métodos, medios y contenidos que garantizan el resultado.

Sin embargo existe poca literatura que exprese la necesidad de un tratamiento por direcciones en estos deportes y lo que queda claro para los especialistas es la necesidad de abordar la preparación con un carácter integral físico-técnico en función de las dificultades a vencer en los programas, sustentado sobre una fuerte base de preparación con carácter especial desde el inicio de plan y que encuentra cada día el acercamiento a métodos y medios de trabajo específicos, a través de los cuales se fomenta la adaptación funcional del organismo a la carga.

Otro criterio fundamental para tratar los contenidos y determinar su elección es el estudio de las tendencias en el amplio contexto de la actividad competitiva y el proceso de preparación, ya que como se ha manifestado el crecimiento deportivo de este grupo está marcado por constantes cambios en lo referente a las exigencias en los programas de competencias condicionado por un conjunto de factores que modifican las exigencias de la preparación en cada ciclo olímpico.

Los criterios cuantitativos de la carga deben aparecer desglosados por cada uno de los contenidos físico-técnicos y en cada momento de la preparación reflejado desde la mayor estructura hasta la más pequeña, la sesión de entrenamiento, en total correspondencia e interrelación con los valores generales del tiempo o porcentaje del tiempo dedicado a cada contenido.

Resulta de vital importancia el tratamiento individualizado de estos valores cuantitativos ya que su sentido fundamental se respalda en el cumplimiento cualitativo de la carga y esto está en total relación a las posibilidades de cumplimiento de cada sujeto.

Insuficiente tratamiento a la individualización ha conducido a errores graves de la preparación y aún se observa poca profundidad en su control.

La necesidad del control de los planes individuales en un grupo de deportes que exhibe como tendencia el acortar las distancias en la exigencia entre jóvenes y adultos nos obliga a observar con rigor como preservar la salud de los deportistas. El manejo subjetivo de la carga como consecuencia de la experiencia acumulada por los entrenadores no aparece en la literatura como guía de trabajos en este aspecto, sino que queda determinado por la valoración de nuestras propias condiciones en la preparación.

No es posible extrapolar cifras sin conocer las características morfo funcionales y psicológicas, así como las particularidades del escenario en que se desarrolla el proceso de preparación del deportista, ya que su implementación y asimilación con éxito dependen de muchos factores, para los cuales será necesario hallar una respuesta brindando un tratamiento dialéctico a las circunstancias de trabajo.

CONCLUSIONES

El entrenamiento como proceso pedagógico integrador permite organizar estructuralmente y distribuir la carga en relación a los diferentes contenidos y direcciones que garantizan el rendimiento deportivo.

La determinación de los contenidos del plan y su interrelación a lo largo del procesos de preparación deportiva en los deportes de arte competitivo condicionados al alcance de su cumplimiento cualitativamente elevado supone el éxito en el logro de los objetivos competitivos y muestran un carácter sistémico que se consolida en las etapas superiores de preparación.

La determinación metodológica del proceso de entrenamiento surge del análisis reflexivo de las condiciones que se ponen de manifiesto en los ejercicios competitivos con el fin de fundamentar que exigencias exponen sus máximos rendimientos. La falta de manejo científico en este sentido nos conduce a errores graves en el control y dirección del entrenamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Ameller.(2009) Caracterización de la preparación físico-técnica en la Gimnasia Rítmica. Conferencia especializada Olimpiada Nacional. 2008 (La Habana.)
- 2- Diaz P(2008)Planificación del entrenamiento.Una necesidad para triunfar en el deporte. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N°121
- 3- Forteza. A (2004). Planificación por Direcciones del Entrenamiento Deportivo con el Diseño de las Campanas Estructurales. Publice Standard. 01/03/2004. Pid: 263.
- 4- Forteza A (1999) Direcciones del Entrenamiento.Ciudad Habana.Ciencia-técnica.
- 5- (1997) Fundamentos de la obra literaria Entrenar para ganar. Metodología del entrenamiento deportivo.Tesis Doctoral.
- 6- (2000) El problema científico en el entrenamiento.Disponible en <http://www.efdeporte.com>.
- 7- Navarro. F (2003).Modelos de planificaciónsegún el deportista y el deporte.<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N°67
- 8- Rivero S (2005) Caracterización psicológica de lasgimnastas. Material de conferencia.