

DINÁMICA DE PLANIFICACIÓN EN EL PERIODO COMPETITIVO EN ATLETAS DE MEDIO FONDO ENTRE 13 Y 15 AÑOS DE HOLGUÍN**DYNAMICS OF PLANNING IN THE COMPETITIVE PERIOD IN ATHLETES OF HALF BOTTOM BETWEEN 13 AND 15 YEARS OF HOLGUÍN**

Lic. Orlando Sabournin- Savigne. Combinado Deportivo "4 de abril" Holguín

País. Cuba

RESUMEN

El análisis del estado del deporte mundial, muestra que el logro de un alto nivel organizacional de la actividad deportiva con los niños, adolescentes y jóvenes, en gran medida determina el éxito de uno u otro país en la arena internacional. La presente investigación parte de la determinación a través de un estudio diagnóstico de las insuficiencias que presentan los atletas para mantener la forma deportiva en el período competitivo de 10 microciclos del área de medio fondo de la EIDE Pedro Díaz Coello de Holguín. Con el empleo de métodos teóricos y empíricos se desarrolla el proceso investigativo, con vista a la solución de las insuficiencias presentadas, para ello se

propone la utilización de 6 microciclos en el periodo competitivo lo cual permitió arribar a importantes conclusiones tanto en el orden individual como general acerca de la relación entre la duración de los mesociclos y el nivel de incidencia en el mantenimiento de la forma deportiva. La aplicación en otras categorías y otras modalidades del atletismo permitirán confeccionar variantes del mesociclo competitivo con mayor dinamismo en las cargas generales y parciales permitiendo que los deportistas obtengan sus mayores resultados en las competencias fundamentales

Palabras clave. Dinámica, período competitivo, forma deportiva.

ABSTRACT

The analysis of the state of the world sport, shows that the achievement of a high organizational level of the sport activity with children, adolescents and youngs, in great degree determines the success of one or another country in the international events. The present investigation starts through a diagnostic study of the inadequacies that the athletes present to keep in shape during the competitive period of 10 small cycle of the area of half bottom of the EIDE Pedro Díaz Coello in Holguín. By means of theoretical and empirical methods, the investigative process is developed, aimed to the solution of the presented inadequacies, for

attaining that the use of 6 small cycle in the competitive periods proposed, which would allow to draw important conclusions in the individual order as general about the relationship between the duration of the medium cycle and the level of incidence in keeping in a competitive shape. The application in other categories and other modalities of athletics will allow to make variants of the competitive cycle with more dynamism in general and partial loads, allowing sportsmen to obtain their biggest results in the crucial competitions.

Key Words: Dynamics, competitive period, forms sport.

INTRODUCCIÓN

Es difícil buscar el deporte que tenga una historia tan antigua y tan rica en acontecimiento como la del atletismo; la carrera, los saltos y los lanzamientos nacieron junto al hombre, estaban íntimamente vinculados con su trabajo y vida cotidiana, por lo tanto era lógico que precisamente los ejercicios atléticos se convirtieran en la bases de los primeros juegos de entretenimientos y más tarde,

competiciones para todos los pueblos. Este deporte es universal porque siendo el más natural de todos, la totalidad de los grandes juegos deportivos toman de él sus elementos: velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza. Es por ello que se le conoce como “Deporte Rey”.

El sistema deportivo en Cuba comprende todas las edades. Dentro de este sistema está incluido el proceso de entrenamiento deportivo, que ocupa un lugar importante y en el cual están ubicados los jóvenes y los adolescentes transitando por el camino de

los primeros pasos en el deporte hasta la obtención de resultados importantes a nivel internacional.

El entrenamiento se proyecta con el objetivo de obtener la forma deportiva, la cual consiste en lograr la disposición óptima del deportista para la consecución de los logros deportivos que se adquieren en cada nuevo escalón del perfeccionamiento deportivo.

El grado de descenso del estado de entrenamiento durante el periodo de desaparición de la forma deportiva depende de la duración del periodo y del carácter del entrenamiento

Resulta controvertido el modelo de preparación de los jóvenes deportistas, porque en la práctica los entrenadores realizan mecánicamente el mismo modelo de las categorías superiores, afectando la salud de los atletas.

La prolongación de un trabajo determinado con unas características concretas durante los distintos períodos puede provocar efectos negativos como son:

a) Periodos prolongados de entrenamiento de forma monótona y poco atractiva. La principal consecuencia de este entrenamiento es que la adaptación a un

estímulo habitual reduce las posibilidades de ganancias en la preparación. Junto a ello, un período prolongado de trabajo extensivo en el periodo competitivo, como puede ser el caso en los deportes de resistencia, conduce al desentrenamiento de la velocidad y a la alteración de la técnica.

b) Dificultad para realizar los contenidos de entrenamiento del nivel específico de preparación durante el período preparatorio (velocidad, potencia anaeróbica láctica, técnica competitiva, entre otros) y para retener capacidades básicas más generalizadas durante el período competitivo (resistencia aeróbica, capacidades de fuerza) Por esta razón se puede llegar a una pérdida de velocidad y capacidad anaeróbica láctica muy estable.

Como un punto más añadido a este apartado, la prolongación del período competitivo no permite al deportista sostener el nivel de las capacidades básicas, como la resistencia aeróbica y la fuerza máxima. Incluso la masa muscular se ve disminuida, muy a menudo, días antes de las competiciones principales.

¿Dónde radican los mayores problemas?

Las informaciones que se tienen sobre los atletas como resultado del proceso de muchos años, demuestra una inestabilidad en la magnitud de la etapa competitiva en las edades escolares.

Una correcta planificación conduce al deportista a la obtención de una alta capacidad de trabajo en el momento justo de las competencias fundamentales. Porque los errores en la organización de las etapas conducen directamente a los bajos resultados de los deportistas, a la vez que demuestran la ineficiencia del entrenador.

En la práctica como hechos frecuentes se observa entrenadores aislados que intentan automatizar la imitación de programas del proceso de entrenamiento deportivo, presentándolo como modelos idóneos, sosteniendo como punto de vista la actualización de la literatura y no va a la esencia de las particularidades del carácter individual del deportista. En la opinión del autor se contradicen en estructuras y mantenimiento sobre toda la etapa competitiva. Cuando esto ocurre, es que los especialistas y los entrenadores experimentados no se esfuerzan al escoger las relaciones de los indicadores del entrenamiento de los deportistas de

acuerdo con la edad que transitan y la especialización concreta.

Precisamente por ello se coloca el problema esencial en la técnica general de la planificación de la dinámica del periodo competitivo, lo cual es inherente a transitar por un camino adecuado independientemente de las particularidades individuales.

El análisis del plan gráfico de entrenamiento de los medio fondistas de la EIDE “Pedro Díaz Coello” indica que resulta casi imposible poder mantener la forma durante 10 microciclos dedicados al periodo competitivo por la correcta relación que debe existir entre el volumen y la intensidad, así como la compatibilidad de las cargas.

Esta problemática en los atletas escolares surge como consecuencia de una orientación centralizada, lo cual priva al entrenador de la iniciativa y de la toma de decisiones en la etapa más importante del plan, la etapa competitiva, etapa en la cual se define el resultado final del atleta y por consiguiente el resultado final de todo un ciclo de entrenamiento.

Por la problemática planteada anteriormente se sugiere el siguiente **problema científico:**

¿Cómo diseñar una dinámica de planificación en el período competitivo que responda al mantenimiento de la forma deportiva de los atletas escolares del área de medio fondo de la EIDE Pedro Díaz Coello?

Para darle solución al problema planteado se determinó el siguiente **Objetivo General**:

Diseñar una dinámica de planificación del periodo competitivo que responda al mantenimiento de la forma deportiva de los atletas escolares del área de medio fondo de la EIDE Pedro Díaz Coello.

Para lograr consolidar las respuestas necesarias y con suficientes argumentos teóricos y prácticos se confeccionaron los siguientes Objetivos Específicos:

- 1- Determinar los fundamentos teóricos que sustentan la dinámica de planificación del sistema de trabajo en el periodo competitivo.
- 2- Diagnosticar el estado actual de la forma deportiva de los atletas escolares del área de medio fondo de la EIDE Pedro Díaz Coello, durante el periodo competitivo, con el diseño precedente.
- 3- Elaborar el diseño de la dinámica de planificación del periodo competitivo que

responda al mantenimiento de la forma deportiva de los atletas escolares del área de medio fondo de la EIDE Pedro Díaz Coello, en plena correspondencia con la propuesta actual.

- 4- Aplicar la propuesta de diseño de la dinámica de planificación del periodo competitivo con atletas escolares del área de medio fondo de la EIDE Pedro Díaz Coello.

Los principales métodos empleados fueron del nivel teórico: histórico-lógico, análisis-síntesis, revisión documental, los métodos empíricos: el pre experimento, medición y la observación.

METODOLOGÍA

La presente investigación se realizó en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín, en el deporte de atletismo, particularmente en el área de medio fondo categoría escolar en edades que se comprenden entre los 13 y los 15 años. Esta área es atendida por dos profesores, se tomó como muestra diez atletas, de ellos cinco atletas son del sexo femenino y cinco atletas del masculino. Todos los atletas son continuantes.

El presente estudio se ejecutó durante dos cursos, en el primero se utilizaron 10

microciclos para el periodo competitivo; en el segundo se utilizó un periodo competitivo conformado por 6 microciclos. Se tomaron los resultados alcanzados tanto en el sexo masculino como en el femenino, con cada uno de los modelos y finalmente se hizo una comparación entre uno y otro modelo.

Para darle respuesta a la efectividad de uno u otro modelo de mesociclo competitivo se tomaron en cuenta 3 competencias preparatorias que se realizan de forma estable todos los años antes de los juegos escolares y los resultados de estos últimos. Están son: la copa “Yayabo”, la cual se celebra en la provincia de Santi Spíritus a finales del mes de mayo; la copa “Camagüey”, celebrada en dicha provincia en la primera quincena del mes de junio y la copa “Rogelio Palacio”, en la provincia Guantánamo a finales del mes de junio y como competencia fundamental y parámetro final los Juegos Escolares Nacionales los cuales se celebran todos

los años en la primera quincena del mes de julio.

Con el fin de darle una mayor confiabilidad a los resultados en ambos cursos se trabajó con el mismo sistema de entrenamiento durante toda la preparación se utilizaron los mismos medios con similar dinámica en todas las etapas. Cuando se habla de dinámica de planificación se tiene en cuenta el establecimiento que conforma la organización del proceso de entrenamiento, en el cual se plasman los medios principales de la preparación de los medio fondistas, así también los porcentajes de trabajo que se emplearon para el desarrollo de las diferentes capacidades fueron similares ; la única variación que hubo fue la utilización de 10 microciclos con una dinámica (3:1); (3:1); (1:1) para el periodo competitivo en el curso 2009 – 2010 y 6 microciclos con una dinámica 2(2:1) en el 2010 – 2011, para de esta forma poder hacer una comparación que dieran resultados confiables.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla 1 Resultados obtenidos con la dinámica de 10 microciclos para el periodo competitivo en los atletas del sexo femenino.

Nombres	Disciplina	Copa Yayabo	Copa Camagüey	Copa “R. Palacio”	Juegos Escolares
Yixileydis	800m/p	2.17.40	2.15.30	2.13.03	2.14.63 _(E)
Lesyanis	1200m/p	3.39.01	3.35.00	3.36.39	3.36.40 _(E)
Lisandra	1200m/p	3.40.12	3.41.03	3.38.40	3.39.21 _(E)
Olivia	800m/p	2.19.40	2.16.01	2.16.12	2.15.01 _(M)
Evelyn	1200m/p	3.57.40	3.57.61	3.53.00	3.55.12 _(E)

Simbología: (M) – Mejora. (E) – Empeora

De forma general se observa que de un total de 5 atletas del sexo femenino 1 logra su mejor resultado en los juegos escolares, lo cual representa el 20% de los atletas de este sexo; el resto de las atletas (4) logran su mejor marca en las competencia que

preceden a la competencia fundamental (80%), lo cual muestra claramente que estos últimos alcanzan la forma deportiva antes de la competencia y no logran mantenerla el tiempo necesario hasta su competencia fundamental.

Tabla 2 Resultados obtenidos con la dinámica de 10 microciclos para el periodo competitivo en los atletas del sexo masculino.

Nombres	Disciplina	Copa Yayabo (Santi Spíritus)	Copa Camagüey	Copa “Rogelio Palacio”	Juegos Escolares
Alfredo	1600c/obs	5.13.23	5.10.12	2.05.39	5.06.40 _(E)
Yasmani	800m/p	2.08.32	2.09.40	2.07.00	2.05.12 _(M)
Eliosbani	800m/p	2.06.12	2.06.40	2.02.12	2.04.32 _(E)
Julio	1200m/p	3.18.40	3.16.21	3.16.30	3.15.90 _(M)
Lizardo	1200m/p	3.33.40	3.30.20	3.29.00	3.30.10 _(E)

Simbología: (M) – Mejora.

(E) - Empeora

Cuando se analiza el total de los atletas unificando ambos sexos se tiene que de 10 atletas 3 logran su mejor resultado y por consiguiente la forma deportiva en la competencia fundamental, lo cual representa un 30% del total, el resto (70%) alcanzan su mejor forma deportiva antes de la competencia fundamental y no logran estabilizarla con el consiguiente incumplimiento del propósito competitivo.

Estos resultados fueron los concernientes al curso 2009 – 2010 en el cual se aplicaron 10 microciclos para el periodo competitivo, constatándose que no se alcanzaron de forma general los resultados esperados en la competencia fundamental, mostrando que el mayor por ciento de los atletas alcanzaron su forma deportiva antes de la competencia fundamental y no lograron mantenerla empeorando sus marcas.

Tabla 3 Resultados obtenidos con la dinámica de 6 microciclos para el periodo competitivo en los atletas del sexo femenino.

Nombres	Disciplina	Copa Yayabo (Santi Spíritus)	Copa Camagüey	Copa “Rogelio Palacio”	Juegos Escolares
Yixileydis	800m/p	2.13.67	2.11.36	2.11.40	2.09.62 _(M) (R)
Lesyanis	1200m/p	3.29.12	3.27.43	3.25.50	3.27.30 _(E)
Lisandra	1200m/p	3.33.43	3.31.13	3.28.40	3.30.00 _(M)
Olivia	800m/p	2.16.43	2.14.00	2.13.10	2.11.13 _(M)
Evelyn	1200m/p	3.55.38	3.53.12	3.51.90	3.51.40 _(M)

Simbología: (M) – Mejora.

(E) – Empeora.

(R) – Record

Aquí se puede observar como en el grupo de los atletas del sexo femenino de un total de 5 en 4 de ellas se alcanzan los mejores resultados en la competencia fundamental para un 80% del total de este sexo; de estas 3 logran su mejor resultado en la

competencia y 1 lo alcanza antes pero logra estabilizarlo hasta la misma mostrándose de esta forma una mejor adaptación a las cargas en esta etapa y por consiguiente una mejor asimilación de los contenidos.

Tabla 4 Resultados obtenidos con la dinámica de 6 microciclos para el periodo competitivo en los atletas del sexo masculino.

Nombres	Disciplina	Copa Yayabo (Santi Spíritus)	Copa Camagüey	Copa "Rogelio Palacio"	Juegos Escolares
Alfredo	1600c/obs	4.54.10	4.55.40	4.52.00	4.51.1 _(M)
Yasmani	800m/p	2.06.00	2.05.43	2.05.13	2.02.03 _(M)
Eliosbani	800m/p	2.06.16	2.04.43	2.01.31	2.03.10 _(E)
Julio	1200m/p	3.16.43	3.13.90	3.14.10	3.12.00 _(M)
Lizardo	1200m/p	3.29.39	3.26.40	3.27.10	3.26.12 _(M)

Simbología: (M) – Mejora.

(E) – Empeora

En este grupo perteneciente al sexo masculino se tiene que al igual que lo ocurrido con las hembras sólo un atleta alcanzó la forma óptima antes de la competencia fundamental y no pudo mantenerla en la etapa; el resto logran la forma deportiva y por consiguiente su mejor resultado en los Juegos (4 atletas) para un 80% del total.

De forma general y analizando los dos grupos se tiene que del total de atletas, 10 con el sistema de 6 micros para el periodo

competitivo, sólo 2 de ellos empeoran sus resultados alcanzando la forma deportiva con antelación al evento fundamental y sin poder mantener esta hasta el final, ello representa el 20% del total. El resto de los atletas alcanzan la forma deportiva en el evento fundamental, mostrando allí sus mejores resultados de todo el curso.

Tabla 5 Comparación de los resultados de ambas dinámicas

	Total	Mejoran	Porciento	Empeoran	Porciento
--	-------	---------	-----------	----------	-----------

Dinámica (10 microciclos)	10	3	30%	7	70%
Dinámica (6 microciclos)	10	8	80%	2	20%

Si se toma los resultados alcanzados con la dinámica de planificación de 10 microciclos para el periodo competitivo aplicado el curso 2009 2010 y se compara con la dinámica de 6 microciclos aplicado en el curso 2010 – 2011 se puede observar que en cuanto a la dinámica de 10 microciclos, del total de atletas (10) solo 3 logran su mejor resultado en la competencia fundamental (Juegos Escolares) para un 30%; el resto de los atletas (7) alcanzan su mejor resultado antes de la competencia y no logran mantenerlo perdiendo la forma deportiva antes de la competencia, quedándose de esta forma por debajo del propósito competitivo.

Sin embargo, en cuanto a los resultados alcanzados con la utilización de la dinámica de 6 microciclos se observa que de un total de 10 atletas, 8 logran su mejor resultado en los Juegos Escolares, lo cual representa el 80% del total.

Aquí se muestra claramente que en este último (dinámica de 6 microciclos) los resultados fueron muy superior, lográndose por los atletas obtener la forma deportiva en el microciclo donde estaba ubicado la competencia fundamental, cumpliendo de esta forma con el propósito competitivo, quedó demostrada la efectividad de esta dinámica en los corredores de las distancias medias de la EIDE Pedro Díaz Coello de Holguín, de la categoría escolar

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos metodológicos son expresados por diversos autores, pero todos coinciden con la existencia de un periodo competitivo que está regulado por una dinámica y la duración de la misma es uno de los aspectos que influye en el

logro y mantención de la forma deportiva.

2. El estudio diagnóstico realizado en la EIDE Pedro Díaz Coello confirmó que existen dificultades en la mantención de la forma deportiva de los atletas de la especialidad de medio fondo, en el mesociclo competitivo compuesto por 10 microciclos, con una dinámica (3:1) (3:1) (1:1) siendo una de sus causas la duración del mismo.
- 3- Quedó conformada la dinámica de planificación del periodo competitivo compuesto por 6 microciclos, la cual permitió el logro y mantención de la forma deportiva de los atletas del área de medio fondo motivo de investigación, con la siguiente característica: 2(2:1).
- 4- La dinámica de planificación del periodo competitivo de 6 microciclo es factible para el logro y mantención de la forma deportiva de los atletas, contribuyendo a la creación de las condiciones donde los deportistas demuestran sus mejores resultados en el momento de la competencia; corroborado por el criterio de los especialistas de esta área, así como con la aplicación de la propuesta, la cual fue verificada mediante los resultados finales obtenidos en la

competencia fundamental, demostrando la influencia positiva en el mejoramiento de los mismos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso López, R. E. (2006). *Control Médico*. La Habana: ISCF.
2. Álvarez de Zayas, C. (1999). *La Escuela en la Vida*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
3. Arbesú, N. (1982). *Algunos aspectos del desarrollo de las capacidades de los niños y adolescentes que practican sistemáticamente deportes*. Boletín Científico Técnico. INDER.
4. Águila Soto, C. y Casimiro Andújar, A. (2000). *Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> (Buenos Aires) Año 5 - Nº 20. Abril
5. Averhoff Vázquez, R. A. (2008). *Multimedia del atletismo*. Santiago de Cuba: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"
6. Barrios Recio, J. (2005). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

7. Bompa, T. (1987). *La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo*. (Madrid) I. 2. 46-54.
8. Bowers, R. W. y Edwar, L. F. (1995). *Fisiología del Deporte*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
9. Betancourt Mella, L. y Lombard Hevia, A. (1991). *Atletismo en el ámbito escolar deportivo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación

Recibido: 02092011

Aprobado: 14102011

Datos del autor:

Lic. Orlando Sabournin- Savigne.
Combinado Deportivo "4 de abril" Holguín
carlosma@cultfis.holguin.inf.cu