

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 30/7/2018

Aceptado: 24/10/2018

Alternativa metodológica de los contenidos para la preparación física de las multiplistas

Methodological alternative of the contents for the physical preparation of multiplistas

Yaraime Rodríguez Roque^{1*}

¹ Escuela de Iniciación Deportiva "Mártires de Barbados", La Habana, Cuba.

* Autor para correspondencia: yararoque@nauta.cu

Resumen

En nuestro país se mantiene una concepción tradicionalista de la preparación de las multiplistas, no obstante se observa cierto desarrollo en el componente técnico del entrenamiento; pero en la preparación física, donde es más evidente el proceso de adaptación biológica, se manifiestan determinadas insuficiencias teóricas y metodológicas, razón que justifica la investigación base de este artículo. Para ello, se realiza, en primer lugar, una caracterización con el fin de ofrecer los datos principales a partir de los cuales se determinan los tipos de esfuerzos distintivos del acto que realizan las multiplistas en la competencia, al demostrar la habilidad más integradora de la actividad. Sin embargo, antes es necesario determinar cuáles son los indicadores que servirán de referencia para el estudio. Una vez terminada esta fase se procede a la organización del contenido que respalda tales esfuerzos. La forma de organización del contenido aplicada, se orienta a solucionar las insuficiencias detectadas a través de una alternativa metodológica que ayudaría a implementar la planificación del proceso de entrenamiento, aun cuando cambiaran las condiciones actuales de la competencia.

Palabras clave: alternativa metodológica, contenidos, preparación física, multiplistas

Abstract

In our country, keeps a traditionalistic conception of the preparation of the multiplistas, by observing notwithstanding certainly develop in the technical component of the training, but in the physical preparation, where is more evident the process of adaptation biological, manifest certain theoretical and methodological insufficiencies, reason that justifies the investigation. It carries out in the first place a characterization that offers the main data that serve as base for the determination of the types of efforts they distinguish the act they carry out the multiplistas in the competence, that it is the skill but inclusive of the activity that carry out. However, in the presence of being necessary to decide which is the indicators that could use as reference for the study. One time finished this phase proceeds to the organization of the content that backs such efforts. The form of organization of the

applied content, it finds one's bearings to solve the detected insufficiencies through a methodological alternative that it would help to implement the planning of the process of training, even though exchange the current conditions of the competence.

Keywords: *methodological alternative, contents, physical preparation, multiplistas*

Introducción

Las formas organizativas para el desarrollo de las pruebas múltiples se amplían constantemente. En 1964, se incluye en el programa de los juegos olímpicos el pentatlón femenino, y desde entonces esta disciplina se ha desarrollado a rápidos tempos.

Las pruebas múltiples constituyen un evento del deporte atletismo que mantiene un bajo nivel en el país a pesar de que ya cuenta entre su personal docente y directivo con sujetos de alta calificación; sin embargo, en la revisión bibliográfica efectuada, no se pudo apreciar que exista una concepción metodológica capaz de sustentar los constantes cambios que se generan en esta actividad desde el desarrollo de la ciencia y la tecnología. A partir de la escasa bibliografía existente los entrenadores han hecho adaptaciones a sus planes de entrenamiento, aprovechando además su experiencia como atletas. Durante la exploración realizada se evidenció un atraso en el perfeccionamiento del programa de preparación del deportista ya que las orientaciones metodológicas del Programa Integral de Preparación del Deportista no satisfacen las exigencias de la realidad a la que se enfrentan los profesores en las diferentes áreas de entrenamiento. En la revisión documental, cuando se analizó el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) para el cuatrienio 2016-2020, la categoría objeto de esta investigación no aparece contemplada, por tanto, los contenidos expuestos en el programa de referencia no se corresponden con las distintas categorías en las que se compite en la actualidad ni mucho menos con la categoría objeto de la investigación. Después de analizados todos los PIPD se confirmó que no era necesario el análisis de los cuatrienios anteriores (2008-2012 y 2012-2016) porque no se realizaron cambios en las categorías en las que el deporte compite, por tanto, los contenidos de la preparación física en aquellos momentos estaban en total correspondencia con la actualidad de los PIPD, lo cual no sucede actualmente. Todo lo afirmado anteriormente condujo a la siguiente situación problemática: el contenido de la preparación de las multiplistas de la

categoría 15-16 años que pasaron a formar parte del deporte escolar, no se corresponde con las exigencias actuales de la competición.

En la investigación se pretende relacionar los fundamentos teóricos y metodológicos generales que sustentan el estudio, referidos al entrenamiento propiamente y a los componentes que lo conforman, enfatizando en la preparación física, y su vínculo con las exigencias propias de la competencia, el estudio de la estructura de las acciones y la selección de los contenidos como referencia orientadora del proceso de preparación.

Se asumen como fundamentos teóricos las concepciones de Matveev, L.P, (1983:23) “entiende por entrenamiento deportivo a los ejercicios sistemáticos la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del deportista”. Harre, D, (1987:20) refiere que “el entrenamiento significa cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre. Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos, o sea, mediante la aplicación de cargas físicas”.

Acerca de la preparación la autora comparte el criterio de Forteza, A (1999:17), cuando señala que “la preparación técnica está dirigida tanto a la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnicas (habilidades motrices), objeto de la especialidad deportiva”; otro criterio importante es el presentado por Copello M (2001: 29), el cual plantea que “la preparación técnica es además el contexto donde se forja el pensamiento del deportista”. Se reconoce que la preparación física ha sido abordada por muchos autores, entre los cuales se destaca Ozolin N. (1983:25), quien la define como “el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad)”, Platonov y Mijailova (1995:9), quienes definen la preparación física como “la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico”.

Materiales y métodos

Para realizar la investigación limitada a comprobar la objetividad de la situación problemática se aplicó una encuesta orientada a valorar los criterios de selección del contenido del componente físico de la preparación y de planificación del entrenamiento. El pilotaje de la encuesta se realizó en el Campeonato Zonal Occidental en Artemisa y en los JENAR de atletismo correspondientes al año 2018, realizado en la provincia de Camagüey donde se comprobó la objetividad de las preguntas en relación con el problema que se investiga, así como su claridad y accesibilidad, de tal manera que los encuestados no pudieran inferir diferentes enfoques desde una misma interrogante.

Más adelante, con vistas a obtener los indicadores que permitieran caracterizar el ejercicio competitivo en las pruebas múltiples, además de la revisión documental, en esa misma fase empírica de la investigación, pero enfocada ya a la caracterización del ejercicio competitivo en el evento de pruebas múltiples, se aplicó la observación con carácter estructurado a partir de la determinación de los parámetros capaces de aportar la información. Se aplicó la medición, para clasificar y cuantificar las acciones que tuvieron lugar en cada una de las disciplinas observadas.

Para la mejor visualización manipulación del material se contó con un T.V 42 pulgadas, marca Samsun, DVD Samsun, lápices, marcadores, cronómetros, CD, block de notas. Hardware: Laptop hp. Software: Works, Excel.

Ya en el nivel teórico de la investigación, cuando se habían determinado las exigencias del ejercicio competitivo y fue preciso inferir el contenido que pudiera satisfacerlas se aplicó el método hipotético deductivo, que permitió hacer las conjeturas necesarias a partir de los datos obtenidos; mientras que su forma de organización en la selección de los contenidos dependió de la aplicación del método de la modelación y del sistémico estructural.

Resultados y discusión

Para la aplicación de la encuesta se tuvo en cuenta la población de profesionales que se desempeñan como entrenadores de pruebas múltiples.

Los criterios de selección de la muestra fueron son los siguientes:

1. El nivel de vinculación que presentan actualmente con la práctica y competición de las pruebas múltiples.
2. Mayor representatividad de entrenadores, ya que están directamente relacionados con el proceso de entrenamiento.

Se utilizó el escenario del Campeonato Zonal Nacional Occidental y Juegos Escolares Nacionales correspondientes al año 2018, donde participan los mejores representantes por provincias, las cuales presentan una reconocida trayectoria en este deporte.

Del total de 35 que desempeñan la función antes mencionada, se tomaron 25 que representan el 71,4%, los cuales quedaron distribuidos del modo en que se aprecia en la tabla siguiente:

Tabla 1. Distribución de los encuestados

Competencias	Personal encuestado	Total de encuestados por competencias	Total general	%
Zonal Occidental	Entrenadores	10	35	71,4%
JENAR		25		

Es importante señalar que para descartar la subjetividad y dar el carácter objetivo a la situación problemática se realizó una encuesta orientada a determinar la importancia que le conceden los entrenadores de pruebas múltiples a la preparación física en la planificación del entrenamiento.

En la primera interrogante se obtiene que el total de los 25 encuestados, representando estos el 100 %, entienden por preparación física a todos aquellos elementos que aportan en el desarrollo de capacidades en los atletas ya sean con orientación general o especial. En la segunda interrogante se obtiene que del total de los de 25 encuestados, el 88% de ellos que suman 22, consideran importante la preparación física, lo que demuestra un resultado significativo; sin embargo, 3 encuestados que equivalen al 12% desestiman como condición necesaria a este tipo de preparación para alcanzar la excelencia, En la tercera interrogante referida a la opinión que tienen los entrenadores sobre los contenidos condicionantes y determinantes de rendimiento de la preparación física de las atletas de pruebas múltiples, de los 25 encuestados 15 (que representan el 60 %) consideran que los contenidos condicionantes son aquellos aspectos que desde el punto de vista físico condicionan a las atletas en el

período de preparación general, y los restantes 10, que representan el 40%, consideran que los determinantes son aquellos que están directamente vinculados con las diferentes técnicas en cuestión, teniendo estos una orientación más especial.

En la cuarta interrogante se obtiene que el total de los 25 encuestados representando estos el 100%, tienen en cuenta en la preparación de los contenidos la finalidad de las acciones en cada una de las modalidades deportivas.

Con respecto a la quinta pregunta referente al entrenamiento orientado a la ejecución de las pruebas múltiples, las respuestas de los encuestados no son acertadas en mayor porcentaje: 19 de los profesionales, que equivalen al 76%, señalan planteamientos desacertados al abordar la orientación de las cargas de entrenamiento, los criterios de los mismos redundan en: "No realizar excesos de entrenamiento, tener entrenamientos diarios adecuados"; "Que las cargas deben dosificarse bien y ser progresivas e individuales según sea el caso"; "Que el trabajo sea sistemático, multilateral como un proceso donde se realizan paulatinamente y por pasos para llegar a una meta planteada"; "Que se agrupen por unidades de entrenamiento las cargas afines", entre otras respuestas que evidencian un gran desconocimiento acerca de la selección de los contenidos.

Ahora bien, en la sexta interrogante, al solicitar sus opiniones sobre la optimización de la preparación física en relación con el componente técnico, el 76% que representan 19 de ellos, consideran que la preparación física contribuye a optimizar la asimilación de las habilidades técnicas, mientras que 4 encuestados correspondientes al 16% consideran que solamente la condicionan y los 2 restantes, el 8% del total, afirman que la preparación física no contribuye a optimizar la asimilación de las habilidades técnicas.

Por otra parte, los resultados obtenidos al aplicar la pregunta siete sobre la adquisición de los conocimientos en relación con la preparación física, revelan que de 25 encuestados correspondientes al 80%, están apoyados fundamentalmente en su experiencia como atletas, mientras que 5 de ellos, es decir el 20%, señalan que es a partir de cursos recibidos; asimismo 18 encuestados, que equivalen al 72%, expresan que es a partir de su experiencia como entrenador y 4 de ellos, el 16%, emiten que la adquisición de los conocimientos es la base de estudios específicos realizados. Esta situación

evidencia la heterogeneidad de las fuentes de conocimientos que poseen los entrenadores y lo limitada que resulta la formación que poseen.

Al respecto los resultados obtenidos en la octava pregunta relacionada con la orientación de documentos metodológicos de los entrenadores encuestados, 5 se orientan por la (AIAF) y el (INDER), los cuales representan el 20 %; 4 por la dirección provincial que representan el 16 % y solo 1 por dirección municipal que representa el 4%.

Una vez concebido el problema científico y habiendo elaborado el diseño de la investigación, lo primero fue determinar los indicadores que permitieron arribar a la caracterización del ejercicio competitivo en las pruebas múltiples. (Ver tabla no.2)

Tabla 1. Indicadores y aspectos para la caracterización

Indicadores	Aspectos a considerar
Estructura funcional de las acciones	Acciones técnicas: músculos que ejecutan la acción y articulaciones que intervienen
Clasificación de las acciones	Predominancia de las acciones.
Costo energético	Carácter de los esfuerzos.
Densidad de las cargas en el ejercicio competitivo	Frecuencia de las acciones
Cantidad de pruebas para estar entre los primeros	Se va a tener en cuenta los puntos acumulados en las pruebas.

Determinados los indicadores, basándose en ellos se elaboró el protocolo de observación, tomando en consideración, además: su particularidad, los modos de relación existente entre ellos y la forma en que se manifiesta su interdependencia. Así, al tener en cuenta la estructura de la acción realizada, no existe una limitación a la descripción de la forma en que se movilizan los segmentos corporales comprometidos, porque unido a ese parámetro se observa el carácter del esfuerzo, el cual revela el impacto que desde el punto de vista biológico representa para el ejecutante y, al clasificar la misma acción es posible diferenciar el accionar de los multiplistas en su desempeño. Todo ello comprendido en el marco específico de cada uno de los eventos que realizan, donde no pueden perderse de vista

las limitaciones de espacio y tiempo que distinguen la actividad, como entre cada uno de los eventos que realizan los competidores.

Teniendo en cuenta la posibilidad de que los indicadores elegidos fueran capaces de aportar esa información, se procedió a la validación del protocolo y se seleccionaron las competencias que fueron objeto de observación.

Conclusiones

1. Se determinó que en las pruebas múltiples se presenta un gran volumen de elementos técnicos que son identificados a través del análisis cuantitativo y cualitativo, destacando que la participación de los segmentos corporales en la ejecución de las acciones se desarrolla de manera equilibrada.
2. Los métodos aplicados permitieron inferir las exigencias del ejercicio competitivo, así como las capacidades físicas que lo respaldan.
3. Los instrumentos utilizados permitieron corroborar la situación problemática planteada en la investigación.

Referencias

- Copello, M.J. (2001) Diseño Didáctico para la Formación del Judoka a Partir de la Estructura de la Técnica y los Elementos Básicos. (Tesis Doctoral) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana.
- Forteza de la Rosa, A. (1999). Dirección del entrenamiento deportivo. Metodología de la preparación del deportista. Ciudad de La Habana. Editorial Científico-Técnica.
- Harre, D. (1988). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana Editorial Científico – Técnica.
- Matveev, L, P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Ed. Raduga
- Matveev, L, P. (2001). Teoría del General Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo.

Ozolin, D. (1983) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Científico-Técnica.

Platonov y Mijailova (1995). La preparación física. Barcelona. Editorial Paidotribo.