

Metodología para la planificación de la recuperación en fondistas escolares.

Methodology for recovery planning in school long-distance runners.

Francisco Sánchez-Tablada¹, Manuel Sandes-Movilla², Jorge Luis Pichardo-Videaux³

¹ ***Lic. Combinado Deportivo Centro Oeste. Guantánamo, Cuba.***

² ***Ms.C. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Guantánamo. Cuba.***

³ ***Ms.C. Profesor Asistente. Facultad de Cultura Física. Guantánamo, Cuba.***

Email:

franciscost@cug.co.cu

manuelsm@cug.co.cu

jorgeluispv@cug.co.cu

Fecha de recepción: 12 de junio de 2023

Fecha de aceptación: 12 de julio de 2023

RESUMEN

El propósito de este trabajo es elaborar una metodología para mejorar la planificación de la recuperación en los fondistas escolares, categoría 13-14 años de la Escuela de Iniciación Deportiva de Guantánamo. Se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico: histórico – lógico, analítico – sintético, hipotético – deductivo, modelación, enfoque sistémico, análisis de documentos, observación, entrevista y encuesta. Como resultados se obtuvo una metodología para la planificación de medios de recuperación en el microciclo en esta categoría, de aplicarla sería muy eficaz para mejorar la recuperación de los fondistas.

ABSTRACT

The purpose of this work is to elaborate a methodology to improve the planning of the recovery in the school innkeepers, category 13-14 years of the School of Sport Initiation of Guantánamo. Methods of the theoretical and empiric level were used: historical - logical, analytic - synthetic, hypothetical - deductive, modeling, systemic focus, analysis of documents, observation, interviews and it interviews. As results a methodology was obtained for the planning of recovery means in the microciclo in this category, of applying it would be very effective to improve the recovery of the innkeepers.

Palabras clave

Metodología; Planificación; Recuperación; Fondistas escolares; Microciclo.

Keywords

Methodology; Planning; Recovery; School innkeepers; Microciclo.

INTRODUCCIÓN

Las carreras de fondo según Navarro (1998), son unas de las especialidades deportivas de mayor exigencia, de ahí que la aparición de la fatiga muscular aguda profunda sea más notoria; de ahí la necesidad de llevar a cabo estrategias de recuperación adecuadas a las necesidades de cada deportista, con el fin de acelerar los procesos adaptativos y supercompensatorios.

En las categorías de iniciación deportiva 13-14 años los procesos de recuperación son más lentos debido al crecimiento y a los cambios fisiológicos que ocurren en el organismo, como consecuencias de la pubertad.

Por la importancia que tiene la recuperación en el entrenamiento deportivo este término ha sido tratado por autores como García, J.M., Navarro, M. y Ruíz, J.A. (1996), Forteza (1998). El autor de este trabajo comparte el criterio de Collazo – Betancourt (2006), cuando refiere que además del término recuperación, se utiliza a menudo el de restablecimiento. Y ambos pueden ser definidos como un proceso imprescindible que urge después de la aplicación de las cargas físicas y de la aparición de la fatiga, mediante el cual se busca el retorno a la normalidad de un grupo de parámetros que se alteran durante el esfuerzo con el objetivo de reponer los gastos energéticos. La duración de dicho proceso está determinada por la intensidad del esfuerzo, el nivel de carga que ya se ha acumulado y por el nivel del deportista implicado en la acción.

Autores como García, J.M., Navarro, M. y Ruíz, J.A. (1996), Levesque (1993) mencionado por Collazo – Betancourt (2006) y Halson (2013) tratan sobre la utilización de los diferentes medios de recuperación con el propósito de acelerar el restablecimiento de los atletas y muestran además la efectividad de muchos de estos medios con respecto a otros.

Carmichael y Rutberg contemplan en su programa de entrenamiento para el ciclismo de ruta, la planificación de la recuperación, y hacen uso de la recuperación activa como medio eficaz en una sesión de recuperación, en el intermedio del microciclo, para acelerar los procesos de recuperación. El autor de esta obra considera de muy positivo el criterio de ambos autores y por su importancia toma para su metodología el uso del mismo medio de recuperación con la misma intensidad.

En el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) se plasman los métodos y medios utilizados por los entrenadores para llevar a cabo el entrenamiento en esta categoría, donde se muestra de forma clara la relación trabajo – descanso, la misma con un carácter inmediato, con énfasis en la reposición de la energía gastada en los ejercicios durante y después de la clase, pero no trata la recuperación con un fin de adaptación en el microciclo, sin

indicaciones metodológicas precisas a los entrenadores para favorecer a esta durante este período. Los entrenadores prestan especial atención y aplican diferentes métodos y procedimientos concebidos en los PIPD en función de la recuperación inmediata después de las cargas de entrenamiento durante y al final de la clase, aunque existen diferentes criterios de cómo realizarlos según resultados del diagnóstico aplicado para constatar cómo se lleva a cabo en la práctica la planificación de la recuperación.

Aun cuando existe una marcada intensidad por llevar a cabo la recuperación de los atletas en esta categoría, son insuficientes los medios que se utilizan para facilitar la recuperación del organismo de acuerdo a las necesidades de cada deportista.

En consultas realizadas no se encontraron referencias sobre este tipo de metodología para la planificación de la recuperación en fondistas escolares de la categoría 13-14 años.

Por tal motivo es importante plantear nuevas metodologías de planificación de la recuperación adecuadas a las posibilidades reales de atletas y entrenadores de nuestra provincia con el fin de acelerar los procesos adaptativos y supercompensatorios durante el microciclo.

Esta situación condujo a plantear el siguiente problema científico: ¿cómo mejorar la planificación de la recuperación en los fondistas escolares categoría 13-14 años de la EIDE de Guantánamo?

Todo esto ha permitido trazar como objetivo: elaborar una metodología para mejorar la planificación de la recuperación en los fondistas escolares categoría 13-14 años de la Escuela de Iniciación Deportiva de Guantánamo.

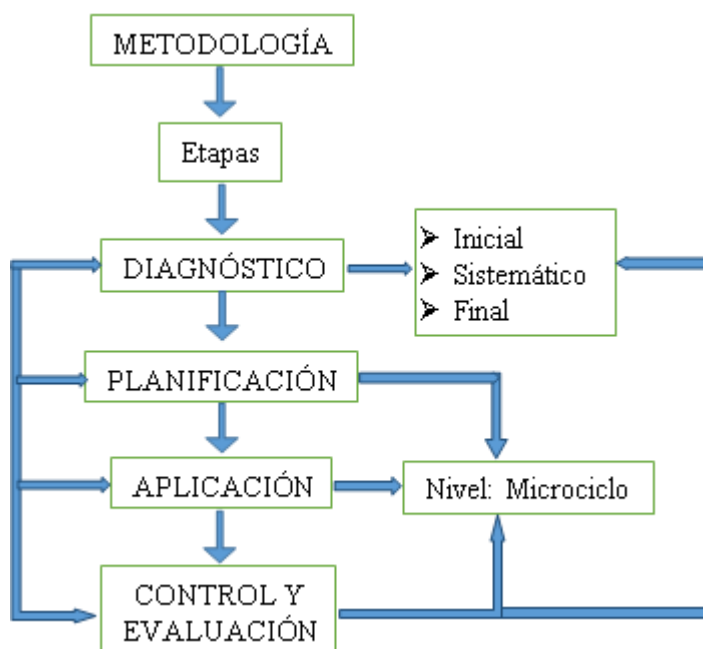
De la misma forma se tuvo en cuenta como hipótesis lo siguiente: si se elabora una metodología para la planificación de la recuperación después de efectos acumulados de las cargas durante el microciclo, entonces se puede mejorarla adaptación a las cargas de entrenamiento de los fondistas escolares de la Escuela de Iniciación Deportiva de Guantánamo categoría 13-14 años.

DESARROLLO

Se tomó como universo a 7 entrenadores de fondo que trabajan en el alto rendimiento en nuestra provincia y como muestra fue tomada a 4 entrenadores que trabajan o han trabajado recientemente con los fondistas de la categoría 13-14 años del alto rendimiento de nuestra provincia Guantánamo. Además, se utilizaron métodos empíricos como la observación, encuestas y entrevista y de nivel teórico análisis síntesis, sistémico estructural funcional entre otros.

Esta metodología se basa en la construcción de un modelo sustentado en la propuesta realizada por De Armas, N. y col. (2003), donde se concibe como un proceso lógico, conformado por etapas o fases, de forma ordenada y flexible, y la misma permite la obtención del conocimiento. La misma cumple con las siguientes características: es abierta, flexible, contextual, personológica y grupal.

Esquema de la metodología para la recuperación de los fondistas escolares de Guantánamo.



La metodología consta de 4 etapas; que son: 1) de diagnóstico, 2) de planificación, 3) de aplicación y 4) de control y evaluación.

En la etapa # 1 de diagnóstico; se constata la recuperación de los fondistas escolares 13-14 años al iniciar el período de entrenamiento y de aplicación de la metodología.

Acciones de la etapa # 1.

- Selección de los entrenadores que aplicarán el instrumento elaborado (de fondo, categoría 13-14 años, más de 5 años de experiencia).
- Capacitar de forma teórica, metodológica y práctica a los entrenadores que intervienen en la aplicación de la metodología.
- Realizar el diagnóstico inicial a los fondistas escolares para constatar el nivel de recuperación mediante el Test de Verjoshanski.

Esta etapa es el punto de partida para la planificación e implementación de la propuesta metodológica.

En la etapa # 2 de planificación; incluye la organización del trabajo a realizar por los entrenadores durante el período de entrenamiento, la selección y planificación de los diferentes medios de recuperación.

Acciones de la etapa # 2.

Organizar una reunión metodológica con los entrenadores para:

- Definir los métodos y medios de recuperación que serán utilizados,
- Establecer en qué momento del microciclo serán aplicados los medios de recuperación,
- Definir en cada sesión señalada el orden de implementación de cada medio que se va a utilizar durante la aplicación de la metodología,
- Determinar las fechas para los controles sistemáticos según planes de entrenamiento,
- Establecer las fechas para el diagnóstico final, según planes de entrenamiento.
- Planificación de la metodología con los medios de recuperación para los fondistas escolares categoría 13-14 años de la EIDE de Guantánamo.

	L	M	M	J	V	S	D
Tipos de Sesiones	Sesión de mantenimiento	Sesión de desarrollo o importante	Sesión de desarrollo (importante o grande)	Sesión de recuperación	Sesión de desarrollo o importante	Sesión de desarrollo (importante o grande)	Sesión de recuperación
Métodos de Recuperación				Activo Ergonutricionales Pasivo			Pasivo
Medios de recuperación				Recuperación activa. Relajación Estiramiento Dieta líquida Baño Dieta sólida Descanso Sueño			Descanso Sueño

La etapa # 3 de aplicación es la que pone en práctica la implementación de la metodología para la planificación de la recuperación de los fondistas escolares de la categoría 13-14 años, que se centra en la recuperación a nivel de microciclo, teniendo en cuenta lo planificado en la etapa anterior.

Acciones de la etapa # 3.

- Aplicación de la metodología por los entrenadores durante el microciclo según se plasmó en el cuadro anterior.

La etapa # 4 de evaluación comprueba nuevamente el estado de la recuperación luego de la aplicación de la metodología, esta se realizará mediante la aplicación del Test de Verjoshanski.

Acciones de la etapa # 4.

- Organizar una reunión con los entrenadores para realizar la evaluación integral de la recuperación de los fondistas escolares categoría 13-14 años.
- Constatar de forma grupal e individual por parte de los entrenadores el comportamiento de la recuperación en los fondistas durante los controles sistemáticos y al final del plan de entrenamiento.

RESULTADOS

Como resultado de esta investigación se obtuvo una metodología que puede ser utilizada en la práctica por los entrenadores de fondo que trabajan con esta categoría, la cual propone especificaciones e indicaciones metodológicas precisas para la adecuada utilización de los medios de recuperación durante el microciclo en función de mejorar la recuperación en los fondistas escolares categoría 13-14 años y además facilitar el trabajo de los entrenadores.

DISCUSIÓN

Aunque en consultas realizadas se han encontrado varios medios o técnicas de recuperación para potenciar una más pronta recuperación de los atletas, no se encontraron referencias sobre este tipo de metodología para la planificación de la recuperación en fondistas escolares de la categoría 13-14 años, por lo que se realizó una adecuación de los medios más asequibles a nuestras posibilidades y se adaptaron a las características y posibilidades de los atletas jóvenes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arslan, E., Alemdaroglu, U., Koklu, Y., Hazir, T., Muniroglu, S. y Karakoc, B. (2017). *Effects of pasive and active restonphysiologicalreponses and time motioncharacteristics in differentsmall-sided soccer games*. Journal of human kinetics, 60 (1), 123-132.

- Bompa, T. y Buzzichelli, C.A. (2016). Periodización del Entrenamiento Deportivo. 4ta edición. Editorial Paidotribo..
- Bompa, T.O. y Buzzichelli, C.A. (2019). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. 6ta edición. Ediciones Tutor.
- Calleja, J. (2010). Recuperación post-competición del deportista. Volumen XXVII, Número 138, Página 281-290.
- Carmichael, C. y Rutberg, J. (s.f.). Guía maestra del entrenamiento del ciclista. Editorial Tutor.
- Centro de Escritura Javeriano (2020). Normas APA, (7ma edición). Pontificia Universidad Javeriana, seccional Cali.
- Collazo, A. y Betancourt, N. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo I. Fundamentos Teóricos, Didácticos y Metodológicos del Entrenamiento Deportivo. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Ciudad de la Habana.
- Collazo, A., Betancourt, N., Falero, J.R., Cortegaza, L., Hernández, C., Hechevarría, M., Paula, O. y Ranzola, J.A. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo II. La selección científica del posible talento deportivo y el sistema de planificación del entrenamiento deportivo. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Ciudad de la Habana.
- De Armas, N. y col. (2003). Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico.
- García, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid.
- García-Concepción, M.A., Peinado, A.B., Paredes, V. y Alvero-Cruz, J.R. (2015). Efficacy of different recovery strategies in elite football players. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 15(58).
- Guardo, M.E., Carreño, J.E. y Claudio, E. (2017). El diseño teórico de la investigación científica.
- Haff, G. y Triplett, T. (2016). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. (4ta edición). Editorial Paidotribo. España.
- Halson, S.L. (2013). Técnicas de recuperación para atletas. SportsScience Exchange (2013). Exchange 120, Vol. 26, No. 120, 1-6.

- Mac Beath, R., Sterling, D., Moreno, Y., Osorio, D. y Romero, G. (2020). Programa Integral de Preparación del Deportista. Área Medio Fondo, Fondo y Caminata.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. y Rost, K. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Editorial Paidotribo.
- Mejía, N. y Lago-Peñas, C. (2020). Beneficios de la recuperación activa en el fútbol profesional. Una revisión sistemática. Revista de preparación física en Fútbol. 3er Trimestre 2020. Número 35.
- Navarro, F. (1998). La resistencia. Editorial Gymnos.
- Navarro, F., Oca, A. y Rivas, A. (2010). Planificación del entrenamiento y su control. Real Federación Española de Natación. Área de formación y actualización de entrenadores. Editorial Cultivalibros.
- Quintana, A., Mendoza, O., Sterling, D., Moreno, Y. y Osorio, D. (2020). Programa de enseñanza para la formación básica del Atletismo cubano.
- Rey, E., Lago-Peñas, C., Casáis, L. y Lago-Ballesteros, J. (2012). The effects of immediate post-training active and passive recovery interventions on anaerobic performance and lower limb flexibility in professional soccer players. Journal of human kinetics, 31 (1), 121-129.
- Rey, E., Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J. y Casáis, L. (2012). The effects of recovery strategies on contractile properties using tensiomyography and perceived muscle soreness in professional soccer players. The Journal of Strength and Conditioning Research, 26 (11), 3081-3088.
- Romero, G., Moreno, Y., Osorio, D. y Sterling, D. (2020). Programa Integral de Preparación del deportista. Exalón. Categoría 13-14 años. Comisión Nacional de Atletismo.
- Tessitore, A., Meeusen, R., Cortis, C. y Capranica, L. (2007). Effects of different recovery interventions on anaerobic performances pre season soccer training. The Journal of Strength and Conditioning Research, 21 (3), 745-750.
- Viribay, A. y Urdampilleta, A. (2018). Métodos dietético-nutricionales, físicas y fisiológicas. <http://www.>
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo.