

LA PREPARACIÓN DEPORTIVA COMO SISTEMA

SPORTS PREPARATION SYSTEM

AUTORES: Manuel Silvano Machado Callejas¹

Gilma Tablada Martínez²

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: machaditocmg@yahoo.es

Fecha de recepción: 20-05-2016

Fecha de aceptación: 12-07-2016

RESUMEN

El presente artículo representa el resultado de estudios exploratorios, descriptivos y experimentales realizados por sus autores. Para lograrlo fueron utilizados métodos del nivel teórico y empírico de la investigación científica, así como métodos matemáticos y estadísticos, con los que se validó la pertinencia de la investigación realizada. El trabajo recoge las particularidades de los diferentes eslabones y fases por donde transita la preparación deportiva como sistema que se prolonga por muchos años, entre los fundamentos científicos tenidos en cuenta para llegar a la obtención del resultado, se destacan leyes y principios derivados de las Ciencias Biológicas, Psicológicas y Sociales, además se tuvo en cuenta condiciones sustentadas por diferentes esferas del saber humano, vistas desde un enfoque didáctico, lo que convierte al material elaborado en una excelente fuente de consulta para entrenadores, metodólogos y otros especialistas de la práctica deportiva de alto rendimiento competitivo, así como para estudiantes de la Cultura Física y el Deporte en sentido general.

PALABRAS CLAVE: preparación deportiva; práctica deportiva; alto rendimiento competitivo.

ABSTRACT

The idea of developing the content of a strategic map as a way to facilitate the planning of the training process part of the need to specifically identify for the practice of the sport of competitive performance criteria to facilitate the development of methodological maneuvers, taking into account the particularities more representative of the practice of modern sport. To achieve the scientific result proposed methods were used the theoretical level, empirical level, as well as mathematical and statistical methods. The validation was carried out by experts and specialists properly selected, but it is important to emphasize that our experiences as physiotherapists leads us to become immersed in a field that only appears when we treat the injury and we are of the opinion that trying to adequately the management of the training process will be created that prophylactic premises ensure a sport where the lesions occupy a secondary place.

KEYWORDS: sports preparation; sports practice; competitive performance.

¹ Máster en Ciencias. Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador.

² Máster en Ciencias. Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador. E-mail: gtablada@utb.edu.ec

INTRODUCCIÓN

La preparación deportiva desde el punto de vista metodológico representa un sistema donde se distinguen procesos pedagógicos, psicológicos, cognoscitivos, sociales, así como biológicos, los que facilitan la instrucción, la educación y los cambios adaptativos que redundan en la adquisición de un nivel de preparación relativo a una etapa dada del proceso de entrenamiento.

El sistema de preparación deportiva, atendiendo a las posibilidades de adaptación a las cargas de entrenamiento, a los sistemas de participación deportiva vigente en diferentes países del mundo, tanto en su componente de formación como el de rendimiento, basados en regularidades metodológicas que parten del desarrollo ontogénico del practicante, se puede dividir convencionalmente en cuatro eslabones fundamentales, que interactúan de forma vinculada con el fin de sustentar todo el sistema de preparación deportiva a corto, mediano y largo plazo.

DESARROLLO

Cada uno de los eslabones encargados de sustentar la preparación deportiva incluye un número determinado de etapas, donde de forma armónica se desarrolla el proceso dirigido a lograr en el atleta la formación no sólo para la práctica deportiva, sino también para la vida en sentido general.

El tiempo exacto de duración de cada eslabón está determinado por factores que condicionan el inicio y la terminación de cada una de las etapas que operan en ellos, destacándose por sus rasgos operativos:

- Objetivo a cumplirse en el sistema de preparación.
- Edad biológica.
- Aptitudes y actitudes del practicante.
- Condiciones materiales y metodológicas existentes para desarrollar el trabajo.
- El talento individual de cada practicante.
- Particularidades del deporte motivo de especialización.

Los eslabones demandan de una organización metodológica determinada, cuyo tratamiento en todos los casos estará orientado por los objetivos perseguidos, a partir de las particularidades que caracterizan a los diferentes grupos de deportes, atletas y las condiciones existentes para el desarrollo del trabajo correspondiente al momento por donde transite el proceso de entrenamiento.

Estas estructuras tienen como finalidad central potenciar el tratamiento metodológico requerido en las etapas que integran la preparación deportiva como proceso que muchos años, teniendo en cuenta las particularidades del desarrollo ontogénico del deportista o proceso de desarrollo individual del ser humano, en cada una de las etapas de la preparación deportiva a largo plazo.

Los eslabones cumplen funciones básicas, que le propician al docente deportivo y otros especialistas proporcionar un adecuado tratamiento metodológico a las actividades programadas, siendo importante resaltar las siguientes:

- Propiciar condiciones metodológicas que faciliten el tránsito del deportista por las etapas que conforman el entrenamiento deportivo como proceso que se prolonga muchos años.
- Optimizar los costos económicos destinados a la formación, desarrollo y perfeccionamiento del futuro campeón.
- Potenciar las vías utilizadas para la selección de talentos deportivos en sus diferentes etapas.
- Contribuir a la elevación del rendimiento deportivo del atleta en su tránsito por las etapas que conforman la preparación deportiva como sistema que se prolonga muchos años.
- Proporcionar condiciones biopedagógicas que contribuyan a mantener e inclusive a elevar los niveles de salud del practicante.

En síntesis se puede afirmar que los eslabones, se desarrollan de forma armónica tanto en el proceso dirigido al logro de una formación básica general como específica, garantizando esta interacción un óptimo proceso de discriminatorio con vista a la selección del talento deportivo y su tratamiento durante todo el proceso de entrenamiento.

Eslabón de formación:

Se integra a partir de tres etapas, en las que se desarrolla todo el proceso de iniciación del practicante.

- Etapa de formación básica general.
- Etapa de formación básica especial.
- Etapa de especialización deportiva.

Etapa de formación básica general

Aparece paralelamente al inicio de la vida escolar del niño, por lo que establece el vínculo inicial entre la educación física y la práctica deportiva con fines competitivos, esta etapa puede tener un tiempo de duración comprendido entre tres y cinco años, atendiendo a las demandas del deporte o especialidad deportiva dada.

Objetivos que se cumplen en la etapa.

- Contribuir al proceso de formación integral del niño.
- Desarrollar en el niño habilidades motrices generales.
- Contribuir al mantenimiento de una correcta postura.
- Elevar el nivel general de las posibilidades funcionales del educando, a través del uso del ejercicio físico, como medio y método fundamental del proceso de entrenamiento.

Forma de selección

La forma de selección en la etapa es natural, pues todos los niños comprendidos en la edad programada tienen las mismas posibilidades, excluyéndose por lo tanto la valoración de las aptitudes y actitudes para la práctica del deporte.

Factores que determinan el tiempo exacto de tránsito por la etapa.

- Particularidades del deporte elegido como base de la futura especialización.
- Posibilidades personalizadas del practicante, atendiendo a sus motivaciones, intereses, aptitudes y actitudes que lo caracterizan.
- Edad y condiciones previstas para iniciar el proceso de entrenamiento en un deporte dado.
- Exigencias establecidas para la práctica deportiva, en fase inicial.
- Condiciones materiales y la base científica metodológica existente.
- Motivaciones del niño y de la familia, con respecto a la práctica deportiva.

Indicaciones metodológicas para la etapa

- Las clases de ejercicio físico deben adquirir un carácter de preparación polideportiva, donde las tareas dirigidas al logro de una formación general del desarrollo físico del practicante ocupen el lugar predominante, siendo recomendable el juego como vía fundamental para dar cumplimiento a los objetivos planteados.
- Al estudiante se le debe proporcionar la posibilidad de manifestar el desarrollo alcanzado a través de un programa integral de actividades con un profundo acento recreativo.
- No se establecen diferencias significativas entre las tareas dosificadas para niños y niñas.
- En todos los casos se debe tener en cuenta el desarrollo ontogénico de los niños, las experiencias motoras adquiridas por estos y las particularidades del contexto social en que se desarrollan.
- Debe trabajarse con una frecuencia semanal comprendida entre dos y tres clases.

El índice de cumplimiento de la etapa está determinado por el cumplimiento de los objetivos programados y las consideraciones proporcionadas por el personal encargado de la preparación deportiva del practicante, que incluye al profesor de educación física y al entrenador deportivo.

Etapa de formación básica especial

Se inicia cuando el niño manifiesta inclinación por una especialidad deportiva dada, debiéndose tener en cuenta el criterio del docente de educación física y del docente deportivo encargado de la dirección del proceso de entrenamiento así como de sus familiares más allegados.

Objetivos de la etapa

- Elevar al nivel más alto, relativo a la etapa el desarrollo físico del deportista.

- Desarrollar en el niño habilidades deportivas básicas.
- Crear en el deportista valores educativos y volitivos que le posibilite asimilar con mayor facilidad el conjunto de tareas programadas para ser ejecutadas tanto dentro como fuera del área deportiva.

Indicadores de selección

Serán escogidos aquellos niños que cumplan los parámetros establecidos para la práctica del deporte motivo de especialización, priorizándose aquellos indicadores relacionados con la condición física del niño, así como la actitud mantenida en la etapa anterior.

Indicadores a tener en cuenta para la selección del talento deportivo

- Factor genético.
- Factor funcional.
- Factor psicológico.
- Factor cognoscitivo.

Factores que determinan el tiempo aproximado de tránsito por la etapa

- Talento del deportista.
- Demandas establecidas para transitar por la etapa.

Indicaciones metodológicas para la etapa

- La preparación física general sigue ocupando el lugar cimero, aunque se le comienza a brindar atención a la preparación básica y a la básica específica del deportista.
- Se inicia la utilización de acentos de trabajo tales como la fuerza explosiva, la velocidad máxima relativa, existiendo condiciones para continuar contribuyendo al desarrollo de la resistencia a esfuerzos aerobios de corta duración y la capacidad osteomioarticular.
- No se deben establecer diferencias marcadas entre el trabajo planificado para hembras y varones.
- Desde el punto de vista técnico el contenido de la etapa debe estar dirigido a desarrollar en el atleta habilidades que sustenten el desarrollo técnico-táctico del deporte elegido.
- Teniendo en cuenta las particularidades de los niños entre los 9 y 12 años de edad se recomienda que el entrenador demuestre correctamente el contenido motivo de enseñanza, aprendizaje y consolidación relativa.
- Las posibilidades técnicas y físicas del niño en la etapa deben ser medidas a partir de la actuación en el programa de actividades previsto para la etapa.
- En el desarrollo de la etapa los atletas deben cumplir diferentes normas técnicas, las que son organizadas a partir de los requerimientos que demandan el deporte o especialidad deportiva dada, por ejemplo los tres primeros cinturones, los que

aparecen reseñados a continuación. Al respecto el Shijan Kunio Tanabe (2008), afirma: “En la primer etapa los karatekas deben cumplir normas para optar por cuatro puntas básicas, las que tienen un carácter puramente motivacional, el paso por cada punta es de tres meses aproximadamente.

En otros deportes en la etapa los practicantes debe transitar por diferentes especialidades deportivas comprendidas en su contexto estructural, en el atletismo el atleta transita por eventos representativos de las diferentes áreas que lo integran.

Índice de cumplimiento de la etapa

La etapa culmina cuando el deportista es capaz de manifestar dominio básico de cada uno de los elementos técnicos programados para los primeros tres años de trabajo aproximadamente.

El cumplimiento de los objetivos finales del ciclo de preparación es determinado a partir de los resultados alcanzados mediante la aplicación de varias baterías de pruebas, que abarquen las demandas básicas de las fases técnicas programadas en cada uno de los momentos por donde transita la etapa, así como también por la manifestación del desarrollo ontogénico de los practicantes.

Etapa de especialización deportiva

En la etapa se pueden utilizar grandes volúmenes de trabajo, alcanzado niveles considerables la intensidad.

Esta etapa es muy importante dentro del proceso de formación del joven deportistas, pues a través de las actividades programadas para la misma se logra alcanzar resultados deportivos considerablemente altos al fijarse estereotipos dinámicos motores de la técnica y la táctica fundamentales.

Objetivo de la etapa

- Alcanzar un alto dominio de la base teórica y técnica del deporte motivo de especialización.
- Contribuir a la correcta dirección del desarrollo físico, psicológico y social del practicante.

Indicadores de selección

- Factor genético.
- Factor funcional.
- Factor psicológico.
- Factor cognoscitivo.
- Batería de pruebas establecida para la etapa, según exigencias del deporte y especialidad deportiva dada.

Factores que determinan el tiempo de tránsito por la etapa

- Complejidad del programa establecido.

- Posibilidades adaptativas del atleta a las cargas de entrenamiento.
- Posibilidades cognoscitivas del deportista.
- Cumplimiento de los objetivos centrales programados.

Indicaciones metodológicas

- Dentro de la etapa se le sigue prestando una cuidadosa atención a los elementos de la preparación básica general.
- La preparación básica comienza a alcanzar niveles considerables.
- A partir de los 12 años, se debe establecer diferencias entre hembras y varones.
- El trabajo encaminado a elevar el nivel de la fuerza máxima puede iniciarse bajo precauciones por las niñas entre los 12 y los 14 años, debiendo comenzar los varones entre los 14 y 16 años de edad.
- Debe trabajarse cinco y más unidades de entrenamiento en cada micro ciclo.
- Se debe estimular el desarrollo creciente de la resistencia aerobia entre los 14 y 16 años de edad.
- En la etapa los atletas deben medir el desarrollo alcanzado en una especialidad determinada del deporte motivo de especialización.
- Los deportistas deben participar como mínimo en tres momentos competitivos clasificados como importantes para el entrenador.

Índice de cumplimiento de la etapa

El índice de cumplimiento de la etapa se manifiesta cuando el atleta es capaz de mostrar dominio en la especialidad elegida, así como el nivel de desarrollo de la condición física necesario para sustentar todo el desenvolvimiento técnico táctico previsto.

El cumplimiento de los objetivos finales del ciclo de preparación es determinado a partir de los resultados alcanzados.

Etapa transitiva

Esta etapa se caracteriza por la profunda especialización que en ella se manifiesta, aumentándose a niveles considerables la participación del atleta en competencias importantes, la preparación determinante tiende a ocupar el lugar más importante.

Representa un tránsito entre el eslabón de formación y el eslabón de alto rendimiento, siendo por lo tanto una etapa intermedia, por lo que la preparación adquiere un marcado carácter especializado, por lo que los atletas pueden alcanzar resultado de primerísima calidad a nivel internacional, por lo que un número considerable de atletas que transitan por la etapa ya son canteras directas de selecciones nacionales o de equipos de primerísimo nivel competitivo.

Objetivos de la etapa

- Consolidar la preparación básica del deportista.

- Crear premisas funcionales y psicológicas que garanticen el cumplimiento de los objetivos previstos para la etapa de alto rendimiento.

Indicadores de selección

- Factor genético.
- Factor funcional.
- Factor psicológico.
- Factor cognoscitivo.
- Rendimiento deportivo logrado.

A diferencias de etapas anteriores en esta los indicadores de selección más significativos serán aquellos que se vinculan de forma directa con las exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de la especialidad deportiva dada.

Indicaciones metodológicas

- La planificación del entrenamiento se desarrolla a partir de las posibilidades individuales de cada atleta.
- El sistema de competencias se hace más intenso y prolongado.
- Con la excepción de la fuerza máxima y la resistencia anaeróbica, todas las demás direcciones de trabajo pueden desarrollarse al máximo en el sector varonil, aunque el entrenamiento se desarrolla de forma creciente, es decir puede trabajarse esas capacidades con una frecuencia que oscila entre 5 y más unidades de entrenamiento en cada micro ciclo.
- Las hembras entre los 16 y 18 años de vida cronológica, teniendo en cuenta el desarrollo alcanzado pueden desarrollar a plenitud todas las direcciones de trabajo fundamentales, con todas sus variantes, siendo precisamente por eso que estas ya dentro este rango de edades pueden obtener y mantener resultados deportivos muy altos.

Índice de cumplimiento de la etapa

Los objetivos de la etapa se darán por cumplido cuando el deportista:

- Demuestre dominio sobre la técnica básica y determinante del deporte o especialidad deportiva elegida.
- Alcance el nivel de desarrollo de la condición física requerido.
- Logre resultados ubicados dentro de la media general del país en el alto rendimiento competitivo.

El cumplimiento de los objetivos finales del ciclo de preparación es determinado a partir de los resultados alcanzados como resultado de la aplicación de varias baterías de pruebas, que abarquen cada una de las especialidades que integran el deporte motivo de especialización.

Eslabón de alto rendimiento

Es un eslabón donde el entrenador deportivo tiene la posibilidad de aplicar al máximo los conocimientos adquiridos, pues los atletas desde el punto de vista físico, psíquico y social están preparados para soportar y reaccionar positivamente el trabajo programado.

En el eslabón se manifiestan dos momentos importantes:

- El logro y el mantenimiento de niveles altos de disposición competitiva.
- La creación de premisas para el tránsito a la etapa de rendimiento regresivo.

Etapa de máximo rendimiento competitivo

Dentro de la etapa se adquiere la madures deportiva, pues ya el atleta está condicionado para asimilar las más disímiles cargas de entrenamiento, sustentadas en la aplicación de métodos y condiciones para la realización del entrenamiento, sin riesgo a la aparición de traumas que aparecen en el deportista al aplicárseles cargas de elevada complejidad que demanda de un alto nivel de los componentes que sustentan la condición física especializada del deportista, que en resumidas cuentas faciliten la utilización de modelos tales como los propuestos por Tshienie, Voroviev y Verjoshanski entre otros.

Objetivos de la etapa

- Lograr los mejores resultados relativos a las posibilidades de cada deportista.
- Manifestar valores éticos, morales y volitivos acorde a los niveles de rendimiento previstos.
- Crear condiciones que garanticen la participación de los deportistas en múltiples momentos o fases competitivas a lo largo de todo el año.

Indicadores de selección

- Rendimiento integral alcanzado por el deportista.

Factores que determinan el tránsito por la etapa

- Nivel de rendimiento manifestado en los diferentes componentes de la preparación deportiva.
- Posibilidades adaptativas a los sistemas competitivos programados para una y varias temporadas.
- Desarrollo social y psicológico manifestado tanto para enfrentar la competición deportiva como la correspondiente preparación.
- Características de los sistemas de entrenamiento utilizados y su relación con las potencialidades individuales de cada deportista, aún en los casos de aquellos deportes donde el resultado esté determinado por la acción conjunta del equipo.
- Motivaciones manifestadas por el deportista con respecto a la práctica deportiva, teniendo en cuenta la calidad y el estilo de vida, así como las exigencias de la familia.

- Adecuada utilización de los indicadores que desde el punto de vista estratégico sustentan la ética deportiva, como base del rendimiento sostenible.

No son pocos los que consideran que la edad determina el tránsito del atleta por la etapa, estableciéndose rangos de edades para cada uno de los deportes y especialidades deportivas. Por ejemplo se decía hasta hace algunos años atrás que los nadadores con más de 20 años de edad no podían incrementar sus resultados, señalándose que jugadores de béisbol con más de 35 años no rendían. Resultados de investigaciones realizadas por el autor de este artículo han demostrado que el rendimiento deportivo no está sujeto precisamente al tránsito por uno u otro rango de edades, sino que es la resultante de las peculiaridades individuales de cada individuo, así como del tratamiento metodológico que se le ha brindado a su preparación en cada una de las etapas que interactúan en la preparación deportiva como sistema a largo plazo.

Indicaciones metodológicas

En el desarrollo de la etapa se le brinda especial atención a la utilización de medios especiales y a la participación de los atletas en múltiples competiciones ubicadas a lo largo de todo el año, por lo que la utilización de diferentes variantes de (ATR) y otras formas de planificar el proceso de entrenamiento contemporáneo.

En la etapa comienzan a notarse en los deportistas una serie de cambios que si bien desde el punto de vista social son muy positivos, dejan mucho que desear para la práctica deportiva, el autor de este libro para sustentar sobre bases sólidas la aseveración antes expuesta, entrevistó a más de 200 deportistas de alto rendimiento competitivo en activo y fase de retiro, más se basó en experiencia personales.

Índice que manifiesta la culminación de la etapa

- Manifestación continuada de estancamiento del resultado del deportista en niveles altos, relativos a las posibilidades alcanzadas por el atleta.
- Disminución de los niveles de adaptación a cargas de entrenamiento crecientes.
- Aumento del interés de los atletas por el cuidado de la familia y otras actividades sociales.

Etapa de mantenimiento

Esta etapa del sistema de preparación del deportista desde hace muchos años se viene siguiendo muy de cerca por todas aquellas personas que de una forma u otra atienden desde el punto de vista metodológico la práctica del deporte de alto rendimiento.

Asumiendo criterios generalizados, la longevidad deportiva, está dada por la disminución de las posibilidades de adaptación del deportista a las cargas de entrenamiento, como una lógica resultante de los procesos degenerativos que se manifiestan en el organismo a partir de los 35 años aproximadamente.

Ha quedado demostrado que la organización metodológica brindada a la estructuración del proceso de entrenamiento y la dosificación de las cargas puede dilatar la aparición de la longevidad deportiva, siendo innumerables los casos de deportistas que su desempeño así lo avalan.

En la actualidad el mundo deportivo se ha visto revolucionado por la aparición de nuevos modelos de entrenamiento, caracterizados por la gran explotación de los máximos posibilidades del deportista y la reducción cada vez mayor de los intervalos de descanso, este fenómeno está determinado por los sistemas competitivos utilizados actualmente en todo el mundo.

Todos los cambios que se vienen manifestando en la práctica deportiva, realmente elevan el rendimiento del atleta, pero limitan la prolongación de su vida deportiva, acercando desde luego la aparición de la longevidad, por lo que el entrenador debe comenzar a utilizar vías metodológicas que garanticen el tránsito al eslabón de rendimiento regresivo, entre otras formas es recomendable disminuir la participación del atleta en las competiciones prevista en la temporada, siendo además este un método estratégico ya que posibilita la preparación y la adquisición de experiencias de jóvenes deportistas.

En mi infancia tuve el honor de conocer y entablar amistad con un magnífico jugador de béisbol, integrante de la Selección Nacional de Cuba por varios años, el que aportó infinitos momentos de alegría no sólo al país, sino también a su provincia, al comenzar mis andanzas por mundo de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, ese magnífico deportista cuyo nombre es Felipe Sarduy, transitaba por la etapa de mantenimiento.

¿Qué observé?

- En el transcurso de la preparación, su actividad además de limitada no era sistemática.
- En el transcurso del ciclo de preparación existían sesiones de entrenamiento donde se le aplicaban cargas de gran nivel, en otras, sencillamente no desarrollaba ni el 50 % del trabajo programado para los demás integrantes del equipo.
- En el desarrollo de la serie nacional, no participaba en todos los juegos, muchas veces actuaba como bateador emergente.
- En otras ocasiones jugaba pocas entradas.
- Otras veces lo encontraba en horario de entrenamiento platicando con amigos en parques y en la propia instalación deportiva.

Créame estimado lector aquella actitud me llegó a molestar pero al conocer el ABC de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, no mucho tiempo después me percate que aquella actitud de mi amigo y gloria del deporte cubano, respondía plenamente a las exigencias metodológicas de la etapa por donde transitaba.

En la actualidad Felipe es la máxima autoridad del Béisbol en la provincia de Camagüey y goza de prestigio y una magnífica salud que le permite seguir aportando a la práctica del béisbol.

Objetivo de la etapa

- Conservar el nivel de preparación alcanzado por el deportista.

- Buscar niveles de entrenamiento estables en las diferentes estructuras grandes programadas en la etapa.

Indicaciones metodológicas de la etapa

- Atención cuidadosa del tratamiento que se le brinde al proceso de entrenamiento del practicante.
- Análisis constante de las necesidades y situaciones que afronte el atleta, dentro y fuera del área deportiva.
- Participación de los deportistas en un número menor de competencias con respecto a la etapa anterior.
- El proceso de entrenamiento debe aplicarse a partir de las particularidades individuales de cada deportista.
- La relación atleta-entrenador se hace más profunda, existiendo además mayores intervalos de restablecimiento, tanto dentro del contexto de las sesiones de entrenamiento como entre la aplicación de cargas de una misma dirección en el transcurso de la onda pequeña.
- Con respecto al nivel de las cargas, este tiende a mantenerse, pudiendo descender su nivel a partir de la disminución de las posibilidades adaptativas y funcionales del organismo del deportista, existiendo una reducción del tiempo dedicado a los entrenamientos.
- Tanto las vías utilizadas para lograr el cumplimiento de los objetivos, así como la composición de los medios de entrenamiento sufren modificaciones, con respecto a su organización metodológica en etapas anteriores.
- Las consideraciones metodológicas canalizadas en el principio del aumento progresivo y máximo de las cargas dejan de ocupar un lugar importante en la proyección del trabajo, al tenerse como finalidad central el mantenimiento relativo del nivel de entrenamiento alcanzado.

En el transcurso de la etapa la experiencia deportiva adquirida contribuye sustancialmente al mantenimiento de sus resultados, así como la sistemática comunicación entre el atleta y sus entrenadores.

Siendo importante que se le posibilite un acercamiento a la futura actividad laboral prevista, así como a aquellas personas que en sentido general, le posibilitaran condiciones para su nueva vida en el contexto social, donde la familia y la actividad laboral ocupan el sitio más relevante.

Índice que manifiesta la culminación de la etapa

- Este debe ser valoración por el colectivo de entrenadores y de otros especialistas.
- Consideraciones personales del deportista.

Etapa de rendimiento regresivo

Esta etapa desempeña un papel muy importante en la vida del deportista, pues a través de los procesos de desentrenamiento que en ella se desarrollan se crean premisas de primer orden que condicionan el futuro del ex-atleta.

Objetivo de la etapa

- Lograr un óptimo estado de desentrenamiento en el deportista.
- Crear premisas que le posibiliten al ex atleta disfrutar, así como aportar más y mejor a la sociedad.

Indicaciones metodológicas

- El contenido del entrenamiento adquiere un carácter general.
- Se pierden las barreras que condicionan las diferentes unidades intermedias.
- Las actividades deportivas-recreativas pasan a ser las tareas esenciales de la preparación, pudiéndose incluir además la realización de tareas de poca complejidad, con respecto a las desarrolladas por el deportista en etapas anteriores, siendo la dirección del trabajo aerobia la más utilizada.
- Desde el punto de vista técnico-táctico se recomienda separar progresivamente al practicante de la actividad fundamental que desempeñó como base del proceso de entrenamiento desarrollado durante muchos años en el deporte elegido.
- La preparación psicológica precisa ser desarrollada de forma que sean creadas condiciones que faciliten al individuo su incorporación a la vida social, donde el trabajo y la atención a la familia ocupen el lugar más significativo.
- Propiciar premisas metodológicas al entrenador deportivo para enfrentar la preparación del talento deportivo en todas las etapas por donde transita la vida deportiva.
- Facilita la selección del talento deportivo en todas sus etapas.
- Se tienen en cuenta a todos los integrantes de la sociedad, sin otro tipo de discriminación que no sea la calidad deportiva del sujeto.
- Propicia la selección por etapas, de forma cronológica, consideración que tiende a eliminar falsas expectativas.
- En las dos primeras etapas no se tiene en cuenta el rendimiento del atleta y sí, sus aptitudes funcionales, morfológicas, psicológicas y cognoscitivas.
- Permite dirigir al deportista hacia su verdadera especialidad deportiva.
- Propicia condiciones metodológicas que posibilitan aumentar la eficacia del proceso de entrenamiento.
- Tiende a mejorar el entorno social que sustenta el proceso de entrenamiento y la calidad de vida del practicante.

CONCLUSIONES

En el artículo se tratan aspectos científicos metodológicos de gran utilidad no sólo para entrenadores y otros especialistas, sino también para atletas activos, pues su contenido según resultados de los estudios realizados, tienden a sensibilizar al deportista con las tareas esenciales que debe desarrollar en cada una de las etapas por donde transita su vida deportiva.

Los eslabones y etapas tienen como finalidad central potenciar el tratamiento metodológico requerido en los diferentes momentos por donde transita la preparación deportiva como sistema multifactorial, teniendo en cuenta las particularidades del desarrollo ontogénico del deportista, en cada una de las etapas de la preparación deportiva a largo plazo.

Es criterio de este autor que el artículo puede servir de material de apoyo a la docencia en universidades y otras instituciones deportivas encargadas de la formación de entrenadores deportivos en diferentes niveles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Armentero, M. (2012). Los principales procesos en las organizaciones deportivas básicas. La organización deportiva de base vista como un proceso. Manuscrito no publicado, UCCFD “Manuel Fajardo”, Facultad de Camagüey.

Cañizares, M. (2009). La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. Ciudad de la Habana: Deportes.

Font, J. (2012). Conceptos básicos de la preparación deportiva. UCCFD, Facultad Camagüey.

Font, J. (2013). Bases metodológicas de la formación deportiva de atletas que transitan por la etapa escolar. Material de apoyo a la docencia. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Camagüey.

Font, J. (2013). La bioadaptación a la carga de entrenamiento y su vínculo con las etapas por donde transita el desarrollo ontogénico. Material de apoyo a la docencia. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Camagüey. 2013.

Forteza, A. (1998). Planificación por direcciones del entrenamiento deportivo con el diseño de campanas estructurales. Centro de Estudios e Investigaciones ISCF “Manuel Fajardo”, Ciudad de la Habana, Cuba.

Grosser, M.; Starischka, S. & Zimmermann, E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. México: Ediciones Roca S.A.

Sánchez, M.E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. La Habana: Deportes.

Vigotsky, L.S. (1988). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Grijalbo.