

Propuesta preparador físico deportes de combate

Presentado por:

Lina Fernanda Vargas Alzate

Para:

Mauricio Pinzón Botero

Subgerente de deporte asociado y altos logros

Indeportes Antioquia

2023

Monitorización de la carga de entrenamiento

Los deportes de combate en su gran mayoría son deportes acíclicos intermitentes que requieren de un alto grado de resistencia y fuerza por lo cual sus practicantes necesitan un alto nivel físico condicional que les permita utilizar las técnicas específicas de una manera mas adecuada; siendo necesario contar con un especialista en el área de preparación física que no solo se encargue de entrenar y preparar a los deportistas para alcanzar un nivel físico optimo sino que también vigile los factores que intervienen en el rendimiento del deportista.

El proceso de preparación deportiva engloba como lo expone Sánchez-Bañuelos (1994) unos entornos que influyen en la preparación del deportista, como lo es el entorno vital que contiene las condiciones básicas de vida, la estabilidad emocional, el reconocimiento social y las perspectivas a futuro y un entorno de entrenamiento que abarca el apoyo técnico, científico, tecnológico, entre otros; estos entornos deben ser monitorizados con el fin de optimizar al máximo el rendimiento de los deportistas.

Una de las maneras más usadas actualmente para monitorizar el entorno vital del deportista es a través de encuestas de bienestar que permiten por medio de varias preguntas saber como esta y como se siente un sujeto, posibilitando al entrenador y su grupo interdisciplinar conocer oportunamente la calidad de sueño, alimentación e hidratación, el estado de fatiga, motivación y atención, dolores o molestias presentadas y la percepción subjetiva del esfuerzo de cada sujeto, garantizando de este modo, tomar decisiones preventivas y si es necesario adaptar las cargas de entrenamiento con el objeto de maximizar los efectos del entrenamiento.

Del mismo modo, conocer la vida de cada deportista por fuera de las competencias y entrenamientos mediante estas variables, proporciona información sobre los hábitos y el estilo de vida que tienen los deportistas facultando un asesoramiento y construcción en conjunto unos hábitos de vida que coayuden al proceso de entrenamiento; como las horas y horarios de sueño, una alimentación e hidratación adecuada que permita suplir las necesidades y aportar a la recuperación de los entrenamientos, hábitos específicos en cada deporte como trabajos de movilidad diarios, entre otros más.

Por otro lado, cuando se hace referencia al entorno de entrenamiento es importante contar con las diferentes áreas de apoyo anteriormente mencionadas que interaccionen y cooperen entre sí para aportar una colaboración adecuada y oportuna al deportista y su entrenador, proporcionando a través del apoyo técnico con los entrenadores y preparadores físicos, el apoyo científico con el médico, readaptador, fisioterapeuta, psicólogo y con la tecnología a través de maquinas de medición o aplicaciones deportivas, monitorizar el entrenamiento mediante la

obtención datos objetivos y confiables que permitan tomar mejores decisiones en tiempos oportunos.

Una variable a considerar en todo el proceso de monitorización del rendimiento es la carga de entrenamiento que es entendida como el resultado de la relación entre la cantidad de trabajo es decir volumen con la intensidad de esta (García, Navarro & Ruiz, 1996), existen dos tipos de carga: a) una carga externa y b) una carga interna, la primera hace referencia a la carga programada por el entrenador que puede ser cuantificada a través de la distancia, ritmo, repeticiones, tiempos de recuperación, etc., y la carga interna hace referencia al efecto real que tiene el organismo del deportista como respuesta a esta carga programada; generalmente se le da mayor relevancia a la carga externa y muy poco a la interna pero es de igual importancia, ya que conocer los efectos que está teniendo el entrenamiento en el organismo permitirá saber si la programación realizada esta logrando el objetivo planteado o debe ser modificada o adaptada.

La cuantificación de la carga externa es realizada por el entrenador con el apoyo del metodólogo a través de los planes de entrenamiento “Macro ciclos” según el modelo que mejor se adapte a las dinámicas del deporte y la monitorización de la carga interna puede ser realizada por el entrenador y el preparador físico con ayuda del deportista, quienes por intermedio de diferentes herramientas incluidas las tecnológicas pueden evaluar el rendimiento deportivo. La evaluación del rendimiento según Weineck (2005) consiste en el reconocimiento y la calificación del nivel individual de los componentes de un rendimiento deportivo o de un estado de rendimiento deportivo, controlando directa o indirectamente el rendimiento por medio de encuestas, entrevistas, observaciones y evaluaciones.

Estos controles deben contar con unos criterios de calidad y factibilidad, dentro de los criterios de calidad podemos encontrar criterios de exactitud como validez, fiabilidad, y objetividad y como criterios secundarios utilidad, no exigencia de material específico y posibilidades de comparación; puesto que estos factores nos permiten conocer si una prueba indica el grado en que verdaderamente se registra lo que se debe registrar de acuerdo con la cuestión planteada, si una prueba indica el grado de exactitud con el que se mide la característica en cuestión y si una prueba expresa el grado de independencia entre el resultado de una prueba y la persona que estudia, evalúa y dictamina (Weineck, 2005)

Por lo todo lo anterior se propone un programa de monitorización del rendimiento deportivo en los deportes de combate para los deportistas medallistas y en aceleración deportiva, que permita tener información fiable, valida y objetiva de datos permitiendo al grupo interdisciplinar de cada deporte tomar decisiones preventivas y acertadas en el proceso de entrenamiento para que cada deportista alcance su máximo estado de forma.

Para la monitorización del entorno vital de cada deportista se propone desarrollar una encuesta general que permita obtener información sobre el estilo de vida de cada deportista y una encuesta de bienestar que debe ser diligenciada antes y después de cada sesión de entrenamiento, proporcionando datos acerca del estado físico y mental del deportista para afrontar un entrenamiento o competencia o conocer la percepción del esfuerzo que tuvo el deportista y si existe alguna molestia o dolor post entrenamiento o competencia. Estos datos posibilitarán llevar un registro diario y un análisis de los datos almacenados en informes diarios presentados al entrenador y metodólogo e informes semanales al grupo interdisciplinar de cada deporte.

Asimismo, en el entorno vital del deportista se sugiere implementar unos hábitos de vida generales y específicos por deporte para optimizar el entrenamiento deportivo, construyendo junto con el entrenador y sus deportistas un listado y un proceso de asimilación y creación de hábitos a través de tareas diarias y semanales a realizar que serán controladas y verificadas por el preparador físico. Igualmente, se propone una sesión semanal de corrección postural y fortalecimiento específico según las falencias que pueda tener cada deportista en la evaluación de FMS (Funcional Movement Screen).

Para la monitorización de la carga interna se plantea realizar mediciones con test o evaluaciones objetivas cada dos o cuatro semanas a través de aplicaciones como MyJump2, Sprint test, FMS PRO, entre otros y aparatos de medición como fotoceldas, dinamómetros, plataformas de fuerza, encoder, entre otros que sean válidos y confiables proporcionando datos acerca de la fatiga y el estado de adaptación de cada deportista para optimizar al máximo el entrenamiento y prevenir lesiones o fatigas crónicas.



Lina Fernanda Vargas Alzate

C.C 1.214.731.711

Bibliografía

García, J. M., Navarro, M., & Ruiz, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones.

Sánchez-Bañuelos, F. (1994). Bases teóricas y funcionales del ARD. Conceptos, requisitos y condicionantes. Texto del Módulo, 1(1).

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Editorial Paidotribo.