PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

Modelo Cubano de Entrenamiento para los Lanzadores

Justo M Navarro Despaigne

RESUMEN

Se exponen las características del entrenamiento para los lanzadores en Cuba, en donde estas disciplinas han alcanzado un alto nivel competitivo, algo no común para países en vías de desarrollo, siendo la Estructura uno de los aspectos distintivos del Sistema Cubano de Entrenamiento, el tiempo de duración de cada una de las estructuras así como sus objetivos son expuestos de manera clara y sencilla.

Palabras Clave: planificación, periodización, modelo de entrenamiento, atletismo, lanzamiento

INTRODUCCION

En los últimos años uno de los sectores del Atletismo Cubano de más desarrollo ha sido indudablemente el de los Lanzamientos.

Es a comienzo de los 80 del siglo pasado que el lanzamiento cubano, comienza a incursionar en la arena internacional con altos resultados, las medallas obtenidas por varios representantes cubanos en la Copa de Mundo de 1979, seria el inicio de tal ascenso, a lo cual se debe unir la medalla de oro en lanzamiento de la jabalina femenina por parte de Maria C. Colon y la de bronce mediante el discóbolo Luis M. Deliz, en los Juegos Olímpicos de Moscú 1980. A partir de ese momento los lanzadores cubanos comienzan a ser parte casi sin excepción de todas las competencias oficiales organizadas por la IAAF, dicha actuación tiene su clímax en los pasados Juegos Olímpicos de Atenas, en donde por mediación de Osleidis Menéndez y Yumileidi Cumba, se logra la medalla de oro en lanzamiento de la jabalina e impulsión de la bala respectivamente, así como plata y bronce en lanzamiento del martillo por parte de Yipsi Moreno y Yunaika Grawford.

Un fenómeno de tal magnitud y sobre todo en un país en vía de desarrollo en los cuales estas disciplinas poseen un bajo nivel, no puede ser producto de la casualidad sino de un trabajo muy bien estructurado, varios han sido los factores que han posibilitado tal desarrollo, en primer termino la Organización Deportiva establecida la cual permite la practica consecuente, desde edades temprana del Atletismo, con el consiguiente apoyo material necesario.

Y en segundo lugar los cambios establecidos en la organización, estructuración y concepción del entrenamiento, los cuales han llevado a la implantación del Sistema Cubano.

No siempre la implantación de un sistema de entrenamiento implica necesariamente el establecimiento de conceptos novedosos, pues mediante la adecuación de las diferentes tendencias mundiales a las características propias de una población es una de las vías más frecuentes y es la escogida por la Escuela Cubana, lo cual no significa que en algunos de los aspectos del entrenamiento si se hayan establecidos elementos inéditos.

Un elemento definitorio de este Sistema es la Estructura del Entrenamiento, este establece la forma, la que unida al contenido definen y determinan un resultado determinado, ambas están necesariamente muy ligadas, pero en este nuestro primer trabajo pretendemos solo abordar la forma, dejando el contenido para otro trabajo.

En un articulo anterior, (Herrera Corzo, Alfredo. Navarro Despaigne, Justo M. *Modelo de Entrenamiento Deportivo para Atletas Olímpicos*. **PubliCE Standard**. 30/05/2005. Pid: 473), se exponen algunas de las tendencias del entrenamiento para las atletas cubanas de impulsión de la bala y en especial de Yumileidi Cumba Jay, sin embargo se hacia necesario ofrecer algunos aspectos que abordaran las particularidades del entrenamiento para todas las disciplinas de lanzamientos.

DESARROLLO

La estructura representa uno de los aspectos importantes dentro del entrenamiento, ella tiene una gran relación con los métodos y medios utilizados así como el grado de importancia de las diferentes capacidades físicas, su relación es bidireccional está estrechamente ligada al contenido, lo que implica el establecimiento de diferentes partes. En torno a ella varias son las ideas actuales en gran medida basadas sobre la teoría de L. Matveev, quien es el primero en establecer una organización del entrenamiento efectiva, representativa de la escuela soviética, la cual durante décadas dominó en la arena internacional.

Partiendo de estos conceptos iniciales se establecen 3 tipos de estructuras, las que se definen como: macrociclos, mesociclos y microciclos y aunque estos términos desde el punto de vista semántico solo tienen relación con dimensiones determinadas, desde el punto de vista metodológico su definición va más allá que la estrictamente de duración pues sus objetivos serán diferentes.

La organización actual del entrenamiento en los lanzadores cubanos establece las siguientes estructuras:

Macrociclo

La estructura mayor, la define el hecho de transcurrir por las diferentes fases de la forma deportiva, según L. Matveev, son 3: Adquisición, Estabilización y Perdida Temporal, por lo cual está necesariamente ligada al hecho de culminar con una competencia determinada, en donde se evalúa su correcta realización, lo que estará determinada por el obtener el resultado planificado en dicha competencia, esto define su correcta construcción.

Uno de los aspectos que define un eficiente plan de entrenamiento es obtener el resultado planificado en el momento deseado, el cual no debe variar en más de un 2,5% del mejor rendimiento personal del atleta, esto resulta muy importante, a tal punto que las medallas en las grandes competencias no se reparten en el mismo orden en que se comportan las listas mundiales previas a las mismas, lo que significa que un gran número de atletas varía significativamente su rendimiento, varios son los factores que inciden en tal fenómeno, pero indudablemente que una correcta organización del macrociclo resulta premisa primordial, más aun cuando en los últimos años han surgido una serie de competencias (Circuitos Grand Prix, Golden Liga, etc.) que atentan en cuanto al mantenimiento de la forma deportiva.

La IAAF (Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo) ha organizado el Atletismo a escala mundial, de forma tal que por lo general durante un año no se efectúan más de 2 competencias importantes.

Para el lanzamiento cubano, se establecen dos Macrociclos durante el año.

Primer Macrociclo, se inicia en Septiembre y culmina en Marzo, con una duración por lo general de 24-23 semanas.

Segundo Macrociclo, comienza en Marzo y culmina por lo general a comienzos de Septiembre, con una duración de 23-24 semanas.

Es importante destacar que como algunos autores plantean que el segundo macro debe de ser más pequeño para el logro de una mayor intensidad, en el caso de Cuba, los mejores rendimientos se han obtenido con dos macrociclos de igual duración.

Ambos como ya hemos definido los caracteriza el hecho de culminar con una Competencia Fundamental, sin embargo durante el primero se establecen las bases para el segundo, el cual va a tener un carácter mucho más especial, dado a que en este la Competencia Fundamental, por lo general, va a tener mayor importancia social-deportiva.

En los últimos años, han surgido ciertas tendencias en el ámbito deportivo, que cuestionan la importancia del

entrenamiento general, fundamentalmente para atletas de amplia experiencia deportiva, en tal sentido la experiencia cubana considera que en realidad el entrenamiento general continua siendo determinante, ya que todo entrenamiento especifico o especial se edifica sobre la base de una amplia condición general, por ello es que durante el primer macrociclo el desarrollo general de las capacidades físicas más importantes para el lanzador cobra gran importancia, esto garantiza un rendimiento entre el 97-98.5% del mejor a tener durante todo el año.

Sin embargo atendiendo a la definición dada para un macrociclo también existirán algunos con características muy especiales por su tiempo de duración y organización interna, nos referimos al PDC (Preparación Directa a Competencia), este tipo de Macrociclo surge por la necesidad de tener que obtener dos formas deportivas en un tiempo relativamente breve, por lo general por su corta duración, no deben producirse incrementos en los rendimientos deportivos, sin embargo en los últimos años, en el caso del lanzamiento de la jabalina, se han logrado buenos resultados, realizando 3 estructuras anuales, o sea dos Macrociclos y un PDC.

Para el logro del objetivo central del Macrociclo se transita necesariamente por diferentes fases etapas o momentos garantes del resultado.

Si durante la constitución del Macrociclo transitábamos ineludiblemente por tres grandes momentos, Adquisición, Estabilización y Perdida, cada uno de ellos se constituye en una Etapa determinada.

Mesociclos

Constituye la estructura intermedia, se caracteriza por tener objetivos de más breve cumplimiento que el Macrociclo.

Sus objetivos están muy relacionados con la capacidad física más importante para el lanzador, en este caso la fuerza.

La Fuerza, como capacidad coordinativa, juega un papel substancial en el resultado a lograr por un lanzador, no solo por si misma, sino además por la gran influencia que tiene sobre la otra capacidad física importante, la Rapidez. La relación entre ambas establece el nivel de Potencia del lanzador, la que determina en resumen el posible rendimiento.

Varios son los aspectos desde el punto de vista de la mecánica que determina la longitud de todo objeto lanzado: velocidad inicial, ángulo de salida, altura inicial y resistencia del aire, constituyen los más importantes. Dentro de todos la velocidad inicial es el único de los parámetros directamente proporcional al resultado, siempre y cuando los restantes cumplan con valores medios, lo que hace que el objetivo básico de todo lanzador sea el de arrojar el implemento lo más lejos posible, lo que es lo mismo que abandone su mano lo más rápido posible, para lo cual se debe además tener muy en cuenta la técnica de realización del movimiento competitivo, encaminar el entrenamiento al logro de tal objetivo se convierte en el fin último del entrenamiento deportivo para los lanzadores.

Teniendo estos conceptos muy presentes es que se establecen los siguientes Mesociclos.

Acondicionamiento

Es este el primero del año, antecedida siempre por el Mesociclo Transitorio o de Transito, por lo que restablecer niveles físicos óptimos es su objetivo central. Para esto se utilizan medios generales del entrenamiento y es en el único en que la resistencia general, entiéndase como desarrollo del aparato cardio-respiratorio pasa a ser un objetivo de trabajo. Por lo general tiene una duración de 4-6 semanas en dependencia a las características físicas del deportista, año del cuatrienio en que se encuentre y sobre todo la duración del meso anterior, siendo por lo general del 15-25% del tiempo que se dispone para el macrociclo el que dedicamos a esta parte, estos factores influyen además en la dinámica de la carga, que por lo general se establecen ciclos de 3:1 y 4:1.

Preparación Física General

Sigue a continuación del anterior, estará encaminado al desarrollo de las capacidades físicas más importantes para el lanzador, pero utilizando medios generales del entrenamiento, en ella se alcanza el máximo de volumen de trabajo dado en la utilización de un mayor número de medios del entrenamiento.

Se estructura en ciclos de 2:1 y/o 3:1 preferentemente, permitiendo con ello que el máximo nivel de carga se alcance en la última semana, por lo general el peso medio de los implementos para la técnica supera el de competencia entre un 5 –10%, para todo el mesociclo, en cuanto a la fuerza, el incremento de la fuerza general es determinante y prioritario, entre el 35 –45% del tiempo total del macrociclo se le dedica a este mesociclo.

Preparación de Fuerza I

Como su nombre lo indica, el desarrollo de la fuerza, será su objetivo central para lo cual el 50% tiempo de trabajo es

dedicado a esta capacidad, aunque se debe de continuar desarrollando el resto de las más importante para el lanzador, ocupa entre el 20-30% del tiempo total, existiendo un predominio de los microciclos de choque, por lo que se realizan dinámicas de las cargas de 2:1 fundamentalmente, la vía de la hipertrofia para el incremento de la fuerza, será la más utilizada, con intensidades medias del 70-80%.

Preparación Especial

Es el mesociclo de más corta duración, solo del 10-15% del tiempo total es utilizado por el mismo. Se caracteriza por un gran trabajo especial, o sea la utilización de medios especiales para el aumento de los niveles físicos del deportista, en cuanto a la fuerza. Su carácter especial esta dado más por el hecho de trabajar las intensidades medias más importantes para la disciplina de que se trate, pues ya aquí el deportista tiene que haber transitado por todos las manifestaciones de la fuerza, como preparación.

Las intensidades del trabajo técnico son elevadas, entre 95-100%, utilizando dinámicas de las cargas de 1:1 y/o 2:1, en dependencia a la cantidad de semanas de que se disponga y particularidades del atleta, así como la disciplina de que se trate, pues en el caso del lanzamiento del Martillo, se han realizados ciclos de 3:1, con excelentes resultados, lo cual se debe al hecho de trabajar la intensidad no solo mediante el peso del implemento, como lo hace el resto de las disciplinas, sino además con la longitud del cable del martillo lo cual hace que este incremento de intensidad sea más progresivo.

Preparación Física

Con este mesociclo se inicia el segundo Macrociclo, por lo que sus características y objetivos son similares, la diferencia radica en que su existencia en si misma depende del año del cuatrienio en que nos encontremos, los años de trabajo consecutivos del deportista, y la relación tiempo entre el primer y segundo macrociclo. En los casos en que se haga necesaria su realización este solo ocupara entre el 15 y 25% del tiempo para el macrociclo.

Preparación de Fuerza II

De iniciar este el segundo macrociclo, como es lo más frecuente, ocupará del 55-65% del tiempo del macrociclo, de ser el segundo solo entre el 35 y 45%, pero en ambos casos sus objetivos son similares a su homólogo del primer macro, con la diferencia lógica de una proyección superior en los niveles de la carga de las diferentes capacidades coordinativas, este aumento de la carga está dada en lo fundamental entorno a la intensidad.

Preparación Especial-Competitiva

Para todos los casos se utiliza entre el 20 y el 30% del tiempo total para su ejecución, los niveles de intensidad de todos los medios son elevados, durante el mismo el atleta debe realizar un número importante de competencias preparatorias, las cuales le sirven para elevar su nivel competitivo, observar en cuanto a su más correcta modulación competitiva, pues esta, no obstante la experiencia competitiva del atleta no es siempre igual, el resto de los objetivos físico-técnico son similares a la Preparación Especial del macrociclo anterior, con un incremento lógico e individual de esto. Entre 5 y 8 competencias son suficientes para el logro del objetivo central del meso.

Modulación Competitiva

Esta parte del entrenamiento va encaminada a preparar al deportista para la competencia fundamental. Su duración no excede de 3 semanas, en donde física y sicológicamente se estructura el entrenamiento de acuerdo al tipo de competencia que debe asumir, y aunque la preparación físico, técnica y sicológica comienza desde el primer día de entrenamiento es en esta “mesociclo”, que se ultiman los detalles necesarios, además de servir de recuperación luego de un período competitivo intenso que la antecedió.

Transitorio

Su objetivo principal, será el de recuperar al lanzador del desgaste físico y mental obtenido después de varias semanas de entrenamiento y competencias, los medios para el logro de tal objetivo serán por tanto muy individual, sobre todo para el aspecto psicológico.

Por lo general este mesociclo tiene una duración entre 4-5 semanas y es el único que el deportista cubano ejecuta sin la presencia de su entrenador y alejado del lugar tradicional de entrenamiento.

CONCLUSIONES

La realización de dos macrociclos de similares cantidades de semanas cada año del cuatrienio es una particularidad importante del Sistema Cubano.

La estructura del entrenamiento es uno de los aspectos importantes para un efectivo plan de entrenamiento y aunque solo está relacionada directamente con la parte exterior, influyen en el hecho de obtener el rendimiento deseado en el momento oportuno.

No obstante ser los lanzamientos un grupo de disciplinas similares, en cuanto a la estructura del entrenamiento, el sistema cubano establece diferencias para algunas disciplinas, como el caso del lanzamiento del martillo y la jabalina.

Después de varios años de trabajo, los técnicos cubanos de lanzamiento han podido establecer un sistema propio de entrenamiento, el que no es definitivo, pues aún está en proceso de perfeccionamiento.

REFERENCIAS

1. Forteza de la Rosa Armando (1999). Direcciones del Entrenamiento Deportivo. *Cuidad Habana, Editorial Científico-Técnica*
2. (1999). Metodología de la Preparación del Deportista. *Cuidad Habana, Editorial Científico-Técnica*
3. Harre Dietrich (1983). Teoría del Entrenamiento Deportivo. *Cuidad de la Habana, Editorial Científico-Técnica*
4. Herrera Alfredo, Navarro Justo (2003). Estructura básica de la carga de Entrenamiento en el Atletismo en atletas cubanas de categoría mundial en impulsión de la bala. *www.efdeportes.com/Revista . Digital-Buenos Aires-Año 9-Junio*
5. Matveev L (1983). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. *Madrid, Editorial Raduga*
6. Ozolin N. G (1989). Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. *Cuidad de la Habana, Editorial Científico-Técnica*