

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SURAMERICANO

CARLOS FEDERICO AYALA ZULUAGA¹

Universidad de Caldas, Manizales, Caldas, Colombia.

E-mail: federico@rc.unesp.br, federico.ayala@ucaldas.edu.co.

Resumen

Para determinar la periodización y planificación del entrenamiento deportivo suramericano, se planteó como **objetivo** establecer características de planificación y carga en entrenadores participantes en Juegos Suramericanos Medellín-2010. **Método:** fue realizado un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal. La muestra intencional no representativa, fue 93 entrenadores provenientes de 13 países en 28 deportes, con edad media 46,1(±10.2) años. El instrumento fue una encuesta elaborada por el grupo investigador, validada por juicio de expertos, sobre las características de planificación y manejo de cargas. **Procedimiento:** consistió en abordar a los entrenadores en los sitios de competencia o descanso y luego de obtener su consentimiento informado, aplicarles la encuesta. Las variables estudiadas fueron escuela, plazo y criterios de la planificación, componentes de la carga administrada, componentes de la preparación. **Resultados:** la experiencia media como entrenadores fue 20.5 (±9.8) años, la escuela sajónica fue la de mayor aplicación. La planificación se orientó principalmente a largo y medio plazo. Los criterios de planificación fueron calendario de competencias, objetivos competitivos y nivel de los deportistas. Los modelos de planificación más utilizados fueron tradicional, ciclos, bloques e individual. El volumen, intensidad y calidad fueron los componentes de la carga más atendidos. Los elementos de la preparación más empleados fueron físico (condicional) y técnico, en la generalidad de los grupos de deportes. **Conclusión:** sigue predominando el modelo clásico de periodización y planificación; se encontraron diferencias en función del grupo de deporte y de la clasificación final de países por medallas de oro.

PALABRAS CLAVE

Entrenamiento Deportivo, Planificación y Periodización, Carga.

¹ Docente Universidad de Caldas, Grupo de Investigación Cumanday, Doctorando Ciencias de la Motricidad IB/UNESP/RC.