

ALTERNATIVA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LOS ATLETAS DE PENTATLÓN MODERNO

ALTERNATIVE FOR TRAINING PLANNING OF MODERN PENTATHLON ATHLETES

Autores: Frank Alberto Martínez Plasencia¹

Alberto Bautista Sánchez Oms²

Agnie Sánchez Acosta³

Rayner Toledo Ríos⁴

Institución: ¹Escuela de Iniciación Deportiva Escolar, Villa Clara, Cuba
^{2,3,4} Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Cuba

Correo electrónico: frankmartz@nauta.cu

asoms@uclv.cu

agsacosta@uclv.cu

rayner@uclv.cu

RESUMEN

Los actuales retos que tiene el Pentatlón Moderno a todos los niveles, demandan soluciones con enfoque sistémico a la hora de estructurar el contenido de la planificación. Dicho contenido y su selección están condicionados por el alcance del objetivo y su finalidad. No obstante, resulta complicado determinarlos sin dejar de sobrecargar el organismo del pentatleta, en especial por ser un deporte multidisciplinar. En consecuencia, con lo anterior se hace evidente en este deporte, una actualización sobre el tema del entrenamiento deportivo. Sin embargo, la bibliografía que se ha podido encontrar hasta el momento en este sentido es limitada. El resultado investigativo Alternativa metodológica para la planificación del entrenamiento de los atletas de Pentatlón Moderno es parte de los resultados finales del proyecto: Desarrollo integral del deportista villaclareño de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara y se propuso dar respuesta a los problemas que se aprecian en la planificación del entrenamiento del Pentatlón Moderno en la categoría juvenil, por lo que se clasificó como una investigación aplicada en la cual se emplearon métodos tanto del nivel teórico como del nivel empírico. El resultado logrado satisfizo a los usuarios del deporte, por dar respuesta a una de las problemáticas que afecta los resultados deportivos a todos los niveles, de ahí su importancia y significación.

Palabras clave: Deporte multidisciplinar, Entrenamiento deportivo, Pentatlón moderno, Planificación.

ABSTRACT

The current challenges that the Modern Pentathlon has at all levels, demand solutions with a systemic approach when structuring the planning content. Said content and its selection are conditioned by the scope of the objective and its purpose. However, it is difficult to determine it while still overloading the pentathlete's body, especially since it is a multidisciplinary sport. Consequently, with the above, an update on the subject of sports training becomes evident in this sport. However, the bibliography that has been found so far on sports training is limited. The investigative result "Alternative for planning the training of Modern Pentathlon athletes" is part of the final results of the project "Integral development of the athlete from Villa Clara" of the Faculty of Physical Culture of Villa Clara and it was proposed to respond to the problems latent in the planning of the Modern Pentathlon training in the youth category, which is why it was classified as an applied research in which methods of the theoretical level as well as the empirical level were used. The result achieved satisfied the users of the sport, for responding to one of the problems that affects sporting results at all levels, hence its importance and significance.

Keywords: Modern Pentathlon, Multidisciplinary Sports; Planning, Sports training.

INTRODUCCIÓN

El Pentatlón Moderno es el único deporte especialmente creado para los Juegos Olímpicos. Así, su primera competencia se disputa en Estocolmo 1912, y recibe el adjetivo de *moderno* con la intención de diferenciarlo del Pentatlón clásico, practicado en la Antigua Grecia.

En un inicio solo se practicaba en Ciudad de la Habana, debido a la complejidad del mismo para su desarrollo y de la demanda de implementos y recursos técnicos lo cual limitaba su extensión al resto de las provincias; actualmente se práctica, en las provincias: Pinar del Río, Cienfuegos, Villa Clara, Sancti Spíritus, Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tunas, Holguín, Granma y Santiago de Cuba.

Los actuales retos que tiene este deporte a todos los niveles, demandan soluciones con enfoque sistémico a la hora de estructurar el contenido de la planificación. Su selección está condicionada por el alcance del objetivo y la finalidad del mismo. Sin embargo, al tratarse de un deporte multidisciplinar como el Pentatlón Moderno, resulta complicado determinar el contenido a planificar sin dejar de sobrecargar el organismo del pentatleta.

La planificación del Pentatlón Moderno se realizaba para cada uno de los deportes por separado, corriendo el riesgo de planificar contenidos repetitivos, alejándose de la realidad de la influencia interna de la carga, sobre cargar al organismo deportivo y la imposibilidad de controlar la relación planificación-influencia-efecto. (Delgado, Cruz y Sánchez, 2018, p. 1)

Se coincide Delgado, Cruz y Copello (2018) cuando plantean que los actuales retos que tiene el deporte a todos los niveles demandan soluciones con enfoque sistémico a la hora de estructurar el contenido de la planificación. Su selección está condicionada por el alcance del objetivo y la finalidad del mismo. Sin embargo, al tratarse de un deporte multidisciplinar como el Pentatlón Moderno, resulta complicado determinar el contenido a planificar sin dejar de sobrecargar el organismo del pentatleta.

En consecuencia, con lo anterior se hace evidente una actualización sobre el tema del entrenamiento deportivo en este deporte, sin embargo, la bibliografía que se ha podido encontrar hasta el momento sobre su entrenamiento muy limitada.

Se han encontrado autores como Alfonso (2018) cuyo objeto de estudio son ejercicios para la vuelta en Natación, además, propone ejercicios para mejorarlos y ubica el resultado de la investigación en el evento de Natación, obviando la integración necesaria entre los eventos que componen el deporte. Martínez (2015), hace una caracterización y cambios antropométricos de atletas de la selección estatal de Pentatlón Moderno del estado de Nuevo León y concluye que el estudio realizado genera un panorama completo de las características morfológicas del pentatleta en ese estado.

Los autores antes mencionados aportan elementos que resuelven de forma específica problemáticas que se hacen latentes en los contextos en que se realiza la investigación, pero no resuelven problemáticas asociadas a la planificación del entrenamiento en el deporte objeto de estudio.

Por otro lado, el Programa Integral de Preparación del Deportista de Pentatlón Moderno (2016-2020) brinda orientaciones en función de planificar el entrenamiento, pero se limita a una distribución del tiempo de trabajo por periodos, con un carácter general, sin diferenciar las modalidades y categorías, además, los volúmenes son generales para cuatro pruebas del Pentatlón y los objetivos y contenidos se plasman por períodos en cada categoría. (Mayorquín, 2016)

Por otro lado, los volúmenes que se proponen al distribuirse durante el macrociclo se reducen considerablemente cuando se distribuyen en las restantes temporalizaciones, lo que puede estar incidiendo en los discretos resultados de este deporte en el país.

De lo anterior se deriva el siguiente objetivo: elaborar una alternativa para la planificación del entrenamiento de los atletas de Pentatlón Moderno en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) Héctor Ruiz de Villa Clara.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación se desarrolla en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) Héctor Ruiz de Villa Clara.

Para el desarrollo de esta investigación se combinan los enfoques cuantitativos y cualitativos, desde una visión dialéctico-materialista; en esta existe un carácter multicondicionado del fenómeno que se estudia.

Entre los métodos del nivel teórico y empírico están: el inductivo-deductivo, el análisis y síntesis, el enfoque sistémico, el análisis de documentos, la entrevista, la encuesta y el estadístico matemático, el cual facilitó calcular los valores promedio de la edad, años de experiencia, nivel profesional, grados académicos entre, otros y la distribución empírica de frecuencia de las respuestas de los encuestados.

Las entrevistas se realizaron a seis profesores y a un especialista de las provincias que practican esta disciplina deportiva en el país, la cual se aplicó en el marco de una competencia preparatoria efectuada en la EIDE Héctor Ruiz Pérez de Villa Clara.

Entre los sujetos de la investigación están: una primera población conformada por los 4 entrenadores de la EIDE de Villa Clara que trabajan en el deporte de Pentatlón Moderno en las categorías juvenil y escolar, una segunda población conformada por los usuarios introductores entre los cuales se encuentran, los cuatro miembros de la Comisión técnica provincial de Pentatlón Moderno y una muestra intencional conformada por un especialista de este deporte, la cual se determinó de manera intencional, tomándose como criterio de inclusión, pertenecer a la Comisión Nacional de este deporte. La investigación se clasifica como aplicada ya que da respuesta a un problema práctico del deporte de Pentatlón Moderno, cuya demanda surge a partir de los directivos y entrenadores de este deporte.

Se seleccionaron como usuarios introductores a los cuatro miembros de la Comisión Técnica Provincial Pentatlón Moderno.

Se utilizó la Técnica de IADOV para la evaluación de la satisfacción de los usuarios, teniendo en cuenta los postulados teóricos de Campistrous y Rizo (2006) citado por Fernández del C. y López (2014)

Se empleó un cuestionario con un total de cinco preguntas cerradas y dos abiertas, cuya relación ignora el sujeto.

El número resultante de la interrelación de las cinco (5) preguntas cerradas, nos indica la posición de cada sujeto en la escala de satisfacción, o sea su satisfacción individual. La escala de satisfacción utilizada es la siguiente:

1. Clara satisfacción
2. Más satisfecho que insatisfecho
3. No definida
4. Más insatisfecho que satisfecho
5. Clara insatisfacción
6. Contradictoria

Esta técnica también permitió obtener el índice de satisfacción grupal (ISG), para lo cual se trabajó con los diferentes niveles de satisfacción que se expresan en la escala numérica que oscila entre +1 y - 1 de la siguiente forma:

Escala	Resultado
+ 1	Máximo de satisfacción
0.5	Más satisfecho que insatisfecho
0	No definido y contradictorio
- 0.5	satisfecho
-1	Máxima insatisfacción

La satisfacción grupal se calcula por la siguiente fórmula:

$$SG = \frac{A(+1) + B(+0.5) + C(0) + D(-0.5) + E(-1)}{N}$$

En esta fórmula A, B, C, D, E, representan el número de sujetos con índice individual y donde N representa el número total de sujetos del grupo.

El índice grupal arroja valores entre + 1 y - 1. Los valores que se encuentran comprendidos entre - 1 y - 0,5 indican insatisfacción; los comprendidos entre - 0,49 y + 0,49 evidencian contradicción y los que caen entre 0,5 y 1 indican que existe satisfacción.

La técnica de IADOV contempla además dos preguntas complementarias de carácter abierto. Estas son:

- ¿Qué importancia le concede al sistema a la alternativa propuesta?
- ¿Qué aspectos a su juicio potencian o limitan el uso de la alternativa propuesta?

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Síntesis de los resultados de los métodos aplicados

En las entrevistas se pidieron criterios sobre las consideraciones que se tiene sobre la planificación del Pentatlón Moderno en Cuba y la correspondencia del Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) con las necesidades del deporte. Al respecto los entrevistados coincidieron en que se les hace engorroso definir un proceso de preparación que integre las 5 disciplinas que conforman el mismo, a pesar que reconocen que se han buscado formas de organizar todo lo que a planificación se refiere.

Afirman de manera general que al PIPD le falta un grupo de argumentos que pudieran facilitar el trabajo de los profesores tanto en la EIDE como en las áreas, coincidiendo, además, que a dicho programa pudiera agregársele un grupo de aspectos para que el entrenador pueda consultar y planificar de un modo consecuente con las necesidades y características del deporte visto como un todo.

La encuesta arrojó lo siguiente: los cuatro entrenadores encuestados que conforman la población de entrenadores de la EIDE manifiestan que, al tratarse de un deporte multidisciplinario como el Pentatlón Moderno, resulta difícil determinar el contenido a planificar sin sobrecargar el organismo del pentatleta.

El 95 % de los entrenadores considera que a pesar de que el PIPD del Pentatlón Moderno intenta por todos los medios propiciar un método de planificación, capaz de concebir un sistema que integre los eventos que lo componen, no cumple con ese objetivo ya que parcela los volúmenes por eventos que debieran aplicarse en cada una de las etapas, no quedando claro el intento de graficar la distribución de la carga. Además, no se justifica el origen de los volúmenes por períodos, en las distintas categorías y el contenido por eventos no esclarece objetivamente su fin.

El 90 % de los entrenadores plantean que la distribución de los volúmenes para atletas de la categoría juvenil, es desproporcionada, sobre todo si se tiene en cuenta que es pobre la fluctuación entre una etapa y otra, pues llama la atención que en el tercer período la distribución porcentual del trabajo aeróbico en la Natación es superior que en el primero y segundo.

Finalmente, el 100 % coincide en que las orientaciones que propone el PIPD para la carrera en estas edades dejan muchas interrogantes por lo que no permite establecer un proceso de planificación coherente.

Por todo ello es pertinente replantear todo lo que a planificación de este deporte se refiere.

Procedimiento utilizado para la conformación de la alternativa metodológica

Valle (2007, p. 26) define la alternativa como “una metodología, pero se diferencia de ella, porque se contrapone a otras posibles soluciones anteriores del problema analizado, teniendo éste un carácter específico, o sea, no se presenta sistemáticamente en la práctica, por lo que no alcanza un cierto grado de generalidad”.

Por otro lado, Armas, citada en Valle (2007), reconoce que para elaborar la alternativa se debe tener en cuenta:

- Objetivo general.
- Fundamentación.
- Aparato conceptual que sustenta la alternativa metodológica.
- Etapas que componen la alternativa metodológica como proceso.
- Procedimientos que corresponden a cada etapa.
- Representación gráfica de la alternativa.
- Evaluación.
- Recomendaciones para su instrumentación.

En la elaboración de la propuesta se asume la estructura de Armas citada en Valle (2007), la cual se desarrolla en la presentación de la propuesta.

Presentación de la propuesta de Alternativa metodológica para la planificación del entrenamiento de Pentatlón Moderno

Objetivo general. Establecer un procedimiento metodológico para la planificación del entrenamiento de los atletas de Pentatlón Moderno en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Héctor Ruiz” de Villa Clara

Fundamentación. Las insuficiencias detectadas en el proceso de planificación del entrenamiento en este deporte, develan la necesidad de elaborar una alternativa metodológica, en función de lograr una planificación integrando todos los factores de rendimiento y sin parcelamiento de las disciplinas como se realiza hasta el momento.

Aparato conceptual que sustenta la alternativa metodológica

El aparato conceptual que sustenta la metodología se basa en los siguientes principios.

- Principio del estímulo eficaz para el entrenamiento
- Principio de la carga individualizada
- Principio de la carga creciente
- Principio de la sucesión correcta de las cargas
- Principio de la carga variada
- Principio de la alteración de la carga
- Principio de la relación óptima entre carga
- El principio de la especialización de la carga

Etapas que componen la alternativa metodológica como proceso.

La alternativa metodológica cuenta con las siguientes etapas:

- Preparación para el proceso de planificación del entrenamiento en el Pentalón Moderno.
- Proceso de planificación del entrenamiento en el Pentalón Moderno.
- Implementación del proceso de planificación del entrenamiento en el Pentalón Moderno.
- Evaluación de viabilidad y utilidad del proceso de planificación del entrenamiento en el Pentalón Moderno.

Procedimientos que corresponden a cada etapa.

- 1- Preparación para el proceso de planificación del entrenamiento en el Pentalón Moderno.
 - Análisis del macrociclo anterior.
 - Análisis del Programa Integral del Deportista.
 - Estudio de las orientaciones de la comisión nacional y la subdirección técnica deportiva
- 2- Proceso de planificación del entrenamiento en el Pentalón Moderno.
 - Determinación del modelo de periodización a adoptar.
 - Selección de los periodos, etapas, mesociclos y microciclos.
 - Determinación de la dinámica de entrenamiento a utilizar.
 - Selección de medios y tareas a planificar.
 - Determinación de los volúmenes e intensidades a utilizar por medios y tareas.
- 3- Implementación del proceso de planificación del entrenamiento en el Pentalón Moderno.

- Selección de las áreas y medios, así como equipamiento necesario
- Evaluación frecuente de la asimilación y efectividad de las cargas mediante test.
- Retroalimentación del proceso y corrección del mismo.

4. Representación gráfica de la alternativa.

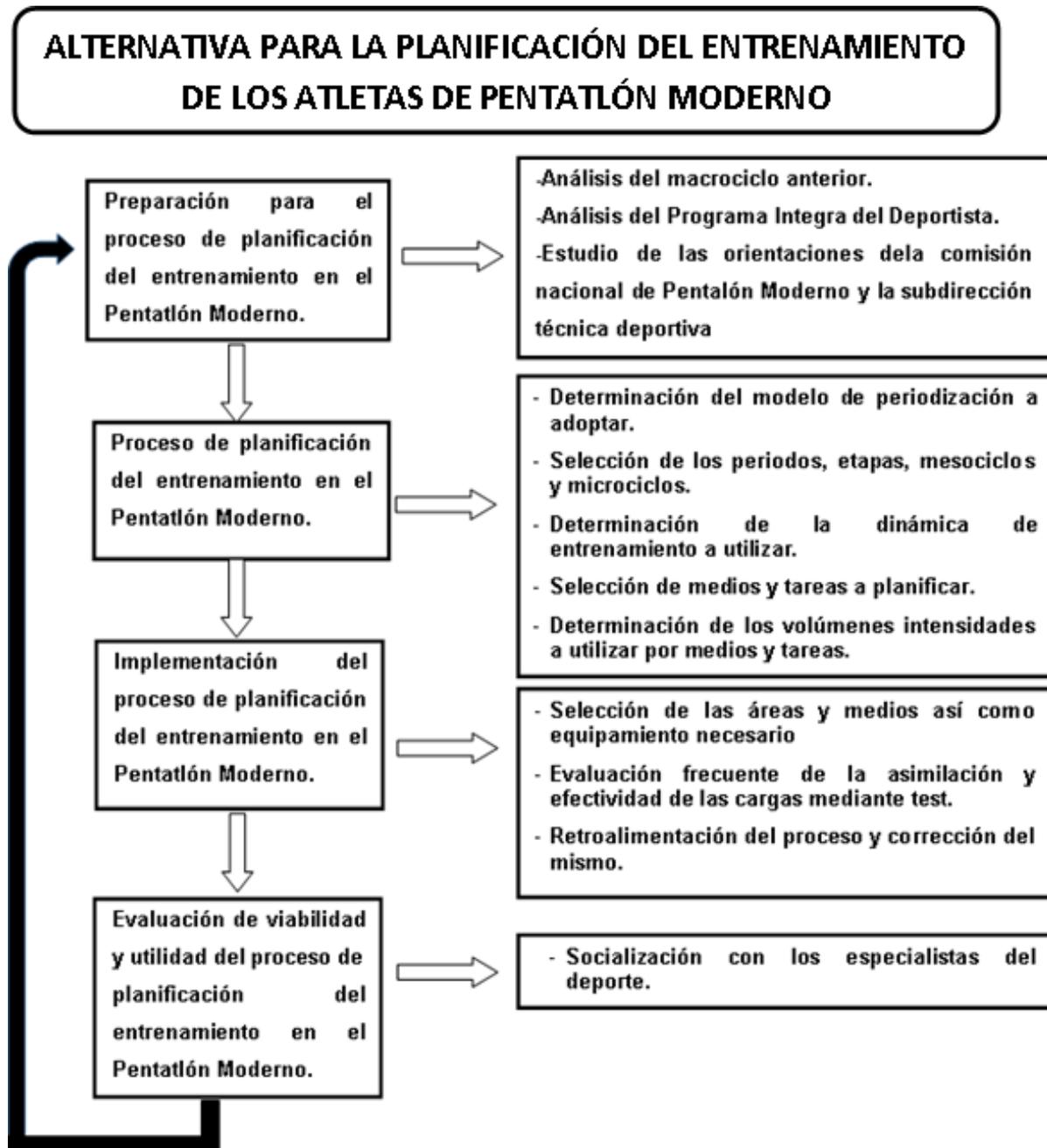


Figura 1. Representación gráfica de la alternativa para la planificación del entrenamiento de los atletas de Pentatlón Moderno.

- 5- Evaluación de viabilidad y utilidad del proceso de planificación del entrenamiento en el Pentatlón Moderno.

- Socialización con los usuarios del deporte.

Resultados de la aplicación de la alternativa por parte de los entrenadores de Pentatlón

La alternativa está dirigida a su aplicación por parte de los entrenadores de Pentatlón para la planificación del entrenamiento. En este sentido se realizó un estudio práctico consistente en utilización de la alternativa por parte de los entrenadores en la planificación del entrenamiento del equipo de Pentatlón juvenil de la EIDE "Héctor Ruiz" de Villa Clara, en el período septiembre – octubre de 2020.

Al aplicar los procedimientos establecidos en la alternativa metodológica se confeccionó el plan de entrenamiento el cual se defendió y fue aprobado por la comisión creada en la Sección técnica metodológica de este grupo de deporte por parte de la Dirección Provincial de Alto Rendimiento.

Resultados del estudio práctico

Procedimientos que se emplearon en la etapa de preparación general.

Preparación para el proceso de planificación del entrenamiento en el Pentatlón Moderno.

- Análisis del macrociclo anterior.
- Análisis del Programa Integral del Deportista.
- Estudio de las orientaciones de la comisión nacional y la subdirección técnica deportiva

Proceso de planificación del entrenamiento en el Pentatlón Moderno.

- Determinación del modelo de periodización a adoptar.
- Selección de los periodos, etapas, mesociclos y microciclos.
- Determinación de la dinámica de entrenamiento a utilizar.
- Selección de medios y tareas a planificar.
- Determinación de los volúmenes e intensidades a utilizar por medios y tareas.

Con posterioridad se realizarían las etapas de implementación del proceso de planificación del entrenamiento y su evaluación al final del macrociclo. Luego de esta fase de la investigación se utilizó el criterio de usuarios

Resultados de la aplicación de la Técnica de IADOV para la evaluación de la satisfacción de los usuarios sobre la propuesta

El índice grupal alcanzado por los usuarios arroja un valor de 0.95 lo cual indica que existe gran satisfacción por los usuarios

La técnica de IADOV contempla además dos preguntas complementarias de carácter abierto. Estas son:

- ¿Qué importancia le concede al sistema a la alternativa propuesta?
- ¿Qué aspectos a su juicio potencian o limitan el uso de la alternativa propuesta?

En la primera pregunta los usuarios consideran de forma generalizada que la alternativa resolvería una gran problemática y a su vez contribuiría a logro de mejores resultados en este deporte.

Sobre la segunda pregunta refieren que limita el uso de la alternativa la carencia de bibliografía por lo que sugieren la elaboración de un manual.

CONCLUSIONES

La alternativa elaborada, en la que se integran todos los factores de rendimiento, permitirá resolver las insuficiencias existentes en la planificación del entrenamiento de los atletas de Pentatlón Moderno en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) "Héctor Ruiz Pérez" de Villa Clara.

La alternativa facilitó a los entrenadores la planificación del entrenamiento del equipo de Pentatlón de la EIDE Provincial de Villa Clara, los usuarios brindaron opiniones favorables acerca de su aplicación

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALFONSO, Lima (2018). Ejercicios para mejorar la vuelta de la Técnica de Libre en los pentatletas de La EIDE provincial de Holguín. Holguín. 32 h. Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de Holguín.
- DELGADO, Y, CRUZ, L.M. de la, y SÁNCHEZ, B. (2018). Procedimiento para la construcción del modelo de planificación por contenidos comunes en el Pentatlón Moderno. *Lecturas*, Buenos Aires. Argentina Vol. 23, Núm. 245, Oct.
- DELGADO, Yhulieth, CRUZ, Luz Marda de la, y COPELLO, Manuel. (2018). La selección del contenido para la planificación del entrenamiento en el Pentatlón Moderno. *Revista Acción*. La Habana. Vol. 14. p. 1-9.
- FERNÁNDEZ DE C, A. y LÓPEZ, A. (2014). Validación mediante criterio de usuarios del sistema de indicadores para prever, diseñar y medir el impacto en los proyectos de investigación del sector agropecuario. *Revista Ciencias Técnicas Agropecuarias*. Universidad Agraria de La Habana. Septiembre. Vol. 23, No 3.
- MARTÍNEZ, María. (2015). Caracterización y cambios antropométricos de atletas de la Selección Estatal de Pentatlón Moderno del estado de nuevo León, dos

diferentes etapas de la preparación física. Nuevo León. 62 h. Tesis de maestría en actividad física y deporte con orientación en alto rendimiento. Universidad Autónoma de Nuevo León.

MAYORQUÍN BETANCOURT, Doris...[et al.] (2016). Programa integral de preparación del deportista de Pentatlón moderno. Comisión Nacional. La Habana. Cuba.

VALLE, Alberto. (2007). Algunos modelos importantes en la investigación pedagógica. La Habana, Cuba: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Ministerio de Educación. p. 29.