

LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE ALTO
RENDIMIENTO.

MARÍA JULIANA SÁNCHEZ LATORRE

11A

COLEGIO PUREZA DE MARÍA

NOVIEMBRE 2023

BOGOTÁ D.C

CALIFICACIÓN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN AÑO: _____

Nombre del estudiante: _____

Nombre del asesor: _____

Nombre de los jurados: _____

Observaciones al trabajo escrito:

Observaciones a la sustentación oral:

Calificación final del proyecto escrito: _____

Calificación final de la sustentación oral: _____

Fecha: ____ / ____ / ____ AA MM DD

Firma del asesor

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado en la recuperación

Firma del jurado en la recuperación

LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE ALTO
RENDIMIENTO.

MARÍA JULIANA SÁNCHEZ LATORRE.

11A

PROYECTO DE GRADO

Requisito para obtener título de bachiller en el Colegio Pureza de María

MAURICIO ORTEGA

Asesor

COLEGIO PUREZA DE MARÍA

NOVIEMBRE 2023

BOGOTÁ D.C

TABLA DE CONTENIDO

Agradecimientos	7
Abstract	8
Introducción	10
Capítulo I	12
1.1 Planteamiento del problema	12
1.2 Formulación del problema	14
1.3 Justificación	14
1.4 Objetivos	15
1.4.1 Objetivo general	15
1.4.2 Objetivos específicos	15
Capítulo II	16
2.1 Antecedentes investigativos	16
2.2 Bases teóricas.	23
2.2.1 Gimnasia artística.	23
2.2.2 Federación Internacional de gimnasia.	25
2.2.3 Salud y seguridad de los deportistas de Alto rendimiento en Colombia.	25
2.2.4 Federación Colombiana de Gimnasia.	26
2.2.5 Deporte de alto rendimiento.	26
2.2.6 Diferencia entre planeación, proyección y programa deportivo.	27
2.2.7 Planificación deportiva.	28
2.2.8 Elementos fundamentales de la planificación.	30
2.2.8.1 Diagnóstico integral inicial.	30
2.2.8.2 Objetivos	30
2.2.8.3 Periodización	30
2.2.8.4 Programa de entrenamiento	33
2.2.8.5 Nutrición	34

2.2.8.6 Prevención de lesiones	34
2.2.8.7 Evaluación y control	36
2.2.8.8 Psicología deportiva	37
2.2.8.10 Competencia	38
2.2.9 Máximo rendimiento deportivo.	39
2.3 Definición de términos básicos.	39
Capítulo III	43
3.1 Enfoque y tipo de investigación.	43
3.2 Población y muestra.	43
3.3 Categorías de análisis	44
3.4 Herramientas de recolección de la información	45
ENTREVISTA A ENTRENADORES DE GIMNASIA ARTÍSTICA	46
3.5 Procedimientos de los resultados	48
3.6 Presupuesto	48
Capítulo IV.	49
4.1 Análisis de entrevistas.	49
4.2 Matriz de análisis comparativa	56
4.3 Cuadro comparativo	61
Capítulo V	65
5.1 Conclusiones.	65
5.2 Recomendaciones.	66
Anexos	67
Anexo 1: Transcripción Entrevista 1	67
Anexo 2: Transcripción Entrevista 2	88
Anexo 3: Infografía como estrategia de socialización.	102
Bibliografía	103

LISTA DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1: Periodización de T. Bompa	31
Tabla 1: Tabla de categorías	44
Tabla 2: Tabla presupuesto	47
Tabla 3: Análisis de entrevistas	55
Tabla 4: Tabla de matriz de análisis	59
Tabla 5: Tabla cuadro comparativo	63

Agradecimientos

Quisiera expresar mi profundo agradecimiento al colegio por brindarme la formación académica y personal esencial durante este proceso. A mi familia por motivarme y apoyarme incondicionalmente durante la realización de este proyecto.

Especialmente a mi asesor, Mauricio Ortega. Su confianza, paciencia y sabiduría fueron fundamentales, y sin él, este proyecto no habría llegado a ser lo que es. También agradezco a Omar Grajales por compartir sus valiosos conocimientos y herramientas conmigo. Finalmente, quiero agradecer a todos los profesores que amablemente accedieron a ser entrevistados para este estudio.

Juliana Sánchez Latorre

Abstract

Sports are a great way to improve health, but high performance athletes face many challenges when it comes to training and competing at the highest levels. These athletes have to face a lot of physical and mental effort, therefore it is of great importance to have the right guidance, if they don't, they can end up injured or suffering illness like burnout. Somehow bad planning can lead to feelings of sadness, anxiety, or frustration. Additionally, they can suffer injuries ranging from minor injuries, such as sprains, to serious injuries, such as spinal injuries. This can make it difficult for athletes to achieve their goals. Therefore, it is important to plan correctly and understand what is expected of them to succeed in the sport.

For this reason, this project, through the question: What are the fundamental characteristics, from successful experiences, that sports planning must have so that a gymnast can reach their maximum performance in high performance?, it seeks to respond through a theoretical and experiential contrast, with the main objective of finding the characteristics of effective sports planning.

This project integrated theoretical analyses and practical experiences, demonstrating the fundamental connection between both approaches by interviewing successful coaches in planning for high-performance gymnasts. Both perspectives underscore the uniqueness of high-performance sports, where athletes fully commit their lives to developing specific skills. In planning, both theory and experience support the goal of improving performance, emphasizing scientific and technical aspects, along with notable adaptability.

In conclusion, the effectiveness of sports planning lies in a comprehensive diagnosis, physical and technical development, adaptability, clear objectives, proper periodization, attention to nutrition, and consideration of sports psychology. The research successfully defined high-performance sports, identified key elements of planning, and developed a presentation strategy, establishing a comprehensive framework to guide gymnasts toward their best performance in high-performance sports.

Introducción

La práctica deportiva es una excelente forma de mejorar la salud, pero los atletas de alto rendimiento enfrentan desafíos al entrenar y competir en los niveles más exigentes. Estos deportistas se ven sometidos a intensos esfuerzos físicos y mentales, lo que destaca la importancia crucial de contar con la orientación adecuada. En ausencia de esta, podrían enfrentar lesiones o sufrir agotamiento, manifestado como el síndrome de burnout. Una planificación deficiente puede desencadenar sentimientos de tristeza, ansiedad o frustración. Además, las lesiones, desde esguinces hasta graves lesiones en la médula espinal, pueden obstaculizar el logro de sus metas. Por tanto, resulta esencial realizar una planificación adecuada y comprender las expectativas para alcanzar el éxito en el deporte.

Con este propósito, el presente proyecto, abordando la pregunta: "¿Cuáles son las características fundamentales, basadas en experiencias exitosas, que debe tener la planificación deportiva para que un gimnasta alcance su máximo desempeño en el alto rendimiento?", busca proporcionar una respuesta mediante un análisis teórico y experiencial. El objetivo principal es identificar las características clave de una planificación deportiva efectiva.

Este proyecto comparó información de experiencias prácticas recolectada por medio de entrevistas a entrenadores con la teoría. Ambas perspectivas resaltan la singularidad del deporte de alto rendimiento donde los atletas comprometen completamente sus vidas en el desarrollo de habilidades específicas. En el ámbito de la planificación, tanto la teoría como la experiencia respaldan el objetivo de mejorar

el rendimiento, haciendo énfasis en aspectos científicos y técnicos, junto con una adaptabilidad destacada. Concluyendo que la efectividad de la planificación deportiva radica en un diagnóstico integral, desarrollo físico y técnico, adaptabilidad, claridad en los objetivos, periodización adecuada, atención a la nutrición y consideración de la psicología deportiva. La investigación logró definir con éxito el deporte de alto rendimiento, identificar elementos clave de la planificación y desarrollar una estrategia de presentación, estableciendo así un marco integral para orientar a las gimnastas hacia su mejor rendimiento en el alto rendimiento deportivo.

Capítulo I

Problema de investigación.

1.1 Planteamiento del problema

El deporte es identificado como una actividad beneficiosa que aporta a la salud de la persona que lo practica. El deporte de alto rendimiento es una categoría en la que los deportistas entrenan para competir en los mejores niveles, teniendo el objetivo de llegar lo más alto posible. Lo que hace diferente al deporte de alto rendimiento son las exigencias que este conlleva. Los atletas en esta categoría necesitan de gran dedicación y compromiso para desarrollar una alta capacidad física y mental que logre enfrentar las condiciones de estrés constantes y la sobrecarga psicológica, poniendo en riesgo la salud de los atletas. Sin el manejo apropiado de las cargas y otros factores en la carrera de los deportistas, se pueden presentar consecuencias a nivel mental como la depresión, ansiedad o padecimientos del Síndrome de Burnout; a nivel físico, las consecuencias varían desde pequeñas torceduras a lesiones mayores como rompimiento de ligamentos o lesiones irreversibles.

En la mayoría de los casos se tiende a confundir el concepto de lo que es y lo que conlleva ser deportista de alto rendimiento durante el desarrollo de su carrera. Esta mala concepción de lo que es ser de alto rendimiento puede traer consigo consecuencias en la formación y desarrollo de los deportistas que ansían y se proponen llegar a este nivel.

La planificación deportiva es vital para el desarrollo de las actividades integrales adecuadas que debe realizar el deportista de alto rendimiento durante su carrera y que le

permitirán el logro de sus objetivos propuestos, estableciendo organización, establecimiento de metas, desarrollo de estrategias consiguiendo triunfos en eventos deportivos siendo esencial para el proceso de formación de atletas de alto rendimiento. “El proceso de entrenamiento debe ser bien organizado y planificado para asegurar el logro de los objetivos propuestos y representa un proceso científico metodológico que asiste al competidor en el logro de un resultado competitivo exitoso” (*Díaz Benítez, 2008*).

La gimnasia artística es uno de los deportes más exigentes, que se caracteriza por movimientos de alta coordinación, flexibilidad, fuerza, precisión y estética ejecutados en aparatos específicos con un tiempo límite. Al ser un deporte tan complejo, requiere de un trabajo perfectamente planificado para poder desarrollar todas las habilidades que exige, por lo cual la planificación deportiva de mano con un concepto claro del deporte de alto rendimiento, es fundamental para llevar a los gimnastas a su máximo potencial. La planificación permite dar una proyección a la carrera deportiva de una gimnasta, marcando límites y creando un trabajo consciente teniendo en cuenta el talento y habilidades de cada deportista, aterrizando expectativas y concretando las posibilidades de triunfos y/o logros. Esto con el objetivo de evitar situaciones como la sobrecarga, la desmotivación y la frustración, protegiendo la salud física y mental del atleta.

1.2 Formulación del problema

¿Cuáles son las características fundamentales, desde experiencias exitosas, que debe tener una planificación deportiva para que un gimnasta pueda llegar a su máximo desempeño en el alto rendimiento?

1.3 Justificación

La importancia de este proyecto radica en un punto principal: contribuir al desarrollo deportivo de la gimnasia artística en Colombia.

Durante los últimos años la gimnasia artística en Colombia ha tenido un gran desarrollo y crecimiento, representado por excelentes deportistas como Jossimar Calvo, y Andrés Felipe Martínez, que han llegado a ser reconocidos mundialmente y han ocupado los primeros puestos. Actualmente la práctica de este deporte se ha vuelto más exigente a nivel de dificultad, acrobacia, perfección de los movimientos, por lo cual los entrenamientos que se realizan en esta disciplina, pasan alrededor de 6 a 8 horas diarias seis días a la semana entrenando para poder llegar a tener las condiciones físicas y deportivas necesarias para competir dentro y fuera del país. De la misma manera, este proyecto apoyaría al proceso de planificación de los clubes colombianos de gimnasia artística.

En esta misma línea, es importante resaltar que para cuidar a los deportistas colombianos la planificación deportiva es un proceso fundamental ya que aparte de ayudar a los gimnastas a crecer en el deporte, logra cuidar de su salud física, psicológica y emocional, ayudando a sobrellevar otros aspectos de sus vidas tales como lo social, lo académico, entre otros. Este proyecto refuerza la idea de que la gimnasia artística en

Colombia no solo merece atención y reconocimiento, sino también una estructura y una estrategia meticulosamente diseñadas que respalden y potencien el inmenso talento y capacidades de estos deportistas. Es una invitación a invertir, cuidar y cultivar el futuro prometedor de la gimnasia artística en Colombia.

Por otra parte, este proyecto busca profundizar en la esencia de lo que significa una planificación deportiva eficaz, tomando en consideración las particularidades y necesidades de la gimnasia artística en Colombia.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Consolidar las características fundamentales, desde experiencias exitosas, que debe tener una planificación deportiva para que un gimnasta alcance su máximo desempeño en el alto rendimiento.

1.4.2 Objetivos específicos

1. Clarificar el concepto y la consecución de deporte de alto rendimiento, y el concepto de planificación deportiva.
2. Identificar los elementos esenciales (que sobresalen) que debe tener una planificación deportiva desde experiencias exitosas.
3. Diseñar una estrategia de presentación que permita socializar los elementos esenciales de la planificación deportiva desde experiencias exitosas.

Capítulo II

Marco teórico.

2.1 Antecedentes investigativos

1.

Título: Modelo de evaluación de la planificación de la estrategia de la gerencia de alto rendimiento deportivo del Instituto Regional de Deporte del Estado Barinas, Venezuela

Autores: Rafael Andrés Materán Durán, Angel García Rodríguez

Entidad: Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164, Enero de 2012

Resumen: La presente investigación se realizó a partir de las motivaciones que inspiraron al autor como resultados de las reuniones de gerentes del Instituto Regional de Deportes del Estado Barinas (IRDEB) donde se significaba la necesidad de la revisión de la estrategia de la Gerencia de Alto Rendimiento del Estado Barinas de manera sistemática, para ir realizando las transformaciones necesarias durante su implementación desde los años 2008 al primer semestre del 2011, año donde se realizarán los Juegos Deportivos Nacionales, de aquí la necesidad de focalizar los indicadores que permitirán ir evaluando el impacto de la planificación de la estrategia actual para que los pronósticos de medallas se ajusten en lo posible a la realidad, esto nos llevó al siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la planificación de la estrategia de la Gerencia de Alto Rendimiento Deportivo del Instituto Regional de Deporte del Estado Barinas? y como objetivo: elaborar un modelo de evaluación para contribuir a la planificación de la estrategia de la Gerencia de Alto Rendimiento

Deportivo del (IRDEB). Los métodos aplicados de nivel teórico, el análisis, la síntesis, el enfoque sistémico, y la modelación; del nivel empírico se aplicó la observación, encuestas y entrevistas. La pertinencia social de la investigación se manifiesta en el carácter democrático de las indagaciones realizadas al tomar los criterios de todos los involucrados con el buen funcionamiento desde el gerente hasta los atletas, realizando las adecuaciones necesarias en la medida que el modelo de evaluación nos indicaba a partir de los diagnósticos realizados.

Aporte: El artículo ofrece marcos, metodologías y perspectivas que pueden modificarse y aplicarse para investigar y mejorar la planificación deportiva en el alto rendimiento, aunque no se centra específicamente en la gimnasia artística.

2.

Título: ¿Más espectacular o más peligroso? Cambios recientes en el equilibrio de tensiones en gimnasia artística.

Autores: Raúl Sánchez García y Jaime Martín López

Entidad: Revista Española de Sociología (RES) 2019

Resumen: El presente artículo analiza los recientes cambios que ha sufrido la gimnasia artística a través del concepto de equilibrio de tensiones, vinculado a la sociología de Norbert Elias (*Sociología Fundamental, Elias 1971*). Para que la actividad deportiva ofrezca una estimulación adecuada debe existir un equilibrio entre la intensidad/descontrol emocional y la seguridad/control emocional. En el caso de la gimnasia artística, la tendencia hacia el aumento de la especialización de los gimnastas y hacia el incremento de la dificultad de los ejercicios parece derivarse de un proceso

social ciego en el cual la combinación de la mejora en el material (en algunos aparatos como suelo o salto) y el cambio en el reglamento resultó en el desarrollo de una gimnasia más atractiva para los espectadores a expensas del aumento del riesgo para los deportistas. Los aparatos de suelo, salto y barra fija fueron los más afectados en este proceso.

Aporte: Este artículo ofrece una visión teórica y práctica sobre el desarrollo de la gimnasia artística y las dificultades que deben superar gimnastas y entrenadores. Esta información es útil para el proyecto ya que aporta en la optimización del desempeño de los gimnastas de alto rendimiento y al mismo tiempo proteger su seguridad y bienestar.

3.

Título: FACTORES DE ESTRÉS, CAUSAS DEL ABANDONO Y CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS INFANTILES.

Autores: Santiago Ramos Bermúdez

Entidad: Educación física y deporte - Universidad de Antioquia

Resumen: El rendimiento en el deporte es función de cualidades innatas (talento) a las que se suman largos años de preparación en buenas condiciones dentro de un modo de vida adecuado. Tanto en el talento como en la preparación es necesario considerar los aspectos o componentes, que son lo motor condicional o físico atlético, lo técnico a veces ligado a lo táctico, lo teórico (cognitivo) y lo psicológico o mental.

En la esfera psicológica hay muchos aspectos a investigar. Las razones que llevan a los niños y adolescentes a la práctica del deporte, así como las que lo hacen abandonar su intento, el impacto de situaciones del entrenamiento, la competencia y el medio

ambiente, las características en aspectos como la volición, la motivación, el control, la agresividad, sin entrar a los temas de personalidad y tantos otros que ameritan la preocupación de los interesados en estas prácticas. Con el propósito de esclarecer algunos de estos aspectos, se realizaron tres estudios dentro de la línea de estudios psicológicos del deporte del Grupo Cumanday Actividad Física y Deporte de la Universidad de Caldas, en factores de estrés, causas del abandono y cualidades volitivas en deportistas infantiles.

Aporte: El artículo proporciona puntos de vista esclarecedores y resultados de investigación que pueden incorporarse a un proyecto que tiene como objetivo recopilar los elementos cruciales de la planificación deportiva para una gimnasta de alto rendimiento. Su incorporación a un proyecto de planificación deportiva puede ayudar a crear programas más eficientes e integrales que permitan a las gimnastas rendir al más alto nivel.

4.

Título: Diagnóstico y prevención de la fatiga crónica o del síndrome de sobreentrenamiento en el deporte de alto rendimiento. Una propuesta de mecanismos de recuperación biológica.

Autor: Armando Enrique Pancorbo Sandoval

Entidad: Ministerio de Salud de Cuba, Universidad de Caxias Do. Sul Brasil.

Resumen: Burnout y optimismo son dos constructos psicológicos analizados en el contexto deportivo en relación con el rendimiento y la salud entre otros muchos aspectos dentro de este ámbito. A pesar del importante número de investigaciones centradas en el

estudio de las consecuencias de dichos constructos en el mundo deportivo, son escasas aquellas enfocadas al estudio de estas variables dentro de la disciplina de gimnasia rítmica.

El objetivo de la investigación fue estudiar la relación entre el síndrome de burnout, los niveles de optimismo, la edad y la experiencia profesional en entrenadoras y entrenadores de gimnasia rítmica. La muestra seleccionada fue de 37 técnicos de gimnasia rítmica. Para la evaluación de las variables objeto de estudio se utilizaron los cuestionarios MBI General Survey para burnout y Life Orientation Test (LOT-R) para optimismo. Los resultados obtenidos concluyen que el burnout, en sus dimensiones de agotamiento emocional y cinismo, se correlaciona con la experiencia profesional y la edad del entrenador.

El grado de optimismo presentado por cada sujeto no muestra correlaciones significativas con las variables objeto de estudio, si bien cabe destacar una mayor puntuación en el nivel de optimismo de los entrenadores a medida que aumenta el número de categorías diferentes a las que entrenan.

Aporte: El artículo demuestra la necesidad de considerar el bienestar no sólo de los atletas sino también de los entrenadores al desarrollar programas deportivos. Un entrenador motivado, apoyado y libre de agotamiento será más eficaz a la hora de entrenar a las gimnastas para que alcancen el máximo rendimiento a un alto nivel en su deporte.

Título: LA EXPERIENCIA DEL RETIRO EN DEPORTISTAS DE ALTA COMPETENCIA EN LIMA

Autor: Paola Sofia Mendoza Llontop

Entidad: Universidad de Lima, Perú

Resumen: La presente investigación busca conocer la experiencia de los deportistas de alto rendimiento al retirarse, en Lima. El estudio se desarrolló bajo una metodología cualitativa, de tipo exploratoria y descriptiva, utilizando un enfoque fenomenológico. Para recolectar la información, se utilizó una ficha de datos personales y se realizó una entrevista semiestructurada a diez participantes. Luego se procedió a construir las siguientes categorías: Significado personal del deporte, causas del retiro, significado personal del retiro, reacciones frente al retiro, impacto del retiro, recursos de adaptación y satisfacción actual. Los resultados revelaron que para cada participante la experiencia del retiro fue vivenciada de manera única, generando un impacto negativo en la vida del deportista, en su mayoría. No obstante, durante el proceso de adaptación surgieron recursos personales y sociales que ayudaron al atleta a afrontar con éxito esta difícil etapa.

Aporte: Este artículo proporciona información valiosa sobre un aspecto de la planificación deportiva que a menudo se pasa por alto: la transición y la adaptación después de la jubilación. Al integrar estos hallazgos en proyectos de planificación deportiva, se pueden desarrollar planes más completos y reflexivos para ayudar a los atletas a sentirse apoyados en todas las etapas de sus carreras.

6.

Título: Planificación del entrenamiento. Una necesidad para triunfar en el deporte

Autor: Dr.C. Pedro Luís Díaz Benítez

Entidad: Revista Digital Buenos Aires

Resumen: La Planificación del Entrenamiento es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha relación con la dinámica de rendimiento.

Es imposible mejorar el rendimiento en cualquier especialidad si se entrena siempre lo mismo durante todo el tiempo. Si así fuera, el organismo se adaptaría al entrenamiento y el rendimiento quedaría estabilizado mientras se mantuviese el mismo régimen de entrenamiento. (Sería un entrenamiento de meseta del rendimiento). El entrenamiento como proceso, es en esencia, nada más que - un plan de entrenamiento que cambia las tareas de entrenamiento en un intervalo regular de tiempo, atendiendo a las particularidades de cada mesociclo. Numerosos estudios específicos han mostrado claramente que cuando se planifica el entrenamiento con vista a alcanzar el máximo rendimiento posible en una especialidad en un momento determinado, se intenta lograr los niveles de adaptación más elevados posibles de las diferentes direcciones. Se logra así un resultado de excelencia. En este trabajo mostramos una planificación fundamentada científicamente.

Aporte: Este artículo destaca la importancia de una planificación sistemática, adaptativa y basada en evidencia para maximizar el rendimiento deportivo. Al aplicar estos principios, puede ayudar a garantizar que sus gimnastas estén preparadas y en las mejores condiciones cuando compiten al más alto nivel.

2.2 Bases teóricas.

2.2.1 Gimnasia artística.

Según el diccionario de la Lengua española la gimnasia artística es definida como “Especialidad gimnástica que se practica con diversos aparatos, como el potro o las anillas, o bien sin ellos sobre una superficie de medidas reglamentarias”. Esta modalidad de gimnasia se identificó como gimnasia artística en 1881, después de la fundación de la Federación Europea de Gimnasia, sin embargo este deporte principalmente fue practicado solamente por hombres. Hasta 1928 las mujeres lograron ser participantes de esta disciplina en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam.

Los practicantes de este deporte se identifican, ya que entre sus características como deportistas es necesario que desarrollen buena movilidad, fuerza, flexibilidad y coordinación muscular, ya que esto les facilita realizar las acrobacias y movimientos en los distintos aparatos que se llevan a cabo. Los aparatos en los que ejecutan las presentaciones hacen que la gimnasia artística se distinga de las otras modalidades existentes de gimnasia, en la rama femenina se trabajan 4 aparatos, mientras que en la masculina se trabajan 6. Los tres aparatos base que se trabajan en las dos ramas son:

- Las barras asimétricas
- Salto de potro o caballete
- Suelo

Normalmente un gimnasta es preparado en tres etapas según la edad en la que se encuentre:

- Primera etapa: dura hasta los 10 años. En esta etapa las habilidades de una gimnasta se determinan a través del entrenamiento físico, además de que se le enseñan los conceptos básicos técnicos del deporte.
- Segunda etapa: Dura entre los 10-15 años. En esta etapa se da la preparación para movimientos y se dan las bases para los caracteres psíquicos más complejos y necesarios. Se enseñan movimientos y combinaciones más difíciles para desarrollar más nivel y avanzar.
- Tercera etapa: Está dura aproximadamente desde los 16-19 años de edad. En esta etapa se completa la preparación física necesaria para alcanzar el máximo rendimiento, además, se continúa con la práctica de elementos muy difíciles.

Actualmente la gimnasia se ha revolucionado totalmente convirtiéndose en el desarrollo de una práctica más llamativa para los espectadores, sin importar que esto aumente el riesgo para los deportistas. Esta perspectiva es apoyada por el deportista Fabian Hambüchen quien dijo luego de presenciar varios percances que llevaron a algunos compañeros a sufrir de lesiones, que “Todo el mundo está persiguiendo más dificultad, más riesgo. Todo el mundo quiere nuevos récords así que se está convirtiendo en algo peligroso” (*The Guardian, 2016*). Sin embargo esta época de “experimentación” ha contribuido a la posibilidad de hacer más combinaciones y más acrobacias, esto le ha dado la oportunidad a diferentes deportistas de desarrollar sus puntos a favor y resaltar con rutinas excepcionales y casi únicas.

Este deporte llega a Colombia aproximadamente en el año 1940, los conocimientos sobre este deporte de Suecia y Alemania los trajo un sacerdote italiano, el Padre Mosser,

quien se quedó en Bogotá en el colegio Sales de León XIII donde comenzó a liderar un grupo de jóvenes. Actualmente los gimnastas destacados en la gimnasia colombiana son Gina Escobar de Antioquia, Jossimar Calvo de Norte Santander, Andrés Felipe Martínez de Antioquia, Andrés Barajas de Cúcuta, Yiseth Valenzuela de Cali, y Daira Lamadrid de Norte de Santander.

2.2.2 Federación Internacional de gimnasia.

La FIG (Federación Internacional de Gimnasia, por sus siglas en inglés), fue creada por Nicolas J. Cupérus, que le dio un enfoque a la gimnasia como algo recreativo y para alimentar el ocio, sin embargo tiempo después el francés Charles Cazalet logró darle un enfoque competitivo a esta organización por lo cual fue el responsable de arreglar los primeros torneos internacionales de la gimnasia artística. Esta organización se encarga de velar por la integridad y seguridad de los gimnastas internacionalmente, por lo cual rige e impone los reglamentos que deben seguir los gimnastas que quieran competir en eventos internacionales, organizados por la FIG, como mundiales y Juegos Olímpicos.

2.2.3 Salud y seguridad de los deportistas de Alto rendimiento en Colombia.

Para cuidar de la salud y seguridad de los deportistas de Alto rendimiento en Colombia existen las diferentes normas y medidas:

- Ley 181 de 1995: Esta ley establece las bases del deporte Colombiano, incluyendo la gimnasia. Esta Ley promueve el uso del deporte para mejorar la salud y el bienestar público, entre otros aspectos.

- Decreto 1228 de 1995: En este decreto se establecen las normas esenciales para la práctica de la gimnasia en Colombia y también establece los requisitos de seguridad necesarios que se deben cumplir en las instalaciones, los equipos y los materiales deportivos que se utilizan en la práctica de este deporte.
- Resolución 2322 de 2008: La resolución establece cuáles son los requisitos técnicos para el desarrollo, conservación y administración de las instalaciones deportivas en Colombia, incluidas las de gimnasia artística.
- Norma Técnica Colombiana NTC 5016: En esta norma se establecen los requisitos de seguridad para el desarrollo, conservación y uso de las instalaciones deportivas en Colombia, incluidas las se emplean para la práctica de gimnasia.

2.2.4 Federación Colombiana de Gimnasia.

La Federación Colombiana de Gimnasia es la entidad encargada de regular las normativas necesarias para una segura y exitosa práctica del deporte, promocionar la gimnasia en el territorio colombiano y organizar eventos deportivos para los gimnastas del país. Esta federación se encarga de todas las ramas existentes de la gimnasia, tales como: la gimnasia artística, la rítmica, la aeróbica, el trampolinismo, la acrobática y el parkour.

2.2.5 Deporte de alto rendimiento.

El deporte de alto rendimiento es el tipo de deporte que tiene como objetivo alcanzar el máximo rendimiento del deportista, para lograr objetivos específicos. Normalmente los deportistas de alto rendimiento entrenan largas jornadas para enfrentarse

profesionalmente en competencias de alto nivel, como nacionales, mundiales o juegos olímpicos. En esta categoría del deporte es importante desarrollar cualidades físicas necesarias para el deporte que practican teniendo en cuenta el somatotipo y la composición corporal necesaria para la práctica de cada deporte. Adicionalmente es necesario tener y trabajar, con la psicología deportiva algunas características tales como la pasión, la dedicación, el compromiso, la competitividad, la tolerancia al fracaso, la concentración, entre otras. Asimismo el deporte de alto rendimiento trabaja con otros elementos tales como: una nutrición específica, la biomecánica del deporte, la planificación, la prevención y la recuperación, el equipamiento e instalaciones.

2.2.6 Diferencia entre planeación, proyección y programa deportivo.

Se conoce como planificación deportiva al desarrollo de objetivos, metas y estrategias para el proceso y ejecución de actividades deportivas que tengan como resultado el cumplimiento de las metas y objetivos trazados. Para lograr los objetivos marcados se requiere una buena planificación deportiva, la identificación de las necesidades de recursos, la definición de las acciones a realizar y el establecimiento de un plan de acción integral. El desarrollo de proyectos y programas deportivos se guía por la planificación deportiva, que se concentra en los aspectos estratégicos y de largo plazo.

En cuanto al segundo término, se puede decir que cuando hablamos de proyección deportiva, nos referimos a la evaluación y predicción del desempeño futuro de un atleta en un deporte específico. Para lograr esto es necesario evaluar las características físicas, técnicas y psicológicas de un atleta, así como su desempeño pasado y presente, para predecir qué tan bien se desempeñará y qué potencial puede tener en el futuro. Según

estas evaluaciones se desarrollan estrategias de entrenamiento y competición, identificando jóvenes promesas y captando talento con proyección deportiva.

Un programa deportivo es un conjunto organizado y estructurado de actividades destinadas a promover y desarrollar la práctica de un deporte específico. Esto incluye la planeación y realización de prácticas, competiciones, eventos y otras actividades relacionadas con el deporte. Un programa deportivo puede estar dirigido a diferentes grupos de personas, como niños, jóvenes o adultos, y puede tener diferentes niveles de participación para el entretenimiento y la competencia. El programa de movimiento se centra en la ejecución práctica y funcional de las actividades deportivas.

En conclusión, la planificación deportiva se refiere al proceso estratégico de establecimiento de objetivos y actividades para el desarrollo del deporte, la previsión deportiva se centra en la evaluación del rendimiento futuro de los deportistas y la programación deportiva se refiere a la implementación real de las actividades planificadas centradas en el deporte sobre la implementación.

2.2.7 Planificación deportiva.

La planificación es una herramienta estratégica del deporte. Según la Real academia española la palabra “planificación” es la acción y efecto de planificar, o también es el plan general, metódicamente organizado y frecuentemente de gran amplitud, para obtener un objetivo determinado.

En el deporte la planificación deportiva es como lo dijo Ramírez (2015), la distribución en el tiempo de manera racional y lógica de todos los elementos componentes de la preparación (física, técnica, táctica, psíquica e integral), atendiendo la

compatibilidad y aplicabilidad como inapelables principios y/o condiciones que apuntan hacia la perspectiva e íntima interrelación que debe haber entre las decisiones tomadas y los objetivos planteados, en relación con los medios disponibles y los resultados técnico-deportivos deseados (p. 57). La planificación deportiva puede verse como una colección de acciones que están predeterminadas por el entrenador y/o el equipo de colaboradores, que deben coordinarse entre sí en varios momentos a medida que avanza el programa de entrenamiento del atleta con el objetivo de mejorar y optimizar el rendimiento del atleta.

Para que esta sea efectiva, es necesario que esta planificación tenga una base científica y que sea objeto de un análisis continuo para permitir los ajustes necesarios. El proceso de planificación del entrenamiento ha sufrido cambios significativos a lo largo del tiempo sobre todo en la estructura y contenido de la unidad de entrenamiento, estos sirven como eslabón fundamental en el proceso de aplicación de cargas que tienen un gran impacto en el deportista, las diferentes transformaciones que tienen lugar en el conjunto de órganos y sistemas del competidor como resultado de la aplicación de la carga de entrenamiento, que son un indicador funcional interno adicional para la misma.

Es precisamente esta interacción físico/funcional la que impulsa a los investigadores del deporte a desarrollar nuevas tecnologías de entrenamiento que se adapten a los requerimientos de las distintas modalidades deportivas y grupos de edad de los practicantes y que permitan revelar las capacidades potenciales de los competidores.

2.2.8 Elementos fundamentales de la planificación.

2.2.8.1 Diagnóstico integral inicial.

El diagnóstico integral del deportista es un análisis metódico de los factores de salud del deportista, dinámica familiar, entorno comunitario, institución escolar y preparación deportiva que puede influir favorablemente en el desarrollo integral del deportista y su impacto en el desarrollo del deportista en el alto rendimiento.

2.2.8.2 Objetivos

Oxford Languages nos dice que un objetivo o meta es un “Fin al que se dirigen las acciones o deseos de una persona.”, para el deporte el establecer objetivos es importante dado que es una herramienta para producir y mantener la motivación, el compromiso el esfuerzo y la constancia de un deportista. Asimismo establecer metas implica centrar el trabajo en un objetivo concreto durante un tiempo predeterminado, amplía la capacidad de buscar enfoques novedosos para lograr el objetivo propuesto centrandolo la atención en cuestiones y soluciones pertinentes.

2.2.8.3 Periodización

La periodización del entrenamiento deportivo es una herramienta utilizada desde los griegos para asistir a eventos deportivos como los juegos olímpicos, y se ha mantenido en uso hasta la actualidad. La periodización es la organización necesaria para mantener y aumentar las habilidades de un atleta, combinando diferentes métodos de entrenamiento y momentos de recuperación. En este se alterna entre entrenamiento de alto volumen y baja intensidad y entrenamiento de bajo volumen y alta intensidad, a medida que los

ciclos de entrenamiento avanzan hacia el resultado deseado, se aumenta la condición física deportiva. Para lograr una buena planificación es necesario que cada atleta cree la carga de entrenamiento necesaria, la cantidad adecuada de tiempo de entrenamiento y que haga que el entrenamiento sea lo más eficiente posible si quiere tener un buen desempeño durante su período de competencia.

Tudor Bompa, ve el entrenamiento como un proceso complicado que debe organizarse en fases y, como resultado, sugiere el siguiente modelo de periodización. Según Bompa, el atleta debe cumplir o alcanzar ciertos niveles en su forma competitiva durante las fases de entrenamiento, pero principalmente durante la fase competitiva, para rendir al máximo durante la competición. Si el atleta no ha entrenado adecuadamente en este nivel, puede tener un impacto directo en el descenso de los otros niveles. Los tres niveles son los siguientes:

- Nivel de forma deportiva general, en este nivel se trabajan los fundamentos que los atletas deben tener durante sus períodos de entrenamiento. Estos cimientos son cruciales para el desarrollo de todas las habilidades necesarias para el deporte específico, y son factores condicionantes en la preparación deportiva. Si el atleta no ha entrenado adecuadamente en esta etapa, puede tener un impacto directo en el descenso de las otras etapas o niveles.

- Nivel de alta forma deportiva, este nivel se caracteriza por trabajar un rendimiento cercano al máximo que puede desarrollar el deportista, presentando similitudes a la realidad deportiva.

- Nivel de máxima forma deportiva, en este nivel se eleva la exigencia y se trabaja con el máximo rendimiento del atleta, prolongar este nivel podría tener un efecto negativo en el deportista. Por ende es necesario devolverse a los niveles inferiores.

T. Bomba también, propone dividir el entrenamiento en ciclos y periodos.

Figura 1: Periodización de T. Bompá

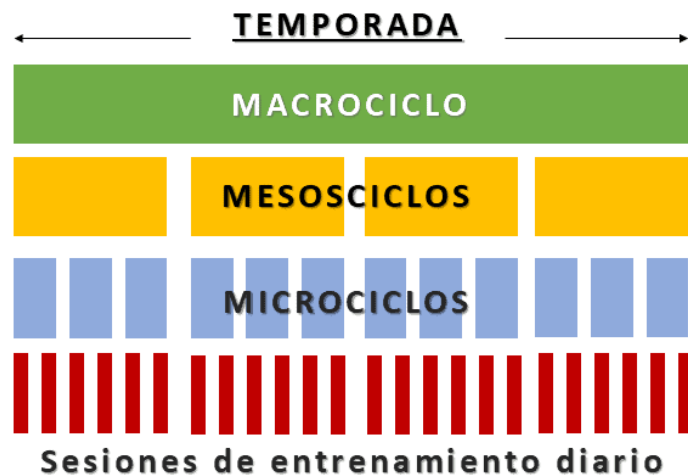


Figura 1, “Microciclo de entrenamiento, todo lo que necesitas saber”. Ivsotelo,

Mundo entrenamiento. URL

<https://mundoentrenamiento.com/el-microciclo-de-entrenamiento/>

- **Macro ciclo.** Es el período de tiempo más largo que se compone de mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento. Esto puede durar desde unos pocos meses hasta un año completo. Concluye con el período de competencia en el caso de los atletas.

- El término "mesociclo" se refiere a un período de tamaño intermedio que puede durar entre dos y seis semanas (típicamente cuatro semanas).
- Un microciclo, conforma a un mesociclo definido como una secuencia de microciclo que se repite varias veces y dura entre 5 y 14 días, aunque lo más común es 7 días.

El segundo modelo de periodización más utilizado actualmente es el ATR (Acumulación, Transformación y Recuperación), donde se realiza una división por mesociclos, de los cuales cada uno se centra en aumentar el volumen y la carga del entrenamiento, introducir estrés y finalizar para lograr el máximo rendimiento en el tiempo deseado. La página web Paso Clave (2019) , nos explica que estos ciclos se dividen en

- Acumulación: El volumen y las cualidades genéricas .
- Transformación: La intensidad elevada de trabajo específico.
- Realización: La competición o el desarrollo de los objetivos perseguidos, como viajes o intentos al proyecto.

2.2.8.4 Programa de entrenamiento

Un programa de entrenamiento, es un plan estructurado y organizado que proporciona un marco estructurado, por lo cual especifica las actividades, ejercicios, intensidades, volúmenes y tiempos que realizará un atleta para mejorar su rendimiento físico, técnico y táctico en un determinado deporte. Estos programas se crean teniendo en cuenta los requisitos únicos de cada deporte y de cada atleta, y pueden cambiar dependiendo de una

serie de variables, incluido el nivel actual de aptitud física del atleta y la temporada en la que se encuentra. Para que los atletas tengan éxito, reduzcan los riesgos y maximicen las oportunidades para alcanzar su máximo potencial, un programa de entrenamiento es crucial en los deportes de alto rendimiento.

2.2.8.5 Nutrición

El principal objetivo de una adecuada alimentación de un deportista es aportar la energía y los nutrientes que necesita para maximizar las adaptaciones realizadas durante cada sesión de entrenamiento y recuperarse rápidamente de los esfuerzos realizados en dichas sesiones. Dependiendo del deporte que practican, los deportistas también deben mantener una dieta saludable para mantener una buena salud y una constitución física deseable.

Es fundamental destacar que el estado nutricional de los adolescentes que practican gimnasia artística se correlaciona con su edad para prevenir patologías relacionadas con una nutrición inadecuada. La relación entre las necesidades dietéticas de un deportista y sus necesidades nutricionales, así como una ingesta deficiente de nutrientes o una dieta desequilibrada pueden provocar lentitud, fatiga temprana, irritabilidad y un rendimiento deficiente tanto en el entrenamiento como en la competición.

2.2.8.6 Prevención de lesiones

La prevención de lesiones es un elemento importante que puede ser determinante en el futuro de un atleta de alto rendimiento. Mayormente se trabaja por medio de entrenamientos de prevención y entrenamientos optimizadores, complementando el

programa de entrenamiento acompañando los demás tipos de entrenamiento. Por lo cual Romero y Tous en su libro “Prevención de lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo” nos dicen que, para planificar un programa de prevención de lesiones es crucial tener en cuenta unos principios:

- Además de tener en cuenta las capacidades técnico-tácticas del deporte en cuestión, se debe identificar el conjunto de cualidades físicas más cruciales que deben mejorarse para reducir el riesgo de lesiones.
- La especialización: En las cargas deberá reflejarse específicamente la especialidad de cada deporte. Debe crearse teniendo en cuenta las tareas que se completan durante la competición.
- La individualización: Debido a sus frecuentes tecnopatías, a las cualidades físicas débiles, al desarrollo de atributos físicos menos desarrollados, las necesidades metabólicas y otros factores, los atletas requieren estrategias de prevención especiales.
- La alternancia cíclica: La multilateralidad de las cargas debe dispersarse en el tiempo. También es necesario aplicar repetidamente las cargas antes mencionadas y sus variaciones una y otra vez en varios intervalos. Es importante investigar qué tan bien se puede adaptar la prevención al régimen de entrenamiento individual de un atleta que se centra en su rendimiento atlético cuando se habla de prevención.
- Pilares neuromusculares: La fuerza como cualidad neuromuscular y la coordinación neuromuscular. Además del sistema Propioceptivo-Visual-Vestibular.

2.2.8.7 Evaluación y control

En el deporte de alto rendimiento, "evaluación y control" se refiere al proceso metódico de medir y evaluar el rendimiento de un atleta en relación con parámetros o estándares particulares previamente establecidos. En esta evaluación se podrán utilizar pruebas físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. El control, por su parte, denota la implementación de modificaciones o correcciones al programa de formación a la luz de los resultados de las evaluaciones antes mencionadas.

La evaluación y el control son esenciales y cruciales en el deporte de alto rendimiento debido a:

1. Antes de establecer objetivos y un programa de entrenamiento, es fundamental conocer el punto de partida del deportista. Esto le permite crear un programa adecuado y establecer objetivos alcanzables.
2. Monitorear el progreso de un atleta le permite ver si está progresando hacia sus objetivos y cómo evoluciona su rendimiento con el tiempo.
3. Identificar las áreas específicas donde el atleta sobresale o necesita mejorar para determinar sus fortalezas y debilidades. Estos detalles se pueden utilizar para personalizar aún más la formación.
4. Ajustar el entrenamiento y detectar desequilibrios musculares, mala técnica o signos de fatiga puede ayudar a prevenir lesiones.
5. Mejorar el entrenamiento: si un atleta no progresa como se esperaba, las evaluaciones pueden ayudar a identificar el problema y realizar los ajustes necesarios en tiempo real.

6. Facilitar la comunicación entre entrenador y atleta: las evaluaciones brindan a los entrenadores y atletas un lenguaje común e información objetiva para hablar sobre el desempeño, los objetivos y las estrategias.

2.2.8.8 Psicología deportiva

La salud psicológica de un atleta puede influir en su desempeño físico, técnico y estratégico, lo que a su vez afecta su desempeño en el campo de juego. Por tanto, la preparación general del deportista debe incluir una preparación psicológica. El deportista debe realizar un entrenamiento psicológico para mejorar y mantener su rendimiento, prepararse mentalmente para la competición y dar su máximo esfuerzo en la competición. En general, también ofrece apoyo integral, centrándose en aspectos como el control de las emociones, la prevención y recuperación de lesiones, la prevención de trastornos psicopatológicos, la comunicación interpersonal y más.

Su importancia en la gimnasia artística radica en que al ser un deporte individual es importante que el deportista tenga el control de sus emociones y sentimientos ya que solo él experimentará la presión y demás emociones. Al fortalecer la mente se logra evitar accidentes, además de facilitar la ejecución de los elementos gracias a diferentes técnicas, entre otros beneficios.

2.2.8.9 Recuperación

“Recuperación es la acción y efecto de recuperar o recuperarse (volver en sí o a un estado de normalidad, volver a tomar lo que antes se tenía, compensar).” (*Pérez Porto, J., Merino, M., 2010*). En el deporte la recuperación se refiere a cuando un deportista

finaliza el entrenamiento y se encuentra en un estado funcional conocido como recuperación, durante el cual sus reservas de energía y todas las demás sustancias que interfirieron en su capacidad de realizar carga física se están restableciendo por completo, junto con diversas funciones corporales y la capacidad de realizar. Para que la recuperación sea completa y exitosa existen una serie de métodos, estrategias y procedimientos utilizados para ayudar a los atletas a recuperarse de entrenamientos, competiciones o temporadas deportivas rigurosas. El descanso activo o pasivo, las técnicas de fisioterapia, la nutrición post-ejercicio, la hidratación y el sueño son algunos ejemplos de estas tácticas.

2.2.8.10 Competencia

En el contexto deportivo, una competición es un enfrentamiento entre uno o más deportistas o equipos con el objetivo de determinar quién tiene el mejor desempeño en una determinada actividad o disciplina deportiva, bajo un conjunto de reglas preestablecidas. Existen desde competiciones locales hasta eventos internacionales como los Juegos Olímpicos.

En la planificación deportiva, la competición es un componente clave. Es el punto en el que se desarrolla todo el trabajo anterior y, al mismo tiempo, proporciona lecciones reveladoras que pueden afectar la planificación futura. La competición no es sólo el "final del camino" en términos de preparación atlética, sino más bien un factor importante que dirige y da forma a todo el proceso de entrenamiento.

2.2.9 Máximo rendimiento deportivo.

Rendimiento máximo significa el nivel más alto de rendimiento que un atleta o equipo puede lograr en su deporte. Representa el estado óptimo de destrezas, habilidades físicas, técnicas y mentales y la capacidad de aplicarlas de manera consistente y efectiva en la competencia.

Excelencia significa lograr el más alto nivel de excelencia y competir al más alto nivel posible. Para lograr esto, los atletas deben optimizar todos los aspectos de su preparación, incluida la preparación física, la técnica, la táctica, la nutrición, la recuperación, la mentalidad y la gestión emocional.

El éxito competitivo en el deporte de alto rendimiento tiene una base fundamental, relacionada al complejo proceso de desarrollo del atleta. Este proceso cubre los componentes básicos de lo que se llama preparación, siendo algunos de estos componentes los siguientes: el desarrollo de cualidades de movimiento, acondicionamiento y coordinación, componentes técnico-tácticos, psicológicos, teóricos, etc., que afectan el rendimiento.

Es importante enfatizar que el rendimiento deportivo de élite puede variar según el deporte y el contexto. Cada deporte tiene sus propios estándares y métricas de rendimiento, y lograr el máximo rendimiento significa superar los límites y competir al más alto nivel de ese deporte.

2.3 Definición de términos básicos.

Deporte: Se define como cualquier movimiento físico en que hay un gasto o consumo de energía, este ayuda y regula la salud de cada individuo y hoy en día este es

estudiado desde la fisiología, educación, biomecánica entre otras. (OMS 26 de Noviembre del 2020). El deporte trae consigo beneficios en la salud a quien lo practica. Este se puede practicar por ocio, salud o como profesión.

Salud: La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Esta definición resalta que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado holístico y positivo de funcionamiento en varios niveles.

- **Salud física:** se refiere al estado saludable del cuerpo y al funcionamiento normal de los sistemas del cuerpo. La salud física incluye, entre otras cosas, una nutrición adecuada, la capacidad de moverse y realizar actividades sin dolor ni molestias, una función inmunológica saludable y la ausencia de enfermedades o afecciones crónicas.

- **Salud mental:** se refiere al bienestar emocional y psicológico. Una persona mentalmente sana puede pensar con claridad, gestionar las emociones, gestionar el estrés y tomar decisiones.

Entrenamiento deportivo: Es una forma de pedagogía destinada a despertar las funciones fisiológicas de una persona, promoviendo el crecimiento de diversas habilidades y rasgos físicos. Principalmente el objetivo es promover y mejorar el rendimiento deportivo. Para lograr las metas en cada etapa y para cada nivel de habilidad física, se debe planificar de principio a fin, debido a que los efectos del entrenamiento no son inmediatos ni duraderos, siendo este un proceso complicado. El entrenamiento deportivo implica trabajar con el volumen, la intensidad y otros conceptos organizativos.

Proyección deportiva: Hace referencia al proceso de evaluar y anticipar el potencial futuro de un atleta o equipo en un deporte específico. Desde la perspectiva del desarrollo de los atletas jóvenes, la evaluación deportiva es fundamental para identificar a las personas que tienen el potencial de alcanzar los niveles más altos de rendimiento en el futuro. Por lo tanto, la proyección deportiva es ideal como una de varias herramientas en la toma de decisiones sobre el desarrollo de los atletas.

Habilidades técnicas y tácticas: Las habilidades técnicas se centran en "cómo" hacer algo, se refieren al conjunto específico de habilidades y movimientos que un atleta debe dominar para poder realizar una actividad o deporte. Las habilidades tácticas, por otro lado, se centran en "cuándo" y "por qué" hacer algo, se refieren a la capacidad de un atleta para tomar decisiones y adaptarse a diferentes situaciones durante la competencia.

Ciclo: Según el diccionario de Oxford un ciclo es una “serie de fases o estados por las que pasa un acontecimiento o fenómeno y que se suceden en el mismo orden hasta llegar a una fase o estado a partir de los cuales vuelven a repetirse en el mismo orden.” En el deporte un ciclo es un periodo de tiempo enfocado trabajar en diferentes aspectos para mejorar el rendimiento del atleta, por ejemplo: el desarrollo, la preparación, la competencia y la recuperación.

Periodo: Cuando una serie de eventos conectados o una acción tiene lugar durante un período de tiempo específico, se denomina período de tiempo. En términos generales, se utiliza para describir fenómenos cíclicos o eventos conectados.

Volumen: Es el total de la actividad que realiza un deportista durante un ejercicio, sesión o ciclo de trabajo. Principalmente provoca reacciones de adaptación a largo plazo y, de forma secundaria, produce adaptaciones utilizables de forma inmediata. Algunos de los factores que inciden en el volumen, son la distancia o kilometraje, el peso, el número de ejercicios, el número de repeticiones, el número de series y el número de sesiones.

Intensidad: Es el componente cualitativo de la carga de entrenamiento. Se define por la cantidad de trabajo de entrenamiento o competición efectuado por unidad de tiempo. Al contrario que el volumen, la intensidad produce efectos inmediatos, y marginalmente efectos a largo plazo. Tipos de intensidad 1) Intensidad absoluta es la prestación del entrenamiento o la competición en sí misma, se trata del valor de la carga en sí; 2) Intensidad relativa es el porcentaje de la potencia respecto a la potencia máxima; 3) Intensidad media indica la intensidad de una sesión o ciclo de entrenamiento de forma categórica. Factores que inciden en la intensidad la velocidad de ejecución, la carga a vencer, la complejidad del ejercicio, el tiempo de duración del ejercicio, el tiempo de descanso y el carácter del descanso.

Capítulo III

Marco metodológico.

3.1 Enfoque y tipo de investigación.

El proyecto se basa en una metodología cualitativa, debido a que se busca describir a profundidad los elementos fundamentales que debe tener una planificación deportiva, se centrará en aspectos que no se pueden medir numéricamente. Ahora bien, el tipo de investigación que se trabajará será descriptivo, ya que está encaminado a explicar las características que debe tener una planificación deportiva eficiente, que logre llevar a sus gimnastas a su máximo rendimiento deportivo.

3.2 Población y muestra.

Este proyecto no cuenta con población ni muestra, ya que va dirigido a las gimnastas en proyección de alto rendimiento colombianas, pero la muestra con la que se va a trabajar serán los profesores con experiencia trabajando con gimnastas en proyección de alto rendimiento, que puedan por medio de la experiencia corroborar lo teórico.

3.3 Categorías de análisis

Categoría	Definición Nominal	Subconceptos	Herramientas de recolección de información
Planificación deportiva	Es un proceso que permite organizar de manera racional y lógica la distribución en el tiempo de todos los componentes de la preparación (física, técnica, táctica, psíquica e integral), teniendo en cuenta la compatibilidad y aplicabilidad como principios y/o condiciones que apuntan hacia la perspectiva e íntima relación entre las decisiones tomadas y los objetivos planteados, en relación con los medios disponibles y los resultados esperados.	<ul style="list-style-type: none"> -Diagnóstico inicial. -Objetivos. -Periodización. -Nutrición. -Prevención de lesiones. -Psicología deportiva. -Recuperación. - Competencia. 	Bibliografía del deporte de alto rendimiento, entrevista y matriz de análisis
Alto rendimiento	Es la práctica deportiva de organización y nivel superior. Este comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico - técnicas de los deportistas, a través del empleo de la ciencia y la tecnología (Congreso de Colombia, 1995)	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenamiento Intensivo -Nutrición Específica -Psicología Deportiva -Prevención y Recuperación -Tecnología y Equipamiento 	Bibliografía del deporte de alto rendimiento, entrevista y matriz de análisis

-
- Biomecánica
 - Planificación y Periodización
 - Competencia Élite
 - Gestión de Carrera
 - Somatotipo y características de composición corporal
-

Tabla 1: Tabla de categorías

3.4 Herramientas de recolección de la información

La fuente primaria con la que se trabajará en este proyecto será la entrevista (semiestructurada), diseñada para los profesores con experiencia trabajando con deportistas en proyección a alto rendimiento, para comparar desde su experiencia lo teórico. En cuanto a la fuente secundaria, se utilizará una matriz de análisis comparativa en donde se comparará la información obtenida de las entrevistas y la información recolectada en las bases teóricas.

ENTREVISTA A ENTRENADORES DE GIMNASIA ARTÍSTICA

(Esta entrevista está diseñada para recolectar información, la cual será utilizada en una matriz de análisis)

Fecha: _____ , _____ , _____

Nombre:

Preguntas:

1. Trayecto profesional en la gimnasia artística (Colombiana o de otro país)
2. ¿Cuál es el concepto de "deporte de alto rendimiento"?
3. ¿Qué aspectos son indispensables a la hora de realizar una planificación deportiva efectiva?
4. En la planificación deportiva, ¿Cómo se integra la condición física y técnica del gimnasta?
5. ¿Cómo se manejan los factores que pueden llegar a modificar la planificación deportiva de una gimnasta? (Edad, círculo familiar, situación económica...)
6. ¿Cómo se asegura de que los objetivos de la gimnasta sean alcanzables y a la vez desafiantes?
7. ¿Cómo se realiza la periodización del entrenamiento de una gimnasta de alto rendimiento?
8. ¿Cómo se integra la nutrición en el proceso de planificación deportiva? y ¿Cómo, en su rol de entrenadores, hacen el manejo o seguimiento de la nutrición del gimnasta?

9. ¿Cuál es el manejo que se le debe dar a la recuperación de lesiones o de jornadas y competencias exigentes en sus gimnastas?

10. ¿Qué importancia se le debe dar a la psicología deportiva en la dinámica de trabajo?

11. ¿Cómo se deben manejar en la planificación deportiva las situaciones fortuitas?

12. Además los elementos de: el diagnóstico inicial, los objetivos, la periodización, la nutrición, la prevención de lesiones, la psicología deportiva, la recuperación y la competencia. ¿Hace falta otro aspecto relevante para una planificación deportiva efectiva?, y ¿Por qué?

Muchas gracias por su tiempo y contribuciones. Los datos recopilados serán cruciales para este proyecto de grado, que busca ayudar a las gimnastas a alcanzar su máximo potencial en el deporte de alto rendimiento.

3.5 Procedimientos de los resultados

La obtención de datos se realizará durante varios pasos diferentes; en primer lugar, se realizan las entrevistas donde se recolectará toda la información desde la experiencia de los entrevistados. Segundo, se realizará una síntesis de la información recolectada en las entrevistas. Luego, en base a la síntesis de las entrevistas, se construirá una matriz de análisis comparativa entre lo teórico y lo experiencial, con la cual posteriormente se realizará un cuadro comparativo de semejanzas, diferencias y novedades, de lo teórico con lo experiencial. Y finalmente, se realizará una infografía donde a partir de la información de los análisis realizados se condensará todo.

3.6 Presupuesto

Artículo	Costo
Impresión	45.000
Empastada	30.000
Total	95.000

Tabla 2: Tabla presupuesto

Capítulo IV.

Desarrollo de la investigación.

4.1 Análisis de entrevistas.

Preguntas/ Entrenadores	Diego Londoño	Yeffersson García	Andrés Llanos
Concepto de deporte de alto rendimiento	Se centra en las máximas exigencias físicas y mentales y enfatiza que un alto rendimiento significa una dedicación total y un estilo de vida específico. Esto le demuestra que el máximo rendimiento requiere dedicación más allá de la formación formal.	El enfoque de Yeffersson es más integral. El alto rendimiento es una transformación completa de un deportista, involucrando aspectos técnicos, físicos y mentales. Y distinguimos claramente entre quienes entrenan con pasión y quienes se esfuerzan por lograr un rendimiento óptimo.	Realiza distinción entre, el "deporte de alto rendimiento" y el "deporte de altos logros". Lo que diferencia al alto rendimiento de las demás categorías del deporte es el compromiso total y la prioridad que se le da al deporte. Además de que el deportista de alto rendimiento es el que vive y construye su vida del deporte, su vida gira alrededor de este.
Aspectos esenciales para planificación deportiva	Se destaca el compromiso como elemento clave. Destacando la importancia de la motivación y la dedicación en el deporte.	Introduce el "triángulo de trabajo" como elemento importante. También destaca la interdependencia de los atletas, las familias y los entrenadores y destaca el importante papel de los sistemas de apoyo.	Para Andrés, la planificación es un proceso complejo y estratégico que se basa en evaluar el potencial y las perspectivas a largo plazo de cada gimnasta. Andrés ve la planificación como un medio para maximizar el talento y los recursos disponibles. Destaca

			que la "selección de talentos" es fundamental incluso en el proceso de planificación.
Integración de condición física y técnica	Hace hincapié en el entrenamiento físico como medida preventiva y base de la técnica, y en la importancia de adaptar las técnicas a las respuestas individuales del deportista.	Nos habla de una pirámide que describe una progresión de entrenamiento lógica y estructurada. Una base amplia significa que un entrenamiento físico sólido es importante para lograr un alto rendimiento. Luego viene la formación técnica, luego las habilidades y competencias básicas. Se agregan elementos y dispositivos a medida que avanza por la pirámide.	Las pruebas y la adaptación continuas son esenciales. Para Andrés, el entrenamiento físico y técnico debe adaptarse a objetivos específicos y al rendimiento individual del deportista.
Factores externos que pueden alterar planificación	Se enfoca en proponer alternativas y soluciones dependiendo de la situación y demostramos empatía y flexibilidad. Esto nos dice que es importante estar preparados para cambiar de planes porque no podemos controlar los factores externos y estar	La adaptación y la atención a la calidad de la formación son muy importantes. Y esto parece indicar que el plan se resiste al cambio y se centra en sacar el máximo partido a cada sesión.	La detección del talento y la integridad son las palabras clave. Priorizar la identificación precisa de potenciales y oportunidades para minimizar las interrupciones y garantizar trayectorias de alta calidad. Esto nos dice que si se elige correctamente a una gimnasta, siempre podrá superar la situación, sin importar lo que

	estancado en una mala situación no ayuda al proceso de un deportista.		sucedan a su alrededor.
Objetivos realistas pero desafiantes	La motivación es clave. Si bien los objetivos deben ser realistas para evitar frustraciones, también deben ser lo suficientemente desafiantes para impulsar al deportista a superarse. Es una balanza delicada que requiere una revisión y ajuste constante.	Subraya la importancia de la autodisciplina y de establecer metas basadas en una evaluación precisa de las capacidades del deportista.	La transparencia y la gestión de las expectativas son esenciales. Él aboga por trabajar con cada gimnasta de manera realista, identificando sus verdaderas capacidades y orientándolas hacia metas alcanzables.
Periodización del entrenamiento	Enfatiza la importancia de la periodización, fundamental para alcanzar objetivos. Menciona la técnica tradicional de dividir el entrenamiento en etapas específicas (competitiva, precompetitiva, específica, general) y también destaca un enfoque complementario llamado ATR (Acumulación, Transformación y Realización). A través de un ejemplo con una atleta, destaca cómo es esencial	Explica que existen dos tipos de planificación: la tradicional (lineal) y otra llamada "ATR". En la planificación tradicional, el entrenamiento se enfoca en un entrenamiento para niñas que no son de alto rendimiento. En el caso de la ATR, usada mayormente en alto rendimiento, es una planificación ondulatoria que tiene períodos de ascenso, descenso y perfeccionamiento. La elección entre ambas depende de las horas de entrenamiento del	Añade que la planificación tradicional, que permite centrarse en una sola competencia al año, sigue el principio de "la mejor forma de ganar forma es perder forma". Después de una competencia principal, los atletas toman un descanso y luego recuperan su forma física. En cuanto a la metodología ATR, a lo largo del ciclo, se acumulan repeticiones, se transforman en el elemento deseado y luego hay un período de recuperación. Esta

	retroceder desde la fecha de una competencia principal para planificar adecuadamente.	gimnasta y de sus capacidades.	metodología se basa en la teoría de García Manso. En algunos casos, se pueden combinar ambas periodizaciones, especialmente con gimnastas jóvenes, para evitar una sobrecarga de entrenamiento.
Cómo se determinan los ciclos en la periodización	No especifica directamente como determina los ciclos (mesociclos, microciclos, etc.) dentro de la periodización. Sólo ofrece una visión general sobre el proceso de periodización y la necesidad de adaptabilidad.	Explica que la planificación debe ser personalizada y adaptarse a las metas del año siguiente. La estructuración general sigue mesociclos (etapas de desarrollo, ajuste, perfección) y estos se dividen en microciclos (semanas específicas enfocadas en repetición, ajuste, limpieza técnica). La duración de estos ciclos puede variar; un microciclo no necesariamente es una semana, y un macrociclo puede incluso abarcar un ciclo olímpico. La planificación depende del sistema y las metas, siendo esencial la adaptabilidad y la visión a largo plazo.	Resalta la importancia de la adaptabilidad en la planificación, considerando posibles variaciones en el calendario de competencias. La duración de los ciclos de entrenamiento se ajustará según la edad y las metas del gimnasta. Además, recalca la importancia de establecer metas claras, realizar un seguimiento riguroso y garantizar el compromiso de todos los involucrados, incluidos entrenadores y padres, para preparar adecuadamente a los gimnastas para competencias futuras de alto nivel.
Consideración de nutrición	La nutrición es vista como intrínsecamente ligada a las	Enfatiza que, aunque es crucial mantener un equilibrio dietético,	Coincide con el profesor Yeffersson y destaca que los entrenadores no

<p>ciencias del entrenamiento. Subraya la adaptabilidad de la nutrición según las fases de entrenamiento y cómo los requerimientos energéticos y calóricos varían en cada etapa. Destaca la necesidad de contar con el apoyo de nutricionistas o, en su ausencia, aprender de manera autodidacta.</p>	<p>él como entrenador no se involucra directamente en decisiones nutricionales específicas. Considera esencial educar a los padres sobre la importancia de una alimentación saludable, recordándoles aspectos básicos como la importancia del agua, reducir el azúcar y la necesidad de proteínas.</p>	<p>deberían asumir el papel de nutricionistas. En lugar de eso, incita a comer según los objetivos físicos y promueve la importancia de ser un buen modelo a seguir en cuanto a hábitos alimenticios. Recomienda a los padres que consulten a un profesional en nutrición si tienen dudas y subraya que, si un joven no tiene un control nutricional adecuado, la responsabilidad recae en los padres. Es crucial que cada parte entienda y asuma su papel en el proceso.</p>
---	--	---

<p>Tratamiento de recuperación de lesiones</p>	<p>Destaca la importancia del descanso para la recuperación física y mental, así como para la consolidación de habilidades coordinativas. Además de la importancia de la preparación física para evitar lesiones.</p>	<p>Resalta la importancia de la planificación anticipada, como por ejemplo, programando doble turno antes de las vacaciones. Después de jornadas intensas, implementan un "día J" de recuperación activa, donde se reduce la carga, se juega o se tienen charlas teóricas. Es fundamental no solo descansar, sino también hacer actividades que ayuden a la recuperación.</p>	<p>Enfatiza que la gimnasia es un deporte de alto impacto, por lo que integran sesiones de prevención de lesiones y trabajo de propiocepción. Al ocurrir una lesión, consultan con médicos especializados en deporte para guiar la recuperación. La nutrición y la mentalidad positiva son clave durante este proceso. La prevención es fundamental y forma parte de su rutina</p>
--	---	---	--

			<p>diaria. Aunque un atleta pueda estar lesionado en una parte del cuerpo, trabajan en otras áreas para mantener la forma. La comunicación con los padres es vital, y se esfuerzan por mostrar su compromiso y atención durante todo el proceso de recuperación.</p>
<p>Relevancia de la psicología deportiva</p>	<p>Considera que la psicología deportiva ha ganado importancia en la dinámica de entrenamiento, especialmente en deportes que requieren una fuerte resiliencia mental, como la gimnasia. Destaca que, en muchas ocasiones, los propios entrenadores también necesitan apoyo psicológico para enfrentar sus desafíos emocionales.</p>	<p>Aunque no es un experto en psicología, entiende el poder de la mente en el rendimiento de un gimnasta. Es esencial que los atletas comprendan sus objetivos y gestionen sus emociones de forma correcta. Ayudan a sus gimnastas a manejar frustraciones y fomentan la resiliencia, centrando el enfoque en las metas. Las charlas que realizan periódicamente se orientan hacia la creación de objetivos realistas para evitar la frustración.</p>	<p>Nos dice que en gimnasia, tres desafíos psicológicos principales son el miedo, la frustración y la parte funcional. Aunque las rutinas y la preparación son fundamentales, la mentalidad es vital para el éxito. Se utilizan técnicas como visualización para superar miedos y bloqueos. Si el problema es persistente, se recomienda el apoyo de un psicólogo deportivo. Las expectativas irreales pueden dañar la mentalidad de un gimnasta, por lo que es crucial establecer metas realistas. Además, es fundamental que los entrenadores no relacionen el rendimiento con la</p>

			aparición física, ya que esto puede generar problemas de imagen corporal y autoestima.
Manejo de circunstancias inesperadas	Subraya la adaptabilidad en su planificación para acomodar eventos no previstos, como competencias sorpresa o cambios en el calendario. Utiliza el ejemplo de unas vacaciones que se superpusieron con una competencia en marzo para resaltar cómo se pueden hacer ajustes en la rutina sin sacrificar el descanso esencial.	Las situaciones imprevistas, como lesiones, requieren reestructuración. Por ejemplo, si un gimnasta se lesiona un tobillo, el enfoque se traslada al fortalecimiento de los brazos. Las tácticas psicológicas, como la visualización, son clave en este proceso. Aunque un médico pueda recomendar reposo, la recuperación activa es esencial. En caso de lesiones graves, el apoyo emocional es vital, y es crucial que el gimnasta sienta el compromiso de su entrenador.	Es importante reestructurar pero mantener el mismo objetivo final. A pesar de los desafíos, la meta sigue siendo la recuperación y el regreso a la actividad. Mantener a los gimnastas lesionados involucrados en actividades del equipo es esencial.
Otros factores esenciales para planificación exitosa	Menciona la importancia de la articulación entre nutrición y psicología y la relevancia del apoyo familiar en la dinámica de entrenamiento. Además, introduce la consideración de las circunstancias individuales de	Además de los elementos mencionados, es crucial el apoyo y compromiso de la familia, el colegio y la propia gimnasta. Estos factores, aunque no están bajo control directo, pueden ser influenciados mediante la	Es esencial la preparación meticulosa y estratégica para competir internacionalmente, y prever tácticas y resultados. Una segunda área de mejora es la adopción de tecnología. La utilización de sistemas modernos y

<p>cada gimnasta, como su régimen educativo, que puede afectar su disponibilidad y enfoque. También resalta la integración de las ciencias aplicadas, como la medicina deportiva y la fisioterapia, en la planificación del entrenamiento.</p>	<p>educación y orientación. Desde las primeras etapas, se trabaja en fortalecer aspectos mentales y emocionales del gimnasta, así como en educar a los padres sobre su rol en el proceso.</p>	<p>herramientas como editores de vídeo especializados en gimnasia proporciona ventajas significativas. La tecnología permite una mejor organización y análisis, reemplazando las anotaciones manuales y optimizando la planificación.</p>
--	---	---

Tabla 3: Análisis de entrevistas

4.2 Matriz de análisis comparativa

Elemento	Desde lo teórico	Desde la experiencia
<p>Concepto de deporte de alto rendimiento</p>	<p>Según fuentes como la Universidad Europea, el deporte de alto rendimiento tiene como objetivo maximizar el potencial atlético para competir a nivel profesional. Requiere un enfoque estricto en desarrollar las características físicas específicas de cada deporte, también implica trabajar con la psicología del deporte para cultivar cualidades como la pasión, la dedicación, el compromiso, la competitividad y la</p>	<p>El deporte de alto rendimiento es la categoría más alta en el deporte requiere dedicación y el desarrollo de aspectos técnicos, físicos y mentales específicos. A los deportistas de alto rendimiento se les exigen resultados, ya que a cambio de estos se les dan patrocinios, financiamiento entre otras cosas.</p> <p>Se distingue de las demás categorías ya que además de necesitar un compromiso total y una prioridad hacia el deporte.</p>

	<p>capacidad de afrontar el fracaso. La nutrición, la biomecánica, la planificación, la prevención de lesiones y la recuperación son componentes importantes.</p>	<p>Además, se trata de una transformación completa de la vida del deportista donde su vida gira alrededor del deporte y el atleta logra hacer una vida del deporte.</p>
Planificación deportiva	<p>La planificación deportiva es una organización lógica y científica de todos los aspectos del entrenamiento (físico, técnico, táctico y psicológico) para mejorar el rendimiento de un deportista. Requiere una base científica y una revisión continua. Es fundamental la evolución de las estructuras de entrenamiento y el uso de técnicas adecuadas a los diferentes deportes y edades.</p>	<p>La planificación deportiva es el proceso en el que está implicado la evaluación del potencial y las perspectivas a largo plazo de cada deportista. Es importante que esta planificación tenga la capacidad de adaptarse a distintas situaciones, además de proporcionar al atleta calidad de formación.</p>
Condición física y técnica	<p>Además del entrenamiento técnico, los deportistas también deben implementar un plan de entrenamiento físico como principal medio para conseguir los máximos resultados en las actividades deportivas. Esto se hace para desarrollar las habilidades físicas como: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</p>	<p>La integración de la condición física y la preparación técnica en la planificación deportiva es fundamental ya que funciona como medida preventiva y como base técnica. Periódicamente a través de pruebas físicas, donde se evalúa la condición del deportista y si es necesario se realizan cambios. Igualmente, es importante adaptar este factor físico y técnico individualmente a cada deportista.</p>

Factores externos que pueden alterar la planificación y su manejo.	Los factores externos que pueden llegar a afectar la planificación deportiva, son: cambios en el calendario deportivo, lesiones, enfermedades, disponibilidad de instalaciones, factores personales y emocionales.	La adaptabilidad a factores externos en el que no se puede tener ningún control, es esencial en la planificación deportiva, por lo cual al realizar esta es importante tener en cuenta que “los planes cambian, no la meta” (Yefferson García, Anexo Entrevista 1)
Objetivos	El establecimiento de objetivos es muy importante en los deportes porque guía el comportamiento y los deseos del atleta. Esto lo mantiene motivado, comprometido y comprometido. Estas metas establecen la atención en los problemas y las soluciones relevantes que conducen al progreso y la productividad.	Los objetivos deben ser realistas, sin dejar de ser desafiantes. Esto estimula la motivación, y la autoconfianza. Los objetivos bien hechos evitan emociones negativas como la frustración o la decepción.
Periodización del entrenamiento. (Cómo se determinan los ciclos)	La periodización es una herramienta fundamental en la planificación deportiva. La periodización actualmente más usada es la ATR, más trabajada por Issurin y Kaverin, que se basa en una división en tres bloques: Acumulación, Transformación y Recuperación. Además el señor Tudor Bomba, que tiene un modelo tradicional de periodización del entrenamiento en ciclos: los macrociclos (de varios	La periodización y los ciclos son establecidos en pro de las competencias programadas para ese año relacionadas con los objetivos impuestos para el deportista. Se mencionan dos tipos de planificación: tradicional (lineal) y ATR (acumulación, transformación y realización), la elección depende del tiempo de entrenamiento del deportista (no hay tiempo definido para el macro, meso o microciclo)

meses a un año),
mesociclos (2-6 semanas),
y microciclos (5-14 días).
El objetivo es alternar
entre fases de alto
volumen y baja intensidad
y fases de bajo volumen y
alta intensidad para
mejorar la condición
física.

Nutrición

La nutrición es fundamental para los deportistas, aportando energía y nutrientes para el rendimiento y la recuperación. En la gimnasia artística, especialmente en la juventud, las deficiencias nutricionales pueden tener un impacto negativo en la energía, el estado de ánimo y el rendimiento, por lo que una nutrición adecuada es fundamental para prevenir problemas de salud y garantizar un rendimiento óptimo.

Es de gran importancia tener un seguimiento nutricional y una dieta balanceada específica dada por un profesional, sin embargo es importante educar a los padres sobre una alimentación saludable.

Psicología Deportiva

Algunos autores como Chema Buceta, psicólogo, entrenador y profesor, nos hablan de cómo la psicología deportiva es fundamental en el deporte de alto rendimiento, especialmente en deportes individuales como la gimnasia. Ayuda a gestionar las emociones, prevenir lesiones y optimizar la ejecución de los elementos, ayudando a alcanzar el éxito competitivo.

La psicología deportiva es fundamental en el deporte de alto rendimiento, al ser un deporte individual la gimnasia artística por lo cual esta herramienta ayuda a los deportistas a enfrentar desafíos psicológicos como el miedo, la frustración, entre otros.

<p>Otros elementos de la planificación deportiva</p>	<p>Algunos elementos adicionales que en la planificación deportiva son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La importancia de contar con el apoyo y compromiso de las personas o instituciones alrededor del deportista como la familia, y el colegio. - La integración de las ciencias aplicadas, como la medicina deportiva y la fisioterapia, en la planificación del entrenamiento. - El uso de sistemas de última generación profesionales, adoptando la tecnología como herramienta para una planificación más eficiente.
--	--

Tabla 4: Tabla de Matriz de análisis

4.3 Cuadro comparativo

Criterio	Semejanzas	Diferencias	Novedades
Concepto de deporte de alto rendimiento	Ambas perspectivas abordan el deporte de alto rendimiento como la categoría del deporte donde los deportistas tienen como objetivo entrenar y competir para las competencias de el más alto nivel , para esto se necesita desarrollar características físicas y psicológicas específicas para el deporte que practican.	Se denotan diferencias principalmente en que: Por la parte teórica se habla principalmente de los fundamentos y principios técnicos y científicos del deporte de élite, mientras que desde la perspectiva de la experiencia práctica se destaca el compromiso, el cambio radical de la vida de los deportistas y las demandas que enfrentan los atletas para tener éxito en el deporte de alto rendimiento.	En lo experiencial agrega, que la vida del deportista de alto rendimiento gira en torno a su deporte, ya que se gana la vida gracias a este, por medio de patrocinios o apoyos del estado, por esto es necesario que el deportista tenga un total compromiso con el deporte.
Planificación deportiva	En las dos perspectivas se tiene como objetivo principal de la planificación, el mejoramiento del rendimiento de los deportistas. Además, Ambas perspectivas enfatizan la importancia de considerar aspectos físicos, técnicos, tácticos y	Lo que diferencia principalmente la planificación deportiva de lo experiencial de lo teórico es, que lo experiencial se centra en la capacidad de adaptarse a distintas situaciones y el potencial y las perspectivas a	Desde lo experiencial se resalta la necesidad de enfocarse en generar una calidad en la formación, lo que muestra un enfoque más práctico y orientado al progreso de la enseñanza y el entrenamiento deportivo.

	psicológicos a la hora de planificar el entrenamiento.	largo plazo de cada deportista. Mientras que lo teórico se enfoca en la revisión continua de elementos esenciales y en la organización lógica y científica del entrenamiento	
Diagnóstico Inicial	El diagnóstico integral del deportista es un análisis completo de factores como la salud, familia, comunidad, educación y preparación deportiva que pueden impactar positivamente en el desarrollo global del deportista y su desempeño en el alto rendimiento.	En la experiencia hacen hincapié en la importancia de evaluaciones constantes y en la selección de talentos, teniendo en cuenta factores como las cualidades físicas, psicológicas, entre otras.	No se encuentran novedades.
Condición física y técnica	En los dos puntos de vista se resalta la importancia de la preparación tanto técnica como física, en la planificación deportiva. Además de ser integrados como medida preventiva y base técnica.	La teoría se enfoca solamente en el desarrollo de habilidades físicas, tales como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.	Desde la experiencia se resalta la importancia de la evaluación continua por medio de pruebas físicas, y los ajustes individuales al trabajo de acondicionamiento físico y técnico.
Factores externos que pueden alterar la	Las dos perspectivas coinciden en que la	No existen diferencias.	Desde la experiencia se tiene en cuenta la

planificación y su manejo.	planificación deportiva debe ser adaptable a diferentes factores externos.	frase “Cambia el plan, no la meta”, dando a entender que la capacidad de adaptar la planificación es clave para poder cumplir los objetivos.	
Objetivos	Se asemejan en que los dos puntos de vista resaltan la importancia de establecer los objetivos, siendo estos una herramienta para mantener la motivación y la autoconfianza del deportista.	En cuanto a la teoría se tiene un enfoque hacia la importancia de establecer objetivos realistas y desafiantes. Mientras que el enfoque desde la experiencia, es la importancia de establecer correctamente estos objetivos para evitar emociones negativas como la frustración.	No se observaron novedades.
Periodización del entrenamiento. (Cómo se determinan los ciclos)	Los dos modelos nombrados en las distintas perspectivas son la tradicional, dividida en ciclos (Mesociclos, Macrociclos, Microciclos), y la ATR, entendida por sus sílabas A de acumulación, T de transformación y R de recuperación.	No existen diferencias.	Como novedad se presenta desde la experiencia que la periodización va muy ligada a la programación de competencias, esto determina los ciclos y como se plantea el programa de entrenamiento.
Nutrición	Desde los dos	No se	Lo experiencial

	<p>puntos de vista la nutrición se ve como un factor de gran importancia en el rendimiento del deportista. Se enfatiza en la necesidad de una dieta balanceada y de la necesidad de tener el apoyo y guía de un profesional en nutrición.</p>	<p>observaron diferencias.</p>	<p>nos habla de la importancia de los hábitos nutricionales familiares, resaltando que los padres son los responsables de la ingesta del deportista.</p>
<p>Psicología Deportiva</p>	<p>Se coincide en que la psicología deportiva es esencial para el rendimiento del deportista, que se trabaja con apoyo de un profesional.</p>	<p>La experiencia práctica se centra más en el carácter del deportista, y de este se evalúa el papel de la psicología deportiva en el deportista, ya que cada uno se enfrenta a diferentes retos psicológicos</p>	<p>No hay novedades.</p>

Tabla 5: Tabla cuadro comparativo

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones.

5.1 Conclusiones.

En conclusión, la investigación sobre los elementos esenciales de la planificación deportiva para mejorar el rendimiento de gimnastas de alto rendimiento ha demostrado una relación fundamental entre los aspectos teórico y práctico.

En primer lugar ambas perspectivas enfatizan la importancia de diferenciar el deporte de alto rendimiento, siendo este una categoría del deporte donde los atletas tienen un compromiso total y se esfuerzan por desarrollar habilidades físicas y mentales específicas que les permitan logros deportivos, haciendo que su vida gire entorno al deporte.

En cuanto a la planificación, ambas perspectivas apoyan que el proceso de planificación tiene el objetivo de mejorar el rendimiento de los deportistas. Teóricamente se hace hincapié en la base científica y técnica, acerca de cómo se debe de organizar la planificación deportiva de manera razonable y adecuada. Por otro lado, la perspectiva experiencial destaca el compromiso pleno del deportista con su disciplina y la búsqueda de cambios fundamentales en su vida para alcanzar la excelencia deportiva, además muestra la necesidad de adaptarse a diferentes condiciones y tener en cuenta el potencial a largo plazo de cada deportista.

Concluyendo para que una planificación deportiva sea efectiva, es fundamental contar con un diagnóstico integral del deportista, trabajar en el desarrollo de la condición física y técnica, tener adaptabilidad a diferentes escenarios, definir claramente los objetivos, implementar una periodización adecuada, prestar especial atención a la nutrición y tomar en cuenta la psicología deportiva.

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos afirmar que los objetivos de esta investigación se lograron, al definir claramente el concepto de deporte de alto rendimiento, identificar los elementos clave de la planificación deportiva a partir de experiencias exitosas, y desarrollar una estrategia de presentación para comunicar de manera efectiva estos elementos fundamentales. De esta forma, se establece un marco sólido y completo que dirigirá a los gimnastas hacia su mejor rendimiento en el alto rendimiento deportivo.

5.2 Recomendaciones.

Recomiendo al estudiante que decida continuar con el proyecto de investigación, realizar una comparación de la planificación colombiana y la planificación de gimnastas olímpicos internacionales. Es probable que el análisis de similitudes, diferencias y novedades emergentes proporcione una visión más completa y de cual es el rol de la planificación deportiva en los gimnastas a nivel internacional. Además se recomienda identificar las tendencias emergentes y enfoques innovadores, ya que esto puede proporcionar información valiosa para mejorar y adaptar las estrategias existentes.

Anexos

Anexo 1: Transcripción Entrevista 1

J: Buenas tardes, okay. Me presento mi nombre es Juliana Sánchez, estoy en grado once, yo fui gimnasta, pero por una lesión en la espalda tuve que retirarme. Por esto me incliné a hacer un proyecto que involucra a la gimnasia artística. Este proyecto busca hacer una comparación entre la parte teórica y práctica, ustedes como entrenadores aportarían a mi proyecto en la parte práctica gracias a sus experiencias y su trayectoria como entrenadores... Para empezar me gustaría saber sus nombres completos.

Y: Mi nombre completo es Yeffersson García Cortés.

A: El mio es Andrés Llanos Gerardino.

J: Listo... ¿Cuál ha sido su trayectoria profesional en la gimnasia artística?

Y: Empecé en la parte administrativa, como ayudando en la parte logística y ya luego me fui involucrando más en el deporte. Creo que el mayor impulso en mi carrera en la gimnasia fue como juez, pues al ser juez de gimnasia logré viajar, ver concentraciones, conocer equipos nacionales y hacer el empalme en la parte de juzgamiento en la parte técnica. Logré trabajar en la selección meta, luego 1 año en Ecuador. Trabajé en Panamá durante 9 años, con la selección Panamá y actualmente en el último año he estado aquí en Gym Elite trabajando con la parte de la coordinación técnica, que yo manejo.

A: Yo fui gimnasta desde los 10, hasta los 17 más o menos. Ahí me retiré, me volví entrenador. Desde que soy entrenador he trabajado con la selección Colombia, la selección Panamá, entre otras. Y yo tenía un gimnasia en Panamá que tiene todos los niveles USAG hasta el nivel olímpico.

J: ¿Cuál es el concepto de deporte de alto rendimiento?

Y: Deporte de alto rendimiento. Es primero, llevar a las gimnastas a una transformación en todo sentido, en la vida, en la parte técnica, en la parte física, en la parte mental. ¿Por qué? Porque cuando hablamos de alto rendimiento, siempre se tiene que dar los máximos resultados, entonces, para mí eso es alto rendimiento. Una niña que hace gimnasia por desarrollo, por aprendizaje, por otras cosas que da la gimnasia, no es una niña que se considere alto rendimiento.

A: Complementando. Actualmente hay una confusión de lo que significa deporte de alto rendimiento y deporte de altos logros. Alto rendimiento como su palabra lo dice, es rendir, lograr alcanzar cosas. El deporte de altos logros, en cambio se buscan medallas. Entonces, deporte de alto rendimiento, por ejemplo, actualmente en Gym Elite estamos entrenando gimnasia que logre ser de alto rendimiento, y estamos hablando de que ya hay 5 niñas en la selección Colombia, pero todavía no. Deportistas de alto rendimiento es el que cada evento al que va tiene que ganar o tiene que tener resultados, son dependientes, son patrocinados y ya se les está pagando. A ellos ya se les exige un resultado, por que ellos también están recibiendo algo.

Entonces para mí, el deportista de alto rendimiento es el que tiene un compromiso total y 100% con su deporte, su deporte es lo más importante de su vida y es lo que aveces la familia no entiende, por que ellos quieren un estudiante bueno, pero que el deportista vaya a competencias y gane, está bien. Dónde está el problema, es que en alto rendimiento está primero el deporte y luego las demás etapas de su vida se van acoplando al deporte, y por esto este tipo de deportista no es el que se mete a entrenar 6 horas seguidas. Porque si se mata en un gimnasio, va a competir y no gana. Para el alto

rendimiento tiene que ir compaginado, cómo entrenas, qué resultados traes y de eso hacer tu vida.

Es además lograr hacer una vida con el deporte, ahí pongo de ejemplo a Natalia Sánchez, la primera gimnasta colombiana que representó a Colombia en los Olímpicos, ella se volvió entrenadora de gimnasia, con la gimnasia obtuvo una casa, obtuvo dinero, con ese dinero obtuvo muchas más cosas y actualmente es entrenadora con un título en nutrición. A Natalia la gimnasia le dio lo que ella es hoy, le dio lo bueno y lo malo. Su carrera actual es gracias al deporte, es un deportista de alto rendimiento. Un deportista que lo que hace es entrenar, ganar medallas. Irse a estudiar psicología y no volvió a ver un gimnasio, solo realizó un deporte de competencia.

J: ¿Qué aspectos son indispensables a la hora de realizar la planificación deportiva y que esta sea efectiva?

Y: Los aspectos importantes, aquí hablamos mucho en el gimnasio del triángulo del trabajo. Sí, entonces la disponibilidad de la gimnasta del papá y luego de del entrenador de acuerdo analizas, pues que lógicamente, pues que el papá quiere que la niña pase 6 horas entrenando, pero la niña no, la niña quiere asistir a fiestas, no va a funcionar o viceversa, si los papás quieren que su hija sea alta competencia, pero se va de vacaciones cada mes. Entonces cuando 1 de los 3 falla lógicamente pues no llegamos a ser un deportista de alta competencia, ya para hacer de alto rendimiento, lo que acabamos de explicar antes es que en tu vida el deporte te lleve a un objetivo futuro.

En cuanto a planificación, pues ya tiene que estar la parte de los aparatos, la parte física de la niña, entonces se hacen pruebas físicas, pruebas técnicas, nos preguntamos

¿cómo están mis aparatos?. Porque si yo voy a llegar a tener una gimnasta a nivel FIG, pues los aparatos tienen que tener las medidas correctas y ya en el tema de apoyo, pues también eh, me faltó incluir en mi triángulo al colegio, también el apoyo del colegio, ¿qué tipo de colegio es? Porque como decíamos, no puedo tener una niña que es cuadro de honor, ganando todo sobre 10, pero también entrenando 8 horas al gimnasio, entonces es una mezcla que también tenemos que tener en cuenta.

A: Si, creo que a muchos papás les cuesta tomar la decisión entre una gran gimnasta o una gran estudiante.

La familia tiene que entender que si quieres ser la mejor gimnasta posible, puede que el estudio baje, no que pierda el año, pero no se le puede pedir sea la mejor porque yo no tengo 6 horas libres para hacer tareas. En cuanto a la planificación, para mí es vital lo que el profe dijo todo, más que hay que tener las características físico-morfológicas de la niña, hay que saber si es maduradora temprana, maduradora tardía. Qué aspectos hereditarios tiene, por ejemplo, cuánto mide la mamá o cuánto pesa el papá. Uno la mide, la pesa, la talla, no para decir que está gorda o esta plana, es para saber que como está evolucionando cómo está creciendo. Luego de ese materia prima que tenemos de la gimnasta, se hace un plan de trabajo desarrollado en el tiempo, entonces esta es una niña que vamos a proyectar a los Olímpicos en 2028, por ejemplo, porque aquí ya tenemos niñas que están proyectadas a 2028, entonces bueno tenemos 6, 7 años en esos años, ¿Cómo hacer la planificación técnica?, entonces, qué va a estar haciendo de acá al 2028 y esto cómo está dentro en el tiempo y eso nos permitió saber hoy dónde estamos. Estamos viviendo los objetivos pero la planificación, va con toda la parte fisiológica, psicológica y técnica de la línea, con

todo lo que es la proyección en el tiempo con lo que queremos como gimnasio y lo mismo con lo que queremos como país, si nos sentamos hoy a decir, queremos una campeona mundial.

Sabemos que no tenemos la estructura para campeón mundial de gimnasia, pero sí podemos aspirar a tener en nuestro olímpico otra vez, eso sí, está montado, entonces el plan depende de esas cosas.

J: ¿Cómo integran en la planificación deportiva la condición física y técnica del gimnasta?

Y: Entonces, hace poco compartí una pirámide. Entonces, en la parte más ancha de la pirámide, está la preparación física. Luego sigue la preparación técnica, luego ya va la parte de habilidades, capacidades básicas, correr, trotar, toda esa parte. Luego la pirámide va subiendo. Ya vienen los elementos, ya vienen los aparatos y la pirámide sigue subiendo.

Entonces, primero que toda la preparación Física, yo creo que es todo, evita lesiones, genera confianza y hace que las gimnastas aprendan mucho más rápido, Es una gimnasta que físicamente va por el camino correcto, pues es una gimnasta que tiene, como digo la pirámide es una pirámide más ancha para que al final del proceso, donde hablamos de competencia y alto rendimiento, es la parte más pequeña en donde se puede competir y los logros y las metas se puedan cumplir.

A: Otra vez, suscribo todo lo que dijo el profe, solamente voy a añadir. Bueno y ¿Cómo controlas eso? Lo controlamos haciendo pruebas físicas, sobre todo en los niveles más altos cada 3 meses. Para controlar, primero que la niña esté mejorando, segundo nos permite saber bueno, la niña en fuerza en brazo va mejorando al ritmo que

queremos, pero con la pierna no, tenemos que cambiar nuestro plan de entrenamiento. Entonces, el controlar la preparación física, nos permite es, saber cómo establecer una línea, saber cómo ese músculo, porque cada niña no solamente es una mente diferente, cada músculo es diferente, hay niñas que, por ejemplo, con un trabajo de 3 de 15 cada 3 días va a mejorar en 3 semanas, mientras que esa otra niña con la misma carga va a mejorar en 6 semanas. Evaluar su estado físico nos permite ya hacer un plan individual para cada niña y saber cómo hacerlo, cómo ir al grado en ese plan.

Lo siguiente es esas pruebas físicas, cómo se manejan con la competencia y con el desarrollo, verdad. Entonces hacemos pruebas físicas en donde yo necesito saber, bueno en este periodo o en esta competencia va a ser primordial, por ejemplo, pues aquí a parte en la parte física va a ser primordial mantener la forma porque queremos ganar o esta competencia podemos no nos importa ganar, entonces podemos seguir desarrollando a gimnasta, así vaya y falle en la competencia. Entonces eso lo integramos con la parte física de la niña, también consideramos lo técnico y los objetivos para la competencia.

J: ¿Cómo manejan los factores que pueden llegar a modificar la planificación deportiva de una gimnasta?. No sé, digamos, la edad, el círculo familiar, la situación económica de la gimnasta...

Y: Tenemos una frase, dice el profe, cambia el plan, pero no la meta, entonces tenemos un plan que puede variar, entonces lo mismo nosotros siempre tenemos reuniones con nuestros padres a principio de año, donde el papá nos dice mira, estamos pasando por un momento difícil nos estamos separando, entonces mi plan en la parte psicológica tiene que estar más pendiente de esta niña en apoyarla, en estar pendiente.

Si nos dice, no profe resulta que me quedé sin trabajo, ahora necesito no pagar el paquete de doble turno sino un solo turno, entonces es un ajuste de que el trabajo que hacía antes en 8 horas, toca hacerlo en cuatro y por último también es importante lo de la parte de las vacaciones, lo que hablamos ahorita no pero vamos de viaje a tal parte, entonces hay que saber que el plan tanto físico como técnico varían mucho. ¿Cómo lo manejamos? Como dice el profe, con las pruebas físicas, con saber si cambiaron un poquito los objetivos en cuanto a cuántas competencias vamos a tener en el año, cuántas repeticiones, cuántas repeticiones para que la niña gane esa confianza y la técnica. Entonces si se puede, se puede, pero lógicamente lo que intentamos es buscar la forma de hacerlo. Por último hablamos mucho aquí en gimnasia del entrenamiento efectivo, no es venir a entrenar 8 horas sino que sean cuatro, pero bien entrenadas, con lo que estaba planeado por la parte física, con la parte técnica, que es lo que tenemos en cuenta.

A: Suscribo todo y estamos hablando de alto rendimiento. En alto rendimiento el paso para mí, más importante, es la detección de talentos. Muchas veces hay entrenadores que me dicen, profe, tengo una niña que bueno es un poquito lenta, no tiene tanta fuerza, pero quiero que aprenda doble mortal. ¿Y entonces qué técnica le aplicó? Yo lo paro y le digo, es que usted quiere enseñarle a una niña que no tiene las condiciones para hacer ese ejercicio, no es el error no es que no sepas cómo enseñarle doble mortales, es que le estás enseñando a la niña equivocada, porque no toda la gente y estoy es muy importante, cualquier persona puede hacer gimnasia, pero no cualquiera puede hacer gimnasio alto rendimiento.

Porque ahí sí estamos hablando, por ejemplo, de que preferimos a las maduradoras tardías, porque esa niña que tiene 16 pero parece de 12, es una niña que es su cuerpo. fisiológicamente aguanta más carga que una niña que a los 16 parece de 20. La maduradora temprana, es esa niña que tiene 13 pero ya parece una niña de 18, va ser más alta, que psicológicamente va a tener otro tipo de cosas en la cabeza porque su vida se mueve de otra forma. En cambio, el madurador tardío sigue siendo una niña de 16, por con mente de 12. Entonces de una niña más disciplinada, más obediente, sigue órdenes, entonces eso es en lo mental y lo físico es exactamente lo mismo, tú escogiste una niña que cuando hiciste pruebas físicas te diste cuenta que tiene un músculo lento y por flexible, no lo lleves a alto rendimiento, porque tarde o temprano se van a estrellar le va a faltar la fuerza o la flexibilidad. Entonces se le dice el papá, de frente que su hija no está hecha para el alto rendimiento, pero puede funcionar en un nivel 7 o 8, esto se hace de tal forma que la gimnasta no se ilusione y no se tengan desilusiones o problemas en un futuro, por que no le dijiste nada y no le vendiste humo al papá.

Lo importante es entender que si tú escogiste bien la niña no importa lo que pase alrededor de ella, va a llegar y lo va a lograr, por esto es importante escoger bien a quien trabajar para alto rendimiento y a quien no.

J: ¿Cómo se asegura de que los objetivos de la gimnasta sean alcanzables y a la vez desafiantes?

Y: Yo creo que lo más importante es tener objetivos reales, entonces primero es saber que objetivos son reales. Dos, ¿qué tiene la niña? Tiene carácter manejo de emociones. Es una niña muy trabajadora, una niña muy honesta en la parte física que trabaja, es una niña que siempre viene todos los días a entrenar, entonces, hay una frase

que yo también utilizó, que dice que: la disciplina vence al talento, sabes que esta niña trabaja muy duro, voy a hacer que sea a mejor niña USAG, pueda que llegar a ser la mejor niña de nivel 8 del país, entonces le creo objetivos y metas reales para que ella, de su 100%, como decía ahorita en la pregunta anterior vamos a hacer que cada niña de lo mejor de ella. Y la vamos a ayudar a potenciarse, pero nunca le vamos a vender alto rendimiento a una niña que no tiene las capacidades de hacer lo mínimo, un ejemplo, como dijo el profe los elementos básicos en la gimnasia del mundo FIG son, el molino en la barra, el doble mortal entonces una niña que yo sé que no va a hacer doble mortal y que en juvenil es un requisito. Yo no le voy a vender juvenil pero si puedo venderle nivel 8 o nivel 7. Donde esos requisitos doble mortal no son tan importantes, Entonces creo que esa es la clave para que una gimnasta no sienta la frustración que muchas veces se siente y lo más importante es que con la familia, la niña y mi persona, se tenga un mismo objetivo, esto garantiza que una niña nunca tenga una experiencia negativa.

A: Yo voy a añadir ahí es eso. Ok, listo de pronto la mía no tiene doble mortal. Pero quiere competir, le dejo claro “no vas a ganar”, pero podemos ir a Juvenil sin el doble mortal. Yo puedo llevarte y hacer que entres a la selección, como me ocurrió con Julieta. Pero, ¿vale la pena vestir el uniforme de Colombia solo para quedar en las últimas posiciones? La respuesta es no. No es válido dar falsas esperanzas. Lo que hacemos nosotros es analizar detenidamente. Recuerdo el caso de Julieta este año. Le dije a su mamá: "Ella competirá en nivel 4 en FIG. Dado el nivel de Colombia, es posible que Julieta entre a la selección". Compitió y, aunque no le fue bien, aprendió. Me alegra que no haya pasado a la selección por tres razones: la primera, para enseñarle que está bien no estar completa y que no necesita estarlo; la segunda, porque quiero lo mejor para mi país y deseo que gane. Y tercero, por mi propio ego y

autoestima. No llevaría a competir a una niña si sé que en competencia se va a ver horrible.

Para responder a la pregunta inicial, establecemos objetivos considerando tres aspectos importantes:

1. Conocer muy bien a la deportista. Aquí es donde las pruebas físicas y técnicas se vuelven esenciales para determinar el camino a seguir.

2. Estar actualizado con el deporte. Es esencial saber qué están haciendo en países como Brasil, Chile, Colombia y Panamá. Si no estás informado sobre lo que hacen tus competidores, te enfrentarás a sorpresas.

3. Contar con experiencia como entrenador. Por ejemplo, yo puedo decir, después de analizarlo, tal vez esta niña no pueda hacer un doble mortal a los 14 años, pero con el entrenamiento adecuado, podría lograrlo en un año.

Esto es lo que yo hago como entrenador y ayuda a que mis alumnas no terminen ni frustradas ni aburridas.

J: ¿Cómo se realiza la periodización del entrenamiento de una gimnasta de alto rendimiento?

Y: Hoy en día, existen dos tipos de planificación: la tradicional, que es muy lineal, y otra que te explicaré a continuación.

Cómo gimnasio, enfrentamos una competencia crucial que siempre aspiramos a ganar: el Suramericano de Call en noviembre. La planificación para esto es lineal, trabajando con el propósito de esa competencia importante. Considera a un deportista de alto rendimiento con múltiples compromisos. Imagina que, debido a estos compromisos, no tiene un período para desarrollarse o aprender. Existe otra

planificación llamada "ATR", así que se trata de dos planificaciones distintas. Cómo gimnasio, ¿cómo decidimos enfocar la planificación? Depende del número de horas que entrena el gimnasta y de sus capacidades.

Periodizamos de esas dos maneras. En la escuela, si vas a la pared, hay un plan que abarca cuatro competencias nacionales y una competencia americana. Es una carga ondulatoria, donde se tiene un período de ascenso, otro de descenso y uno de perfeccionamiento. Por otro lado, el deportista de alto rendimiento necesita estar en su mejor forma tanto para clasificar a la selección como para ganar la competencia. Esta es la diferencia entre planificar para unas niñas y, con todo respeto, para unas que compiten a nivel de élite.

A: Complementando, todo lo que dice el entrenador está super bien. Recuerdo una bibliografía que mencionaba que la planificación tradicional, implementada hace más de 10 años, sostenía que "la mejor forma de ganar forma es perder forma". Esto te permite centrarte en una sola competencia al año; todas las demás son preparatorias para el Suramericano. Vas mejorando hasta llegar al Suramericano, y luego debes tomar un descanso. En diciembre se para, los deportistas se van de vacaciones, descansan y pierden forma.

Luego, en enero, recuperan esa forma y vuelven a mejorar. Pero no alcanzarán el alto rendimiento si antes no han perdido un poco de su condición, permitiéndoles aprender nuevas habilidades. Esta primera metodología se llama acumulación, transformación y recuperación. Consiste en acumular repeticiones de ejercicios que luego transformas en el elemento que deseas trabajar. Te recuperas por una semana y vuelves al siguiente ciclo, manteniendo al gimnasta en forma todo el tiempo. Esto lo

puedes encontrar en la teoría de García Manso, la cual sigo personalmente. También es posible combinar diferentes enfoques, como por ejemplo, en el caso de una niña de 9 años, que si le pongo ATR, la mato, por que es muy fuerte para su edad, pero tiene muchas competencias. Entonces muy pocas veces, para niñas pequeñas, se puede combinar las dos periodizaciones, ya que para su edad podría llegar a ser mucha carga.

J: En cuanto a los mesociclos, los microciclos y eso, ¿Cómo determinan estos periodos?

Y: Al personalizar la planificación para la gimnasta, es fundamental considerar sus necesidades individuales.

La planificación y sus métodos son similares a las recetas en la cocina. Por ejemplo, hay recetas ATR y técnicas tradicionales. Cuando uno planifica, aunque podría pensar que se comienza en enero, en realidad se inicia en diciembre. Es en diciembre cuando definimos las metas para el año siguiente.

Primero, en la planificación, tenemos un mes centrado en el perfeccionamiento. Luego, un poco antes, se enfoca en el desarrollo y la estabilización. Es como si planificáramos de atrás hacia adelante.

En este contexto, imaginemos que tendremos una competencia en una semana en Ibagué. Estaríamos en la fase de puesta a punto, y después, en cuatro semanas más, iríamos al campeonato suramericano. Para lograrlo, seguimos una serie de "recetas" o métodos. Hay mesociclos de desarrollo, de ajuste, de perfección. Algunos están enfocados en la limpieza técnica, otros en aprender a competir. Y cada uno de estos mesociclos se compone de microciclos, que son las semanas específicas. Hay semanas centradas en la repetición, otras en ajustes y limpieza de técnicas.

Por ejemplo, si hablamos de intensidad, podría ser que le pida a la gimnasta hacer cinco rutinas con ciertas exigencias. Esto no significa hacer cinco rutinas en minutos, sino tal vez cinco rutinas de media hora cada una, dependiendo de lo que se busque.

Para entenderlo mejor: los mesociclos son como la receta general, digamos, un pastel de chocolate, y los microciclos son los ingredientes específicos, como el dulce, la vainilla, el caramelo. Esta estructura y enfoque me permite planificar adecuadamente todo el año.

Aunque la mayoría asume que un microciclo es una semana, un mesociclo un mes, y un macrociclo un año, no siempre es así. Un micro puede durar hasta 4 meses y un macro incluso 4 años. Por ejemplo, en la metodología USAG, se usa una estructura específica. Pero al trabajar con el sistema FIG, planificamos con miras a ciclos olímpicos. La planificación puede ajustarse según las necesidades, ya sea para un año o para un ciclo olímpico.

En resumen, la planificación en gimnasia artística es esencial y debe adaptarse según las metas y el sistema utilizado.

A: Imagina que has ganado el suramericano en Colombia y, además, te has ganado un cupo para el Panamericano. La situación siempre puede variar, al igual que el calendario de competencias. ¿Quieres que la gimnasta desarrolle habilidades en lugar de solo competir en las primeras etapas? Entonces necesitas planificar adecuadamente. ¿Cuánto tiempo te tomará enseñarle, por ejemplo, el doble mortal en suelo o ciertas destrezas en barra? Si bien es importante entrenar, también debe competir. No estamos hablando de planificar solo por un año, sino tal vez 3 o 4 años, especialmente cuando hablamos de gimnastas jóvenes. Por ejemplo, con una niña de 9 años, podríamos hablar

de un macrociclo de 4 años, pero con una de 16 años, quizás sea solo un año. Todo depende.

La planificación es esencial para lograr el éxito en el deporte. Es fundamental establecer metas claras y seguir una estrategia coherente. En el caso de la coordinación de escuelas de gimnasia, se ha vuelto más riguroso en el seguimiento y control. Ahora se establecen estándares, hay revisiones regulares y se han implementado medidas para asegurar el compromiso y la asistencia tanto de los entrenadores como de los padres. Antes, tal vez algunos padres se mostraban laxos en el seguimiento, pero ahora, con una planificación bien establecida, todos deben cumplir con sus roles y responsabilidades.

La idea principal es que, al final, tengamos gimnastas bien preparados para competir a niveles más altos. Por ejemplo, el objetivo claro podría ser que esos jóvenes gimnastas que estamos entrenando hoy compitan en su primer mundial a los 16 años. Esa es la meta, y todo lo que hacemos está dirigido hacia ese fin. Como entrenadores, no planificamos sin un propósito claro; cada decisión se toma con la visión de preparar a esos jóvenes para el mundial.

J: ¿Cómo se integra la nutrición en el proceso de planificación deportiva? y ¿Cómo, en su rol de entrenadores, hacen el manejo o seguimiento de la nutrición del gimnasta?

Y: Cuando hablamos de "comer saludable", considero que es esencial mantener el equilibrio en la dieta. Sin embargo, personalmente, no entramos en detalles específicos sobre qué alimentos consumir exactamente, porque creo que son aspectos que podemos controlar. Lo que podemos hacer es influir en lo que sucede dentro de nuestro ámbito de acción. Es tarea de los padres educarse sobre la alimentación de sus hijos. Por

ejemplo, si un padre sabe que deben caminar 3 km para visitar a una tía, también debería saber qué alimentos saludables comprar.

Nosotros podemos educar a los padres en cuanto a la importancia de la alimentación, pero no intervenimos directamente en las decisiones específicas que toman para sus hijos. Nuestra filosofía de trabajo se basa en educar. Por ejemplo, les advertimos sobre la importancia del agua y de reducir el azúcar. Les recordamos la necesidad de proteínas para el crecimiento, pero no especificamos si deben ser de origen animal o vegetal, ya que hay cosas que no podemos controlar.

A: Tal como no queremos que un nutricionista nos diga cómo ser entrenadores, nosotros no podemos asumir el rol de nutricionistas. Por ello, mi mensaje principal es que uno debe comer de acuerdo a sus objetivos.

Si un padre me pregunta sobre la dieta, le respondo que no soy quien para prescribir una dieta específica o hacer comentarios sobre el peso. Sin embargo, les advierto sobre los cambios que experimentan las niñas durante la adolescencia, como la menstruación. Les hago entender que si no se les enseña a comer adecuadamente desde una edad temprana, será difícil corregir estos hábitos más adelante.

Considero que uno debe alimentarse de acuerdo a sus objetivos físicos. Personalmente, trato de ser un buen ejemplo para los jóvenes. Por ejemplo, no consumo comida chatarra frente a ellos, optando por opciones saludables.

Si algún padre tiene dudas sobre nutrición, siempre recomiendo consultar a un profesional en nutrición. Aunque trabajamos en colaboración con nutricionistas, nunca escribiríamos una dieta específica. Es fundamental que los padres entiendan este mensaje y actúen en consecuencia.

La niña es la que pide y ella lo puede pedir, ¿pero quién la lleva?. La niña puede querer la dona con azúcar, usted es el que compra en el mercado, o sea, al final si la niña no tiene un buen control nutricional, el culpable es usted, como papá.

Ahí es donde, cuando se le da importancia al papel de cada uno, y su responsabilidad.

J: ¿Cuál es el manejo que se le debe dar a la recuperación de lesiones o de jornadas y competencias exigentes en sus gimnastas?

Y: Creo que ya mencionaste que la planificación es lo primero en gimnasia artística. Por ejemplo, si sabemos que se aproximan las vacaciones, como la semana pasada, aprovechamos para implementar el doble turno. Dos semanas antes, ya había conversado con los padres para que estuvieran al tanto: "Vamos a hacer doble turno, las chicas van a estar cansadas". También planificamos una sesión de piscina para recuperación.

En cuanto a la planificación, creo que uno tiene que tener en cuenta que para ganar, a veces hay que perder un poco de forma. Por ello, siempre tenemos un día donde reducimos la carga, al que le llamamos "día J". Es un tipo de recuperación activa, en lugar de que las deportistas vayan a casa a descansar; quizás un día lo aprovechamos para juegos, charlas teóricas o simplemente para relajarse.

A: Entendemos que la gimnasia es un deporte de impacto y desgaste. Por eso, incluimos sesiones de prevención de lesiones, trabajo de propiocepción y fortalecimiento de tejidos blandos. Si surge una lesión, consultamos al médico especialista; él es quien nos guía en el proceso de recuperación. Sin embargo, es importante mencionar que un deportista no se recupera de la misma manera que

alguien que no practica deporte. Por eso, buscamos trabajar con médicos especializados en deportes, que entiendan que la recuperación de un deportista puede ser más rápida.

La alimentación durante el período de lesión también es crucial, así como mantener una mentalidad positiva para la recuperación. Si esperamos a que una deportista se lesione para empezar a trabajar en prevención, estamos errando el camino. La prevención de lesiones y la propiocepción son parte fundamental de nuestra rutina diaria.

En el caso de una lesión, por ejemplo en el tobillo, aunque el deportista no pueda ejercitar esa zona, no significa que deje de entrenar por completo. Podemos trabajar en otras áreas como los brazos o el abdomen. Porque, después de todo, son atletas de alto rendimiento y siempre siguen las recomendaciones del médico en cuanto a tiempos y tipos de recuperación.

Hasta la fecha, de las 15 atletas que hemos tenido este año, todas han competido, incluso aquella que tuvo una lesión que tardará casi 6 meses en sanar. Pero ya sabemos cómo manejarlo.

Y si una deportista se lesiona, no la abandonamos. Al contrario, es cuando más atención le prestamos. Siempre estamos en contacto con los padres, preguntando por el estado de la niña y cuándo regresará para seguir con su recuperación. Queremos que todos entiendan que estamos comprometidos, ya sea que el atleta esté en activo o en proceso de recuperación.

J: ¿Qué importancia se le debe dar a la psicología deportiva en la dinámica de trabajo?

Y: Quede claro, no somos ni psicólogos ni psiquiatras, ni lo pretendemos ser. Sin embargo, creemos en el poder de la mente. Si trabajamos con empeño y con objetivos claros, logramos que una gimnasta comprenda sus metas. Una de nuestras prioridades es que entienda su objetivo y fortalezca el manejo de sus emociones. Mucha gente piensa que tener carácter es simplemente gritar más fuerte, pero para mí, tener carácter es saber gestionar las emociones propias.

Ayudamos a nuestras gimnastas a manejar su carácter. Enfocamos en el manejo de la frustración. El entrenamiento es riguroso y está bien planificado. Hay semanas intensas de competencia y otras donde el entrenamiento será más demandante. Hablamos mucho sobre la resiliencia, sobre enfrentar los retos con la vista en las metas. En el aspecto psicológico, sí trabajamos, pero siempre orientados a las metas y objetivos. Las gimnastas reciben charlas sobre los objetivos del año y sobre cómo establecer metas realistas. Porque si le planteamos un objetivo a una niña que internamente siente que no puede lograr, eso puede generar frustración.

A: Resumiría los retos psicológicos en la gimnasia en tres categorías básicas. No son todas, pero sí las más notorias. Primero, el miedo; segundo, la frustración; y tercero, la parte funcional. Desde el punto de vista alimenticio, considero que esos tres aspectos son cruciales en la gimnasia. Claro, hay otros factores externos, como problemas en casa, para los cuales es ideal contar con un psicólogo que les ayude. Con respecto al miedo, se puede enfrentar de diversas maneras, pero como mencionaba al inicio, es esencial elegir bien desde la prueba de talento.

Gimnasia artística: no es solo un desafío físico, sino también mental. Recuerdo una vez, viendo a una niña que claramente estaba nerviosa. Llegó con su madre, quien la

ayudó a quitarse los zapatos, mostrando preocupación y cuidado. En estas pruebas de talento, uno puede notar fácilmente quiénes tienen miedo o inseguridades.

Sí, es verdad que las rutinas y la preparación son esenciales, pero la mentalidad es clave. Cuando detectamos miedos o bloqueos, recurrimos a técnicas como visualización y mentalización. Si el problema es crónico, es recomendable consultar con un psicólogo deportivo. Yo, personalmente, recorro al psicólogo deportivo cuando es realmente necesario. Considero que un gimnasta, con el apoyo adecuado del equipo técnico, debería superar la mayoría de los desafíos por sí mismo. Pero si desde temprana edad, como a los 8 o 9 años, necesitan constante apoyo psicológico para motivarse, quizás no estamos haciendo bien nuestro trabajo.

En cuanto a las expectativas, es vital manejarlas adecuadamente. Si un gimnasta siente que ha fallado porque no cumplió con expectativas irreales, esa responsabilidad recae en el entrenador. Reconocer nuestros errores y rectificar es esencial.

Una experiencia que me marcó fue cuando empecé a pesar a las niñas para controlar su hidratación. Mi intención era buena, pero no noté que esto generaba ansiedad en algunas de ellas. Al darme cuenta, inmediatamente busqué apoyo psicológico para resolver la situación.

El peso y la imagen corporal son temas sensibles en este deporte. Recuerdo una joven atleta que dejó de comer porque se sentía "pesada". Es crucial que los entrenadores no asocien el rendimiento con la apariencia física. Todos quieren ganar, pero si una joven siente que debe cambiar su cuerpo para tener éxito, ahí hay un problema. La educación y formación de entrenadores es esencial en este aspecto, y si se presenta un problema grave, es fundamental el apoyo de un psicólogo.

J: ¿Cómo se deben manejar en la planificación deportiva las situaciones fortuitas?

Y: Creo que lo que realmente necesitamos es una reestructuración. Si una gimnasta se lesiona un tobillo, podemos concentrarnos en fortalecer sus brazos. Ahí es donde entra la psicología y la visualización. Y, al contrario, si se lesiona una mano, todo el enfoque se dirige al trabajo de piernas y a otros métodos de recuperación. Puede parecer chistoso, pero una gimnasta lesionada en ocasiones se convierte en la que más atención recibe.

Al no poder usar los aparatos debido a la lesión, hay que intensificar el trabajo en aspectos como la psicología, la responsabilidad, el cumplimiento de objetivos y metas. Es una especie de recuperación activa, diferente a la típica recomendación de "reposo absoluto". A menudo, los médicos nos dicen: "Deja ese tobillo en reposo tres semanas". Pero con el método que empleamos, logramos recuperarnos de ciertos tipos de lesiones mucho más rápido. Claro, hay lesiones que sí requieren reposo absoluto, y en esos casos, el apoyo emocional es crucial. Saber que tu entrenador está ahí para ti, pendiente y comprometido, marca la diferencia.

A: Recuerdo una joven gimnasta que se lesionó hace poco. A pesar de su lesión, nos aseguramos de mantenerla involucrada en actividades del equipo, como celebraciones de cumpleaños o juegos de amigo secreto. Siempre estamos en contacto con ella, haciéndola sentir parte del equipo.

No se trata de abandonar todo y empezar de nuevo. Se trata de reestructurar. Puede que cambie el plan, pero la meta sigue siendo la misma: recuperarse y volver a la rutina.

J: Además los elementos de: el diagnóstico inicial, los objetivos, la periodización, la nutrición, la prevención de lesiones, la psicología deportiva, la recuperación y la competencia. ¿Hace falta otro aspecto relevante para una planificación deportiva efectiva?, y ¿Por qué?

Y: Es una pregunta compleja. Aunque se tiene experiencia, siempre considero esencial la planificación. No creo en la suerte como tal, sino en el trabajo duro. Sin embargo, sí reconozco la convergencia de diversos factores y el apoyo fundamental de la familia, el colegio y la misma gimnasta. Estos son elementos que no siempre podemos controlar directamente, pero sí orientar. Por ello, en nuestras primeras etapas de entrenamiento, nos enfocamos en fortalecer la valentía de la niña, en manejar el miedo, gestionar la frustración, y también en educar a los padres sobre la relevancia de ciertos compromisos, como la asistencia y el esfuerzo constante. Cuando se cuenta con un plan integral que abarca tantos aspectos, cualquier brecha se llena gracias a la sólida base construida.

A: Coincido con lo que dice el profesor y siento que aún hay áreas estratégicas por fortalecer. No podemos pensar en competir internacionalmente sin una preparación meticulosa. Es vital saber qué técnicas aplicar, cuándo y cómo hacerlo para superar a los competidores. Por eso, en la selección Colombia, trabajamos con proyecciones detalladas para anticipar resultados y tácticas.

La segunda área de mejora es la incorporación de herramientas tecnológicas. El entrenador que aún se apoya en anotaciones manuales está quedándose atrás. Por ejemplo, el aporte del profesor jefe al incorporar sistemas tecnológicos ha sido invaluable. Ya no dependemos de múltiples documentos sueltos; ahora todo está

organizado y almacenado en la nube, al alcance de nuestras manos. Además, utilizó editores de vídeo especializados en gimnasia, que nos brindan insights valiosos. Coincido con lo que dice el profesor y siento que aún hay áreas estratégicas por fortalecer. No podemos pensar en competir internacionalmente sin una preparación meticulosa. Es vital saber qué técnicas aplicar, cuándo y cómo hacerlo para superar a los competidores. Por eso, en la selección Colombia, trabajamos con proyecciones detalladas para anticipar resultados y tácticas.

La segunda área de mejora es la incorporación de herramientas tecnológicas. El entrenador que aún se apoya en anotaciones manuales está quedándose atrás. Por ejemplo, el aporte del profesor jefe al incorporar sistemas tecnológicos ha sido invaluable. Ya no dependemos de múltiples documentos sueltos; ahora todo está organizado y almacenado en la nube, al alcance de nuestras manos. Además, utilizó editores de vídeo especializados en gimnasia, que nos brindan insights valiosos.

J: Listo eso sería todo, muchas gracias por todo.

A: Muchas gracias a ti.

J: Que tengan un buen día.

Y: Lo mismo.

Anexo 2: Transcripción Entrevista 2

D: Hola Juli

J: Hola Diego, muchas gracias por abrir este espacio para ayudarme con mi proyecto.

D: No tranquila. Gracias a ti por considerarme para esto.

J: Entonces te contextualizo un poquito, en mi colegio tenemos que hacer un proyecto de grado como para graduarnos en sí. Y entonces, pues teniendo en cuenta que yo trabajé gimnasia y todo eso lo estoy haciendo de planificación deportiva en la gimnasia artística. Entonces, pues yo investigando y todo eso encontré que casi no había tanta información entonces lo que hice fue cómo construir todo lo que serían los elementos y las características de la de la planificación deportiva, pues por medio páginas y otros proyectos y la idea es comprar eso teóricamente con las experiencias de otros como entrenadores para ver a ellos, que les funcionó y pues que otros elementos que no están en lo teórico, pues pueden ayudar a esto.

D: Okay.

J: Bueno, entonces primero me podrías dar tu nombre completo, por favor?

D: Mi nombre completo es Diego Alonso Londoño Pérez.

J: ¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional en la gimnasia artística?

D: Bueno, mi trayecto profesional. Mi currículo como tal yo soy licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes desde obviamente mi carrera o bueno, desde antes también de estudiar mi carrera. Me especialicé en la gimnasia artística, empecé a trabajar desde muy joven desde los casi 15 años. Empecé a dar clases como tal, obviamente ya unos añitos más entrenando. Y ya después de la de la de la también de la carrera profesional hice otras capacitaciones como una especialización en gimnasia artística en Alemania, también pude hacer unos cursos específicos de la Federación Internacional que llamamos academias FIG en dos países diferentes, en Cuba y en Panamá, que es para poderse certificar como entrenador internacional a la vez también he podido hacer cursos de juzgamiento en ramas como la masculina la femenina la

acrobática y pues todas esas herramientas que le sirven a uno para poder entender toda esta parte teórica del deporte también.

J: En tu opinión, cuál es el concepto de deporte de alto rendimiento?

D: Bueno, la etapa del Alto Rendimiento obviamente en el deporte tenemos varias etapas desde la formación que es la más básica de donde inician todos los deportistas a fundamentarse y hacer las primeras exploraciones del deporte hasta llegar esa última etapa que se llama alto rendimiento deportivo, en la cual obviamente la que lo caracteriza es poder llevar al deportista, a su cuerpo a unas exigencias tanto físicas y mentales que le permitan obviamente llevar un deporte de llevar una exigencia y una competitividad con personas que hacen su mismo deporte en otros países en otras ciudades.

En el caso nosotros como gimnasia, pues obviamente duramos muchos años entrenando para llegar a hacer alto rendimiento deportivo nuestro deporte es bastante complejo, pero digamos, también existe el rendimiento sí ese rendimiento deportivo como tal relaciona como esa individualidad, o sea cada persona tiene su rendimiento, su máximo tope, que puede su cuerpo, puede su mente, pero cuando hablamos de alto rendimiento ya se vuelve algo mucho más competitivo porque ya es una exigencia compararse con otros, de ver qué tanto nivel, que marcas tiene, que tanta dificultad tiene y eso es lo que realmente determina el alto rendimiento y además que el alto rendimiento se vuelve una profesionalidad. ¿A qué me refiero? Desde el rendimiento uno puede llegar con sus propios recursos puede llegar con sus propios intereses con sus propias motivaciones al momento de hablar de alto rendimiento deportivo ya implican ciertas condiciones, como dedicarse a entrenar totalmente de tener un estilo

de vida deportiva que puede generar sobre todo nuestro deporte, como tú lo sabes, estar metido en un gimnasio de 6 a 8 horas más o menos, también va a depender muchos apoyos económicos, que es el caso de muchos atletas de alto rendimiento que reciben apoyos del Estado o diferentes entidades, pues tienen que estar cumpliendo ciertos resultados ciertos puntajes para poder mantener eso, el día que dejen de marcar los resultados, pues obviamente van a perder esos apoyos, pero, pues, eso es lo que también determina el alto rendimiento que al final de cuentas es algo muy complejo a veces desagradecido, pero, pues, en teoría es lo que todo el mundo quiere llegar a luchar, ¿no?.

J: Tú crees que actualmente en la gimnasia colombiana ¿Hay alto rendimiento?

D: Cuando hablamos de alto rendimiento en el sentido como te digo que ya uno se consagra y debe conseguir esta profesionalidad de dedicarse a esto, si existe el alto rendimiento en varias zonas del país como Cúcuta, Medellín, Bogotá, que hay deportistas que verdaderamente se consagran, se concentran en este trabajo, dedican la mayoría de tiempo a entrenar, a estar en los gimnasios trabajando, reciben ciertos apoyos que les permiten mantener ciertas condiciones como alimentarias, de ayudas profesionales como el médico, el fisio, el psicólogo o el nutricionista.

Al hablar de alto rendimiento y compararnos con otras potencias mundiales, es relevante considerar si realmente existimos en ese ámbito. Aunque es relativo, ciertamente algunos de nuestros deportistas se han destacado al competir contra países que tradicionalmente son fuertes y están bien organizados. Hemos logrado tener presencia, pero no con el número de deportistas que quisiéramos. Aún falta mucho

apoyo y estructuración organizativa. Sin embargo, algunos deportistas han alcanzado ese nivel de rendimiento y se han enfrentado a esas potencias.

J: Listo, ¿Qué aspectos para ti son indispensables a la hora de realizar una planificación deportiva y que ésta sea efectiva?

D: Principalmente, al proyectar un plan de entrenamiento, es fundamental considerar el plazo para el que está diseñado: corto, mediano o largo plazo.

Al hablar de un plan a largo plazo, el factor más crucial es el compromiso. Como entrenadores, ya sea que recibamos compensación a través de una mensualidad o que el Estado nos remunere, nuestra principal función trasciende la remuneración. Lo que realmente necesitamos es el compromiso tanto del deportista como de su familia. Hay ocasiones en las que el deportista está dispuesto, pero no cuenta con el apoyo familiar. O viceversa, donde los padres desean que su hijo sea un destacado deportista, pero el niño no comparte ese interés. Luchar contra estas circunstancias es complicado. Conforme se observa y valora ese compromiso, uno comienza a estructurar y organizar el plan en diferentes etapas.

Todo se basa en la meta final: si deseamos llegar a un Mundial o a unos Juegos Olímpicos, empezamos a desglosar el camino a seguir. Si existe el compromiso de entrenar ciertas horas al día y de contar con apoyo médico, es posible proyectar un plan a largo plazo de forma efectiva. Sin ese nivel de compromiso, uno debe trabajar con las condiciones disponibles. Aunque es posible avanzar, no será con el mismo impacto que si se tuviera el compromiso total.

J: En la planificación deportiva, ¿Cómo se integra la condición física y técnica del gimnasta?

D: En el deporte, hay varios aspectos clave a considerar. Dos de los más importantes son lo técnico y lo físico. Aunque existen otros conceptos generales, estos son los que predominan. Sin embargo, no debemos olvidarnos de otras áreas, como la pedagógica y la médica, las cuales a menudo descuidamos, pero son esenciales. Al planificar a largo plazo, la planeación de las cualidades físicas se vuelve crucial.

Como sabrás, dentro de las cualidades físicas, encontramos las condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y sus respectivas variables. Pero también existen las cualidades coordinativas. En deportes como el nuestro, son sumamente relevantes capacidades como la reacción, el ritmo y el equilibrio, entre otras. Estas habilidades coordinativas deben ser desarrolladas desde temprana edad para establecer una sólida base técnica, física y coordinativa. Esta base nos permitirá enfocarnos en el aspecto técnico más adelante.

Si me preguntan, le daría más relevancia a la preparación física. ¿La razón? En disciplinas como la gimnasia, es esencial preparar el cuerpo para enfrentar impactos, golpes y caídas que, queramos o no, suceden. Esta preparación es fundamental, especialmente si se proyecta a largo plazo. El aspecto técnico, por otro lado, se irá adaptando según las respuestas y estímulos del deportista.

J: ¿Cómo manejas factores que pueden llegar a modificar la planificación deportiva?. No sé, si te llega una gimnasta de 15 años como su círculo familiar, cuál es su situación económica.

D: Sí, es evidente que ciertos factores externos se basan en las expectativas de las personas. En ocasiones, por desconocimiento, no comprenden la situación. Siempre me tomo el tiempo para explicar y logro hacerme entender. Por ejemplo, si una chica de 14

años se acerca y me dice que quiere entrenarse para llegar a un Mundial de Gimnasia, siempre trato de abordar la situación con sensibilidad. A pesar de que no me gusta que nadie se sienta rechazado, es crucial que conozcan la realidad. Les explico que hay ciertas condiciones y requisitos relacionados con la edad que, en ocasiones, no pueden cumplir debido al tiempo que les queda. Sin embargo, hay otros caminos en la gimnasia que pueden explorar y disfrutar.

He tenido estudiantes de 13 o 14 años que apenas están comenzando. Yo mismo empecé en el deporte a esa edad con la esperanza de lograr algo grande. Pero, al enfrentarme a la realidad, los profesores que tuve en ese momento me mostraron diferentes facetas de la gimnasia. Me enseñaron que no se trata solo de entrenar, sino también de la posibilidad de ser profesor, juez o incluso organizar eventos. Así comprendí que, aunque no pudiera competir al más alto nivel, aún podía disfrutar de la gimnasia. Este aprendizaje es el que trato de transmitir a los deportistas que vienen a mí con expectativas influenciadas por factores externos.

J: Tú como profesor, ¿cómo aseguras que al establecer objetivos estos sean sean alcanzables, pero pues que a la vez sean desafiantes?.

D: Sí, cuando recibimos a un deportista, la intención inicial es entablar un diálogo con él. A menudo, como entrenadores, nos limitamos y pensamos: "Estos son nuestros objetivos y es lo que hay que hacer". Sin embargo, los deportistas deben tener la posibilidad de establecer sus propios objetivos y nosotros, como entrenadores, deberíamos ser capaces de adaptarnos a ellos. La idea es integrar los objetivos y metas del deportista y adaptarlos para que sean realistas y alcanzables.

Es esencial comprender que no solo llegar a un Mundial o a unos Juegos Olímpicos o cualquier otra competencia internacional es la única meta. No es la única forma de disfrutar o sentirse satisfecho. Al contrario, un objetivo puede ser tan sencillo como desarrollar una habilidad específica, completar un ejercicio particular, alcanzar una condición física determinada o llevar un estilo de vida saludable. Es relevante, por ejemplo, que un deportista que previamente tuvo una descompensación muscular logre superarla gracias a su preparación física. Debemos valorar y alegrarnos por cada pequeño logro y no enfocarnos únicamente en las grandes metas, ya que de lo contrario se pierde mucha motivación.

J: Sí, ok. en cuanto a la nutrición ¿cómo la integras en la planificación deportiva?, y ¿cómo en tu rol de entrenador, haces el el seguimiento pues de la nutrición del gimnasta?

D: El tema de la nutrición está estrechamente vinculado a la aplicación de las ciencias del entrenamiento. Esta relación se fundamenta en las necesidades calóricas y energéticas que requerimos. Es esencial reconocer y entender cuál es nuestro objetivo al momento de alimentarnos, especialmente cuando se tiene el respaldo de un nutricionista. Sin embargo, no siempre contamos con esa asesoría, y en esos casos, nos vemos en la necesidad de investigar y aprender por nuestra cuenta.

Los nutricionistas a menudo preguntan en qué etapa del entrenamiento se encuentra el individuo. La razón es que la alimentación debe adaptarse a las diferentes fases del entrenamiento. Por ejemplo, no es lo mismo diseñar una dieta para una etapa general del entrenamiento, donde hay un mayor consumo calórico y energético, y por ende, se necesita una mayor recuperación de carbohidratos, líquidos y minerales, que para una

etapa competitiva, en la que la alimentación debe ser más ligera y específica en función de las demandas energéticas.

Por lo tanto, la nutrición debe ser adaptada de acuerdo a las etapas del entrenamiento, ya sea competitiva, precompetitiva, específica o general. Aunque existen teorías que dividen aún más estas categorías, estos cuatro ítems son generalmente los más reconocidos. Cuando se cuenta con el apoyo nutricional, es más fácil orientarse. En ausencia de dicho apoyo, es crucial recordar las recomendaciones del nutricionista y tratar de seguir esa guía.

J: ¿Qué importancia se le debe dar a la psicología deportiva en la dinámica de trabajo con el gimnasta?

D: La psicología, particularmente en el ámbito deportivo, ha ganado relevancia, especialmente en lo que respecta a la dimensión psicosocial y al entorno social que rodea al deportista. Es un aspecto fundamental que en ocasiones no se ha abordado adecuadamente, sobre todo por entrenadores veteranos que no tuvieron la oportunidad de contar con este tipo de apoyos desde sus inicios. Para ellos, integrarse a esta perspectiva puede ser desafiante, pero para mí es esencial.

Tomemos como ejemplo la gimnasia, un deporte que demanda una fortaleza mental inquebrantable. Es vital estar convencido de lo que se hace y amar el deporte, ya que no hay nada más desalentador que dedicarse a algo que no se disfruta. Además, en disciplinas como esta, si ciertos ejercicios no se ejecutan correctamente, pueden resultar en lesiones. Así que la preparación mental es tan crucial como la física. Al igual que confiamos en nutricionistas, es esencial apoyarse en profesionales de la psicología, aunque no siempre están presentes de forma constante.

En ocasiones, como entrenadores, nos encontramos brindando un apoyo emocional a nuestros atletas, aunque no somos psicólogos certificados. Considero vital reconocer la importancia de la salud mental. De hecho, en diversas charlas he mencionado que a veces el entrenador es quien más necesita del psicólogo. No tiene sentido que un entrenador busque ayuda psicológica para un joven atleta si él mismo no ha enfrentado sus propios desafíos emocionales. Existen psicólogos deportivos especializados en entrenadores y otros que se enfocan en atletas. Esta especificidad en el ámbito deportivo crea más oportunidades y nichos laborales.

Por mi parte, aunque este año no he podido colaborar estrechamente con un psicólogo, usualmente sí lo hacía. Mantenía encuentros periódicos con el profesional para discutir mis necesidades, metas y emociones, y esto me permitía transmitir insights valiosos a mis alumnos. Como entrenador, reconozco mis propias limitaciones y desafíos. Aunque no contemos con un psicólogo todo el tiempo, es fundamental buscar otros medios de apoyo y continuar trabajando en el aspecto mental.

J: ¿Cómo realizas la periodización del entrenamiento pues de una gimnasia de alto rendimiento.

D: La periodización es esencial y, como te decía desde el principio, nos permite proyectarnos hacia un objetivo o meta. Por ejemplo, la última planificación que realicé fue con Mary recientemente. Esperamos participar en los Juegos Nacionales, un proyecto que comenzamos el año pasado. Lo primero es identificar las fechas del campeonato o evento en cuestión y, a partir de ahí, desglosar hacia atrás. Es importante definir qué otros eventos preparatorios podríamos tener y comenzar a segmentar las etapas: competitiva, precompetitiva, específica y general. Al desarrollar rutinas, partes

de rutinas o enlaces, nos basamos en estos criterios. La periodización siempre busca determinar cuál es la competencia prioritaria y, a partir de ahí, buscar competencias preparatorias y controles. Dependiendo de cómo responda el deportista, generalmente cada tres o cuatro semanas, es fundamental evaluar no solo la rutina sino también los elementos específicos o la preparación física en la que se ha trabajado. Como dicen en el ámbito del entrenamiento: "lo que no se mide no se puede evaluar".

Esa es una frase coloquial en la planificación del entrenamiento. A nivel teórico, mi enfoque ha sido una planificación tradicional que abarca las etapas mencionadas. Sin embargo, ahora estoy incorporando una teoría no tan nueva que muchos entrenadores están adoptando, llamada ATR, que se traduce en Acumulación, Transformación y Realización. Esta teoría se complementa con el método tradicional. Esencialmente, trabajamos con los mismos principios, pero con estrategias distintas. El enfoque ATR puede resultar más impactante y permite abordar aspectos más específicos. Aunque existen otros sistemas de entrenamiento, mi base es la tradicional, pero incorporé el método ATR cuando lo considero necesario.

J: ¿Cómo manejas como en la planificación situaciones como fortuitas?. No sé, cuando se lesionan o salen de vacaciones...

D: Por lo general, cuando uno planea su etapa de competencia, se basa en el calendario de la Federación. Uno se programa desde el inicio del año y marca las competencias que se avecinan. Habitualmente, las últimas competencias son en diciembre. En Colombia, no solemos tener competencias en enero o febrero, excepto en 2015, cuando tuve una competencia en Estados Unidos junto con las chicas de Chía.

Esa competencia fue en marzo. Así que, usualmente, nuestras vacaciones son hasta el 22 de diciembre y retomamos el 8 de enero.

Durante estas vacaciones, uno puede optar por una semana de descanso total. El descanso es esencial en el entrenamiento. Dependiendo de cómo se vea la situación, se pueden ofrecer descansos activos o pasivos. Uno puede optar por un descanso total durante una semana, en el que no se haga ejercicio alguno, para recuperarse tanto física como mentalmente. Pero si se necesita un descanso más extenso, uno puede incluir ciertas actividades ligeras en casa.

Con respecto a lo que pasó en Chía, la competencia de marzo realmente alteró nuestra rutina. Me vi obligado a ajustar mi programa: trabajé hasta el 24 de diciembre, me tomé dos días de descanso, volví a trabajar hasta el 30 de diciembre, y luego tomé otros dos días de descanso, reanudando el 23, como si estuviéramos en mitad de año. Pero esos descansos son cruciales. El cuerpo necesita recuperarse. No se puede estar exigiendo al cuerpo constantemente y esperar un buen rendimiento.

Los expertos han mencionado que la parte coordinativa se asimila no sólo durante el trabajo en sí, sino más aún durante el descanso. Por ejemplo, si hoy realizas un ejercicio coordinativo de saltos pliométricos con equilibrio y reacción, puede que no notes el beneficio de inmediato. Pero es durante el descanso cuando tu sistema nervioso y osteomuscular realmente lo comprende. Es ahí donde se establecen las conexiones neuromusculares. Por eso es esencial no sobrecargar el cuerpo. Entrenar 8 horas es más que suficiente; no es recomendable entrenar 22 o 24 horas al día y descansar muy poco.

J: OK. En esta última te voy a leer los elementos que teóricamente encontré y pues me ayudarías diciéndome si en tu opinión falta otro aspecto o pues así están bien. Entonces los elementos que encontré son primero el diagnóstico inicial, los objetivos, la periodización, la nutrición , la prevención de lesiones, la psicología deportiva, la recuperación y por último la competencia.

D: No, me parece que está bastante completo. No te entendí en el tema de la parte física, vuélvelo a mencionar si no estoy mal. Sí, la parte física, es decir, el desarrollo físico, pero no solo se trata de hacer fuerza todo el tiempo, sino también de la parte técnica y de trabajar en todas las cualidades físicas principales y sus variables, así como en el desarrollo coordinativo. Esto es relevante no solo para la gimnasia, sino para todos los deportes. Lo que quiero decir es que a veces nos enfocamos demasiado en la especificidad de nuestro deporte y no exploramos otras áreas profundamente. Por ejemplo, en la gimnasia trabajamos mucho en aspectos que luego pueden ser útiles en otros deportes.

En cuanto a la parte pedagógica y educativa, es cierto que no es lo mismo trabajar con un niño que asiste a la escuela regularmente que con uno que está en educación en el hogar. La dosificación del entrenamiento varía dependiendo de cuánto tiempo pueden dedicar al entrenamiento. Por lo tanto, es importante tener en cuenta el plan de entrenamiento y adaptarlo a las circunstancias de cada niño. Algunos niños pueden estar en la escuela tradicional durante seis u ocho horas, mientras que otros pueden estar en casa y tener más flexibilidad en su horario. Esto también es un factor importante a considerar en el proyecto a largo plazo.

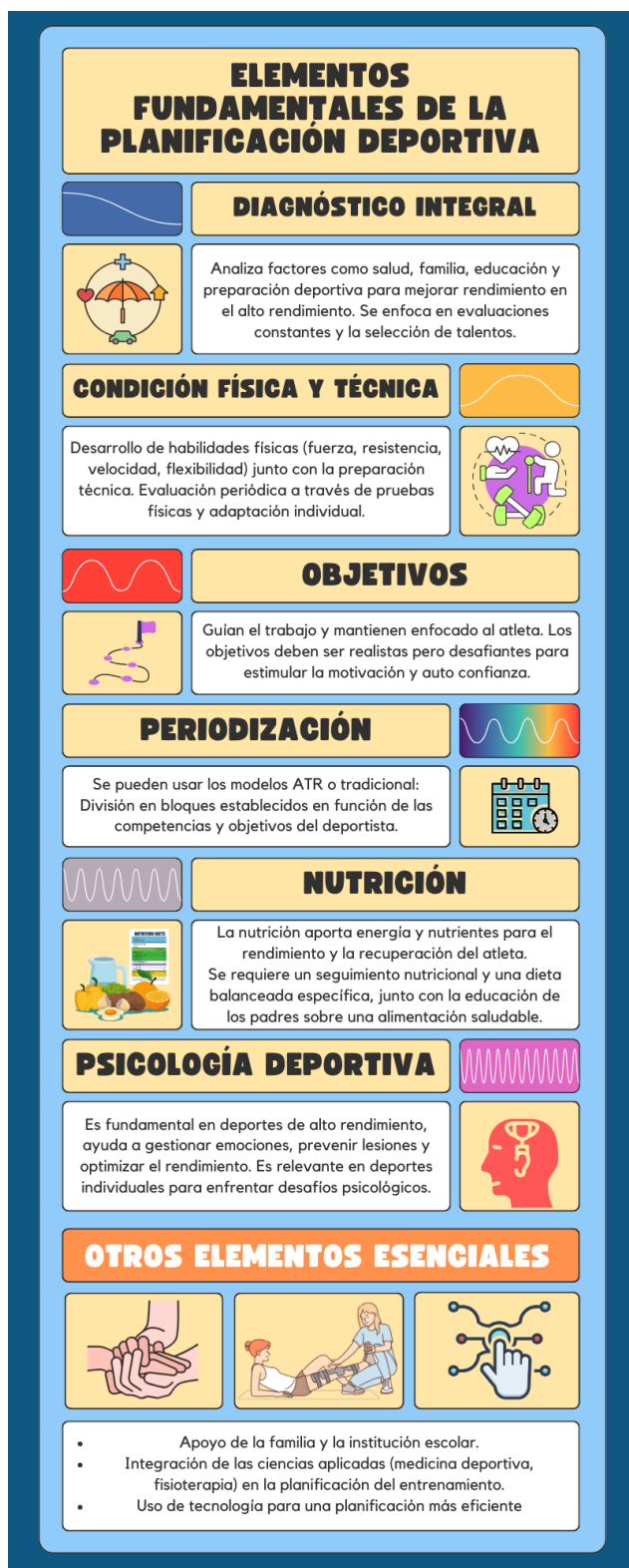
Las condiciones de un gimnasta pueden variar, especialmente si se espera que llegue a un alto nivel en el deporte. Los paradigmas del biotipo perfecto de un gimnasta se están rompiendo, y ahora se reconoce que casi cualquier persona puede participar en la gimnasia.

El diagnóstico es esencial para entender las necesidades individuales de cada atleta. Además de los aspectos que mencionaste, la articulación entre la nutrición y la psicología es interesante. También es relevante considerar no solo la preparación mental, sino también la parte psicosocial, que está ganando importancia en el proceso de entrenamiento, especialmente el apoyo de la familia.

En cuanto a la parte médica, la fisioterapia y la medicina deportiva son esenciales. A menudo, se requiere la colaboración de médicos especializados, como neumólogos y ortopedistas, e incluso pediatras, ya que la salud general de un atleta es crucial. Esto es parte de la integración de las Ciencias Aplicadas, que pueden variar según el país.

J: Con esto terminamos esta entrevista. Muchas gracias de nuevo Diego.

Anexo 3: Infografía como estrategia de socialización.



Bibliografía

Guterman, T. (n.d.). *Planificación del entrenamiento. Una necesidad para triunfar en el deporte*. Efeportes.com. Retrieved September 26, 2023, from <https://www.efdeportes.com/efd121/planificacion-del-entrenamiento-triunfar-en-el-deporte.htm>

Federación colombiana de gimnasia. (n.d.). Fedecolgin.Co. Retrieved September 26, 2023, from <http://fedecolgin.co/gaf/gaf-definicion>

Ciclos de entrenamiento deportivo: ¿cómo llegar al máximo? (2022, June 1). Universidad Europea. <https://universidadeuropea.com/blog/ciclo-entrenamiento/>

Ciclos de entrenamiento deportivo: ¿cómo llegar al máximo? (2022, June 1). Universidad Europea. <https://universidadeuropea.com/blog/ciclo-entrenamiento/>

¿Qué es el Deporte de Alto Rendimiento? - Ejemplos. (2023, January 11). Agencia Universitaria DQ; Agencia Universitaria Doctrina Qualitas. <https://agenciauniversitariadq.online/estudiar/deporte-de-alto-rendimiento/>

PROGRAMA DE FORMACIÓN HACIA EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO. (n.d.). Edu.Ar. Retrieved September 26, 2023, from <https://ugr.edu.ar/wp-content/uploads/2019/07/Hacia-el-alto-rendimiento-deportivoFINAL.pdf>

Rodríguez, L., & Daniela, M. (2013). *Calidad de la dieta y estado nutricional en gimnastas de artística femenina de la Federación Deportiva de Chimborazo, 2012*. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Aguilar, V., & Orlando, R. (2021). *Caracterización antropométrica, composición corporal y somatotipo gimnasia artística femenina. Una revisión sistemática*. Universidad César Vallejo.

Enrique, A., & Sandoval, P. (n.d.). *DDIIAAGGNNÓÓSSTTIICCOO YY PPRREEVVEENNCCIIÓÓN DDEE LLAA FFAATTIIGGAA CCRRÓÓNNIICCAA OO DDEELL SSÍÍNDDRROOMMEE DDEE SSOOBBRREEEENNTTRREENNAAMMIIEENNTTOO EENN EELL DDEEPPPOORRTTEE DDEE AALLTTOO RREENNDDIIMMIIEENNTTOO.. UUNNAA PPRROOPPUUESSTTAA DDEE MMEECAANNIISMMOOSS DDEE RRECCUUPPEERRAACCIÓÓN BBIIOOLLÓÓGGIICCAA*. Digitum.Um.Es. Retrieved September 26, 2023, from <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/30624/1/diagnostico%20y%20prevencion%20de%20la%20fatiga.pdf>

Fédération Internationale de Gymnastique. (n.d.). *Gymnastics.Sport*. Retrieved September 26, 2023, from <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>

¿El Rendimiento Deportivo es compatible con la Salud? (2007, septiembre 6). Alto Rendimiento. <https://altorendimiento.com/el-rendimiento-deportivo-es-compatible-con-la-salud/>

Gómez, C. (2005, August 30). *Los efectos en la salud del deporte de alto nivel*. Ediciones EL PAÍS S.L. https://cincodias.elpais.com/cincodias/2005/08/31/sentidos/1125455236_850215.html

Guterman, T. (n.d.). *Descripción básica de un proceso de planificación deportiva*. Efeportes.com. Retrieved September 26, 2023, from <https://www.efdeportes.com/efd122/proceso-de-planificacion-deportiva.htm>

Definición de logros deportivos. (n.d.). Reverso.net. Retrieved September 26, 2023, from <https://diccionario.reverso.net/espanol-definiciones/logros+deportivos>

Gairín, M. F., & Villarreal, J. M. B. (2009). Prevención de lesiones deportivas. *Orthotips* AMOT, 5(1), 93–105. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=20391>

(N.d.). Edu.Co. Retrieved September 26, 2023, from https://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/98/1/iue_rep_pre_psi_areiza_2018_casos_controles.pdf

Aguilar, J. S. (2020). Identificación de factores obstaculizadores del proceso académico en deportistas federados y de élite en Chile. *Ciencias de La Actividad Física*, 21(2), 1–14. <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.1>

Investigadores. (2020, October 25). *Qué es y cómo hacer una entrevista semiestructurada*. Técnicas de Investigación. <https://tecnicasdeinvestigacion.com/entrevista-semiestructurada/>

Nieto, Y. S., Directora, C., & Bravo, L. S. (n.d.). UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA. Edu.Ec. Retrieved September 27, 2023, from <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6437/1/UPS-CT003068.pdf>

MODELO ATR de PERIODIZACIÓN del ENTRENAMIENTO de ESCALADA. (2019, diciembre 13). Pasoclave.com. <https://www.pasoclave.com/atr-periodizacion-entrenamiento-escalada/>