

“IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA PARA FORTALECER LAS FASES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, ENFATIZADO EN EL CALENTAMIENTO EN PRO DE LA PREVENCION DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LA LIGA VALLECAUCANA DE NADO SINCRONIZADO, EN LAS PISCINAS HERNANDO BOTERO EN LA CIUDAD SANTIAGO DE CALI, EN EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE ABRIL Y MAYO DEL AÑO 2009”.

“IMPLEMENTATION OF A PROGRAM TO STRENGTHEN THE PHASES OF SPORTS TRAINING EMPHASIZED THE WARMING IN FAVOR OF PREVENTION OF THE SPORTS INJURIES OF THE LEAGUE OF I WALLOW SYNCHRONIZED IN THE SWIMMING POOLS HERNANDO BOATMAN IN THE CITY OF SANTIAGO OF CALI, IN THE PERIOD UNDERSTOOD (INCLUDED) BETWEEN APRIL AND MAY, 2009”

Este trabajo busca identificar los factores que limitan la realización de un entrenamiento holístico y el fortalecimiento de las fases del calentamiento, para de esta forma evitar o disminuir el riesgo de que se generen lesiones osteomusculares en las deportistas pertenecientes a la liga Vallecaucana de nado sincronizado. Aquí también se procederá a interactuar con cada uno de los deportistas y se les realizara una encuesta y; dichos resultados permitirán conocer como se encuentran algunas cualidades físicas y que tan importante es la realización del calentamiento, estiramiento y enfriamiento para las nadadoras y de esta manera disminuir la incidencia de lesiones.

ABSTRACS

This work seeks to identify the factors that limit the accomplishment of a training holístico and the strengthening of the phases of the warming, for of forming(training) this one to avoid or to diminish the risk that injuries are generated osteomusculares in the sportswomen belonging to the league Vallecaucana of I swim synchronized. Here also one will proceed to interact with each of the sportsmen and they a survey was realized and; the above mentioned results will allow to know since(as, like) they find some physical qualities and that so important is the accomplishment of the warming, stretching and cooling for the swimming ones and hereby to diminish the incident of injuries.

PALABRAS CLAVES: Entrenamiento deportivo, Nado sincronizado, Entrenamiento deportivo, Estiramiento muscular, Calentamiento, Entrenamiento holístico, Carga física, Calidad Física, Lesión deportiva.

Key words: sports training, I swim synchronized, sports training, muscular stretching, warming, training holistic, physical load, physical quality, sports injury.



Dentro del deporte es importante destacar que el acondicionamiento físico y la preparación deportiva, constituyen la base fundamental en la formación y desarrollo de todo atleta en cualquiera que sea su disciplina deportiva, ya de ella dependen en gran medida que se obtengan los mejores resultados para una buena carrera deportiva.

Es de gran importancia saber que de una buena preparación física se sacaran logros excelentes, es importante saber que no es posible efectuar de una forma adecuada una competencia, las cuales requieren del mantenimiento efectivo del entrenamiento deportivo, para responder a las exigencias técnico-tácticas que se requieren para llegar al objetivo o la meta propuesta por el deportista.

Se debe pensar en que el deportista corre el riesgo de que ocurra alguna lesión durante la práctica deportiva, en este caso a las niñas de la liga de nado sincronizado, las cuales no realizan las fases de entrenamiento, específicamente del calentamiento en el cual se encuentra el estiramiento y el enfriamiento, es por esto que se encuentran mas susceptibles a lesiones.

Por esto es indispensable que las deportistas, cuenten con un

programa de entrenamiento periodizado cíclicamente que aborde las necesidades deportivas básicas, que permita un fortalecimiento de las fases de entrenamiento deportivo, donde se enfatizara en el calentamiento para disminuir las lesiones deportivas en estas prácticas de nado sincronizado y la recuperación. A través del trabajo aplicativo del diplomado en rehabilitación deportiva y actividad física que desarrollan las estudiantes de x semestre de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano; identificar si durante las practicas de este deporte se realizan las fases del entrenamiento deportivo, para fortalecerlas de manera que les permita minimizar los riesgos de presentar alguna lesión durante la ejecución de su actividad.



La problemática en la que se basa el trabajo es la falta de un adecuado entrenamiento deportivo donde se realice un adecuado fortalecimiento de las fases de entrenamiento a las niñas practicantes de nado sincronizado pertenecientes a la liga vallecaucana de nado sincronizado. Unido a esto se ha observado que estas deportistas se encuentran con mayor predisposición a padecer de alguna lesión osteomuscular, ya que no se maneja junto con el entrenamiento un enfoque preventivo; el cual puede ser causante de la mayoría de las lesiones deportivas cuando este no se conoce.

Es importante para el grupo de deportistas, que en sus actividades de deportivas realicen un entrenamiento holístico ya que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del deportista para alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

Toda sesión de entrenamiento esta formado por una serie de fases

(calentamiento, estiramiento, trabajo específico, enfriamiento y estiramiento) encaminadas a abarcar aspectos como: cualidades, hábitos, conocimientos, y habilidades del sujeto obteniendo así una preparación colectiva integra.

En una visita de observación que se hizo el día 6 de abril a la practica de nado sincronizado, se observo por parte de las estudiantes de IX y X semestre de la Fundación Universitaria María Cano que este grupo de deportistas no realizan las fases del entrenamiento deportivo específicamente el calentamiento previo a la practica del deporte, haciendo un breve estiramiento, lo que hace que el acondicionamiento efectuado sea pobre.

Dentro de la liga vallecaucana de natación no se conocen estudios específicos sobre actividades preventivas dirigidas especialmente a las niñas de nado sincronizado. Como tampoco se encuentran

registros sobre asignación de tiempo o actividades alusivas al entrenamiento ó profilaxis de las nadadoras.

Es por este motivo que las estudiantes de IX y X Semestre de la Fundación Universitaria María Cano: Viviana Garcés, Diana Patricia Lemos, Viviana Caicedo; que desarrollan el diplomado en Actividad Física y Rehabilitación Deportiva; pretenden ser partícipes en el proceso de mejoramiento de la calidad de vida y optimización del proceso de acondicionamiento físico y preparación deportiva de las niñas pertenecientes a la liga Vallecaucana de nado sincronizado.

Como principal objetivo ante la problemática establecida, se propone fortalecer las fases de entrenamiento deportivo, enfatizando en el calentamiento en pro de la prevención de las lesiones deportivas en la liga vallecaucana de nado sincronizado, en las

piscinas Hernando Botero en la ciudad Santiago de Cali.

Por medio de la promoción de el auto cuidado, y la realización de un calentamiento específico y completo, se ayudara a disminuir la incidencia de lesiones en este grupo de deportistas y mejorar el rendimiento competitivo, también se brinda a las nadadoras bienestar físico y mental a través de diferentes aspectos y ajustes en su entrenamiento diario, para evitar la aparición de lesiones y la cronicidad de estas.



A través del tiempo el ser humano ha tenido que adaptarse al medio que le rodea, uno de ellos es el acuático. Esto de acuerdo a las condiciones y capacidades físicas

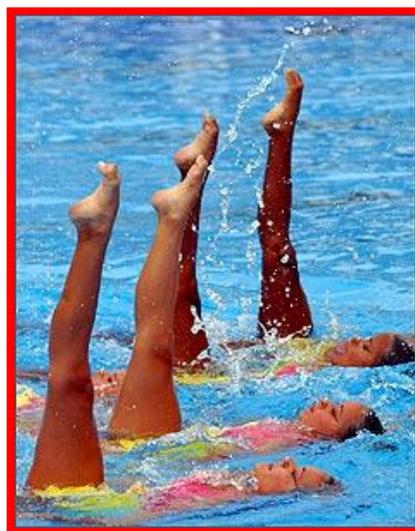
de cada sujeto, que son las responsables en gran medida de que se de la adaptación, teniendo en cuenta las capacidades de adaptación y el daño que produce una desadaptación. Es por esto que cuando se va a desarrollar cualquier deporte en este caso el deporte acuático como lo es la natación sincronizada, se debe preparar al cuerpo, para que este se amolde a la necesidad es importante mencionar que antes de realizar algún deporte se debe realizar un acondicionamiento general para evitar la presencia de lesiones.

El acondicionamiento en general es un proceso en el cual concretamente se le da una organización al ejercicio físico, que puede variar en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, con el fin de mejorar la calidad del deporte y mejorar las capacidades físicas, tácticas y psíquicas del deportista.

El Entrenamiento Deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo

que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento por parte del deportista”.¹

La práctica de un deporte se debe realizar mediante un proceso planificado y complejo, con el fin de aumentar el rendimiento deportivo. Desde el punto de vista biológico se realizan para ello estímulos motores por encima del umbral de excitación que se repiten sistemáticamente con el fin de establecer adaptaciones morfológicas y funcionales.



¹ Arnold, 1990; Mozo 2002

Dentro de la propuesta metodológica para el trabajo planteado se tuvo en cuenta el enfoque que apunta a las fases de entrenamiento deportivo enfatizado específicamente en el calentamiento dentro del cual se encuentra el estiramiento y la recuperación o enfriamiento, con el fin de optimizar el gesto deportivo de las deportistas pertenecientes a la liga vallecaucana de nado sincronizado discriminando así las posibilidades de presencia de lesiones osteo-musculares en las deportistas.

Mediante el diseño experimental se planteo una hipótesis, que ayudo a establecer las causas en ciertos acontecimientos, se planea de forma deductiva para reunir evidencias que permitan inferir el valor de la hipótesis, de acuerdo al modelo clásico del Método Científico

Las fases del trabajo se dividieron en la clasificación de lesiones osteomusculares más frecuentes en

las deportistas de nado sincronizado, esto se realizo mediante una entrevista realizada a cada una de las deportistas en las piscinas Hernando botero en el mes de abril del 2009. Aquí se obtuvo información importante que permitió hacer un análisis adecuado sobre las lesiones mas frecuentes que se presentan en este tipo de deportistas y se clasificaron en enfermedades osteomusculares, traumatismos y otras consecuencias externas.

La siguiente fase fue la clasificación de las actividades a desarrollar en el programa de prevención de acuerdo a las necesidades básicas de las deportistas; esta fase se llevo a cabo mediante la realización de encuestas sobre profilaxis y preparación física previa a actividad deportiva en la práctica de la liga vallecaucana de nado sincronizado, esta nos ayudo a determinar de manera objetiva las necesidades básicas deportivas en esta población.

la fase tres del programa fue un diseño de programa de entrenamiento, enfocado a la prevención de lesiones deportivas, estableciendo mediante diagramas actividades, determinadas por tiempo, empleando fases a la vez que permitan una óptima organización de las actividades a realizar; estas fases se clasifican en Macrociclos, Mesociclos y Microciclos

La cuarta fase se baso en establecer una propuesta preventiva de las lesiones. Soportada soportado previamente en el programa de entrenamiento físico diseñado en la fase 3.



Un gran porcentaje de deportistas según la encuesta aplicada, no realizan calentamiento previo a la actividad deportiva, esto las provoca mayor probabilidad de lesiones deportivas.

CONCLUSIONES

De acuerdo con la revisión bibliográfica realizada, se pudo obtener un conocimiento amplio de la natación sincronizada y la importancia de un buen entrenamiento deportivo para prevenir o disminuir lesiones deportivas.

Para un adecuado entrenamiento deportivo es necesario realizar en su totalidad las fases del entrenamiento las cuales van desde un calentamiento correcto, el estiramiento, la actividad central, la vuelta a la cama o enfriamiento y posteriormente el estiramiento.

Junto con esto se recomienda que las practicantes de nado sincronizado incluya un adecuado calentamiento, estiramiento, actividad central, recuperación o enfriamiento y posteriormente el estiramiento, teniendo en cuenta la programación del acondicionamiento físico, donde potencialicen sus cualidades físicas básicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BERANAL RUIZ, Javier Alberto. Prevención de lesiones y primeros auxilios: en la educación física y el deporte. 1ª ed. Madrid: Editorial Wanceulen; 2002. 328p.

BOYER Th. Lesiones del aparato locomotor en el deporte. 2 ed. Barcelona: Editorial Masson; 1991. 400p.

CARTONÉ, Comité Olímpico Internacional. Comisión Médica; Federación Internacional de Medicina Deportiva. Prácticas

clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas. 1ª ed. Madrid: Editorial Paidotribo; 1999. 157p.

Disponible en:

[En línea].www.google.com

<http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>

Autoras

Lady Viviana Caicedo

Lady Viviana Garcés

Diana Patricia Lemos