



INTRODUCCIÓN

Los hábitos y actividades de su vida diaria que acostumbran realizar los atletas de alto rendimiento fuera de sus entrenamientos son tan variados que terminan influyendo en su resultado deportivo, principalmente por la importancia que le dan al entrenamiento complementario con su equipo multidisciplinario.

El factor de rendimiento de un atleta se ve directamente reflejado a la alza cuando incluye en su preparación sesiones de fisioterapia, psicología, nutrición, revisiones médicas, estiramientos, descanso, entre otras, que a lo largo del tiempo han cobrado un papel clave en el resultado.

Además, el atleta lleva a cabo otras actividades propias de su vida que tienen un alto grado de influencia en su rendimiento, como el tener un trabajo alterno, seguir estudiando o tener hijos, y que debe complementar con sus entrenamientos diarios.

El entrenamiento invisible es todo lo que hace el deportista entre una sesión de entrenamiento y otra. El término "invisible" tiene su origen en aquellas acciones que no forman parte del entrenamiento en sí, aquello que el entrenador "no puede ver". Por ello, engloba varias situaciones: el descanso, la nutrición o actividades para reponer los músculos como la crioterapia o los masajes deportivos, entre otros (Santiago, 2017).

El objetivo de la investigación es conocer cuáles son las actividades y cuánto tiempo le dedica el atleta jalisciense a ese entrenamiento invisible como estrategia de optimización de su rendimiento deportivo.

PREGUNTAS

- ¿Qué hace el atleta jalisciense cuando no está entrenando su deporte?
- ¿Trabajan en otra cosa y/o estudian alguna licenciatura los atletas jaliscienses además de entrenar a diario por varias horas?
- ¿Qué valor le da el atleta al trabajo que le aporta el equipo multidisciplinario?
- ¿Influyen la cantidad de sueño y las siestas en el rendimiento del atleta?
- ¿Podría ser exitoso un atleta sin tener equipo multidisciplinario?
- ¿Qué porcentaje de los atletas estudian o ya terminaron una licenciatura?
- ¿Los medallistas olímpicos y mundiales tienen entrenamientos invisibles parecidos al de los atletas jaliscienses?

MUESTRA

Participan 70 atletas del programa Proyecto Top Jalisco del CODE Jalisco, de los cuales son 60 por ciento varones y 40 por ciento mujeres, que han estado en el proceso clasificatorio a Juegos Olímpicos Tokio 2021. Del total, 50 atletas son de deporte convencional y 20 de deporte con discapacidad, en rango de edad de 18 a los 40 años.

METODOLOGÍA

Se harán entrevistas presenciales, digitales o por vídeo llamadas a los atletas bajo un formato de cuestionario con opciones previamente elaborado, con una duración aproximada de 10 minutos por deportista.

Se sistematizará la información y se presentarán resultados.

INSTRUMENTOS

Formato de entrevista de elaboración propia.

BIBLIOGRAFÍA

- Garzón, N. (2017). Análisis comparativo de los modelos educativos en el deporte de alto rendimiento en Estados Unidos, China y Colombia. <http://hdl.handle.net/11349/5083>
- Hincapie Ruiz, J.; Murillo Cuervo, M.(2002). Entrenamiento invisible. <https://bdigital.uniquindio.edu.co/handle/001/5271>
- Mata Ordóñez, F.; Sánchez Oliver, A. (2017) Mejora del sueño en deportistas: uso de suplementos nutricionales. Archivos de medicina del deporte. http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/FEMEDE_178_web-2.pdf
- Meyers, M. (2004). Mejora del Rendimiento Atlético: La Unión de la Ciencias del Deporte y del Entrenamiento. <https://g-se.com/mejora-del-rendimiento-atletico-la-union-de-la-ciencias-del-deporte-y-del-entrenamiento-467-sa-R57cfb27149267>
- Pérez, P., AH Álvarez, DL Aguilar (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. Revista de la educación superior- Elsevier