

ESTRATEGIA DE SUPERACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE ATLETISMO CATEGORÍA JUVENIL DE CIEGO DE ÁVILA

STRATEGY FOR OVERCOMING AND UPDATING TRAINERS OF ATHLETICS CATEGORY YOUTH OF CIEGO DE ÁVILA

Autor: Lic. Daniel Agustín La Rosa Smith

Dr.C. Cesar Martell Saavedra

Institución: Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

Correo electrónico: larosa55@inder.cu

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo crear una estrategia de superación para los entrenadores de Atletismo de la categoría juvenil en la provincia de Ciego de Ávila, ya que existieron insuficiencias en el dominio de la planificación del entrenamiento deportivo, a través de las nuevas tendencias que incidieron en los discretos resultados de este deporte. Considerando que su origen radicó, fundamentalmente, en los cambios del sistema competitivo nacional e internacional. El déficit cognoscitivo de estos profesionales, que no desarrollaron una auto preparación acorde con los requerimientos actuales, en gran medida por las dificultades de acceso a las fuentes de información que generalmente aparecen dispersa. Por ello el autor asumió la actualización de los modelos de planificación del entrenamiento deportivo, a través de una estrategia de superación, encaminada a brindarle solución a esta problemática. Se emplearon métodos del nivel teórico como son: histórico-lógico, analítico-sintético e inductivo-deductivo. Para las argumentaciones teóricas y la elaboración de la propuesta, del nivel empírico se emplearon: la observación, entrevistas, encuestas, análisis de documentos y como método matemático estadístico: el análisis porcentual en la valoración e interpretación de los resultados parciales. La implementación de la estrategia de superación que contiene Curso, Seminario y Talleres, con la compilación de información actualizada, logró un incremento en

la calidad de la planificación del entrenamiento y mejorar así los resultados deportivos.

Palabras clave: Estrategia de superación, Superación, Nuevas tendencias, Entrenamiento deportivo.

ABSTRACT

The objective of this research was to create a strategy of advancement for athletics trainers of youthful condition of the province of Ciego de Ávila since there is insufficient mastery in planning the sport training through new tendencies which could strike on the discrete results in this sport. Taking into consideration that its origin was located mainly in changes of the national and international competitive system and the cognoscitive deficit of these professionals who did not develop their self-preparation according to present time requirements, sometimes due to difficulties to have access to good sources of information, that's why the author took on the bringing up to date of the models to plan the sport training through a strategy of bettering directed to solve this problematic situation. Methods of the theoretical level were used, such as the historical–logic, the analytical–synthetic and inductive–deductive for the theoretic argumentations and the working out of the proposal, and of the empiric level, the interview, the survey, the analysis of documents and also as statistical-mathematic method, the percentage analysis in the valuation and interpretation of the partial results. The implementation of the strategy of improvement was realized by means of a course which includes seminars, workshops and round tables with the compilation of brought up to date information achieved an increment in quality of the planning of the sport training and improvement in the sport results.

Keyword: Strategy of improvement, Advancement, To bring up to date, New tendencies, Planning, Sport training.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la ciencia, la tecnología y la continua renovación de equipamientos, así como las estrategias en el mundo del deporte, obligan a

concebir la superación permanente como un proceso de profundización, actualización y perfeccionamiento.

En estos momentos, son irrefutables los logros en la esfera del deporte; no obstante, ello no significa que esos resultados se correspondan plenamente con las necesidades objetivas que demanda el deporte.

A través de la historia, el hombre se ha transformado y ha adquirido conocimientos que le permiten tener un crecimiento de manera intelectual, humana y espiritual, abriéndose cada día más a un mundo, que en el principio le era desconocido, y es capaz de intercambiar experiencias, visiones y sentir por cada uno del ambiente que lo rodea. Con el pasar de los años, esas experiencias fueron evolucionando hasta el punto de llegar a la actualidad.

Los diferentes sistemas de enseñanzas, son el fruto de que ocurran estos cambios y transformaciones en el hombre, brindan una amplia gama de recursos aplicables a los diferentes tiempos en todas sus dimensiones, capaz de dotarlos de conocimientos, habilidades, hábitos, aptitudes y valores. Por tanto, el desarrollo individual, la superación personal, la autoformación y la preparación, deben responder a las exigencias de la vida en un mundo de constantes cambios, que siguen planteando al hombre la necesidad de superarse.

En el ámbito de la actividad física y el deporte, que hasta hace muy poco tiempo se hallaba circunscripto casi exclusivamente al rendimiento deportivo y la educación física en el marco escolar, vive hoy un proceso de rápida evolución. La superación del personal docente deportivo, ha constituido una prioridad de la política estatal de Cuba en todo el proceso revolucionario.

Desde el triunfo de la Revolución, se comenzó a desarrollar por primera vez en Cuba y en América Latina, un sistema de actividades de superación con carácter masivo y sistemático, dirigido a la preparación permanente de los entrenadores de deportes. Esto permitió atender las necesidades que demandaban el desarrollo social por distintas vías, una de ellas ha sido el trabajo metodológico, el que ha transitado por diferentes etapas, que responden a las necesidades de superación de los entrenadores.

Los cambios en el sistema competitivo y los reglamentos en los deportes,

constituyen una exigencia, en buena medida, del actual desarrollo científico-tecnológico. Se trata de realizar un análisis urgente, el sistema formativo educativo en el deporte no puede esperar mucho tiempo, de su aporte depende el equilibrio en los resultados del deporte cubano.

En Cuba, para lograr las transformaciones educativas, ha sido necesario implicar a todos los factores que, de una forma u otra, influyen en el correcto funcionamiento de esta tarea, partiendo del hecho que estas modificaciones tienen en su centro el cumplimiento de la política del estado cubano, tomando como premisa fundamental los lineamientos aprobados en el VI Congreso del Partido y muy esencialmente el Lineamiento número uno (1).

Para el movimiento deportivo cubano, es vital reconocer la importancia de la superación constante de la fuerza técnica, como forma para elevar el nivel profesional de los entrenadores. Se han dedicado grandes esfuerzos a cumplir estos propósitos, pero los entrenadores de Atletismo de la categoría juvenil en la provincia de Ciego de Ávila, tienen insuficiencias en el dominio de la planificación del entrenamiento deportivo a través de las nuevas tendencias, que inciden en los discretos resultados de este deporte. Considerando que su origen radica, fundamentalmente, en los cambios del sistema competitivo nacional e internacional y el déficit cognoscitivo de estos profesionales, lo que constituye la situación problémica de la investigación, que conduce a declarar la existencia de un problema científico.

Problema científico: ¿Cómo consolidar el desempeño de los profesores de Atletismo de la categoría juvenil en la provincia de Ciego de Ávila?

En consecuencia, se asume como objetivo: Elaborar una estrategia de superación que contribuya a consolidar el desempeño de los entrenadores de atletismo de la categoría juvenil de la provincia de Ciego de Ávila.

La novedad científica de la investigación, se explica a partir de que se cuenta con un material que permita aglutinar importantes y necesarios temas teóricos y metodológicos, que facilitan la consulta y auto superación de los entrenadores del deporte Atletismo de la provincia Ciego de Ávila.

Aporte Práctico: Estrategia de superación para la planificación moderna del

entrenamiento deportivo.

Para llevar a cabo el estudio investigativo, se emplearon métodos del nivel teórico para analizar los antecedentes de la problemática. El análisis de estos y los resultados obtenidos, permitió llegar a conclusiones finales. Los métodos empleados son: Analítico-sintético, Inductivo-Deductivo e Histórico-Lógico; y los métodos del nivel empírico: Entrevista, Revisión documental, Experimento (de tipo pre-experimental), y Estadístico-Matemático, específicamente el análisis porcentual. Permitieron conformar el diagnóstico y comparar la influencia de la estrategia de superación en la población seleccionada. Además de la encuesta, como técnica auxiliar para registrar la opinión de los entrenadores de Atletismo participantes en el curso.

Los escogidos, como personal encargado de impartir el curso, son especialistas del deporte, y recibieron un adiestramiento donde se definieron los objetivos de cada contenido del curso, los elementos metodológicos y especificidades técnicas a tener presente.

DESARROLLO

Estrategia de superación para los profesores de Atletismo de la categoría juvenil en la provincia de Ciego de Ávila.

El autor asumió la actualización de los modelos de planificación del entrenamiento deportivo a través de una estrategia de superación, en aras de enfrentar los retos del deporte moderno. Se realiza esta investigación, partiendo de un enfoque global acerca de las necesidades de superación de los entrenadores de Atletismo de la categoría juvenil de la provincia de Ciego de Ávila, donde se pretende abordar los aspectos fundamentales de cada uno de los temas incluidos, con la intención de aportar información actualizada de utilidad para la superación de los entrenadores.

La estrategia de superación consta de un curso que contiene: Conferencias, Talleres, un Seminario y una Mesa redonda. Estuvo avalada por el criterio de expertos de la Comisión Técnica Provincial de Atletismo, y el Metodólogo que atiende el deporte por el alto rendimiento, sobre la base de las indicaciones del Departamento técnico metodológico nacional de alto rendimiento con el

Programa de preparación del deportista del Atletismo, encaminada a la actualización de los elementos de planificación moderna, de acuerdo a las nuevas tendencias del entrenamiento deportivo. La misma consta de dos bloques fundamentales, en los cuales se hace un análisis desde el punto de vista práctico y teórico.

Curso de actualización según las nuevas tendencias de los modelos de Planificación del entrenamiento deportivo.

Título: Nuevas tendencias de la planificación del entrenamiento deportivo.

Objetivo General: Lograr que los entrenadores de Atletismo de los equipos juveniles, se actualicen y apliquen las nuevas tendencias de planificación del entrenamiento deportivo.

Objetivos específicos:

1. Analizar las tendencias de la planificación del entrenamiento deportivo, sus variantes y actualización.
2. Lograr uniformidad de criterios en situaciones relacionadas con modelos de entrenamientos para etapas cortas de la preparación propias del Atletismo.
3. Lograr la actualización de los entrenadores de Atletismo de los equipos juveniles de Ciego de Ávila, en cuanto a la planificación en las nuevas tendencias actuales, a corto y mediano plazo,

Sistema de Evaluación del Curso

La comprobación se realizará mediante la participación en las actividades docentes, por la calidad de su labor independiente, exposición en actividades prácticas, nivel de dominio de elementos teóricos y los resultados de un examen final.

Contenidos:	1er encuentro		2do encuentro		3er encuentro		4to encuentro		5to encuentro		Total
	Teór	Práct	Teór,	Práct.	Teór.	Práct	Teór.	Práct	Teór.	Práct	
1. Fundamentos generales de teoría y metodología del entrenamiento deportivo.	4h	4h									8h
2. Actualidades del entrenamiento contemporáneo.			4h	.4h							8h
3. Modelos de entrenamiento deportivos.					4h	4h					8h

4. Planificación del plan de entrenamiento de acuerdo a las nuevas tendencias.							4h	4h			8h
4. Trabajo formativo educativo como complemento indispensable del entrenamiento deportivo									2h	2h	4h
Prueba final									2h	2h	4h
Total											40h

Tabla 1: Contenido temático del curso.

Descripción por encuentros

1er encuentro

Objetivo: Dar a conocer fundamentos generales de teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

Tema: Fundamentos generales de teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

Temáticas:

- Orígenes del entrenamiento deportivo.
- Algunos Principios del entrenamiento deportivo.
- Glosario de verbos.

Formas: Conferencia y Taller.

2^{do} encuentro

Objetivo: Actualizar a los entrenadores de Atletismo acerca los criterios más avanzados de los estudiosos del deporte moderno.

Tema: Actualidades del entrenamiento contemporáneo.

Temáticas:

- La planificación como forma de organización el entrenamiento deportivo.
- La planificación del entrenamiento deportivo en países desarrollados.

Formas: Conferencia y Seminario.

3er encuentro

Objetivo: Dar a conocer a los entrenadores de Atletismo los diferentes Modelos de entrenamiento deportivos.

Tema: Modelos de entrenamiento deportivos.

Temáticas:

- Modelos tradicionales.
- Modelos actuales de acuerdo a las nuevas tendencias de la planificación el entrenamiento deportivo.
- Ventajas y desventajas de la planificación moderna.

Formas: Conferencia y Mesa redonda.

4to encuentro

Objetivo: Planificar planes de entrenamiento de acuerdo a las nuevas tendencias.

Tema: Planes de entrenamiento de acuerdo a las nuevas tendencias.

Temáticas:

- Plan escrito.
- Plan gráfico.

Formas: Conferencia y Taller.

5to encuentro

Objetivo: Trabajo formativo educativo como complemento indispensable del entrenamiento deportivo

Tema: Trabajo formativo educativo como complemento indispensable del entrenamiento deportivo

Temáticas:

- Influencias del trabajo educativo en el logro de los objetivos del entrenamiento deportivo.

Formas: Conferencia y Mesa redonda.

6to encuentro

Objetivo: Comprobar los conocimientos y habilidades adquiridas por los entrenadores de Atletismo, para planificar en correspondencia con las nuevas tendencias del entrenamiento deportivo

Tema: Prueba final

Formas: Prueba escrita y Seminario evaluativo.

Análisis de los Resultados

En las visitas metodológicas y entrevistas realizadas a los entrenadores de Atletismo de la categoría juvenil, se pudo comprobar que solo 4 de ellos planifica el entrenamiento deportivo teniendo en cuenta las nuevas tendencias, aunque presentan dificultades en la definición de algunos términos y tareas de la planificación, mientras el resto continuaba realizando la planificación tradicional. Además, no cuentan con la documentación adecuada en su puesto de trabajo para desarrollar sus funciones. Se pudo comprobar que no conocen cuestiones importantes relacionadas con su quehacer cotidiano.

Al diagnóstico realizado, se procedió a organizar y llevar a vías de hechos el Curso planificado para el 1er Semestre, correspondiente al curso escolar 2015-2016. Se desarrolló con carácter provincial, con la participación de los 17 entrenadores de la categoría juvenil de los 10 municipios y 6 entrenadores de las 2 instituciones provinciales, con un total de 23 participantes. Se contó con el apoyo de los Líderes del Proyecto de Superación de cada municipio e Institución, la Facultad de Cultura Física y el Departamento de Docencia provincial, los cuales en todo momento han apoyado la realización del trabajo.

Después de desarrollar el curso, se pudo apreciar que el 100% de los entrenadores aprobó con resultados satisfactorios, resaltando que poseen los conocimientos necesarios para enfrentar la planificación, teniendo en cuenta las nuevas tendencias del entrenamiento deportivo. El 100% de los entrenadores consideran el curso como una herramienta esencial para el desarrollo de su trabajo, facilita la actualización y consolidación del desempeño de los entrenadores de atletismo de la categoría juvenil de la provincia de Ciego de Ávila. Además, constituye un valioso documento que facilita la consulta y auto preparación para la superación constante, facilitando el desarrollo del trabajo y por ende, el logro de mejores resultados deportivos, teniendo un impacto positivo en el desarrollo del trabajo técnico y metodológico.

CONCLUSIONES

En el diagnóstico se pudo constatar que los profesores de Atletismo de la categoría juvenil de la provincia Ciego de Ávila, no planificaban teniendo en cuenta las nuevas tendencias del entrenamiento deportivo, y no contaban con la información adecuada para realizar con mayor calidad, las actividades de superación. Se planificó y desarrolló una estrategia de superación, que cuenta con un arsenal informativo necesario, contribuyó a consolidar el desempeño de los entrenadores de Atletismo de la categoría juvenil de la provincia Ciego de Ávila. El desarrollo de la estrategia de superación permitió aglutinar importantes y necesarios temas teóricos y metodológicos para la consulta, la auto preparación y auto superación, de los entrenadores de Atletismo de la categoría juvenil de la provincia Ciego de Ávila, facilitando la consolidación de su desempeño. Se evaluó como efectivo y positivo, por parte de los participantes, el curso de superación, permitiendo la correcta planificación del entrenamiento deportivo, teniendo en cuenta las nuevas tendencias.

BIBLIOGRFÍA CONSULTADA

- AÑO, V.: *Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil*, Ed. Gymnos, Madrid, España, 1997.
- BUNN, J.: *Entrenamiento deportivo científico*, Ed. PAX México, México, 1987.
- DICK, F.: *Principios del entrenamiento deportivo*, Colección Deportes & Entrenamiento, Ed. Paidotribo, España, 1993.
- DEMEILLES, L.: *Entrainement Athlétique. 150 exercices avec poids et haltères*, E. Amphora, Paris, Francia, 1973.
- ERLANGER, J.W.: *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo de rendimiento*, Ed. Paidotribo, Barcelona, España, 1993.
- GARCÍA, J. M. Y COL.: *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*, Ed. Gymnos, Madrid, España, 1996.
- HARRE, D.: *Teoría del entrenamiento deportivo*, Ed. Científico Técnica, Ciudad de La Habana, Cuba, 1988.
- HARTMANN, J. Y HAROLD, T.: *Entrenamiento moderno*, Ed. Paidotribo, Barcelona, España, 1996.

JAGER, K. Y OELSCHLAGEL, G.: *Teoría elemental del entrenamiento*, Editora Deportiva Berlín, Berlín, 1979.

MATVEEV, L.: *Fundamentos del Entrenamiento deportivo*, Ed. Rádruga, Moscú, 1983.

MANNO, R.: *Fundamentos del entrenamiento deportivo*, Ed. Paidotribo, Barcelona, España, 1994.

OZOLIN, N.G.: *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*, Ed. Científico –Técnica, Ciudad de La Habana, Cuba, 1970.

PLATANOV, V.N.: *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*, Ed. Paidotribo, Barcelona, España, 1991.

VERJOSHANSKI, L.: *Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación*, Ed. Martínez Roca, México DF, 1988.