

## CARACTERIZACIÓN DE LA DOSIFICACIÓN DE LAS CARGAS EN LA CLASE DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN GRANMA (Revisión)

Characterize the present state of the working loads within the lesson planning of the sport training in the Granma province

MSc. Orfeo Odoardo-Fonseca. Profesor auxiliar, Facultad de Cultura Física de Granma, [ooduardof@udg.co.cu](mailto:ooduardof@udg.co.cu) Cuba

MSc. Orfeo Odoardo-González. Profesor asistente. Facultad de Cultura Física de Granma, [ooduardog@udg.co.cu](mailto:ooduardog@udg.co.cu) Cuba

MSc. Fernando Ávila-Fernández. Profesora auxiliar, Facultad de Cultura Física de Granma. Cuba, [favilaf@udg.co.cu](mailto:favilaf@udg.co.cu) Cuba.

Recibido: 16/02/2017 / Aceptado: 2/03/2017

### RESUMEN

El principio de la gradualidad de las cargas, no siempre es bien abordado y aplicado en la clase de entrenamiento deportivo en los centros de alto rendimiento, específicamente la dosificación o tratamiento de dicha carga, porque, entre otras deficiencias, no se planifica por sus componentes fundamentales, por lo que se propone como objetivo de la investigación “Caracterizar el estado actual de la dosificación de las cargas, dentro de la planificación de la clase de entrenamiento deportivo, en la provincia Granma”. Para ello se aplicaron métodos teóricos como el de análisis-síntesis, inductivo-deductivo; métodos empíricos tales como, la observación y el estudio de casos observacional; dentro de las diferentes técnicas se emplearon la encuesta, análisis de contenido de documentos y la triangulación de fuentes. Los resultados fundamentales del trabajo presentado están en la caracterización de los documentos metodológicos fundamentales, los programas de las asignaturas de la disciplina Teoría y Práctica del Deporte y los planes de clases de los profesores de los centros provinciales, los que triangulados consecuentemente ofrecen una panorámica real de la situación actual, en cuanto al tema de la investigación y una herramienta de diagnóstico para que los factores decisores eleven la exigencia en la preparación y actualización de los recursos humanos del deporte.

**Palabras claves:** Didáctica, clase de entrenamiento deportivo, carga, dosificación, bioadaptación.

## ABSTRACT

The principle of gradualism of loads are not always studied and applied in a training lesson of any sport, at high upgrading athlete's centers specifically the dosage or treatment of such load because among other inconsistencies, it is not planned taking into account its main components. That is why, the objective of the present investigation is: "Characterize the present state of the working loads within the lesson planning of the sport training in the Granma province. To accomplish this aim, different theoretical methods of investigation were applied such as: analysis- synthesis, induction- deduction. Among the empirical methods, the observation and the observational study of case were also used. Within the empirical techniques the author applied the survey, the analysis of documents and triangulation of data. The principal results obtained are the characterization of methodological documents, the programs of the disciplines Theory and Practice of Sport and the lesson plannings of the professors, which consequently analyzed offer us of a factual reality of this process and a correct tool of diagnosis so as to the main factors improve the level of requirement taking into account the preparation and actualization of human forces who are related with training programs.

**Keys words:** Didactics, Class of sport training, Charge, Dosage, Bioadaptation.

## INTRODUCCIÓN

Es innegable el carácter netamente socio-cultural del deporte a escala mundial; en el Siglo XX y principios del XXI, es la actividad movilizativa de multitudes por excelencia.

Sobre este fenómeno expresa López, A. (2000) "Desde la segunda mitad del siglo XIX, hasta la década de los 50, el deporte moderno se caracterizó por la organización de federaciones y clubes, por la reglamentación y por la defensa de ciertos valores como: el juego limpio, el afán de superación, el respeto al adversario, la entrega, la exigencia, etc., pero a partir de los Juegos de Roma en 1960 surge un fenómeno hasta ese entonces desconocido que se ha dado en llamar 'gigantismo' en el deporte".

Nuestro país no ha escapado a esa influencia, de todos es conocido el gran arraigo que el deporte tiene en las masas, con la gran diferencia que en el nuestro país es **derecho del pueblo**. A las modalidades de deporte masivo se agrega, como efecto del mismo, el deporte de rendimiento; esta modalidad cubre la triada; deporte educativo, deporte recreativo y deporte de alto rendimiento.

Para profundizar sería oportuno un acercamiento al concepto de entrenamiento deportivo considerando el criterio del profesor Cortegaza, L. (2008): “La mayoría de los especialistas valoran este proceso como la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista. El rasgo fundamental que tipifica el proceso del entrenamiento es que constituye un proceso pedagógico; dado que es un proceso didácticamente organizado, respondiendo a leyes y categorías pedagógicas dentro de las que tenemos objetivos, métodos, medios, contenidos, y la evaluación de los resultados a través de los diferentes tipos de test. Además el proceso de entrenamiento se estructura en un programa (plan de entrenamiento) y el proceso lo conduce un entrenador que es un profesor con una preparación psicopedagógica adecuada”.

Para Collazo A. (2006); el entrenamiento deportivo: es un proceso pedagógico, complejo y especializado que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje para la obtención de resultados deportivos superiores, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los atletas con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada, en el momento deseado y para la competencia.

Ahora bien, como todo proceso pedagógico, se basa en las leyes, principios, categorías y configuraciones de la didáctica.

La didáctica es esencial en la profesión de maestro, ya que proporciona los fundamentos teóricos y metodológicos esenciales para el trabajo del educador con su objeto y es la ciencia pedagógica que se ocupa de estudiar el proceso de enseñanza - aprendizaje, sus fundamentos más generales, leyes, principios, categorías, procesos que lo constituyen, y sus relaciones. Así se ha podido constatar a partir de los referentes de Carlos Álvarez (1996), Homero Fuentes (2001, 2006), citados por Oroceno M. (2006)

Según Zayas A. (1999), “El mecanismo que de modo sistémico se propone para la formación de las nuevas generaciones es el proceso docente-educativo, objeto este que se conforma como resultado de sistematizar el conjunto de elementos que garantiza la resolución del problema: encargo social. Se entiende por encargo social la necesidad que tiene la sociedad de formar a las nuevas generaciones de acuerdo con sus intereses”.

Con nuestro objeto, o sea el proceso docente educativo del entrenamiento deportivo, pretendemos resolver el encargo social de formar atletas con alto sentido de patriotismo en

defensa de las conquistas de la Revolución, como ejemplo para Cuba y el mundo. INDER (2010)

Los resultados logrados por el deporte cubano en el ámbito nacional e internacional son el resultado de una óptima regulación de los componentes de la carga. Los entrenadores cubanos tienen una basta experiencia en la conducción de la clase de entrenamiento, sin embargo, se impone la actualización que permita normar la estructura intrínseca de las diferentes partes que integran la unidad o clase de entrenamiento, a fin de enriquecer los conocimientos sobre ella, porque en última instancia, la clase de entrenamiento es el documento-acción principal de la organización del proceso de entrenamiento. Romero E. (1998)

El elemento "carga de entrenamiento", caracteriza al proceso docente educativo del entrenamiento deportivo, convirtiendo éste en una didáctica especial.

Durante el proceso de la práctica del ejercicio físico (carga de entrenamiento), el deportista no obtiene energía, sino por el contrario "la gasta". La energía y por tanto la capacidad, es obtenida por el deportista durante los procesos de síntesis y generación de todos los substratos gastados durante la actividad, es decir durante la actividad se gasta energía y ésta se obtiene en la recuperación, aspecto este de gran importancia en la planificación de la clase de entrenamiento deportivo y una de sus problemáticas fundamentales en el proceso de bioadaptación a dicha carga. Forteza A. (1997)

La calidad de la clase de entrenamiento deportivo se ha visto disminuida por la influencia de diferentes factores; entre los que se pueden mencionar, la visión superficial de que prevalece lo instructivo. En segundo lugar, no tener en cuenta las múltiples relaciones que se manifiestan en la misma; relaciones del proceso con el medio; relaciones entre los componentes del proceso docente educativo (PDE), relaciones entre sus partes estructurales, entre otras. (Odoardo O. 2010)

En la provincia Granma, la calidad de la clase de entrenamiento deportivo se ha visto afectada por factores externos, dentro de los que podemos mencionar la inclusión de profesores habilitados, una pobre preparación metodológica de los profesores-entrenadores a todos los niveles y las contradicciones, aún no resueltas, entre las orientaciones de las instancias superiores y el sistema de conocimientos y habilidades de las asignaturas de la disciplina Teoría y Práctica del Deporte, de la carrera e Cultura Física. (Odoardo O. 2010)

El aspecto relacionado con la dosificación de las cargas, por la importancia que reviste dentro del proceso, se controló con mayor énfasis, logrando detectarse errores que afectan la calidad de dicho proceso.

Estas deficiencias dejan al descubierto una contradicción entre las orientaciones de las instancias superiores, los contenidos y habilidades que desarrollan las asignaturas de la disciplina Teoría y Práctica del Deporte de la carrera de Cultura Física, y la dosificación de las cargas en las clases de entrenamiento deportivo; las que no se planifican teniendo en cuenta sus componentes fundamentales.

Por lo que se hace necesario revelar a la comunidad científica y a los factores decisores de la dirección de deportes, la situación actual en la que se encuentra esta **problemática**. En correspondencia con los argumentos planteados se enuncia el siguiente **problema científico**: ¿cuál es la característica actual de la dosificación de las cargas, dentro de la clase de entrenamiento deportivo, en centros de alto rendimiento de la provincia Granma?

Para llevar a vía de éxito la investigación se trazó el siguiente objetivo: caracterizar el estado actual de la dosificación de las cargas, dentro de la planificación de la clase de entrenamiento deportivo, en los centros de alto rendimiento de la provincia Granma.

### **Población y Muestra:**

La muestra seleccionada es intencional, integrada por:

- ❖ Los profesores de deportes frente a atletas, de los centros provinciales de alto rendimiento de la provincia Granma.
- ❖ Los profesores de las asignaturas que conforman la disciplina Teoría y Práctica del Deporte, de la Facultad de Cultura Física.

### Tipo de estudio:

Se inicia con el estudio epistemológico de los contenidos relacionados con la planificación de la carga en la clase de entrenamiento deportivo, a través de la investigación no experimental, transversal y descriptiva, donde se privilegia el enfoque cualitativo.

### Métodos, técnicas y procedimientos en la recogida de datos.

Métodos teóricos: Análisis-síntesis. Inducción y deducción.

Métodos empíricos: La observación participante, delimitándose tres etapas en su concreción: Selección de los escenarios, recogida de datos y tratamiento del protocolo recogido.

Estudio de casos.

Técnica: Encuesta.

Análisis de contenido de documentos.

Triangulación de fuentes.

Técnicas estadísticas o de procesamiento de la información: la estadística descriptiva.

### **Análisis de los resultados:**

#### Análisis e interpretación de la observación:

- Al plan de clases de los profesores de los centros provinciales.

Los cuatro primeros aspectos están dirigidos a conocer las características generales de la muestra seleccionada:

Centros provinciales	Total de profesores actual	Frente a alumnos	Años de experiencia			Nivel profesional		
			0-5	6-10	+10	TM	Lic.	M.Sc.
Total general	161	118	35	60	23	0	108	10

En el aspecto cinco, denominado “Estructura de planificación anual utilizada”; el 100 % (118) utiliza plan de entrenamiento.

El aspecto seis, “Ubicación de la clase en el Plan”. El 100 % de los profesores declara el deporte, la categoría y el sexo. Así mismo con el número de las semanas y la clase, no así con la fecha, donde el 53 % (62) no la ubica. El 73 % (86) no declara la tipología de la clase.

En cuanto al aspecto siete, “Formulación de los objetivos”, inciso (a) “Tipología”; El 100 % de los entrenadores clasifica los objetivos como de habilidades, de capacidades, educativos y de competencia. Los objetivos clásicos son formulados en todas las clases observadas; de ese total (118), se planificaron 24 clases en las que, de una forma u otra se realizaba algún tipo de control pedagógico, en ellas solo 12 (50 %) formulaban el objetivo correspondiente; de las 118 clases en 8 se realizaron pruebas médicas de terreno, donde solo se informaba el tipo de prueba, no el objetivo. Los datos arrojados en el inciso (b) “Selección del contenido en relación con el objetivo”; en el objetivo de habilidades en el 11 % de los casos la exigencia es baja, el 33 % alta y el 56 % (66) es adecuada. En el de capacidades el 42 % (49), de los casos la exigencia es baja, el 7 % alta y el 51 % (60), es adecuada. En el objetivo educativo; en el 89 %, 105 clases, no se planifican ni el contenido ni el método educativo, violándose la relación didáctica objetivo-contenido-método. En el objetivo competitivo; el 12 % de los casos la exigencia es baja, el 47% alta y el 41 % (48), es adecuada. En el de control; de las 24 clases en las que se realizó control pedagógico, en la mitad (12), la exigencia es adecuada.

El inciso (c) plantea la “Relación del objetivo con el método”; los profesores, para el objetivo de habilidades 72 (61 %), demuestran que lo relacionan adecuadamente y el 39 % (46) inadecuadamente. Para el de capacidades el 82 % (97) lo relacionan adecuadamente y el 18 %, (21) inadecuadamente. En las 13 clases donde se planificó el objetivo y el contenido educativo el 100 % utiliza métodos inadecuados.

Para el aspecto ocho, “Dosificación por los componentes fundamentales de la carga”; el análisis se basa en la frecuencia y calidad con que se planifican dichos componentes.

a- Duración (tiempo); el 100 % de los profesores, tienen en cuenta este componente, llamándole simplemente tiempo (T); este es tomado de la planificación de la semana o el microciclo (Plan).

b- Volumen; en los 118 planes de clases observados, (86) el 73 % de las mismas, refleja el volumen como repetición (R) y el 27 % (32) con las magnitudes adecuadas (repeticiones, metros, kilómetros, kilogramos, segundos, minutos)

Hay una tendencia generalizada de dosificar la carga por tiempo y repeticiones, tendencia que se extrapola de la Educación Física, considerándolos como el volumen, lo que es inadecuado para el entrenamiento deportivo, pues este se representa por sus magnitudes adecuadas. En pocas clases este componente de la carga se representa adecuadamente.

c- Intensidad; los profesores lo ubican en el 69 % (81) clases para la rapidez de traslación; 59 en el objetivo, 15 en el contenido y 7 en la dosificación como tal. En todas las clases de trabajo con pesas (67) lo ubican en la dosificación. En 37 clases no lo contemplan.

En casi todas las clases donde se planifica el volumen por sus magnitudes aparece la intensidad; o sea estos dos parámetros son prácticamente inseparables. En el 31 % de las clases no se ubica explícitamente este componente.

d- % (porciento); se utiliza con mayor frecuencia, tanto para la rapidez de traslación como para la fuerza con pesas; en el caso de las 81 clases de rapidez, 61, el 66 % trabaja con este parámetro, y en el 100 % de las clases (67), para la fuerza con pesas.

No se domina, en el 34 % de las clases dedicadas a la rapidez, cómo calcular el trabajo cuando se considera el tiempo base de los atletas. Sin embargo para el cálculo del trabajo con pesas sí, en todas las clases donde se planifica este tipo de dirección. Se confunde la intensidad y el % como lo mismo.

e- Descanso; este componente no se aplica consecuentemente en correspondencia con el tipo de trabajo realizado, solo en el 25 % de las clases (29), se hace referencia a las micropausas y

macropausas; coincidentemente con los valores alcanzados para la intensidad y % (porciento), en las clases de rapidez y de fuerza.

Como se pudo observar el descanso se realiza en la mayoría de las clases en el paso de una actividad a otra, pero sin planificarse.

f- Frecuencia; no lo utilizan.

El análisis del aspecto nueve, relacionado con la estructura metodológica de la clase comienza por la parte inicial; el 100 % de los profesores planifica los aspectos más generales, tales como; introducción, reflexión política y calentamiento (general y especial). El 79 % (93), utiliza métodos inadecuados y el 93 % (109), organiza de forma frontal el resto utiliza el disperso. En el 25 % de las clases no se cumple la relación con los objetivos y en el 67 % (79), con la parte principal; notándose una inadecuada concepción de las actividades relacionadas con el calentamiento.

Continuando en el análisis de la parte principal: en el 100 % de las clases aparecen los contenidos para capacidades, técnicos, teóricos y tácticos, sin embargo solo en el 15 % (15), los contenidos psicológicos. Los contenidos educativos aparecen en 11 clases (13 %), ligados a otros contenidos pero sin los métodos apropiados. Se utilizan diferentes tipos de métodos, aunque hay prevalencia de los de repetición, el verbal, el juego o competencia y el explicativo-demostrativo. Se utilizan adecuadamente los procedimientos organizativos frontal e individual, en el 71 % de las clases, los procedimientos en grupo no se adecuan al contenido y al método.

En la parte final; se analiza que en sentido general esta bien concebida, pues se cumplen los objetivos de la misma; como aspecto negativo que el 66 % (78) clases no concibe la recuperación en relación con la necesidad de los atletas al terminar la parte principal. Los métodos y la organización son adecuados.

En el aspecto (10) de la observación a los planes de clases se realiza un resumen que contempla las tres relaciones de mayor peso dentro de la clase.

a. Relación objetivo-contenido-método: se observó una tendencia a objetivos muy generales y ambiguos. No se aplica una diversidad de métodos que garanticen una mayor movilidad del desarrollo de las capacidades y habilidades.

b. Planificación de la carga por sus componentes: independientemente de que los entrenadores conocen los componentes de la carga, se nota la tendencia al facilismo de dosificar como en la Educación Física, en detrimento de la bioadaptación y del mejoramiento del potencial de entrenamiento. No se le da al descanso la importancia que tiene.



c. Relación entre las partes de la clase: todas las clases están estructuradas en tres partes; no siempre la parte inicial y final cumplen su función en relación con la parte principal.

Análisis e interpretación de la encuesta:

La misma fue aplicada a los profesores de los centros provinciales de alto rendimiento (EIDE y Academias).

En la pregunta número uno; ¿Qué tipo de plan o estructura de planificación utiliza?, el 100 % selecciona la Periodización. La periodización y la ciclicidad se mezclan en una sola.

En la segunda pregunta del cuestionario ¿Qué magnitudes utiliza para la distribución de las cargas (en la horizontal), en las diferentes estructuras del Plan? Cruzar columna B con la A, según corresponda. Los profesores, para la opción (a) Macro ciclo o Programa, el 89 % (105), utiliza minutos; el 11 % minutos y metros. Para la opción (b) Mesociclo (95), el 81 % utiliza minutos, el 18 % (21), minutos y metros; el 1 % (2), minutos, repeticiones, metros y kilogramos. Para la opción (c) en este caso para los microciclos, el 90 % utiliza minutos y repeticiones, el 9 % minutos, repeticiones y metros y el 1 % minutos, repeticiones, metros y kilogramos. Para la opción (d) relacionada con la clase el 73 % utiliza minutos y repeticiones, el 23 % minutos, repeticiones y metros; el 4 % minutos, repeticiones, metros y kilogramos.

Para la pregunta tres ¿Cómo distribuyen las cargas (en el sentido vertical), en las diferentes estructuras del Plan? Cruzar columna B con la A, según corresponda. Los profesores de los centros provinciales en el inciso (a) en el plan de entrenamiento; el 81 % (95), planifica por componentes de la preparación, solo el 9 % (11) por direcciones, y el 10 % (12), por componentes y por direcciones. En el inciso (b), mesociclo, el 64 % (75). lo hace por componentes, el 27 % (31), por componentes y direcciones y el 9 % (11), por direcciones. Para el inciso (c), en el microciclo el 0 % por componentes, el 93 % (110), por componentes y direcciones, y el 8 % por direcciones. En el inciso (d), en la clase; los valores coinciden con el inciso anterior.

La pregunta número cuatro, permite seleccionar las clases de entrenamiento más utilizadas por los entrenadores; los que utilizan clases mixtas en un 58 % de las respuestas (68). Un 5 % (10), seleccionó clases de alivio.

Para la pregunta cinco sobre los objetivos específicos utilizados por los profesores en las clases de entrenamiento; seleccionaron en un 100 % los de capacidades, habilidades, técnico-tácticos, educativos, de control y evaluación, de competencia y los teóricos. Solo un 4 % los médicos.

La pregunta siete es para conocer, al dosificar la carga de entrenamiento, ¿cuáles componentes utilizan?; los profesores seleccionan en el 13 % (15), la duración, volumen, intensidad, repeticiones y descanso.

#### Análisis e interpretación de los documentos:

Orientaciones metodológicas generales para el trabajo de alto rendimiento (INDER 1988), (22, 9). Desde la orientación metodológica (OM) número uno, hasta la nueve considera los contenidos y la estructuración de la representación gráfica de los planes de entrenamiento, tanto para el macrociclo, períodos, mesociclos y microciclos.

En la OM siete, se hace referencia a la ubicación del volumen y la intensidad en cada microciclo, atendiendo a las unidades de medida o rangos de valores determinados y correctamente fundamentados. En una nota a esta OM, se plantea, además; que en el caso del volumen se puede representar por unidades de medida o rangos en correspondencia con las particularidades de los diferentes deportes.

Indicaciones metodológicas para el trabajo en las escuelas comunitarias y los centros de alto rendimiento. Formación integral del deportista y Sistema competitivo, subdirección de Actividades Deportivas. Dirección Provincial de Deportes, Granma. (Curso 2006-2007).

En el acápite 14, “La Clase Deportiva” plantea, entre otras cosas, que la clase constituye, entre las formas de organización de la enseñanza la básica, puesto que todas las tareas y aspectos de la enseñanza se concretan en la misma, al igual que en las restantes asignaturas la enseñanza está determinada en gran medida por el profesor y su actividad durante la clase, la instrucción y la educación. La clase no pierde su esencia de constituir el elemento fundamental en el proceso de enseñanza por lo que requiere de una atención priorizada y sistemática.

Programas de las asignaturas de la disciplina Teoría y Práctica del Deporte. (Curso 2010-2011)

La asignatura Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo (TMED), como asignatura rectora de la disciplina, se tuvo en cuenta para la fundamentación de los análisis, pues es en esta asignatura donde se tratan con profundidad los contenidos y habilidades relacionados con la carga de entrenamiento deportivo. FCF-G (Curso 2010-2011)

#### Análisis e interpretación de la triangulación de fuentes:

En primer lugar se realiza un análisis conclusivo de la observación al plan de clases de los profesores de los centros provinciales; de la encuesta a los propios entrenadores, y a los documentos normativos, que incluye los programas de las asignaturas, enmarcando los aspectos más relevantes tales como:

a. Las clases están estructuradas correctamente en tres partes, pero no siempre la parte inicial (calentamiento) está en correspondencia con las necesidades de la parte principal. Sucede parecido entre la parte final y la principal, donde la primera no siempre garantiza las actividades de recuperación adecuadas.

En la encuesta los profesores demuestran conocer la relación entre las partes de la clase.

En las OM del INDER, se orienta la estructuración de la planificación y control de la clase de entrenamiento, así como de la carga, pero no orienta como se estructura esta última por sus componentes fundamentales. En las indicaciones metodológicas provinciales se menciona la importancia de la clase y se nombran las relaciones internas fundamentales, pero sin más explicación.

En los programas de las asignaturas Deporte I, II y III, de una forma u otra se aborda lo relacionado con la clase de entrenamiento deportivo, pero falta sistematización y profundidad. En la asignatura TMED, se desarrollan contenidos teóricos y prácticos sobre la clase de entrenamiento.

b. Los profesores planifican los objetivos específicos de la clase de entrenamiento deportivo como de habilidades, de capacidades, educativos y de competencia, en el 100 % de las mismas.

En la encuesta los entrenadores evidencian conocer hasta ocho tipos de objetivos lo que es una contradicción con el análisis de la observación, donde un porcentaje no admite de forma unánime tantos objetivos, esto demuestra conocimiento de la tipología de los mismos pero no habilidades para formularlos y desarrollarlos.

c. En el 39 % (46 clases), de los objetivos de habilidades y en el 18 % (21), de los de capacidades, la relación con los métodos es inadecuada. En las pocas clases donde se planificó objetivo y contenido educativo, los métodos fueron inadecuados.

d. En el análisis de la dosificación de la carga por sus componentes fundamentales, se constató que todos utilizan la duración. Se planifica el volumen como tiempo y repeticiones, en la mayoría de las clases. La intensidad no se ubica explícitamente y en la mayoría de las clases aparece asociado a cargas de rapidez y fuerza. El descanso es el componente que más se omite.

Coincidentemente en la encuesta aplicada persiste la tendencia ya vista en la observación a clases de considerar, en una amplia mayoría de los profesores, la dosificación de las cargas solo con tiempo (duración) y repeticiones, limitando una correcta estructuración de la misma

por sus componentes fundamentales. Demuestran, además, desconocimiento de la relación contenido-carga-dosificación, relación carga-dosificación-método, relación dirección carga-método.

En el análisis de los programas de las asignaturas de la Disciplina Teoría y Práctica del Deporte, en un grupo reducido de ellas, se trata con profundidad la temática de la gradualidad de las cargas. Solo en la asignatura Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo se dedica mayor rigor a este importante tópico.

Después de realizar los análisis, en correspondencia con la metodología planteada en la investigación, arribamos a las siguientes conclusiones:

## **CONCLUSIONES**

1. En las clases de entrenamiento deportivo, los profesores de los centros de alto rendimiento, asumen la planificación por la estructura o patrón tradicional, organizándola en tres partes; jerarquizando los objetivos, contenidos y métodos, pero limitando su alcance al no dosificar la carga por sus componentes fundamentales, teniendo un gran peso la deficiencia generalizada de no dosificar el descanso.
3. La mayoría de los profesores demuestran conocimientos teóricos y metodológicos sobre la estructura de la clase de entrenamiento deportivo, así como de los componentes de la carga.
4. En las orientaciones e indicaciones metodológicas no se hace énfasis en cómo dosificar las cargas por sus componentes fundamentales.
5. Los programas de las asignaturas Deporte I, II y III, están cargados de contenidos y conocimientos muy generales.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Álvarez de Zayas, C. (1999) *Didáctica: La escuela en la vida*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Collazo Macías, A. y N. Betancourt (2006) *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana ISCF "Manuel Fajardo".
3. Cortegaza Fernández, L. y C. Ma. Hernández (2008) *La Teoría y Metodología del Entrenamiento como Ciencia*. Monografía. Matanzas. Facultad de Cultura Física, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

4. Dirección Provincial de Deportes (Curso 2006-2007) Indicaciones metodológicas para el trabajo en las escuelas comunitarias y los centros de alto rendimiento. Formación integral del deportista y Sistema competitivo. Granma.
5. Facultad de Cultura Física (FCF-G) Curso 2010-2011. Programas de las asignaturas de la disciplina Teoría y Práctica del Deporte. Granma.
6. Forteza, A. (1997) *Alta metodología*. La Habana, Editorial Científico Técnica.
7. INDER 1988. *Orientaciones metodológicas generales para el trabajo de alto rendimiento* curso 2010-2011, La Habana, Ed. Deporte.
8. INDER (2010) *Indicaciones Metodológicas del Presidente de INDER, curso 2010-2011*, La Habana, Ed. Deporte.
9. López R. A. y Vega de la P. César (2000) *Tendencias Contemporáneas de la Clase de Educación Física*. Cuadernos IMCED Serie Pedagógica No. 26. Morelia. Michoacán, México.
10. Odoardo O. (2011). *Caracterización de la dosificación de las cargas en la clase de entrenamiento deportivo en Granma*. Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. Granma, UCCFD.
11. Oroceno, M. (2008) *Modelo de atención a la diversidad en la dinámica de la formación didáctica del entrenador deportivo en la licenciatura en cultura física* (Tesis en opción al grado de Dr. en Ciencias Pedagógicas) Santiago de Cuba. Universidad de Oriente.
12. Romero Frómeta, E. y J. Ortiz (1998) *La Clase de Entrenamiento*. Ciudad Habana, Ed. Deportes.