

Artículo Original

La planificación del entrenamiento deportivo en la formación del modo de actuación profesional

The planning of the sports workout in the formation of the mode of professional acting

MSc. Julio Oscar Almirall Borrego, Profesor Auxiliar del Departamento Deporte, Jefe de la disciplina principal integradora Formación Laboral Investigativa de la carrera Cultura Física,

Universidad de Holguín, Cuba, joabhlg56@gmail.com 

Dr. C. Guillermina Virginia Zaldívar Cordón, Profesora Titular del centro de estudio Afit/Comb, Asesora para la Gestión de la calidad en la Facultad de Cultura Física, Universidad de Holguín,

Cuba, virginiahlg57@gmail.com 

Recibido: 16 de junio de 2020 Aceptado: 18 de septiembre de 2020

RESUMEN

La planificación del proceso de entrenamiento deportivo es una temática de amplia discusión entre los teóricos, especialistas, entrenadores y docentes que enseñan esta materia en las carreras vinculadas al deporte. Se parte de un diagnóstico donde se determinaron las principales insuficiencias en la formación laboral investigativa mediante la aplicación del método científico, con la intención de favorecer el desarrollo de la habilidad en el entrenamiento deportivo parte esencial del modo de actuación del estudiante universitario de la Cultura Física. La experiencia pedagógica alcanzada en la aplicación del plan de estudio E evidencia el alcance de esta habilidad, lo que se pudo constatar en los resultados académicos de los estudiantes en la práctica laboral investigativa.

Palabras claves: planificación; modo de actuación; formación laboral investigativa.

ABSTRACT

The planning of the process of sports workout is a subject matter of ample discussion between the theoreticians, specialists, trainers and teachers that teach this matter in the races linked to sports. It breaks of a diagnosis where determined him the principal insufficiencies in the labor

investigating intervening formation the application of the scientific method with the intention of favoring the development of the ability of planning of the sports workout essential part of the mode of acting of the university student of the Physical Culture. The pedagogic experience attained in the application of this new study program evidences the reach of this ability that could become verified in the academic results of the students in the labor investigating practice.

Key words: planning; mode of acting; labor investigating formation.

INTRODUCCIÓN

La preparación deportiva es un proceso muy exigente, para su desarrollo es preciso incorporar la ciencia, la tecnología, así como las tendencias actuales de los sistemas de planificación. Lograr la eficiencia del entrenamiento deportivo es un reto al que se suman entrenadores, directivos, atletas, especialistas, pues constituye una necesidad que involucra a todos. Las ciencias aplicadas al deporte constituyen un fundamento vital en tales propósitos.

Los conceptos que a través de la historia han emanado de la teoría y la metodología del entrenamiento deportivo, contribuyen a que prácticamente desde sus inicios simplificaran la tan difícil tarea de llevar a cabo la planificación, estructuración e implementación del entrenamiento deportivo, por lo que es la evolución de dichos conceptos traducidos en conocimientos, lo que ha provocado que la calidad de la preparación de los atletas de alto nivel en el mundo aumente gradualmente y sistemáticamente. (Hernández 2008)

Ozolin (1989) refiere que la palabra “entrenamiento” es de origen inglés (*Training*) y significa textualmente “*ejercicio*”. Los deportistas hasta hace poco, entendían de esta forma simplificada y limitada el concepto de entrenamiento solo como repetición de los ejercicios físicos.

Más adelante (Ozolin 1989) refiere como el entrenamiento deportivo, se caracteriza por ser un proceso de educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas, con una organización especial y una duración anual que se prolonga por muchos años, proceso en el que intervienen como partes de un todo, el régimen higiénico, el control científico, médico y pedagógico; así también las condiciones materiales, todo sobre la base de determinados principios y reglas.

Para Verjoshanski (1990), el entrenamiento deportivo por su naturaleza es una actividad motora específica, sistemática, dirigida a la formación y a la educación completa del atleta. Donde su

programación y organización requiere de conocimientos profundos sobre su naturaleza, con este propósito es conveniente considerarlo desde el punto de vista del control.

Mientras Matvéev (1983), distingue tres fases fundamentales en el desarrollo del deportista de alta competición:

1. *Fase de la Preparación Básica.*
2. *Fase de la realización máxima de las posibilidades deportivas.*
3. *Fase de longevidad deportiva* define la estabilidad y descenso progresivo de los resultados.

En el propio proceso de la planificación están implícitos un conjunto de elementos a tener presentes, que ejercen influencia directa en la preparación del deportista, los cuales se orientan a la búsqueda del logro de satisfactorios rendimientos competitivos. Para Kaufman (1973) la planificación es un proceso para determinar hacia donde ir y establecer los requisitos para llegar a ese punto de manera más eficiente y eficaz posible.

Según Méndez (1984), la planificación constituye toda la concepción teórica de un proyecto mental, sustentado en las bases que rigen los principios de la pedagogía general, los principios metodológicos de la educación física y los principios fundamentales del entrenamiento deportivo, así como las reglas de la periodización, el empleo adecuado de los medios y métodos.

El plan de entrenamiento tiene como base una concepción establecida, cuando el entrenador está consciente de los objetivos parciales que tiene por alcanzar en un determinado período. (Forteza y Ranzola 1986).

Sin embargo, en una connotación propia, Verjoshanski (1990) trata de elevar a planos superiores la concepción de planificación, identificándola con sistematizar los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos, bien definidos, de preparación de un atleta y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento en un período de tiempo bien definido.

Otros autores utilizan el término programar en analogía con el de planificación, pero en este propósito procuran imprimirle al concepto una mayor relevancia y significación en cuanto a su alcance metodológico y científico. Para Zintl (1991), la planificación del entrenamiento es igual a la adaptación de todas las medidas, a corto y largo plazo, del proceso de entrenamiento hacia el alcance previsto de la forma deportiva.

La planificación del entrenamiento deportivo se define como la adecuación sistemática y respaldada por la ciencia a corto y largo plazo, de todas las medidas necesarias para la programación, la realización, los controles, el análisis y las correcciones, que tienen como fin la optimización del rendimiento. (Grosser 1990)

Como bien, ha sido declarado por los especialistas y clásicos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo la planificación presupone la utilización y aplicación de los más profundos conocimientos teóricos para aplicarlos en el proceso del entrenamiento deportivo.

Es considerada una tarea compleja donde se deben prever todas las condiciones para cada uno de los momentos por los cuales transita la preparación deportiva de los atletas. En fin, los conocimientos y las habilidades que posee un entrenador se manifiestan en primera instancia durante al planificar y de ello depende en buena medida el éxito del proceso.

Esta habilidad forma parte del modo de actuación profesional categoría definida e incorporada a la teoría curricular y la didáctica de la educación superior cubana desde finales de los años ochenta y a principios de la década de los años 90.

Addine (2006) identifica como atributos o rasgos comunes del modo de actuación los siguientes: actúa sobre el objeto de la profesión, revela nivel de las habilidades, capacidades, constructos u otras formas donde el sujeto expresa su desarrollo profesional y tiene un carácter histórico concreto y generalizador al manifestarse en la actividad profesional.

Almirall y Zaldívar, (2004) precisan que el modo de actuación del profesional de la Cultura Física es dirigir pedagógicamente las actividades de la Cultura Física e investigar las vías de lograr el perfeccionamiento físico del hombre, a partir de sus particularidades individuales.

De igual forma se define a la dirección como la invariante de habilidad a desarrollar precisando aún más, tendremos que reconocer la conducción de un proceso capaz de educar, así será posible entender: diagnóstico, planificación, organización, la propia dirección del proceso, así como la evaluación y control, como las habilidades generalizadas del mismo, si queremos seguir la línea de una actividad científica. Y donde el docente sin dejar de dirigir él mismo actúe como un verdadero facilitador o conductor del proceso docente educativo (Almirall y Zaldívar 2004, p. 24)

La invariante de habilidad es una generalización esencial, con un nivel de sistematización tal, que expresa la lógica de actuación propia del profesional, la independiza como del objeto y del

sujeto y conlleva a la apropiación de conocimientos y habilidades generalizadas. La lógica de la profesión sustentada en un sistema de habilidades lógicas, valores y motivaciones profesionales.

Metodología

La investigación realizada parte del problema de ¿cómo favorecer la habilidad de planificación del entrenamiento deportivo en el modo de actuación del estudiante universitario de la Cultura Física en Holguín? y tiene como objetivo elaborar un conjunto de tareas orientadas a favorecer el desarrollo de la habilidad de planificación del entrenamiento deportivo como parte esencial en la formación de este estudiante universitario en Holguín.

Es parte de la línea de investigación formación del profesional del proyecto gestión de los recursos humanos de la Cultura física en la Universidad de Holguín a 80 estudiantes agrupados en 4 brigadas de curso regular diurno, 2 en cada año de 3er y 4to año de esta carrera. Se emplean indistintamente métodos del nivel teórico y empírico.

En la etapa facta perceptual, con el propósito de diagnosticar el estado actual del problema planteado, se utiliza la observación abierta e incluida durante las clases de Teoría y metodología de la enseñanza deportiva; la técnica de entrevista a los 80 estudiantes para comprobar el nivel de los conocimientos; de igual modo se procedió para conocer el criterio de 15 directivos de combinados deportivos, sobre la calidad de la formación de los profesionales que realizaron las prácticas laborales investigativas.

Se emplearon métodos del nivel teórico, entre ellos análisis-síntesis, inductivo-deductivo, el histórico lógico, el sistémico estructural funcional en la etapa de construcción del conjunto de tareas docentes y las orientaciones para la realización del trabajo de curso de la asignatura.

Se parte de los resultados del diagnóstico efectuado en la asignatura Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo en estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física de la Universidad de Holguín, durante los cursos 2016-2017 y 2017-2018. La observación incluida, las entrevistas grupales e individuales realizadas a los estudiantes aportaron los criterios y elementos de juicio sobre la pertinencia de las orientaciones del trabajo de curso y el conjunto de tareas docentes que contribuyen a la sistematización de los contenidos de la asignatura a través del curso.

En estos estudios diagnósticos se detectaron como insuficiencias:

- La auto preparación de los estudiantes en formación para enfrentar el proceso de planificación del entrenamiento deportivo.
- No siempre los estudiantes dominan los conocimientos y habilidades propias del deporte de selección.
- Poco dominio de los programas de preparación del deportista por los estudiantes y tutores que participan en la práctica laboral.
- La integración de los conocimientos en las asignaturas precedentes y en especial de las ciencias aplicadas al deporte que sirven de fundamento al proceso de planificación y control del entrenamiento.

Resultado

La formación laboral investigativa de los estudiantes de la carrera licenciatura en Cultura Física en los planes de estudio E, tiene una modalidad interna y otra externa, la primera, se desarrolla dentro del componente académico de las asignaturas del ejercicio de la profesión y la externa se desarrollan a partir del quinto y sexto semestre en las escuelas como eslabón de base de la Educación Física escolar.

En el séptimo semestre esta formación se desarrolla en los combinados deportivos puede ser considerada como la de mayor carácter integrador donde el estudiante se vincula con la Recreación, el Deporte y la Cultura Física profiláctica y terapéutica en la base.

La modelación del modo de actuación profesional se logra mediante la interrelación de estas dos formas de práctica laboral bajo la orientación de los profesores asesores y tutores. El grado de independencia y la realización de ejercicios integradores en estos semestres se verán beneficiados por la realización de eventos donde se expondrán los resultados alcanzados.

Durante el proceso de formación continua de los profesionales de la Cultura Física en Cuba se ha adoptado como estrategia en el pregrado orientar el modo de actuación hacia los eslabones básicos de la profesión, para lo cual se trata de transmitir los núcleos de contenido.

En el entrenamiento deportivo se sitúa el desarrollo de los conocimientos y habilidades hacia la enseñanza deportiva quedando delimitado así el campo de acción a esta etapa de iniciación dentro de la preparación básica definida por Matéev durante los primeros 4-6 años de la vida del

deportista. Posteriormente en el postgrado se enfatiza en el proceso de preparación deportiva para el alto rendimiento.

En Cuba la carrera licenciatura en Cultura Física se desarrolla bajo la concepción de la formación continua de los profesionales, con un perfil amplio en cuatro esferas de actuación, siendo el entrenamiento deportivo una de estas salidas.

La asignatura Teoría y metodología de la enseñanza deportiva se ubica en el sexto semestre de la carrera después de que el alumno ha recibido la mayoría de los deportes básicos, la Gimnasia Básica, la Educación rítmica y lúdica, así como la Teoría y Metodología de la Enseñanza de la Educación Física donde concluye con un trabajo de curso consistente en la planificación de un sistema de clases en la Educación Física Escolar. Con posterioridad a esta asignatura recibe dos semestres de Deporte y concluye con un trabajo de curso donde se deberá aplicar los contenidos de planificación al seleccionado.

Esta asignatura posee un conjunto de conocimientos para la integración de los contenidos que le servirán al estudiante al realizar la planificación del proceso de entrenamiento en los diferentes momentos. Los resultados obtenidos en el diagnóstico y la sistematización de la teoría permitieron la fundamentación, organización, estructura para el desarrollo del trabajo de curso de esta asignatura.

Proyecto de trabajo de curso asignatura Teoría y metodología de la enseñanza deportiva

Se propone como contenido del trabajo de curso de esta asignatura una actividad integradora que les permita realizar el enlace entre esta y el deporte, aprovechando las habilidades desarrolladas en la planificación de la Educación Física.

Para facilitar la elaboración del trabajo de curso se realizan una serie de actividades que facilitan en el transcurso del semestre ganar en conocimientos y desarrollar las habilidades necesarias. El profesor elaboró las actividades a desarrollar las que fueron presentadas en el colectivo de la asignatura y luego de la disciplina, ello favoreció ir corrigiendo y perfeccionando el trabajo presentado por los estudiantes.

Conjunto de tareas docentes de la asignatura

Tema	Tarea a desarrollar	Semana
------	---------------------	--------

		Orientación	Control
1.1	Redacción de párrafo, composición o artículo sobre entrenamiento deportivo	1	2
1.2	Diálogo entre dos o más entrenadores empleando el vocabulario técnico y los términos de los conceptos fundamentales	1	2
1.3	Elaborar un mapa conceptual representando los contenidos fundamentales del tema.	1	2
2.4	Caracterización del deporte elegido	2	3
2.5	Selección de medios (ejercicios), métodos y procedimientos organizativos para el desarrollo de las direcciones de entrenamiento seleccionadas en su deporte, dosificación de las cargas	3	4
3.6	Elaboración de un sistema de preparación física y técnico táctica de 8 semanas	5	15
3.7	La selección de talentos: Baterías de pruebas y sistema de selección en edades tempranas	5	15
4.8	Diseño de una programación anual	7	8
4.9	Confección de plan semanal	8	9
4.10	Planificación de una unidad de entrenamiento	10	11
4.11	Diseño del sistema de pruebas para el control de proceso de entrenamiento	11	12
4.12	Cuadro sinóptico de los componentes de la preparación del deportista	13	14
4.13	Elaboración y defensa del sistema de planificación según metodología de los	5	15-16

	programas de enseñanza (plan escrito y gráfico)		
--	---	--	--

Orientaciones generales para la elaboración del trabajo de curso plan de preparación física y técnico táctico (para 8 semanas)

La propuesta del trabajo de curso está concebida siguiendo la lógica y los métodos de la investigación, para ello el estudiante se verá precisado a aplicar los conocimientos sobre la selección de talentos y los diferentes test para detectar y controlar, utilizando los métodos de investigación y los matemáticos y estadísticos para el procesamiento de los datos.

El trabajo de curso tiene la siguiente estructura:

- Título (español e inglés), no debe exceder de las 15 palabras, no consignar abreviatura, ni siglas
- Datos del autor: nombre y apellidos, año, semestre, brigada y correo electrónico.
- Resumen del trabajo de curso: en español e inglés (abstract) de hasta 250 palabras en un solo párrafo y palabras clave (key words) (español e inglés).
- Introducción, metodología, resultado, conclusiones y referencias bibliográficas.

Se deberán tener en cuenta:

En la introducción:

Contendrá los aspectos relativos a la importancia y fundamentos del tema, sus antecedentes históricos tanto de proceso de planificación como del deporte y su evolución, los resultados del diagnóstico y caracterización de los atletas, así como los objetivos general y específicos del trabajo.

En el desarrollo:

debe contener como parte del plan gráfico y el escrito los aspectos que ilustren, etapas, objetivos, contenidos fundamentales de los diferentes componentes de la preparación según las categorías y edades, así como los métodos, procedimientos y necesidades materiales para poder dar cumplimiento al programa.

Se realizará la programación las 8 semanas reflejando en cada una de ellas las direcciones del entrenamiento de cada sesión, así como los momentos en que se realizaran las pruebas o test de control, las acciones de preparación teórica y/Psicológicas.

En esta parte se planifican además una semana tipo y derivada de esta una clase con su debida fundamentación.

En las conclusiones:

Realizarán las generalizaciones a partir de las características del deporte, los atletas, así como los medios, métodos y las necesidades materiales para su aplicación.

El estudiante para la confección del trabajo, aplica, procesa y analiza los resultados del test para la selección de talentos. de manera que posteriormente pueda en siguiente orden:

- Establecer un orden de prioridad de las capacidades físicas del grupo.
- Convertir los porcentajes en tiempo, teniendo en cuenta el disponible diario, semanal y el total para 8 semanas,
- Determinar y formular los objetivos, contenidos, métodos y cargas para la unidad de entrenamiento seleccionada,
- Decidirá la cantidad de clases y tiempo a dedicar a la enseñanza y consolidación de los fundamentos técnicos-tácticos
- Decide y programa la realización al menos de dos test para comprobar los resultados
- La elaboración del trabajo se realizará de forma individual, cada uno elaborará el programa de enseñanza de su deporte en forma individual.
- Se preparará para su exposición empleando para ello pancartas, láminas, diapositivas u otro material que le sirva para apoyar su presentación ante tribunal.
- una vez concluida la presentación responderá y defenderá su propuesta argumentando en cada caso el porqué de su planificación.

Para medir los resultados que se alcanzaron con la aplicación de las tareas y las orientaciones para la realización del trabajo de curso se toman como resultados una información que denota la efectividad y el desarrollo de las habilidades correspondientes al modo de actuación, es decir los

resultados obtenidos en las prácticas laborales investigativas de los años terminales toda vez que logran el mayor nivel de generalidad e integración de los conocimientos y habilidades que se derivan de las tareas de planificación y dirección de los procesos de la Educación Física y el Deporte de base.

Tal y como se expresan en la tabla I, el promedio de calificación general es de 4.03, los 77 estudiantes que se presentaron aprobaron siendo un 96,25 % en relación con la matrícula inicial solo 3 estudiantes que causaron baja no aprobaron las prácticas, la evaluación final de las mismas se convirtieron en un evento científico donde se expusieron los resultados. Todo lo que se sustenta en las observaciones a clases de entrenamientos, además en los criterios vertidos en entrevistas por los profesores tutores, asesores y directivos de los combinados deportivos donde se realizaron las prácticas.

Tabla 1. Resultados académicos de la Práctica laboral investigativa en el primer semestre curso 2019-2020

ASIGNAT	GRUPO	MATRÍCULA	PRES EN	APROBA	% APROB	EXC 5	BIEN 4	REG 3	MAL 2	PROMEDIO CALIFICACIÓN
PLI I	B-31	18	17	17	94.4	4	12	1	1	4.05
PLI I	B-32	19	18	18	94.7	7	8	3	1	4.10
Total	Año	37	35	35	94.6	11	20	4	2	4.02
PLI III	B-41	19	19	19	100	7	10	2	-	4,26
PLI III	B-42	24	23	23	95	4	12	7	1	3,79
Total	Año	43	42	42	97.6	11	22	9	1	4.0
Total	Genera	80	77	77	96,25	22	42	13	3	4,03

CONCLUSIONES

1. El estudio teórico realizado y los resultados de la problemática que se investiga, corroboran la importancia que tiene en la formación de los profesionales de la Cultura Física la planificación, esto incide en su preparación como entrenador de un deporte en específico.
2. En el diagnóstico realizado se evidencian las insuficiencias de los estudiantes en la planificación del entrenamiento durante la etapa inicial de formación de los atletas, a partir de las carencias en los conocimientos y en lo fundamental en la habilidad planificar.
3. Los resultados obtenidos en la práctica laboral investigativa evidencian la efectividad del conjunto de tareas docentes de la asignatura Teoría y Metodología de la enseñanza deportiva, así como de las orientaciones generales para la elaboración del trabajo de curso Plan de preparación física y técnico táctico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Addine Fernández, F. (2006) El modo de actuación profesional pedagógico: apuntes para una sistematización. [Folleto]. En Comp. *Modo de actuación profesional pedagógico. De la teoría a la práctica*. La Habana.
- Almirall Borrego, J. y Zaldívar Cordón, G. V. (2004) *¿Cómo queremos que actúen los profesionales de la Cultura Física?* *Revista Deporvida* 1(1).
- Almirall Borrego, J. y Zaldívar Cordón, G. V.(2018) *Modo de actuación del profesional de Cultura Física, resultados de un proceso*. *Revista DeporVida*. 15(36).
- Forteza, A., Ranzola, A. (1986) *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana, Cuba. Editorial científica técnica.
- Grosser M. y P. Bruggeman. (1990) *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo*. México. Editorial Martínez Roca.
- Harre, D. (1983) *Teoría del entrenamiento*. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.
- Hernández Raya, R.O.(2008) *Sistema de planificación por direcciones de entrenamiento deportivo para el tenis de mesa femenino del alto rendimiento cubano* (Tesis doctorado) Instituto Superior De Cultura Física “Manuel Fajardo”, Habana, Cuba.

Méndez Castillo, E. (1986) *Planificación, control y análisis del entrenamiento deportivo en las categorías escolares*. Cuba.

Ozolin, N.G. (1989) *Sistema contemporáneo de entrenamiento*. 3ra Edición. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-técnica.

Zintl, F. (1990) *Entrenamiento de resistencia*. México. Ediciones. Martínez Roca S.A.