



Original

Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia

Information and communication technologies as an alternative for training in the pandemic

Richar Jacobo Posso Pacheco. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

rjposso@uce.edu.ec 

Josué Celso Marcillo Ñacato. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

jcmarcillo@uce.edu.ec 

Eddy David Bedón Noboa. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

davicho_dvdpm@hotmail.com 

Recibido: 20 de marzo de 2021 - **Aceptado:** 21 de junio de 2021

Resumen

La práctica del deporte siempre ha sido realizada en la presencialidad con una instrucción directa del entrenador y la cooperación de sus deportistas, pero desde que llegó la pandemia provocada por el COVID-19 en el deporte se ha vivido una realidad inesperada que le han llevado a trabajar desde la virtualidad, debido a todas las medidas de restricción y distanciamiento establecidas por los organismos mundiales y gobiernos. El presente artículo ofrece varias herramientas conceptuales y prácticas sobre el uso de las TIC, como una propuesta de solución a los efectos problemáticos generados en el campo del entrenamiento deportivo, a través del uso de las tecnologías de la información y comunicación, bajo una nueva manera de vivir, trabajar y aprender en una realidad compleja y aciaga que debe encontrar respuestas oportunas en el marco de la confluencia entre el deporte, la educación y la emergencia sanitaria. La investigación realizada se ejecutó desde la modalidad documental, el procedimiento general se hizo en dos etapas; la primera para el acopio del material documental y la segunda para la organización lógica de dicho material. Esta propuesta se sostuvo en algo distinto realmente aplicar las TIC para enfrentar problemas, dar respuestas y encontrar soluciones, en referente a las posibilidades de entrenamiento.

Palabras clave: covid-19; entrenamiento; deporte; tecnologías; pandemia.

Abstract

The practice of sport has always been carried out in person with direct instruction from the coach and the cooperation of his athletes, but since the pandemic caused by COVID-19 in sports, an unexpected reality has been experienced that have led him to work from virtuality,

due to all the restriction and distancing measures established by world organizations and governments. This article offers several conceptual and practical tools on the use of ICT, as a proposed solution to the problematic effects generated in the field of sports training, through the use of information and communication technologies, in a new way of living, working and learning in a complex and dire reality that must find timely answers in the context of the confluence between sport, education and the health emergency. The investigation carried out was carried out from the documentary modality, the general procedure was carried out in two stages; the first for the collection of documentary material and the second for the logical organization of said material. This proposal was based on something different to really apply ICT to face problems, give answers and find solutions, in relation to training possibilities.

Key words: covid-19; training; sport; technologies; pandemic.

Introducción

El repensar la actividad laboral ante la crisis de la COVID-19 fue algo que causó estragos en la economía mundial, en esta misma línea los profesionales de la actividad física tuvieron grandes dificultades en este contexto.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación [TIC] han sido propugnadas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] desde fines del siglo XX, pero nunca como ahora son tan propicias y pertinentes como solución ante la existencia del distanciamiento social y la interrupción de las actividades normales; es decir la virtualidad emergió como una real alternativa para dar respuesta.

Y qué mejor opción para el entrenamiento deportivo que echar mano de ellas, desde la asunción de que éste es en fin un proceso pedagógico, para revisar los principios conceptuales de la UNESCO como fuente confiable para lo educativo a tal fin y adecuar lo necesario ante la crisis, para en consecuencia proponer una didáctica contextualizada necesaria en tiempos donde los entrenadores deportivos requieren de orientaciones y apoyo a su trabajo que ya no es el mismo.

Con estos argumentos Posso et al. (2020a) mencionan que si bien es cierto la pandemia golpeó muy fuerte a la actividad deportiva y muchos entrenadores perdieron sus trabajos, también hubo profesionales de la actividad física y el deporte que tuvieron que capacitarse para el manejo y aplicación del las TIC en sus actividades laborales.

La importancia de las TIC en el campo de la enseñanza fue tomando fuerza a medida que las necesidades de los deportistas y practicantes de la actividad física fue creciendo Posso et al. (2021a) mencionan que las TIC fueron fundamentales para poder trabajar interdisciplinariamente la actividad física, mucho profesores de Educación Física y entrenadores

deportivos se vieron frente a las exigencias de subirse al uso y aplicación de las tecnologías, como único camino para su continuidad profesional.

En la misma línea se puede decir que se puede desarrollar entrenamientos a través de la virtualidad, existen varias plataformas que permiten alcanzar objetivos deportivos, Posso et al. (2021b) mencionan que las plataformas que permiten video conferencias como las que permiten publicar videos tutoriales, han sido en su mayor porcentaje utilizadas para orientar trabajos físicos; sin dejar de lado las redes sociales como el anclaje y publicidad a continuar estilos de vida saludables.

Se plantea también a través de la virtualidad que los ejercicios físicos sean diseñados a través de ejercicios direccionados al juego, debido a que con la crisis pandémica afloran problemas de encierro y estrés, siendo lo más apropiado plantear los ejercicios al contexto de la lúdica; fundamentando este enunciado Posso et al. (2020b) afirma que las actividades físicas lúdicas permiten mantenerse saludable física y mentalmente, debido a que generan desgaste energético y al mismo tiempo esparcimiento y alegría.

Con estos antecedentes se puede clarificar el objetivo de esta investigación la cual persigue ofrecer varias herramientas conceptuales y prácticas sobre el uso de las TIC, brindando una propuesta de solución a los efectos problemáticos generados en el campo del entrenamiento deportivo.

Metodología

La investigación realizada se ejecutó desde la modalidad documental, por lo cual se privilegió el documento como fuente y el procedimiento general estuvo ligado al estudio de libros y documentos públicos (Gallardo, 2007).

El procedimiento general se hizo en dos etapas; la primera para el acopio del material documental y la segunda para la organización lógica de dicho material.

En la primera etapa, las tareas propias de la búsqueda e identificación crítica de fuentes fue el procedimiento particular; las fuentes seleccionadas para la matriz teórica del contexto problemático de la COVID-19 se encaminaron exclusivamente hacia fuentes consideradas oficiales: Organización Mundial de la Salud [OMS], Organización Panamericana de la Salud [OPS], Organización de las Naciones Unidas [ONU], Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] y Organización Internacional del Trabajo [OIT]. La actualización de información en dichas fuentes es prolífica y muy valiosa al respecto, dada la magnitud de la coyuntura mundial. En el caso de la información referente al uso de TIC de la misma manera el acopio se hizo solo a propósito de los lineamientos internacionales de UNESCO; la lectura fue la técnica ejecutada para el acopio de información (Bosch, 1972) y ella

permitió visualizar que el estudio fue una confluencia temática desde tres ámbitos teóricos-conceptuales:

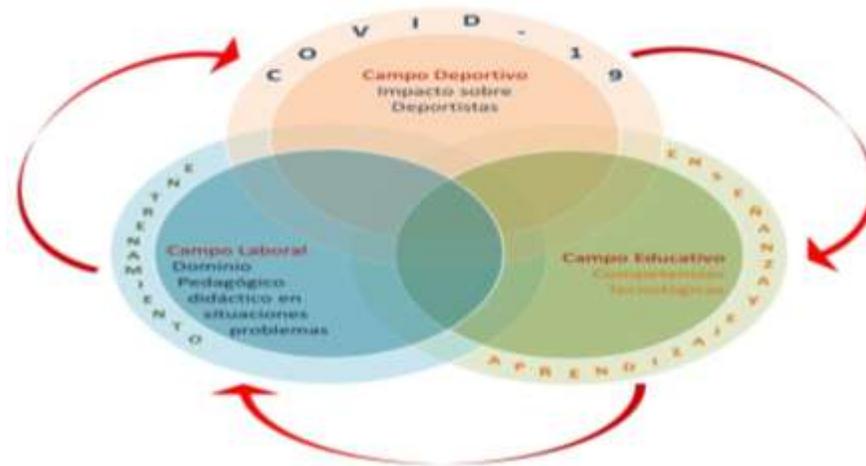


Figura 1

Campo Confluyente de Estudio de la Investigación Documental

El protocolo instrumental de investigación estuvo centrado en un estudio de campo teórico interdisciplinario generado tras la confluencia entre el referente problematizador COVID-19, el entrenamiento deportivo como campo desde donde emergió la necesidad a solucionar y el campo teórico-conceptual del uso de TIC como propio de lo educativo desde donde se produjo la solución.

En la segunda etapa, la organización y sistematización de la información de conceptos, ideas y datos seleccionados (Rojas, 2002) se ejecutó en orden: (1) la técnica fichaje para el descarte, selección y síntesis de información proveniente de los documentos y la clasificación de la información en fichas para organizar el tema en una estructura a desarrollar (Bosch, 1972), sobre este particular debe afirmarse que estos son suficientes sobre el tema y que su cuantía marca una mirada ingente de lo que este tema objeto de estudio está siendo atendido por los organismos oficiales; (2) posteriormente se aplicó el análisis crítico y su consecuente síntesis (Rojas, 2002) para la reconstrucción de los aportes analizados y el alcance de la confluencia temática, fin de la investigación.

La síntesis, representada en el presente artículo de investigación, se constituyó en un todo armónico para acometer la reducción y organización de la información con el aporte analítico del investigador.

Por último, para la escritura del presente artículo, se ejecutó la inserción de herramientas de TIC, propiamente, que permiten el diseño gráfico como forma de representación de datos, en este caso son los aportes alcanzados a través de figuras. De la plasmación gráfica se produjo la imagen mental del tema tras la ordenación conceptual (Báez y Pérez de Tudela, 2007).

Desarrollo

La medida de distanciamiento social fue avalada por la OMS en conjunción con la OPS como una medida de respuesta a la pandemia de COVID-19 fue considerada una medida no farmacológica y de protección social y consistió en la no exposición de las personas para evitar contagios.

Esta medida incorporaba un conjunto de micro medidas aplicadas a las personas, tales como: aislamiento de casos y cuarentena de contactos durante 14 días, confinamiento en el hogar para segmentos específicos de población, reclusión en el hogar de toda la población. Todas promovían la separación entre personas, el límite del contacto cercano en una distancia de al menos dos metros de distancia.

Como respuesta a esta medida de no presencialidad física, la virtualidad irrumpió en todos los escenarios. La OIT (2020) produjo su comunicado, en primera edición, para formular el marco de políticas contra la crisis sobre la base de normas internacionales para el trabajo.

Tres pilares fundamentales fueron establecidos y dentro de los cuales la adaptación de acuerdos laborales incluyó el trabajo a distancia como una acción legítima; en su segundo comunicado OIT (2020) se le nominó como teletrabajo y se agregó un cuarto pilar (soluciones mediante diálogo social) en el cual se consideró el fortalecimiento de las capacidades de los trabajadores y su resiliencia.

Por último, fue en el cuarto comunicado de la OIT (2020) cuando para hacer frente a la crisis se propuso, entre las medidas de respuesta con miras al futuro del mercado laboral específicamente en jóvenes, “la enseñanza y el desarrollo de competencias, incluidos los conocimientos digitales y el aprendizaje electrónico, la capacitación profesional” (p. 14).

Se promovió, en consecuencia, que las competencias tecnológicas fueran una respuesta para la crisis en el marco de un enfoque por competencias que instara al desarrollo ante la necesidad de aprender en momentos donde el cambio nos conmina a actuar para vivir y trabajar y con ello lograr fortalecimiento de capacidades y resiliencia, en consecuencia.

Con este antecedente el entrenamiento deportivo, como casi todas las actividades, se detuvo por la coyuntura que enfrentamos a nivel mundial el deporte enfrenta la suspensión de las competiciones, una incierta reapertura y repercusiones en el entrenamiento y la forma física de los jugadores, la gestión del deporte y sus pérdidas económicas.

En particular, acerca de los deportistas se consideraba la importancia de repercusiones como: pérdida de masa muscular por confinamiento, necesidad de seguimiento diario y rutinas en domicilio, impacto psicológico que incluye el estrés por la pérdida de la forma física, el contagio efectivo de jugadores, la necesidad de promover la resiliencia para adaptarse a situaciones extremas y la imposibilidad del entrenamiento en grupo.

Sobre el entrenador deportivo recae la responsabilidad de atención a necesidades que enfrentan los deportistas; su profesión lo insta a tener conocimiento del deporte y dominio de habilidades pedagógicas. Una caracterización de las necesidades que actualmente debe asumir una realidad laboral donde debe enfrentar asuntos como: interrupción de la actividad deportiva, necesidad de acción inmediata, sostenibilidad de la condición del deportista, protección contra los canales de transmisión del coronavirus y atención integral del deportista.

En este sentido, se determinó que la necesidad emergente de la crisis persigue encontrar un modelo del proceso de entrenamiento para atender la situación-problema que afrontan entrenadores y deportistas, desde la asunción del desarrollo de competencias tecnológicas (OIT, 2020).

Hoy la valoración que las TIC, en los actuales momentos de pandemia y confinamiento por coronavirus, poseen les otorga primacía dada su forma de presencialidad virtual que resguarda el distanciamiento social y físico. El asunto reside ahora en cómo hacer que se hagan efectivas en procesos de enseñanza y aprendizaje en aras de sostener un modelo de entrenamiento deportivo en el cual además del propio entrenamiento, tanto entrenadores como deportistas, desarrollen competencias tecnológicas y adquieran conocimientos digitales; el entrenador en especial demanda además capacitación para llevar a cabo el modelo, apoyándose en el uso de TIC.

Éstas corren vertiginosamente en el ciberespacio y en la vida cotidiana de la gente, en cada Smartphone y video, en cada videoconferencia ejecutada por you tube, en cada red social; tanto entrenadores como deportistas pueden acceder a cualquier cantidad de información para afrontar el coronavirus, lo importante es, hemos dicho ya, explotar esa extensa producción de información y convertirla en conocimiento bajo principios adecuados a la naturaleza de esa virtualidad, aprovechar el momento y hacerlo útil para desde él orientar un modelo de entrenamiento deportivo con apoyo TIC.

Durante este contexto de la COVID-19 es inconmensurable la creación de contenido a través de TIC. Individuos, grupos, organismos, agrupaciones, colegios, investigadores universidades, gobiernos... todos cuanto han deseado aportar información lo han hecho, ha habido efectivamente uso de las TIC. La investigación persiguió más bien usarlas para aprender a vivir y trabajar en este preciso momento.

Hacerlo requiere, en consecuencia, el cumplimiento de los principios que sostiene esta nueva manera de conocer: tener claridad en los objetivos y fines para dicho uso y su presencia constante en una práctica consuetudinaria que se haga costumbre.

Esos principios están ya formulados en la delimitación teórica, se tomó como punto de partida para la caracterización propositiva que aportó esta investigación, el enfoque en sus niveles, los objetivos y la pedagogía de cada cual, en una visión general, lo que la UNESCO (2008) nominó enfoque de Uso de TIC.

La figura muestra lo que teóricamente interesa delimitar, en primera instancia, para generar una propuesta pedagógico-didáctica de uso de TIC:



Figura 2

Elementos Directrices para el Uso de TIC

Este es un recurso conceptual sirve para que el entrenador deportivo dentro de su modelo, con las consecuentes adaptaciones que de la metodología del entrenamiento deportivo vayan acoplándose a las estrategias sugeridas; dichas adaptaciones pueden ser infinitas y, también, pueden ser reformuladas constantemente para obtener el aprendizaje que en este preciso caso se constriñe solo a enfrentar el virus y alcanzar el entrenamiento deportivo durante su existencia.

Las necesidades previstas para el entrenador deportivo traen hacia la operativización del uso de TIC en aras de atender a la situación problema.

Lo importante es reconocer que la creación de contenido digital, las plataformas, redes y la innovación constante son abundantes y su adecuación a las necesidades siempre es posible. La orientación dada a los entrenadores, en este contexto, se dirige hacia el mantenimiento de la aptitud física del deportista (Sociedad Española de Medicina, 2020), el asesoramiento psicológico constante para mantener la salud mental del deportista (Junta de Castilla y León, 2020) y el diseño de planes de entrenamiento.

Lo importante aquí es mantener al entrenador deportivo preparado para cualquier inminencia, por lo cual el consejo para su formación profesional es innovar constantemente y tratar de evitar

repetir lo que hacía antes o comparar lo presente con lo anterior. Esta situación inédita exige que se mantenga en búsqueda constante de apoyo TIC para convertirlos en los recursos que soportan su plan de entrenamiento.

Su aplicación didáctica se centra en la resolución de problemas, por lo que el aprendizaje se hace desde esta perspectiva; este nivel es adecuado para la situación actual, en tanto lo que se enfrenta es un real problema complejo y multidimensional para el deportista.

Se privilegia aquí el trabajo colaborativo y la co-creación entre los deportistas y entre el entrenador y los deportistas, por lo que cada necesidad a atender es responsabilidad de todos quienes se mantienen al pendiente de la actualidad en contenidos y de las necesidades emergentes, siguiendo siempre cada uno de los principios referidos.

El problema es lo que convoca a la acción en TIC de este nivel precedente; ya no es el caso del último nivel de ECD-TIC, aquí el objetivo es producir es innovar y producir conocimiento. El tema es diverso, lo importante es producir para aportar conocimiento para el amplio mundo digital que se convierte en insumos para quien los necesite. Así como los entrenadores y sus deportistas usan los recursos TIC que otros han creado en los dos niveles anteriores, así se convierten en este en productores para otros.

Sería adecuado centrarse en los conocimientos que ambos poseen (entrenador-deportista) y que pueden servir a otros para proponerse a difundirlos, así como en propias prácticas, consejos, experiencias valiosas. Este nivel puede tener un agregado en este momento: dedicar el tiempo en confinamiento en alguna acción productiva.

Probablemente ambos entrenador y deportista han hecho buenas prácticas, han enriquecido de alguna manera los ejercicios técnicos y específicos del deporte, tiene consejos meritorios para otros deportistas en aras de corregir errores de la práctica deportiva, entre otros.

El plan de entrenamiento deportivo con apoyo TIC es la herramienta necesaria para el entrenador deportivo en tiempos de COVID-19; los niveles y sus múltiples dan cuenta de la profusión que sirve de apoyo a una propuesta. La operativización será tanto más rica cuanto más búsqueda de recursos TIC; será el entrenador deportivo el responsable de la riqueza de su propuesta definitiva; él selecciona y toma decisiones.

Mucho se ha teorizado y promovido usar las TIC con intención deportiva, pero siguen corriendo por cuenta propia de usuarios comunes y cibernautas quienes viven realmente en su práctica cotidiana aprendiendo con apoyo TIC. Los propios deportistas usan TIC en sus entrenamientos o sea viven su realidad en TIC.

Lo que esta propuesta propugna es incorporarlas conceptual y operativamente, de manera consciente, dentro del entrenamiento deportivo desde la asunción de que éstas son un

excelente recurso que nos permite enfrentar realidades complejas y cambiantes que nos instan a aprender nuevos conocimientos y a aportar, desde los saberes que poseemos, para otros.

Un plan de entrenamiento deportivo con apoyo TIC es, en esencia, diferente sin dejar de cumplir con lo normativo del campo, innovador, multidimensional para atender las necesidades emergentes, creativo rico cuanto más búsqueda y producción haya y participativo. Esto muestra una nueva manera de vivir, trabajar y aprender en tiempos de COVID-19 donde las TIC son una real alternativa de solución.

Las infinitas posibilidades de operativización no se estancan. Son modernizadas y renovadas con cada recurso TIC que se inserte para una práctica distinta del entrenamiento deportivo que amerita modernizarse y usar el potencial que el mundo digital ofrece al campo deportivo.

Conclusiones

Protegerse del impacto que la COVID-19 ejerce sobre la vida y las actividades profesionales, laborales, afectivas o cotidianas un asunto difícil de alcanzar. No son, por supuesto, una mascarilla ni una vacuna. Son esencialmente información que se convierte en conocimiento para hacer de él la protección eficaz que se necesita.

Los entrenadores deportivos que vieron interrumpida su labor encuentran en el teletrabajo, o en el entrenamiento deportivo con apoyo TIC, la oportunidad para enfrentar las necesidades de su quehacer deportivo. Y más allá, la oportunidad de innovar en la programación de su entrenamiento.

También queda la reflexión respecto a que, si no las hubiere, el nivel de Generación de conocimiento abre la posibilidad de creación. Queda, en fin, la idea de la ONU (2020): no podemos seguir haciendo las cosas como las hacíamos antes; antes bien tenemos que prepararnos con un plan A, un plan B, un plan C... para reconocer que el futuro incierto, en asuntos de pandemia o de otra crisis, traerá siempre exigencias a los profesionales que deben laborar en tiempos coyunturales.

Esta propuesta se sostuvo en algo distinto: realmente aplicar las TIC para enfrentar problemas, dar respuestas y encontrar soluciones, en referente a las posibilidades de entrenamiento.

Referencias Bibliográficas

- Báez y Pérez de Tudela, J. (2007). *Investigación cualitativa*. ESIC
- Bosch García, C. (1972). *La técnica de investigación documental*. (3° ed.). Universidad Central de Venezuela.
- Gallado, H. (2007). *Elementos de investigación académica*. (30° reimp.). Universidad Estatal a Distancia. (Original publicado en 1991).
- Junta de Castilla y León. (24 de marzo de 2020). *Recomendaciones para la actividad física durante la vigencia del estado de alarma*. Consejería de Cultura y Turismo. <https://deporte.jcyl.es/web/jcyl/Deporte>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2008). *Estándares docentes en competencias TIC*. Recuperado el 12 de junio de 2020. <https://unesdoc.unesco.org/>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (18 de marzo de 2020). *El COVID-19 y el mundo del trabajo: Repercusiones y respuestas*. Primera edición. Comunicado. <https://www.ilo.org>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (7 de abril de 2020). *El COVID-19 y el mundo del trabajo: estimaciones actualizadas y análisis*. Segunda edición. Comunicado. <https://www.ilo.org>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (27 de mayo de 2020). *El COVID-19 y el mundo del trabajo: estimaciones actualizadas y análisis*. Cuarta edición. Comunicado. <https://www.ilo.org>
- Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, J., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. y Núñez Sotomayor, L. (2020). Por una Educación Física Virtual en Tiempos de COVID. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3). <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1002>
- Posso Pacheco, R., Aponte Guerra, J., Zapata Galarza, M. y Betancourt Mejía, A. (2020b). Aproximación fenomenológica y hermenéutica de los expertos en recreación, sobre las teorías del ocio y el tiempo libre en el proceso de socialización en las instituciones educativas. *Revista científica Olimpia*, 17, 78-91. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1269>
- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., Marcillo Ñacato, J. C. y Beltrán Vásquez, S. J. (2021). Educación Física Interdisciplinaria ecuatoriana en el contexto de la covid-19. *Acción*, 17. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/154>

Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, N., Cóndor Chicaiza, J., Cóndor Chicaiza, M. y Lara Chala, L. (2021b). Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19/Remote Physical Education: motor games and kinesthetic intelligence during the COVID-19 pandemic. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 564-575. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1096>

Rojas Soriano, R. (2002). *Investigación social. Teoría y praxis*. México: Plaza y Valdés.

Sociedad Española de Medicina del Deporte, Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte y Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. (2020, 15 de marzo). *Recomendaciones de la Sociedad Española de Medicina del Deporte, de la Agencia de Protección de la Salud en el Deporte y del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España en relación con el entrenamiento de Deportistas en el estado de alarma decretado en España*. Consultado el 11 de abril de 2020. www.femedede.es