

Diseño de un curso de capacitación en Preparación Física, Municipio San Carlos, Cojedes

Design of a training course in Physical Preparation, San Carlos Municipality, Cojedes

Gerardo Vargas-Peraza¹, Darío Isidoro Méndez-Blanco²

¹*M.Sc. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba. vargasperaza@gmail.com*

²*Lic. Profesor Instructor. Universidad Deportiva del Sur. Cojedes, Venezuela. isi.mendez@hotmail.com*

Fecha de recepción: 5 de enero de 2019

Fecha de aceptación: 7 de febrero de 2019

RESUMEN

El diseño y aplicación de un curso de capacitación con temas actuales y específicos de la preparación física, fundamentado sobre las tecnología y principios de la formación de especialistas, a partir del banco de necesidades de capacitación de los recursos humanos, en coordinación con la Universidad Deportiva del Sur, donde se aplicó una encuesta inicial, así como test (aspectos positivos, negativos y los aspectos interesantes), además de una encuesta de satisfacción a los cursistas, ofrecen una valoración real del impacto causado por el curso a partir de todos los contenidos impartidos y el dominio de los facilitadores que lo impartieron.

Palabras clave: Curso de capacitación; Preparación física; Recurso humano; Actividad física; Deporte

ABSTRACT

The design and application of a training course with current and specific topics of the physical preparation, based on the technology and principles of the formation of specialists, starting from the bank of necessities of training of the human resources, in coordination with the Sport University of the South, where an initial survey was applied, as well as test (positive, negative aspects and the interesting

aspects), besides a survey of satisfaction to the students, they offer a real valuation of the impact caused by the course starting from all the imparted contents and the domain of the facilitators that imparted it.

Key words: Training course; Physical preparation; Human resource; Physical activity; Sport

INTRODUCCION

El desarrollo alcanzado por las ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte, tanto en Venezuela como en otras partes del mundo, se evidencia en el nivel de vida alcanzado por la población, y los grandes resultados alcanzados por los deportistas en los diferentes escenarios competitivos. De manera que, si se desea continuar elevando la calidad de vida de los adolescentes, jóvenes, adultos, además de alcanzar triunfos en estos certámenes y por el valor social que ello representa, es preciso que la ciencia y la tecnología, para el desarrollo de esta actividad, se conviertan en lineamientos de carácter obligatorios para quienes aspiran al desarrollo deportivo.

Los resultados alcanzados en la práctica masiva del ejercicio físico y en el deporte, a escala internacional, son el fruto de las ventajas de un sistema y una sociedad en desarrollo, así como de una sólida preparación, capacitación, formación y superación continua del talento humano que labora en la actividad física y el deporte. Estos garantizan la preparación de la población, de los atletas desde las edades tempranas, hasta conducirlos exitosamente hacia las filas de los equipos nacionales.

Superar estos logros, solo es posible si se cuenta con especialistas de la actividad física y el deporte, que además de poseer conocimientos, habilidades y competencias profesionales, posean aptitudes, cualidades morales, así como compromiso con la tarea específica que desarrollan.

El proceso de formación, perfeccionamiento y actualización continua del talento humano de dicha área del conocimiento, dadas las exigencias actuales del desarrollo deportivo, constituye un principio básico para el cambio de concepción estratégica a la que deben someterse aquellos países con menos posibilidades económicas (Álvarez, N. 1991). El desarrollo deportivo desde la propia base, con

un sistema de participación masiva y competitiva atrayente, sustentable, se fundamenta en la práctica sistemática del ejercicio físico y el deporte, con la aplicación de manera constante de la ciencia y la tecnología.

Para bien del Ministerio del Poder Popular para el Deporte, del desarrollo deportivo regional, de quienes cumplen la ardua tarea de masificar la práctica del ejercicio físico y entrenar deportistas en distintas partes del Municipio San Carlos de Austria, Estado Cojedes, Venezuela y sobre todo para bien de los adolescentes, jóvenes y adultos, fue diseñado el referido curso de capacitación, que tiene como meta fundamental, perfeccionar el trabajo de los preparadores físicos que laboran en los gimnasios, entrenadores, federativos, profesores y directivos, en un mundo cada vez más complejo y en un contexto más difícil, en cuanto lograr una masificación deportiva y a conquistar medallas se refiere en eventos de máxima envergadura.

En la actualidad, ha tomado fuerza la idea de que para una adecuada inserción y protagonismo de los recursos humanos de la actividad física y el deporte que laboran en el territorio, los mismos tienen que apropiarse de un conjunto de saberes, que reflejan las exigencias de las actuales condiciones existentes en un contexto deportivo cada vez más exigente, los cuales solo se logran a través de una ardua capacitación, superación, preparación y formación profesional.

El término de capacitación y formación profesional, como elemento esencial de la preparación dentro del contexto de la Actividad Física y el Deporte, han sido investigadas desde varios enfoques por múltiples autores, destacándose, entre otros, los aportes de Berges Díaz, J.M. (2003), Hechavarría Urdaneta, M. (2008), Amircar Herrera, A. (2010), y Devalle de Rendo, A. (2004).

A pesar de las aportaciones de los estudios como antecedentes esenciales para el diseño del curso, se ha constatado en la actualidad que es limitada la existencia de diseños de cursos no conducentes a grados científicos relacionados a la formación permanente del talento humano que laboran dentro del contexto deportivo venezolano, y que estén encaminados a resolver las deficiencias detectadas en cuanto al desarrollo de las habilidades y competencias

profesionales, capacidades, conocimientos, la formación teórica, científica, metodológica y pedagógica de estos.

La idea de diseñar el curso, surge precisamente a partir de una contradicción real detectada durante las observaciones realizadas en los gimnasios de Cultura Física, y durante el proceso de preparación de los atletas en las diferentes modalidades deportivas, así como en la impartición de conferencias, seminarios, debates, talleres metodológicos y encuentros con federativos del Instituto Regional del Deporte en el estado Cojedes.

A través del mismo se pretende consolidar el proceso de formación profesional, de forma tal que contribuya a la promoción de la práctica de actividades físico-deportivas con el objetivo de desarrollar adolescentes, jóvenes y adultos con un estado de salud favorable, que favorezca mediante la práctica sistemática y pedagógicamente organizada a la adquisición de valores humanísticos propios de una sociedad en vía de la civilización plena y además tributar al desarrollo futuro del deporte en Venezuela.

El objetivo de la presente investigación es dotar de herramientas científicos–metodológicos y pedagógicos a los federativos, preparadores físicos, profesores, entrenadores y estudiantes que laboran en el deporte del Municipio San Carlos de Austria que laboran como preparadores físicos en los gimnasios de Cultura Física y entrenamiento deportivo en el contexto venezolano, a fin de enfrentar con mayor eficiencia y profesionalidad la preparación de la población y del deportista.

DESARROLLO

Estructura y organización del curso de capacitación.

Para su diseño se partió de algunas consideraciones pedagógicas y metodológicas, siendo estas las siguientes direcciones:

1. Definición de los objetivos.
2. Determinación de los temas con sus contenidos.
3. Instrumentación de las formas de desarrollar el contenido.
4. Definición y argumentación de las formas de evaluación.
5. Delimitación del tiempo por cada uno de los temas a impartir.

6. Definición de los recursos y medios de enseñanzas necesarios para impartir los temas.
7. La bibliografía.

En su desarrollo, fueron tomadas como punto de partida las temáticas de mayor interés por parte de los cursistas, aspectos que se recogen en el diagnóstico de necesidades plasmado para la capacitación. Las mismas constituyen una tecnología educativa a través de la cual se recopila la información individual y grupal de las carencias existentes en el ámbito profesional. Estas necesidades son vistas como diferencias medibles, entre una situación actual y otra deseada, o sea, la determinación de los verdaderos problemas, para poder definir ciertas estrategias o alternativas de solución a través de cursos de capacitación no conducentes a grados científicos (perfeccionamiento, profundización y ampliación).

En el curso, aparecen temáticas relacionadas al trabajo de las capacidades físicas, como sustento de la preparación física para la población de adolescentes, jóvenes y adultos, que asisten al gimnasio con el objetivo de ejercitarse, y los que participan en el proceso de preparación de algún deporte que, al articularse entre sí, ofrecen una mayor preparación integral para enfrentar las difíciles y complejas situaciones que la actividad deportiva demanda en la actualidad.

Tabla 1. Diseño del curso de capacitación

Temáticas	Horas		
	Total	Presenciales	Trabajo Investigativo
Fundamentos teóricos, metodológicos y científico de la preparación física. Conceptos y clasificación.	4h	1h	3h
Bioenergética, particularidades anatomo-fisiológicas de las edades escolares y el control médico de la preparación en los adolescentes, jóvenes y adultos.	8h	2h	6h
El trabajo de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad o movilidad)	8h	2h	6h

y capacidades coordinativas).			
El diagnóstico integral. Metodología para la confección de los test pedagógicos.	4h	1h	3h
El calentamiento en la actividad física y el entrenamiento deportivo. Sus particularidades.	4h	2h	2h
La programación, organización, planificación y dosificación de los ejercicios. Métodos, medios, y procedimientos.	4h	2h	2h
Variabilidad del ejercicio y aplicación práctica.	4h	2h	2h
El control y evaluación de la preparación del practicante.	4h	2h	2h
La recuperación atendiendo a las exigencias de la preparación.	4h	1h	3h
Metodología para programar, organizar, planificar, dosificar y distribuir los contenidos.	4h	1h	3h
Total	48	16	32

Los contenidos relacionados con los fundamentos teóricos, metodológicos y científicos de la preparación física, conceptos y clasificación, así como la bioenergética, particularidades anátomo-fisiológicas de las edades y el control de la preparación en los adolescentes, jóvenes y adultos, brindan una serie de conocimientos, que tanto los preparadores como los entrenadores deben de apropiarse para llevar a cabo su trabajo con gran maestría.

Con relación a los contenidos de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad o movilidad y capacidades coordinativas), se pretender brindar todos aquellos conocimientos teóricos, metodológicos y científicos que caracterizan el desarrollo de las mismas en los diferentes estadios por los cuales atraviesan los practicantes. Conocimientos tales como conceptos, tipología, factores que condicionan su desarrollo, el desarrollo óptimo de los períodos sensitivos y los beneficios que producen en el organismo humano, son los más importantes, entre otros.

El tema del diagnóstico integral, y la metodología para la confección de los test pedagógicos, ofrece una serie de orientaciones en relación a cuándo y cómo realizar los mismos, el diseño de todas las pruebas a partir de las características de cada modalidad deportiva, así como la metodología a seguir para llevar a cabo los test pedagógicos: nombre de la prueba, definición de lo que se desea medir, objetivo, fundamentación teórica, metodología, tarea o consigna, condiciones de estandarización, medios e instrumentos, forma de calificación, investigadores, protocolo, procesamiento de la información y normas.

En cuanto a los fundamentos del calentamiento en la actividad física y el entrenamiento deportivo, sus particularidades, su objetivo estuvo basado en dotar a los cursantes de herramientas en torno al mismo, su objetivo, su organización metodológica, tiempo de duración, exigencia y forma de ejecución a partir de las características u objetivo de la actividad que se practica.

Con respecto a la programación, organización, planificación y dosificación de los ejercicios, así como los métodos, medios y procedimientos, se ofrecerán a los cursantes una serie de herramientas para el diseño de un plan de preparación física, tanto para los que asisten al gimnasio como los que practican un deporte sistemático. La misma cuenta con los requerimientos científicos metodológicos, que un profesional de la especialidad altamente calificado debe dominar.

En cuanto a la variabilidad del ejercicio, se ofrece, a través de clases prácticas, una gama de ejercicios a trabajar tanto en el gimnasio como en las diferentes áreas de entrenamiento con pesas y sin pesas, para el desarrollo de la preparación física, a partir de las particularidades de las edades o categorías y los períodos sensitivos para su desarrollo.

En el control y evaluación de la preparación del practicante, se pretenden ofrecer algunos aspectos cognitivos relacionados con la regulación y control pedagógico de la preparación, a partir de un compendio para la recopilación de datos e información, el cual permite comprobar el estado inicial del practicante, nivel de asimilación de la carga y cumplimiento de los objetivos trazados. Este facilita la regulación o modificación de las cargas físicas, e incentiva la investigación para la

elaboración de sistemas de pruebas en concordancia con la edad, particularidades del sujeto y características del deporte.

Con respecto a la recuperación atendiendo a las exigencias de la preparación, está dirigido a dotar a los futuros especialistas y profesionales de la actividad física de conocimientos en cuanto a la importancia, forma y tipos de recuperación, atendiendo a las exigencias de la preparación que recibe el practicante en cada sesión o unidad de entrenamiento. Se relacionan además algunas concepciones acerca de la rehabilitación como una forma eficaz para la recuperación.

A través de la metodología para programar, organizar, planificar, dosificar y distribuir los contenidos de la preparación física, se pretende orientar a los cursistas sobre la importancia de diseñar un plan de preparación física desde la concepción del enfoque histórico socio-cultural, a partir de la edad, sexo, experiencia en la práctica de ejercicios, en el deporte, así como las particularidades anátomo-fisiológica del practicante y característica del deporte.

Evaluación del curso.

El sistema de evaluación en el curso, se realiza a partir de las particularidades de cada uno de los temas impartidos por los profesores, y se discute en los diferentes seminarios, debates y talleres.

Además, se realizarán las siguientes acciones:

- 1) Confeccionar un sistema de test pedagógicos para los adolescentes, jóvenes y adultos que asisten al gimnasio a realizar ejercicios físicos y por deportes, según las necesidades y exigencias de la actividad competitiva para la categoría escolar, juvenil y del alto rendimiento, apoyándose en la metodología ofrecida.
- 2) Elaborar un plan de preparación física, atendiendo a las características y particularidades del practicante que realiza la actividad física en el gimnasio, así como las exigencias y dinámica del deporte que practica.

Recursos y medios de enseñanzas.

Disponibilidad de un salón con condiciones para impartir los contenidos del curso de capacitación. Esto incluye computadoras, data show, pizarra acrílica, marcadores, gimnasio, instalaciones deportivas, cronómetros, silbato, así como

laboratorios de computación, donde se puedan impartir clases prácticas y talleres metodológicos. Además, debe existir acceso a internet para que los preparadores físicos, estudiantes, entrenadores, federativos y profesores deportivos que participa puedan acceder a conocimientos relacionados con los contenidos que se imparten, y para que los cursistas puedan realizar los trabajos que se orienten con calidad. Además, para que pueda fluir la comunicación entre los que reciben y los facilitadores del curso.

Resultados de la aplicación del curso de capacitación.

Una vez finalizado el curso, se aplicó la técnica participativa del PNI (positivo, negativo e interesante) a los 32 cursistas. De ellos, 3 son federativos, 4 profesores/entrenadores de la Universidad Deportiva del Sur, 6 preparadores físicos que laboran en el municipio San Carlos, y 19 estudiantes los cuales pertenecen al 7mo y 8vo semestre de la carrera.

En la muestra se recogieron las siguientes opiniones y señalamientos:

Consideraciones positivas:

- El carácter teórico práctico del curso, con ejemplos específicos para el trabajo en el gimnasio y varios deportes.
- La profesionalidad de los especialistas que lo impartieron.
- El carácter instructivo y educativo.
- El desarrollo de las habilidades y competencias profesionales mostradas por los facilitadores.
- La forma moderna, didáctica y atractiva de impartir los contenidos, así como el aporte, informaciones, bibliografía actualizada para enriquecer la labor de los preparadores físicos, entrenadores y estudiantes.
- El nivel de profundidad con que se impartieron los contenidos direccionados.
- La posibilidad de aplicar los conocimientos y habilidades en su radio de acción laboral.
- El grado de actualización de los contenidos impartidos.
- Los medios utilizados en las actividades docentes y prácticas.

- Los recursos bibliográficos y materiales entregados por los profesores para la superación.
- La forma novedosa de integrar los aspectos sociales, psico-pedagógicos, la planificación de la preparación física tanto para el trabajo en el gimnasio como para el proceso de preparación del deportista.

Consideraciones negativas:

- Dificultades en ocasiones con el salón y los medios para impartir los contenidos.

Interesantes:

- La posibilidad de relacionar las consideraciones teóricas y metodológicas en torno al desarrollo de las capacidades físicas, como sustento de la preparación física.
- Permitted profundizar acerca de las tendencias y metodología de planificación de la preparación física, a partir de las particularidades del talento humano (adolescente, joven, adulto) que asiste al gimnasio y a la práctica de ejercicios físicos, así como las exigencias y dinámica competitiva de cada deporte.
- La socialización de experiencias con alto rigor científico metodológico, entre facilitadores y preparadores físicos que laboran en gimnasios, estudiantes, federativos y entrenadores deportivos.
- Necesidad de instrumentar otros contenidos relacionados a las ciencias aplicadas a la práctica de la actividad física y el proceso de preparación del deportista, a través de cursos de profundización y ampliación, relacionando estos aspectos con las Técnicas de la Información y la Comunicación.
- Impartirlo en un semestre completo, con el objetivo de dedicarle más tiempo a las actividades prácticas en el gimnasio y en el entrenamiento, para una mejor comprensión de los diferentes ejercicios por parte de los cursistas.

Los resultados obtenidos en la encuesta aplicada, tuvieron como objetivo conocer los criterios y las opiniones de los cursistas respecto al desarrollo del curso de capacitación y sobre el resultado del mismo, así como el impacto ocasionado.

El contenido de la encuesta estuvo dirigido a conocer sobre:

- 1) Evaluación del facilitador (grado percibido de dominio del tema, claridad en la transmisión de los conocimientos y fomento a la participación de los asistentes).
- 2) Evaluación de los contenidos desarrollados por el o los docentes (grado de relevancia para la actividad, aplicabilidad directa al ámbito de trabajo, distribución/ordenamiento de los temas, profundidad/integridad en el tratamiento y adecuación de la metodología de trabajo aplicada).
- 3) Evaluación de los materiales de apoyo empleados en el curso (presentación/diseño general, adecuación/pertinencia a la capacitación ofrecida, extensión y detalle de la documentación recibida).
- 4) Evaluación general del curso (entorno de trabajo, dinámica general aplicada, nivel de satisfacción con la actividad).

Con relación a la evaluación de los docentes, se establecieron las siguientes categorías: muy buena, buena, regular y mala.

Respecto al grado percibido de dominio del tema, fue catalogado como muy bueno, lo que evidencia la gran calidad de los expositores del curso, todos con experiencia en la docencia.

Referido a la claridad en la transmisión de los conocimientos, la misma fue catalogada unánimemente de muy buena, al ser expuestos los contenidos según el talento humano del deporte, con excelente ejemplificación y uso de los medios audiovisuales de forma adecuada, siendo evacuadas las dudas con toda certeza y detalles.

En cuanto al fomento a la participación de los asistentes, resultó ser de muy buena teniendo en cuenta la amplia participación de los cursistas. Se les brindó la oportunidad a todos de exponer sus ideas y aportes en los talleres, clases prácticas, seminarios correspondientes.

Relacionado a la evaluación del grado de relevancia para la actividad, aplicabilidad directa al ámbito de trabajo, distribución/ordenamiento de los temas, profundidad/integridad en el tratamiento y adecuación de la metodología de trabajo aplicada, todos los elementos fueron valorados por los participantes como bueno, por su aplicación e importancia en el contexto deportivo actual, lo que se realiza

por la ejemplificación práctica de los mismos, siendo de gran relevancia e importancia para el desempeño profesional de los entrenadores y restantes participantes. Se alcanzó un buen nivel de profundidad en cuanto a los conocimientos, acorde al nivel del curso, alejado de los conocimientos elementales del pregrado, aunque se debe de reconocer que existieron interrupciones en cuanto a las frecuencias por causas subjetivas.

En otro orden de ideas, la integridad y la valoración de la metodología aplicada para hacer más asequible el curso resultó muy buena, al igual que los materiales de apoyo, presentación/diseño general, adecuación/pertinencia a la capacitación ofrecida, y extensión y detalles de la documentación recibida.

Todos estos aspectos tuvieron un resultado favorable, de acuerdo a los criterios, opiniones y valoraciones ofrecidas por los cursistas en la encuesta aplicada, valorándose la importancia de los materiales de apoyo presentados por los facilitadores, el uso de medios de cómputo, la distribución de la documentación presentada y otros elaborados, además de los propios materiales digitales extraídos por los cursistas en las navegaciones por Internet.

La pertinencia también fue considerada muy buena, ya que se ajustaban perfectamente los contenidos a la labor que realizan en el gimnasio y a las diferentes particularidades de cada uno de los deportes representados por cada entrenador. Aquí se expusieron contenidos de la preparación física en el atletismo, baloncesto, fútbol, béisbol y otros deportes deficitarios, ávidos de conocimientos prácticos en su forma específica de entrenamiento.

Finalmente, la evaluación general del curso con sus tres indicadores (entorno de trabajo, dinámica general aplicada y nivel de satisfacción con la actividad), se cataloga como muy buenos, a juzgar por las opiniones acertadas y favorables de los cursistas, bajo un clima adecuado para la enseñanza, donde los mismos consideran el impacto ocasionado por los contenidos que se impartieron durante las conferencias, debates, talleres de socialización, seminarios y en las clases prácticas. Consideran que los conocimientos adquiridos son de mucha importancia y aplicación para su futuro desempeño profesional como profesores, entrenadores, directivos, o miembros de las federaciones deportivas.

CONCLUSIONES

Los resultados del PNI (positivo, negativo e interesante) y la encuesta de satisfacción realizada una vez impartidos los contenidos a través de conferencias, talleres de socialización y clases prácticas, constata la necesidad de que la Universidad Deportiva del Sur continúe instrumentando los cursos de capacitación con estas características, que permitan a los profesores, entrenadores, federativos y estudiantes continuar profundizando en torno a conocimientos que influyen en la práctica de la actividad física y el rendimiento del deportista.

De igual forma, se constata la necesidad de instrumentar, en próximos cursos, estos contenidos impartidos y otros relacionados a las ciencias aplicadas al deporte, a través de un sistema de cursos no conducentes a grados científicos (perfeccionamiento, profundización y ampliación), que contengan un compendio de materia relacionando con estas ciencias, las técnicas de la información y la comunicación, con el objetivo de continuar aportando nuevos conocimientos científicos metodológicos y habilidades acorde con las exigencias de esta esfera de actuación de los especialistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amircar Herrera, A. (2010). *Estudio de la planificación y organización de la superación y el postgrado de los cuadros de la UJC de La Habana*. (Tesis de maestría no publicada) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo. La Habana.
- Álvarez, N. (1991). *Regulaciones de la educación de posgrado, coordinación central de posgrado*. (Material no publicado) Universidad Central de Caracas. Venezuela.
- Berges Díaz, J.M. (2003). *Modelo de superación profesional para el perfeccionamiento de habilidades comunicativas en docentes de secundaria básica*. (Tesis doctoral no publicada) Universidad Pedagógica "Félix Varela". Villa Clara. Cuba.
- Devalle de Rendo, A. (2004). *Diversidad en la docencia*. Buenos Aires: Troquel.

Hechavarría Urdaneta, M. (2008). *Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer*. La Habana: Deportes.