

DIAGNÓSTICO DE LAS HABILIDADES PROFESIONALES DE LOS ENTRENADORES DE EQUIPOS SELECTIVOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA

Resumen

El presente estudio está dirigido a determinar las habilidades de entrenadores en los procesos de planificación, implementación y evaluación del entrenamiento, así también como su experiencia profesional y laboral. El contenido de este documento pretende identificar por medio de instrumentos técnicos metodológicos dichas habilidades profesionales de los entrenadores de equipos selectivos del Instituto Tecnológico de Sonora. La muestra con la que se contó en la investigación fue de 24 entrenadores con equipos selectivos en la institución. Los métodos utilizados en la investigación fueron: una guía de observación, la cual analizó el comportamiento de los entrenadores al momento de llevar a cabo su sesión de entrenamiento; también así una lista de cotejo para la verificación de documentos metodológicos que posee el entrenador como soporte a los procesos de planificación, implementación y evaluación del entrenamiento deportivo y por último; una encuesta recolectando con ella información general, específica y expectativa de carrera de los sujetos muestreados. Como resultados obtenidos se tuvo que las habilidades metodológicas de los entrenadores para planear y aplicar sus conocimientos en sus sesiones de entrenamientos son buenas. Presentaron habilidades para desarrollar sus planes escritos, habilidades deportivas especializadas, buena capacitación y certificación de sus conocimientos, reflejando un hábito por el auto-aprendizaje.

Palabras clave:

Entrenamiento. Planificación. Capacidades. Métodos del entrenamiento.

Abstract

The present study is aimed to determine the skills of trainers in the planning, implementation and evaluation of training, as well as their professional and work experience. The contents of this document seek to identify through methodological and technical instruments such professional skills coaches teams selective Sonora Institute of Technology. The sample that was counted in the investigation was 24 coaches with selective equipment in the facility. The methods used in the investigation were: an observation guide which analyzed the behavior of the coaches when conducting your training session, and also a checklist for methodological verification of documents held by the coach and support the planning, implementation and evaluation of sports training and finally, a survey collecting her overview, specific and career expectations of the sampled subjects. As results had to methodological skills coaches to plan and implement their knowledge in their practice sessions are good. They presented their skills to develop written plans, specialized sports skills, good training and certification of knowledge reflecting a habit for self- learning.

Keywords: Training. Planning. Skills. Training methods.

Introducción

Dentro de la práctica deportiva, el entrenador es uno de los elementos más importantes y que puede influir para que esta se desarrolle correctamente. Ello hace reflexionar en profundidad sobre la formación más adecuada, las características que como educadores deben poseer estos entrenadores, y la filosofía que deben tener sobre el deporte escolar, esto influye en la necesidad de actuar como educadores durante las primeras etapas de formación deportiva por lo que deben formarse para esto (Castillo, Jiménez & Rodríguez).

Fraile & Boada (2011) realizaron un estudio con el objetivo de analizar los perfiles de los técnicos del deporte escolar de: Portugal, Francia, Italia y España. Esto se realizó planteándose conocer el perfil de los técnicos de la actividad deportiva escolar, a partir de los modelos: tradicional, tecnológico, innovador, colaborativo, dialogador y crítico. Con una muestra de 345 sujetos, a los que se aplicó una encuesta validada por Ibáñez (1996) y Feu (2006) para entrenadores de baloncesto y balonmano. Se obtuvo como resultados que el perfil más valorado fue el deportivo dialogador con un 94.8 por ciento, prácticamente por todos los encuestados, seguidos del crítico con un 93.3 por ciento. Mientras que son menos relevantes el colaborativo a pesar de que este perfil no es muy valorado y por último, el tecnológico que es el menos valorado.

Isidoria et al. (2008) analizaron el nivel técnico metodológico de los entrenadores de atletismo de la EIDE Provincial Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus en el área de carreras y marcha. La muestra estuvo conformada por tres entrenadores que trabajan en dicho deporte, a los cuales se les aplicó una encuesta que constaba de 21 reactivos y a su vez, se observaron clases de entrenamiento para obtener los resultados. Se aplicó el método porcentual para el comportamiento de dicha encuesta. Los resultados obtenidos muestran que existen dificultades en cuanto a la metodología de enseñanza en las diferentes áreas del atletismo.

Aunado a esto, León et al. (2007) realizaron una investigación sobre el diagnóstico de la situación actual del proceso de formación y desarrollo deportivo escolar. La muestra estudiada estuvo conformada por 23 entrenadores de diversas organizaciones deportivas. Para llevar a cabo dicha investigación se utilizaron instrumentos de medición como una guía de observación, la cual analizó el comportamiento de los entrenadores deportivos durante la realización de la unidad de entrenamiento. Así mismo, se aplicó una lista de cotejo, la cual tuvo como objetivo verificar el cumplimiento de elaboración de los documentos técnicos. Por último, se aplicó una encuesta, lo que permitió la recolección de información general, específica y expectativas de la formación profesional. Los resultados que se obtuvieron tras el análisis se reflejaron en diferentes insuficiencias pedagógicas en los procesos de planificación, implementación y desarrollo profesional, arrojando que un 78 % trabaja por plan gráfico de entrenamiento, sin embargo, no presentan habilidades para desarrollar el plan escrito de entrenamiento, solo el 43 % posee estudios de educación superior terminados, pero no todos están relacionados con la cultura física, el 26 % de los entrenadores plantean que la literatura que poseen está actualizada, el 43 % ha tomado cursos de SICCED, siendo muy bajo el nivel de asistencia a actividades de capacitación y certificación de conocimientos, habilidades y aptitudes, el 43 % se inclina por la auto superación, y se relaciona con el hecho que solamente un 39 % lee en su tiempo libre sobre deportes, reflejándose un insuficiente hábito por el autoaprendizaje. El grupo de investigadores concluyeron en que los entrenadores evaluados no contaban con las habilidades profesionales para garantizar la formación y

desarrollo de los deportistas en edad escolar, mismos que a su vez requieren de una inminente capacitación a corto, mediano y largo plazo.

Fundamentación teórica

Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico (Pérez & Pérez, 2009).

Planificación deportiva

La planificación del entrenamiento deportivo fue definida por Mestre (1995, citado por García, 1996 y Jiménez, 2011) como la previsión con suficiente anticipación de los hechos y las acciones, de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, según las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro. Dicha planificación representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr los objetivos que lo lleven al alto rendimiento.

Entrenador deportivo

Concebido como el máximo responsable del grupo deportivo y director del mismo durante el proceso de entrenamiento y competición, debe poseer una determinada formación que le permita desempeñar sus funciones de manera óptima. (Moreno, M. & del Villar, 2004).

Capacidad física

Se puede definir como capacidades físicas a las predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. Estas son: la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad (Muñoz, 2009). En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.*
- Requieren procesos metabólicos.*
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.*
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.*
- Determinan la condición física del sujeto.*

Fuerza

Es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular (Isidoria, Madrigal, Vera, Quesada & Escalante, 2008).

Fuerza Resistencia

- *Isotónica (flexión y extensión de codos).*
- *Isométrica (sostener un peso o mantener una posición).*

Fuerza Explosiva

Uno o varios movimientos rápidos.

Fuerza Máxima

- *Con un peso máximo.*
- *Según las posibilidades del desarrollo del ejecutante, los tipos de fuerza tienen un incremento de la capacidad, donde la edad es un elemento vital para la metodología correcta.*

Velocidad

Morente, Benítez & Rabadan (2003) mencionan que la velocidad es la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas.

Dentro de esta capacidad podemos encontrarnos con distintos tipos de clasificaciones las cuales son:

- *Cíclica: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).*
- *Acíclica: propia de una acción aislada (lanzar).*
- *De reacción: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).*
- *De desplazamiento: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales a correr y nadar (Muñoz, 2009).*

Resistencia

La resistencia tiene un significado directo e indirecto en el rendimiento, limitando

simultáneamente al mismo y el entrenamiento. Con su entrenamiento conseguimos que la fatiga aparezca más tarde. Los principales órganos implicados en el trabajo de la resistencia son: el corazón como órgano central del sistema circulatorio de la sangre (es el motor de nuestro cuerpo) y los pulmones que son los encargados de la respiración, los cuales nos permiten oxigenar la sangre para llevarla al resto del cuerpo. (Hohmann, Lames & Letzeider, 2005)

Tipos de Resistencia

Resistencia aeróbica

Es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es mayor de 3 minutos y su intensidad es baja o media. Ejemplos de ejercicios: caminar, ir en bicicleta a ritmo suave, correr de forma suave.

Resistencia anaeróbica

Es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la demanda (sensación de faltarme el aire cuando realizo este tipo de ejercicios (Cadierno, 2003).

Flexibilidad

La flexibilidad es aquella cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza". Queda, por tanto, ligada al concepto de "souplesse" cualidad muy compleja que supone elegancia, gran movilidad y facilidad de movimientos (Álvarez del Villar, 1981; citado por Sanz, 2003).

Direcciones de entrenamiento

Las direcciones del entrenamiento deportivo, son los procesos direccionales de la preparación del deportista, que van a señalar no solo el contenido de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino que además relaciona en su determinación dos categorías básicas del entrenamiento: Carga y Método (Forteza, 1999; citado por Torres, 2010).

Para un mejor entendimiento, a continuación se describen cada una de ellas:

Anaeróbico-Lactácido

Esta dirección provoca grandes concentraciones de ácido láctico en las células musculares, por lo que el atleta lactacidémico debe ser capaz de soportar estos esfuerzos físicos para vencer la fatiga. La duración del trabajo aproximadamente es de 30" a 1:30', esto significa que cada repetición debe estar en este rango de tiempo de trabajo.

La potencia máxima se alcanza a partir del minuto de esfuerzo. El deportista durante

el trabajo sobrepasa las 190 p/m. El intervalo de descanso entre las repeticiones de una serie debe tener un tiempo que garantice las 120 a 140 p/m. Al finalizar cada serie el deportista debe llegar a 90 p/m aproximadamente en un tiempo de descanso de 4 a 5 minutos. Esta dirección es usada en la mayoría de los deportes, fundamentalmente cuando queremos desarrollar altos valores de resistencia de la velocidad o de resistencia de la fuerza (anaeróbica). Los métodos de trabajo son fundamentalmente los discontinuos o intervalos.

Anaeróbico-Alactácido

Aunque esta dirección de carga requiere un gran esfuerzo físico y la deuda que se alcanza es del 90 %, su recuperación es más rápida (1'-2') que la lactácida. Según Forteza el tiempo de trabajo de cada repetición es de hasta 30 segundos y La frecuencia cardíaca es de 180 p/m.

Se debe planificar el trabajo en los primeros momentos de la parte principal de la sesión de entrenamiento. Esta dirección es muy generalizada en todos los deportes, fundamentalmente para el desarrollo de la velocidad y la fuerza. Los métodos de trabajo son fundamentalmente los discontinuos y los de repeticiones.

Aeróbico-anaeróbico

Es una zona mixta de trabajo e influencias orgánicas, donde se combinan los esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos, o viceversa, la primacía de uno u otro, estará en dependencia de las concentraciones de lactato en sangre. Los sistemas Fartlek (continuos variables) son los más utilizados por excelencia para complementar esta dirección de ejercicio físico.

Las zonas mixtas de trabajo constituyen en la actualidad un recurso muy valioso para el aumento del rendimiento atlético, sobre todo en deportistas eminentemente especializados en esfuerzos aerobios.

Aeróbico

Es una carga pequeña de esfuerzos de baja influencia para el rendimiento inmediato, pues su dirección exige básicamente de trabajo continuo de baja intensidad (130 – 150 p/m). La recuperación será de 1' – 2'. El tiempo de trabajo es superior a los 3', alcanzando la potencia máxima sobre el minuto 10. Los métodos de trabajo serán fundamentalmente los continuos uniformes.

Principios del entrenamiento deportivo

Según Weineck (2005) el entrenamiento de las diferentes formas de trabajo motor y a algunos factores aislados de la capacidad de rendimiento deportivo, ofrece múltiples sugerencias, tanto al entrenador deportista de elite como al profesor de educación física les permitirá optimizar el entrenamiento deportivo.

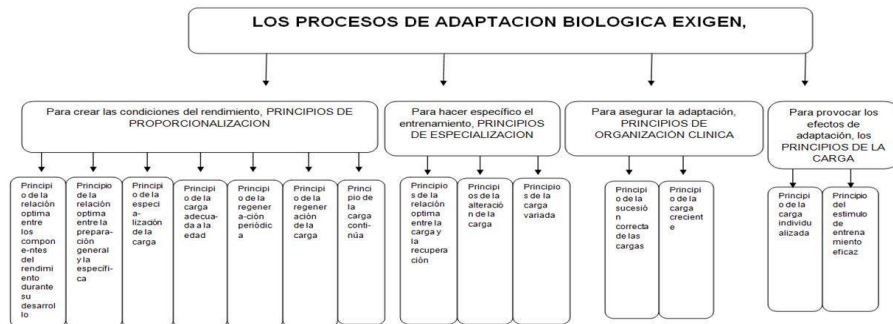


Figura 1. Principios generales de la carga del entrenamiento deportivo (modificado de Grosser & Cols. 1968)

En cuanto a los principios del entrenamiento deportivo tienen como propósito optimizar la capacidad de acción de deportistas y entrenadores, estos determinan el contenido, los métodos y la organización en el proceso de entrenamiento, estos se pueden subdividir en cuatro grupos principales, principios de la carga, principios de la organización cíclica, principios de especialización y principios de proporcionalización los cuales se muestran más detalladamente en la figura 1. (Weineck, 2005).

Métodos del entrenamiento deportivo

Los métodos de entrenamiento, según Weineck(2005) son procedimientos sistemáticos, desarrollados en la práctica deportiva para alcanzar los objetivos planteados, en la práctica de entrenamiento, los métodos básicos del trabajo de resistencia se aplican a todas las capacidades físicas como la fuerza, velocidad, y sus categorías subordinadas. Así categoriza la carga global realizada en el entrenamiento deportivo desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo, determinando así la especificidad de cada entrenamiento, esto nos los muestra en la siguiente tabla donde se muestran los componentes de las cargas de entrenamiento como se muestra en la figura 2.

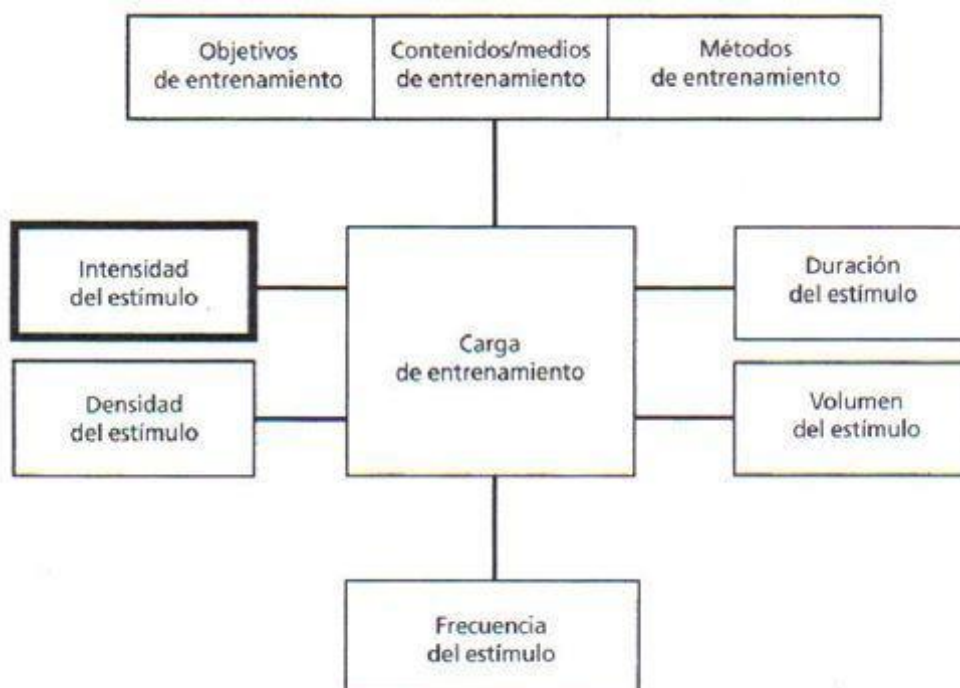


Figura 2. Componentes de la carga de entrenamiento (Weineck, 2005)

Materiales y métodos

Muestra

Se seleccionaron 24 entrenadores del Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON), bajo el criterio de inclusión, de ser entrenador de un equipo selectivo del ITSON.

Métodos

Guía de observación

El instrumento de observación tiene la intención de analizar el comportamiento de personas, con diferente nivel profesional y que ejecutan una misma actividad laboral. Dicho instrumento se adaptó al estudio o visita de control, al entrenamiento deportivo, utilizada por la dirección de alto rendimiento (Torres, 1985).

Lista de cotejo

Esta servirá para la verificación de documentos metodológicos que posee el entrenador como soporte a los procesos de planificación, implementación y evaluación del entrenamiento deportivo. Está conformada por trece elementos de desempeño, derivados de la función de trabajo, planificación del entrenamiento deportivo (Torres, 1985).

Encuesta

Dicha encuesta consta de cinco reactivos y 28 ítems, los cuales permiten la recolección de información general, específica y expectativa de carrera de los sujetos muestreados. Para la determinación de necesidades de capacitación en entrenadores de atletismo de la provincia de Villa Clara, Cuba (Dorticós, 1996).

Análisis de datos

Con los datos obtenidos de dichos instrumentos aplicados a los sujetos muestreados, se realizó un procedimiento estadístico del análisis de la media, moda, mediana, desviación estándar y frecuencia, los cuales fueron calculados con el procesador estadístico SPSS Versión 15.

Resultados y discusión

La información que a continuación se muestra, hace referencia a los resultados del diagnóstico de las habilidades profesionales de los entrenadores de equipos selectivos del Instituto Tecnológico de Sonora, mediante la aplicación de una lista de cotejo, guía de observación y una encuesta, teniendo una muestra de 24 entrenadores.

La figura 3 muestra los resultados sobresalientes que los entrenadores de equipos selectivos no poseen un portafolio al momento de llevar a cabo la sesión de entrenamiento, solo presentándolo en un 33%, lo que respecta a las condiciones del material y de las instalaciones solo el 67% y 75% respectivamente cumplen

adecuadamente, como también la evaluación crítica de la sesión la cual muestra un 33% encontrándose porcentajes bajos en cada uno de ellos.

Teniendo como dato que en el estudio realizado por León, et al., (2007) hace referencia que en un 74 % no hacían uso de portafolio para controlar la sesión, existiendo una similitud en dichos resultados, en lo que respecta a las condiciones de materiales, instalaciones y evaluación crítica de la sesión, el porcentaje fue demasiado bajo comparados con los datos arrojados en este trabajo los cuales también presentaron resultados similares en porcentaje, con lo cual no se cumple de la manera adecuada estas actividades.

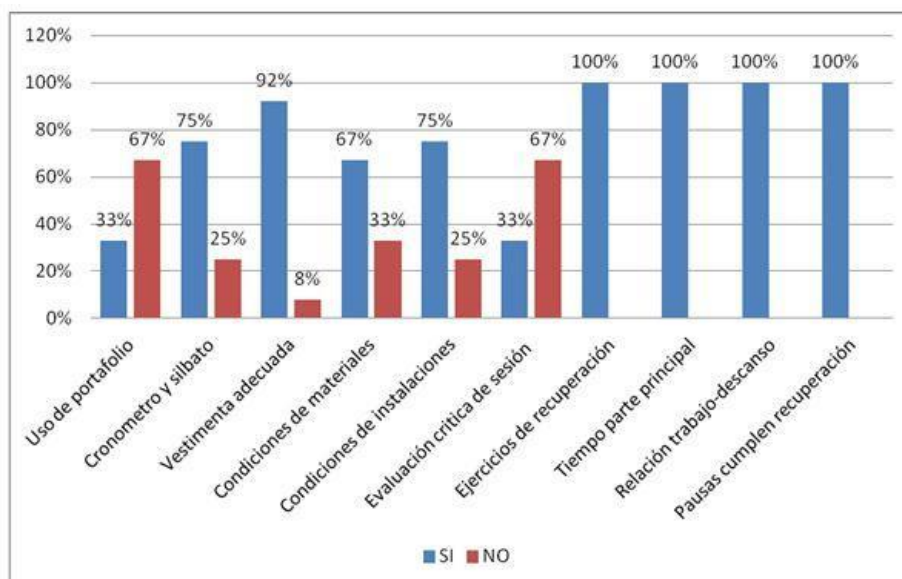


Figura 3. Guía de observación

La figura 4 arrojó como resultados que dichos entrenadores en su totalidad poseían un plan gráfico, así como objetivos y tareas del microciclo, meso ciclo y microciclo, existiendo notable diferencia con el estudio realizado por León et al. (2007) donde solo un 52 % contaba con su plan gráfico, siendo un porcentaje muy bajo al igual que en sus objetivos y tareas del microciclo, meso ciclo y microciclo, donde solo un 26 % cumplía con dichas tareas.

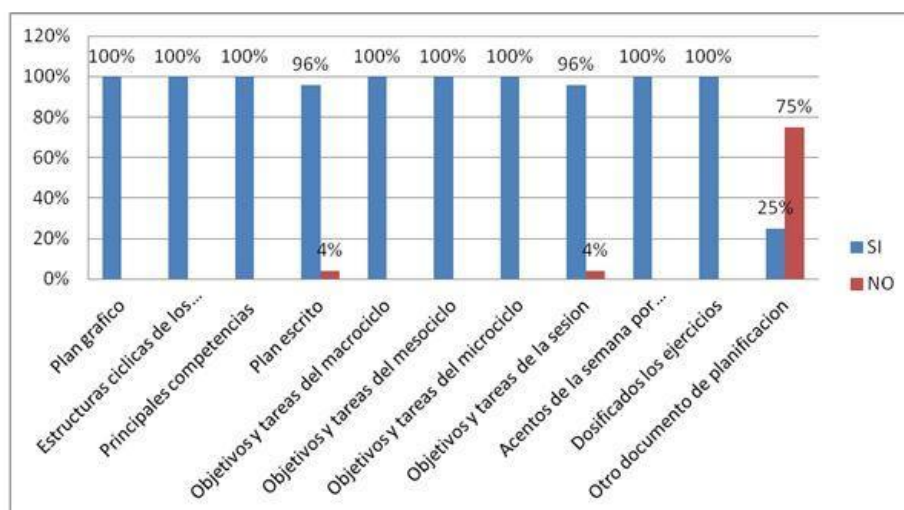


Figura 4. Lista de cotejo

La figura 5, hace referencia que el 79% de los entrenadores poseen sus estudios superiores terminados, a su vez el 37% de estos, dichos estudios son afines al deporte, así como la mayoría cuentan con cursos recibidos y cursos del Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenadores Deportivos (SICCED) no cumpliendo en su totalidad en dichos aspectos, existiendo similitud con el estudio realizado por León et al. (2007) donde los resultados obtenidos estuvieron muy bajos, como se observa en el porcentaje de los entrenadores con estudios superiores terminados el cual fue del 43%, en ambos estudios todos los entrenadores dijeron considerarse aptos para ejercer la profesión de entrenador deportivo.

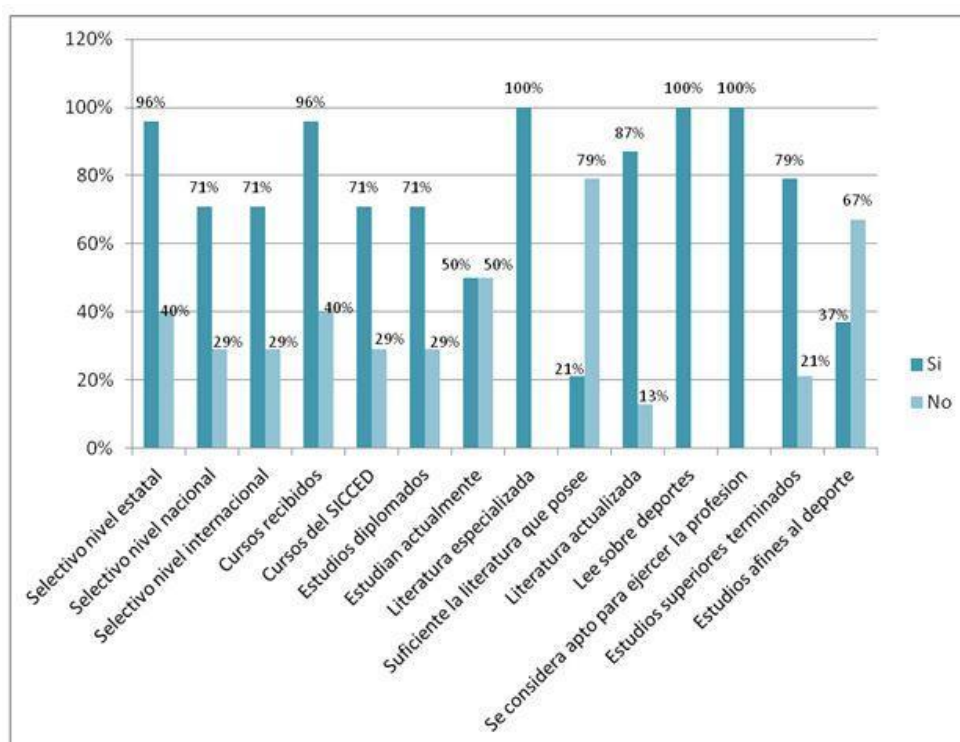
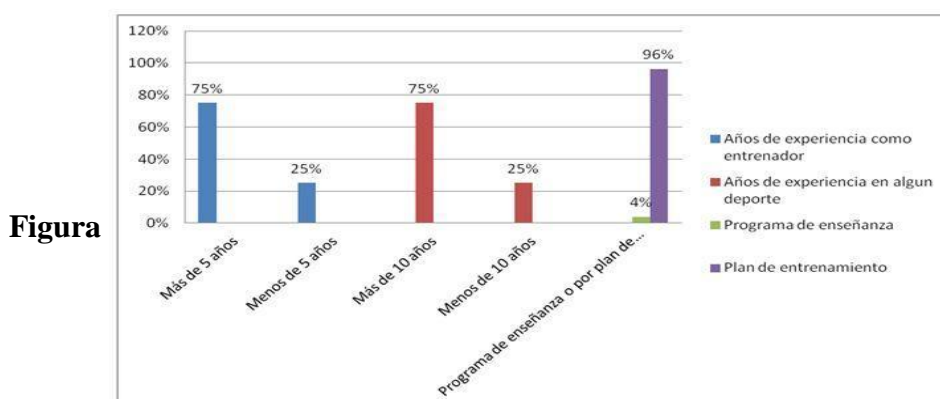


Figura 5. Encuesta

La figura 6., presenta los resultados de años de experiencia como entrenador y experiencia en algún deporte, en los cuales se mostró que un 75% en ambos casos tenían más de 5 años de experiencia. Estos entrenadores casi en su totalidad trabajan por plan de entrenamiento, habiendo solo un 4% el cual lo hace por un programa de enseñanza, por lo que cumplen casi en su totalidad con dichos aspectos, existiendo notoria diferencia en lo que respecta al estudio realizado por León, et al. (2007) en el cual un 65% y 48% de los entrenadores tenían más de 5 años de experiencia como entrenador y deportista.

En lo que respecta al plan de entrenamiento, solo el 52 % trabajaban de esta manera.



Figura

Conclusiones

Las habilidades metodológicas de los entrenadores para planear y aplicar sus conocimientos en sus sesiones de entrenamientos son adecuadas, pero no cumplen con todas.

Ellos presentaron habilidades para desarrollar sus planes escritos, habilidades deportivas especializadas, buena capacitación y certificación de sus conocimientos, reflejando un hábito por el autoaprendizaje.

Con los resultados anteriormente señalados se observa que los entrenadores cumplen con la mayoría de las tareas y/o actividades propias para desarrollar un programa de entrenamiento; sin embargo, no cuentan con un plan de educación continua para seguir capacitándose y actualizándose

De esta manera, se recomienda que los entrenadores creen un portafolio de referencia de actividades para llevar a cabo su sesión de entrenamiento, así también, contar con un programa de capacitación o educación continua para entrenadores, aplicar este tipo de instrumentos en equipos pre-selectivos y/o en formación y aplicar test a entrenadores de otros niveles competitivos.

Referencias

- Cadierno, O. (2003) Clasificación y características de las capacidades motrices. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 61. <http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- Castillo, Jiménez & Rodríguez. *Necesidad de formación psicopedagógica en los entrenadores deportivos*. Recuperado de <http://www.uhu.es/agora/version01/digital/numeros/02/02-articulos/miscelanea/jimenez-rodriquez-castillo.htm>
- Fraile Aranda, A. de Diego Vallejo, R. y Boada i Grau, J. (2011). El perfil de los técnicos del Deporte escolar en un contexto europeo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 11 (42) pp. 278-297.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2005) *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Isidoria, C., Madrigal, B., Vera, Y., Quesada, M. & Escalante, F. (2008) Nivel técnico metodológico de los entrenadores de atletismo de la EIDE Provincial Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus en el área de carreras y marcha. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 127. <http://www.efdeportes.com/efd127/nivel-tecnico-metodologico-de-los-entrenadores-de-atletismo.htm>
- Jiménez, J. (2011) *Planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial Funámbulos Colombia.
- León, Dorticós, Camacho, Castro & Zamarripa (2007) *Diagnóstico de la situación actual del proceso de formación y desarrollo deportivo escolar, Cajeme, Sonora*.
- Moreno, M. & del Villar, F. (2004) *El entrenador deportivo: Manual práctico para su*

desarrollo y formación. Barcelona, Inde.

· Morente, A., Benítez, J. & Rabadán. (2003) La velocidad aspectos teóricos (I). *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 67. <http://www.efdeportes.com/efd67/veloc.htm>

· Muñoz, D. (2009) Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 131. <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

· Pérez, L. & Pérez D. (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 129. <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

· Sanz, A. (2003). *Efectos del entrenamiento de la natación sobre la flexibilidad*. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/flexibilidad.pdf>

Weineck, J. (2005) *Entrenamiento total*. Barcelona, Paidotribo.