

Vol. 19, No. 54, octubre-diciembre 2022, pp.169-178

Segunda etapa

Fundamentos teóricos-metodológicos para el entrenamiento deportivo en el departamento de Cultura Física y Deportes en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín

José Antonio Negrón Segura

Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciado en Cultura Física y Deportes. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Especialista en Judo. Profesor Titular. jnegrnhlg@infomed.sld.cu <https://orcid.org/0000-0001-8976-3968>

Lenia María Oro Probance

Facultad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciado en Cultura Física y Deportes. Máster en Ciencias en Deportes de Combate. Profesor Auxiliar. lmaria@infomed.sld.cu <https://orcid.org/0000-0002-0995-1932>

Manuel Felipe Rodríguez Sánchez

Facultad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciado en Cultura Física. Máster en Ciencias. Profesor Asistente. manuelfir@infomed.sld.cu <https://orcid.org/0000-0002-5940-0530>

José Julio Martínez Sánchez

Facultad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciado en Cultura Física. Profesor Asistente. josemartinez6027@infomed.sld.cu <https://orcid.org/0000-0002-2033-6690>

Rafael Nápoles Riaño

Facultad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciado en Cultura Física. Máster en Ciencias. Profesor Asistente. napolezr@infomed.sld.cu <https://orcid.org/0000-0002-0460-2792>

Yodalnis Núñez Batista

Facultad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciada en Cultura Física y Deportes. Máster en Ciencias. Profesora Asistente. yodynb@infomed.sld.cu <https://orcid.org/0000-0001-5360-7138>

Recibido: 18/VII/2022

Aceptado: 16/IX/2022

Publicado: 1/X/2022



Fundamentos teóricos-metodológicos para el entrenamiento deportivo en el departamento de Cultura Física y Deportes en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín / Theoretical-methodological foundations for the sports training at the department of Physical Culture and Sports at the University of Medical Sciences of Holguín / Fundamentos teórico-metodológicos para formação esportiva no Departamento de Cultura Física e Esportes da Universidade de Ciências Médicas de Holguín

Resumen: La dirección nacional de salud y el INDER están decididos a elevar la profesionalidad de sus recursos humanos, para ello desarrollan un sistema de superación en cada centro de Salud y del Sistema de Enseñanza Deportiva del país. Se realizó un diagnóstico que nos permitió identificar las principales insuficiencias y dificultades que tienen los profesores en los deportes del departamento de Cultura Física de este alto centro docente y sus limitaciones teóricas-metodológica. Se elaboró un manual metodológico que permitió identificar y eliminar las insuficiencias de los docentes del departamento, encaminado a organizar el proceso de preparación de equipos deportivos y al mejoramiento de su desempeño profesional. Se utilizaron métodos, entre ellos la consulta de expertos, permitiendo valorar el alto nivel metodológico del manual y las posibilidades reales de aplicación en la práctica social y deportiva, con sugerencias concretas a los docentes, que aborda la superación técnico-metodológica de los profesores sobre el trabajo y organización del proceso de preparación de equipos deportivos dentro del currículo de actividades docentes del departamento de Cultura Física de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, en aras de incidir positivamente en el proceso de preparación de los deportistas de este alto centro docente.

Palabras Clave: manual metodológico, técnica-metodológica, proceso de preparación

Theoretical-methodological foundations for the sports training at the department of Physical Culture and Sports at the University of Medical Sciences of Holguín

Abstract: The Ministry of Public Health and the National Institute of Sports, Physical Education and Recreation (INDER, after the Spanish initials) are determined to improve the professionalism of their human resources, to do this they develop a system of improvement in each health care facility of the Sports Teaching System of the country. A diagnosis, that allowed to identify the main deficiencies and difficulties presented by the sports professors of the Physical Culture department of this higher education center and also their theoretical-methodological limitations, was carried out. A methodological manual that allowed to identify and eliminate such insufficiencies of the professors was elaborated. Such manual is aimed at organizing sports teams' process of preparation and to the improvement of their professional performance.

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 19, No. 4, pp. 169-178, octubre-diciembre 2022. Edición 54.

Segunda etapa

José Antonio Negrón Segura

Lenia María Oro Probance

Manuel Felipe Rodríguez Sánchez

José Julio Martínez Sánchez

Rafael Nápoles Riaño

Yodalmis Núñez Batista

Methods used in the research were experts' consultation, which allowed the assessment of the guide's high methodological level and its real possibilities of application in social and sports practice, with practical suggestions to the teachers, that deal with technical-methodological improvement of the professors in terms of work and organization of the sports teams' preparation process within the curriculum of teaching activities of the Physical Culture Department of the University of Medical Sciences of Holguín with the purpose of having a positive impact on the preparation process of athletes of this higher education center.

Keywords: methodological manual, technical-methodological, preparation process

Fundamentos teórico-metodológicos para formação esportiva no Departamento de Cultura Física e Esportes da Universidade de Ciências Médicas de Holguín

Resumo: A diretoria nacional de saúde e o INDER estão determinados a elevar o profissionalismo de seus recursos humanos, pois desenvolvem um sistema de melhoria em cada centro de saúde e no Sistema de Educação Esportiva do país. Foi feito um diagnóstico que nos permitiu identificar as principais insuficiências e dificuldades que os professores têm nos esportes do Departamento de Cultura Física deste centro educacional elevado e suas limitações teórico-metodológicas. Foi desenvolvido um manual metodológico para identificar e eliminar as inadequações dos professores do departamento, visando organizar o processo de preparação das equipes esportivas e melhoria de seu desempenho profissional. Foram utilizados métodos, incluindo a consulta de especialistas, permitindo avaliar o alto nível metodológico do manual e as reais possibilidades de aplicação na prática social e esportiva, com sugestões concretas aos professores, que aborda o aprimoramento técnico-metodológico dos professores sobre o trabalho e organização do processo de preparação das equipes esportivas dentro do currículo das atividades de ensino do departamento de Cultura Física da Universidade



Fundamentos teóricos-metodológicos para el entrenamiento deportivo en el departamento de Cultura Física y Deportes en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín / Theoretical-methodological foundations for the sports training at the department of Physical Culture and Sports at the University of Medical Sciences of Holguín / Fundamentos teórico-metodológicos para formação esportiva no Departamento de Cultura Física e Esportes da Universidade de Ciências Médicas de Holguín

de Ciências Médicas de Holguín, a fim de influenciar positivamente o processo de preparação dos atletas deste centro educacional de alta escolaridade.

Palavras-chave: manual metodológico, técnico-metodológico, processo de preparação

Introducción

Los cambios producidos en el movimiento deportivo cubano, las exigencias de la preparación deportiva en la actualidad en el marco de una profunda crisis financiera internacional demandan de los profesionales de la Cultura Física un elevado nivel científico- metodológico, en aras de alcanzar mayores, mejores y estables resultados deportivos, con gastos de recursos en correspondencia con la disponibilidad y la situación financiera real del país. En tal sentido el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) y el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), se proyectan por elevar las conquistas del deporte revolucionario, a partir del desarrollo de su principal recurso: el capital humano.

Este proceso de desarrollo en el desempeño profesional de los docentes de nuestra Universidad de Ciencias Médicas (UCM) y entrenadores deportivos implica una transformación en su manera de pensar y de actuar, hace evidente la necesidad de plantear nuevas y más complejas exigencias a su profesionalidad, lo que puede alcanzarse con el perfeccionamiento de las acciones dirigidas a su superación.

Al respecto Robles (2003) se refirió a que el profesor no debe ser un simple transmisor de una tarea cerrada, sino que debe implicarse en el proceso de enseñanza-aprendizaje, indagar diariamente en dicho proceso e intervenir en el diseño de las tareas, atender los mecanismos de percepción y decisión, dejar en un segundo plano el mecanismo de ejecución; además, debe mantener una sólida preparación desde las categorías inferiores e intermedias hasta las superiores.

La preparación a largo plazo requiere de un proceso rigurosamente organizado y planificado que asegure que los cambios que se produzcan respondan a las tendencias del entrenamiento actual, que no sobrecarguen al futuro campeón y que permitan la entrada al alto rendimiento sin traumas psicológicos, físicos o fisiológicos (Negrón et al. 2020).

El objetivo de este trabajo es elaborar un manual metodológico encaminado a orientar a los profesores sobre el trabajo y organización del proceso de preparación de equipos deportivos del departamento de Cultura Física y al mejoramiento de su desempeño profesional.

José Antonio Negrón Segura
Lenia María Oro Probanca
Manuel Felipe Rodríguez Sánchez
José Julio Martínez Sánchez
Rafael Nápoles Riaño
Yodalmis Núñez Batista

Métodos

Esta investigación asume el enfoque dialéctico-materialista en su concepción y combina métodos de carácter teóricos, empíricos y estadísticos, para obtener y procesar información, así como inferir y valorar aspectos del trabajo técnico–metodológico en la UCM y en particular de los docentes del departamento de Cultura Física, así como para conocer la pertinencia del manual del trabajo metodológico. Se tomó como muestra el 100 % de los profesores de este departamento.

Resultados

En los informes semestrales y anuales de los cursos 2011-2012 y 2012-2013, así como en los controles internos a los entrenamientos deportivos, se detectaron insuficiencias y limitaciones en este proceso. Entre ellas:

- Dificultades en la preparación de los equipos representativos de los diferentes deportes.
- Falta de estructuración en la planificación de los entrenamientos.
- Baja formación atlética de los estudiantes-atletas que ingresan en este tipo de enseñanza.
- La falta de objetividad al priorizar, sin la suficiente justificación, componentes de la preparación deportiva durante el proceso, lo que se encuentra asociado a limitaciones del proceso docente educativo en esta enseñanza.
- Deficiente calidad en la planificación, organización y articulación de la estructura cíclica de la preparación, así como de sus diferentes componentes, según los programas de cada deporte, de las características y el estado real de los estudiantes-atletas.
- El proceso de superación carece de constancia y de carácter sistémico, así mismo domina la espontaneidad en su ejecución y su control no conduce al cumplimiento de sus objetivos.

Discusión



Fundamentos teóricos-metodológicos para el entrenamiento deportivo en el departamento de Cultura Física y Deportes en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín / Theoretical-methodological foundations for the sports training at the department of Physical Culture and Sports at the University of Medical Sciences of Holguín / Fundamentos teórico-metodológicos para formação esportiva no Departamento de Cultura Física e Esportes da Universidade de Ciências Médicas de Holguín

Las limitaciones del modelo técnico apuntan hacia la necesidad del redimensionamiento de las metodologías actuantes en los deportes para enfrentar de mejor manera el proceso de enseñanza-aprendizaje con un enfoque técnico-táctico (Guillén et al. 2018).

Durante el desempeño profesional de los autores de este trabajo, profesores del Departamento de Cultura Física de la UCM de Holguín, en la organización del proceso de preparación de equipos deportivos dentro del currículo de actividades docentes, se identificaron insuficiencias pedagógico-metodológicas respecto al proceso de preparación de equipos deportivos, lo que evidencia una inadecuada concepción del proceso de preparación del estudiante-atleta. La anterior aseveración puede constatarse en las fases de planificación y organización, así como en la conducción, control y evaluación de ese proceso, además se deben utilizar medios de enseñanza-aprendizaje como películas, láminas, fotos, secuencias, entre otros (Mikicin y Kowalczyk, 2015).

Algunos aspectos sobre el manual metodológico para los profesores de Educación Física y Deportes de la UCM de Holguín:

Primera Temática

La clase.

Partes de la clase.

Tipos de la clase.

Rasgos de la clase.

Aspectos a tener en cuenta para la clase.

Objetivos.

Principios de los objetivos.

Segunda temática

Ley básica del entrenamiento deportivo.

Ley de la adaptación biológica o bioadaptación:

Principios del entrenamiento deportivo.

Carga y estructuración del entrenamiento deportivo.

Componentes de la carga.

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 19, No. 4, pp. 169-178, octubre-diciembre 2022. Edición 54.

Segunda etapa

José Antonio Negrón Segura
Lenia María Oro Probanca
Manuel Felipe Rodríguez Sánchez
José Julio Martínez Sánchez
Rafael Nápoles Riaño
Yodalmis Núñez Batista

Pasos metodológicos que deben tener en cuenta los profesores de Educación Física y Deportes de la UCM para la confección de un macro ciclo de preparación, considerando las propuestas o sugerencias realizadas:

Paso #1 Realizar un profundo análisis del macro ciclo anterior teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- a) Las generalidades y especificidades teóricas de las características de las preparaciones (PTT-PFG-PFE) y el análisis de los objetivos por preparaciones (objetivos generales y especiales).
- b) El clima psicológico que predominó en el equipo durante su preparación y la aceptación del equipo a las exigencias por cada preparación.
- c) Condiciones de entrenamiento, recursos materiales y humanos con los que contaba.
- d) Comportamiento de los aspectos por preparación.
- f) Caracterización psicopedagógica en el nuevo curso. Del entrenador del equipo e individual de los atletas.
- e) Test pedagógico efectuado y el nivel en que terminó el equipo:

Paso #2 Realizar un primer test pedagógico integral que contemple preferiblemente:

- a) Pruebas de habilidades.
- b) Pruebas de capacidades.
- c) Pruebas médicas.
- d) Pruebas teórico-psicológicas.

Paso #3 Conocer el tiempo con que cuentas para la preparación (conocer la fecha de la competencia fundamental):

Paso #4 Marcar un gráfico por:

- a) Semanas.
- b) Meses.
- c) Enmarcar la semana de la competencia fundamental.

Paso #5 Distribuir los mesociclos teniendo en cuenta que:



Fundamentos teóricos-metodológicos para el entrenamiento deportivo en el departamento de Cultura Física y Deportes en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín / Theoretical-methodological foundations for the sports training at the department of Physical Culture and Sports at the University of Medical Sciences of Holguín / Fundamentos teórico-metodológicos para formação esportiva no Departamento de Cultura Física e Esportes da Universidade de Ciências Médicas de Holguín

- a) El MPG debe ser el mayor de todos en cuanto a duración.
- b) El MPEV debe ser menor que el MPE porque es donde mayores volúmenes de trabajo deben existir.
- c) El MPE debe ser menor o igual que el MPG.
- d) El MOFD debe ser menor que todos los anteriores y mayor o igual que el MEFD.
- e) El MEFD debe ser el de menor duración en la preparación.
- f) Al MT se le deben rescatar los volúmenes iniciales del MPG.

Paso #6 El volumen diario de clases debe estar distribuido aproximadamente de la siguiente forma:

MPG - 120 Min.

MPEV - 130 Min.

MPE - 120 Min.

MOFD - 100 Min.

MEFD - 90 Min.

Nota: No se deben tomar estos datos como un dogma sino como una guía.

Paso #7 Para obtener los volúmenes generales por mesociclos o la duración en minutos se realizarán los siguientes pasos:

Se multiplica el tiempo de duración de la clase por las sesiones o frecuencias semanales; el resultado lo multiplicas por la cantidad de microciclos que tenga el mesociclo y se obtiene el tiempo en minutos que tienes para la preparación en cada mesociclo.

Paso #8 Al volumen total en minutos por cada mesociclo se le buscan los porcentos por preparaciones.

Paso #9 Se cuenta con un 100 % de los medios para distribuirlos entre los medios generales y los medios especiales.

- a) Medios generales (La preparación física general).
- b) Medios especiales (La preparación física especial).
 - (La preparación técnica y táctica).
 - (La preparación teórica y psicológica).

Paso #10 Confección de los gráficos # 1 y # 2

José Antonio Negrón Segura
Lenia María Oro Probanca
Manuel Felipe Rodríguez Sánchez
José Julio Martínez Sánchez
Rafael Nápoles Riaño
Yodalmis Núñez Batista

A continuación se pone un ejemplo de un tipo de plan gráfico que podrán utilizar como guía, en él solo se demostrará cómo planificar un mesociclo y se dan los porcentajes de las preparaciones que se consideran más idóneos por mesociclos, pero se debe tener en cuenta el test pedagógico inicial.

Sugerencias a los docentes de la UCM.

- Hacer corresponder el macro-ciclo de cada año con las orientaciones del gráfico docente.
- Estructurar los meso-ciclos que correspondan al semestre por las peculiaridades del contenido de la preparación de los estudiantes-atletas en los distintos períodos del macro, de nuestro sistema de competencias, los intervalos entre estas y las circunstancias y afectaciones que se presenten en el gráfico docente.
- Que los juegos inter-años del primer semestre y la Copa 4 de abril queden como sus competencias preparatorias y la competencia eliminatoria inter-CES constituya la competencia fundamental del año clasificatorio de la primera etapa para la Universiadas Nacionales.
- Que la competencia clasificatoria de los Juegos Zonales de Ciencias Médicas constituya la competencia fundamental del año clasificatorio para la segunda y última etapa de las Universiadas Nacionales.
- Teniendo en cuenta el poco tiempo dedicado a la preparación, aumentar a 3 o 5 las unidades de entrenamientos de cada microciclo, en correspondencia con las afectaciones docentes del gráfico.
- Diseñar un plan de tope que permita llegar a los estudiantes-atletas ajustado correctamente a su competencia fundamental.
- Utilizar el Manual Metodológico propuesto para los profesores de Educación Física y Deportes de la UCM.



Fundamentos teóricos-metodológicos para el entrenamiento deportivo en el departamento de Cultura Física y Deportes en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín / Theoretical-methodological foundations for the sports training at the department of Physical Culture and Sports at the University of Medical Sciences of Holguín / Fundamentos teórico-metodológicos para formação esportiva no Departamento de Cultura Física e Esportes da Universidade de Ciências Médicas de Holguín

Conclusiones

El Manual Metodológico aportado en el estudio para el perfeccionamiento de la actividad profesional de los docentes de Educación Física y Deportes de la UCM está estructurado de forma simple, organizada y asequible. Este compila distintos aspectos técnico–metodológicos orientados al sistema de planificación del entrenamiento deportivo, cuyos contenidos tributan al perfeccionamiento de las competencias profesionales con una concepción científica del trabajo técnico–metodológico en la UCM, a partir de las tendencias contemporáneas de la gestión del conocimiento, lo que presupone un realce del principal capital con el que se cuenta: el recurso humano.

Referencias

- Guillén, L.; Copello, M., Gutiérrez, M. y Guerra, J. (2018). Metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos en los deportes de combate. *Retos*, 34, pp. 33-39.
- Mikicin, M. y Kowalczyk, M. (2015). *Audio-visual and autogenic relaxation alter amplitude of alpha eeg band, causing improvements in mental work performance in athletes. Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(3), 219-227.
- Negrón, J., Martín, A. y Espinosa, E. (2020). La frecuencia cardíaca y la recuperación en la ejecución de técnicas hacia posiciones de transición en judocas de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. *Revista Correo Científico Médico*.
- Robles, J. (septiembre, 2003). La enseñanza del judo mediante una Metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. *Lecturas: educación física y deportes*, (64). <http://www.efdeportes.com/efd64/judo.htm>