

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en Educación



Importancia de la innovación en la planificación del entrenamiento deportivo, en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa

(Artículo Especializado)

Alvaro Enrique Sosa Bonilla

Zacapa, noviembre 2013

Importancia de la innovación en la planificación del entrenamiento deportivo, en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa

(Artículo Especializado)

Alvaro Enrique Sosa Bonilla (Estudiante)

Licda. Aura Estela Cordón Vargas de García (Asesora)

Licda. Lilian Janeth Orellana Paíz de Cruz (Revisora)

Zacapa, noviembre 2013

Autoridades de la Universidad Panamericana

M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Rector

M. Sc. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrectora Académica y Secretaria General

M.A. César Augusto Custodio Cobar

Vicerrector administrativo

Autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación

Lic. Dinno Marcelo Zaghi García

Decano

DICTAMEN APROBACION
ARTICULO ESPECIALIZADO

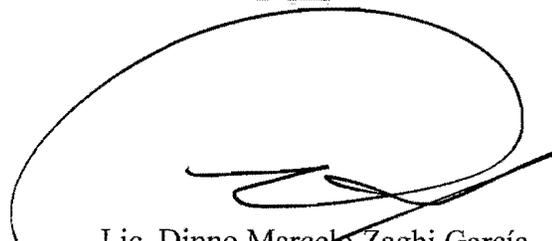
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ASUNTO: **Alvaro Enrique Sosa Bonilla**
Estudiante de la carrera de Licenciatura en
Educación de esta Facultad, solicita autorización
de Artículo Especializado para completar
requisitos de graduación.

Dictamen Mayo 2013

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir con el Artículo Especializado que es requerido para obtener el título de Licenciatura se resuelve:

1. El anteproyecto presentado con el nombre de: **“Importancia de la innovación en la planificación del entrenamiento deportivo, en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa”**.
2. La temática enfoca temas sujetos al campo de investigación con el marco científico requerido.
3. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en opciones de Egreso, artículo No.69 incisos del a) al c).
4. Por lo antes expuesto, el estudiante Alvaro Enrique Sosa Bonilla recibe la aprobación de realizar Artículo Especializado, solicitado como opción de Egreso con el tema indicado en numeral 1.



Lic. Dinno Marcelo Zaghi García
Facultad de Ciencias de la Educación
Decano

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
Guatemala diecinueve de Noviembre del dos mil trece.-----

*En virtud de que el Artículo Especializado con el tema: **Importancia de la innovación en la planificación del entrenamiento deportivo, en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa.** Presentado por el estudiante: Alvaro Enrique Sosa Bonilla, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Educación, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*


Licda. Aura Estela Cordón Vargas de García
Asesora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
Guatemala diecinueve de Noviembre del dos mil trece.-----

*En virtud de que el Artículo Especializado con el tema: **Importancia de la innovación en la planificación del entrenamiento deportivo, en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa.** Presentado por el estudiante: Alvaro Enrique Sosa Bonilla, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Educación, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*


Licda. Lilian Janeth Orellana Paiz de Cruz
Revisora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Guatemala a los dieciocho días del mes de Noviembre del año dos mil trece.-----

En virtud del Informe Final de Artículo Especializado con el tema **“Importancia de la innovación en la planificación del entrenamiento deportivo, en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa”**, presentado por **Alvaro Enrique Sosa Bonilla** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Educación, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad y con el requisito de Dictamen de Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión del informe final de Artículo Especializado**.



Lic. Dinno Marcelo Zaghi García
Decano
Facultad de Ciencias de la Educación

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Marco Conceptual	1
Antecedentes	1
Planteamiento del Problema	4
Justificación	4
Objetivos	5
Metas	5
Marco Teórico	6
Marco Metodológico	11
Técnicas	11
Instrumentos	12
Resultados	12
Propuesta de Solución	17
Aplicación de la propuesta de solución	18
Resultados obtenidos de la propuesta de solución	19
Conclusiones	20
Consideraciones Finales	21
Referencias Bibliográficas	22

Resumen

La investigación fue realizada en cuanto a la importancia de la innovación en la planificación del entrenamiento deportivo, en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa. En el proceso de la investigación se detectó la definición sobre la problemática de la inexistencia de una guía metodológica de planificación deportiva en dicha escuela, para ello se diagnosticó por medio la observación por lo tanto, se detectó que los efectos que provocaba, que algunos docentes no planifican sus entrenamientos e improvisan, al impartir las técnicas del deporte a su cargo afectando el proceso de desarrollo deportivo de sus atletas.

El objetivo fundamental de esta investigación es apoyar a los entrenadores con una guía metodológica de planificación deportiva, para fortalecer los procesos de enseñanza-aprendizaje. Para realizar esta investigación se planteo como meta principal, motivar a 15 docentes por medio de charlas de la importancia que tiene la elaboración de la planificación deportiva en sus entrenamientos, así también la elaboración y entrega de una guía metodología de planificación deportiva para enseñar las técnicas deportivas.

La investigación se realizó y se aplicaron técnicas e instrumentos para recabar información sobre la problemática en mención, se realizaron encuestas a entrenadores, directora y la coordinadora de educación física, utilizando como instrumento un cuestionario de cinco preguntas cerradas en cuanto a la problemática, dando como resultado que algunos docentes no planifican sus entrenamientos ya que no cuentan con la experiencia necesaria y por no contar con una guía metodológica.

La investigación aporta en resolver la problemática que se ha presentado y así mismo apoyar la ejecución de la propuesta de solución, con el objetivo primordial de fortalecer a través de la planificación deportiva, las acciones de los entrenamientos deportivos para evitar la improvisación en los entrenamientos impartidos, por los entrenadores de la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa.

Introducción

La falta de planificación deportiva por los entrenadores de la Escuela de iniciación deportiva del municipio y departamento de Zacapa es un problema fundamental que afecta tanto a los entrenadores, como a los atletas en su formación deportiva, por lo que es necesario realizar un análisis profundo sobre los factores que originan este problema, que trae como consecuencia que los entrenadores improvisan al impartir sus entrenamientos a sus atletas. Es por ello que con la investigación se pretende motivar a los entrenadores para que realicen su planificación deportiva.

Por lo que es necesario darle la importancia a la innovación de la planificación del entrenamiento deportivo, ya que es fundamental en la formación de cada entrenador para impartir las técnicas deportivas a sus atletas.

El objetivo principal de esta investigación es fortalecer a través de la planificación deportiva las acciones de los entrenamientos deportivos para evitar la improvisación en los entrenamientos impartidos por los entrenadores de la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa, motivando a los entrenadores por medio de charlas de la importancia que tiene la elaboración de la planificación de sus entrenamientos por lo tanto fue necesario la elaboración de una guía metodológica sobre planificación deportiva, con el propósito que los entrenadores planifiquen sus entrenamientos.

Por lo que se considera necesario que todo entrenador elabore su planificación deportiva para impartir sus conocimientos a sus atletas así evitar ir a improvisar a su instalación deportiva, problemas con suscripción de actas por la directora, supervisores y así también no ser destituido del cargo.

Marco Conceptual

Antecedentes

La comunidad académica de España implicada en los procesos relacionados con el entrenamiento deportivo pretende dar cuenta de la producción intelectual de entrenadores nacionales y extranjeros en torno a la planificación del mismo, desarrollada con sus atletas.

Esta edición busca consolidar los trabajos adelantados y publicados en las dos versiones anteriores de Expo-motricidad (2007 y 2009). De esta forma, planificación del entrenamiento deportivo está estrechamente relacionada con el primer texto publicado en el año 2007, denominado Aprendizaje motor: elementos para una teoría de la enseñanza de las habilidades motrices, cuyo editor fue el profesor Rodrigo Arboleda Sierra. De igual manera, existe un gran vínculo con la segunda edición, estructurada por el profesor Gustavo Ramón Suárez en el año 2009, denominada Biomecánica deportiva y control del entrenamiento.

Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones. En los últimos 20 años se han publicado muchos libros que pretenden dar cuenta de la planificación del entrenamiento deportivo, en los cuales se explican los pasos y etapas que debe seguir el proceso de planificación. Sin embargo, aún es pobre la producción académica y científica en torno a los efectos que generan los diferentes planes de entrenamiento en los componentes del rendimiento (técnico, táctico, físico, psicológico y teórico).

Diferentes teóricos, científicos y entrenadores a escala de países como España, México y Cuba han hecho sus aportes a la planificación del entrenamiento deportivo en sus diferentes contextos. Es innegable el avance que generaron las ideas de Ozolín, Matveev, Meinel, Tshiene, Parlebas, Verkhosansky, Bondarchuk, Grosser, Zintl, Zimmermann, Bompa, Commetti, Navarro, García Manso, Ruiz, González Badillo, Forteza, Viru y Viru, Seirulo, entre muchos otros. Sin embargo, el desarrollo de las diferentes modalidades deportivas y el surgimiento de otras, debe analizarse con detenimiento al momento de estructurar un plan para desarrollar las capacidades y habilidades de los deportistas. No es adecuado implementar

un modelo de planificación genérico para todas las modalidades deportivas, debido a que los requerimientos de cada una de ellas son diferentes. Por tal motivo, debe considerarse y aplicarse el principio de especificidad. Así mismo, es indispensable considerar las características de las personas a las cuales se les aplicará el plan, pues cada una de ellas, siguiendo el principio de individualidad, tiene rasgos, características y potenciales de desarrollo diferentes que las hacen particulares, y por ende es necesario aplicarles planes de entrenamiento individualizados.

La planificación del entrenamiento deportivo fue definida por Mestre (1995, citado por García y otros, 1996) 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.

Otro aspecto que ha sido utilizado indistintamente para abordar el concepto de planificación del entrenamiento, y que si bien está estrechamente relacionado con éste es diferente, es el concepto de periodización. Matveev (1977) denomina periodización del entrenamiento al cambio periódico y regular de su estructura y contenido dentro de un ciclo determinado, e implica su estructuración general cíclica a largo plazo, así como la de las prácticas, con el objetivo de mejorar el rendimiento y hacer que coincida con las competiciones más importantes. En ese sentido, Viru y Viru (2003) consideran que la periodización del entrenamiento trata sobre cómo actuar en el organismo para inducir los cambios necesarios y plantean que los aspectos más relevantes son la elección del ejercicio y el método de entrenamiento, el diseño de las sesiones de este último y los microciclos.

Plantean que al momento de periodizarlo se deben considerar los siguientes elementos fundamentales: ¿qué cambios hay que inducir en una fase específica?, ¿cuáles son los ejercicios que inducen dichos cambios?, ¿qué métodos de entrenamiento se deben utilizar?, ¿cómo pueden crearse los inductores para la síntesis de proteínas estructurales y enzimáticas necesarias para realizar la tarea?, ¿qué secuencia deben seguir los ejercicios en una sesión?,

¿cuál es la carga suficiente (ejercitante) para ésta?, ¿cuáles son las influencias de las sucesivas sesiones de entrenamiento?, ¿cuál es la relación entre las sesiones de entrenamiento y los períodos de recuperación entre sesiones?.

Es importante enfatizar que al inicio el concepto de planificación y estructuración de las cargas así como el concepto de periodización estuvieron muy ligados y determinados a la parte biológica y físico-condicional de los atletas, pero que en la actualidad vienen tomando fuerza conceptos como periodización táctica, planes de entrenamiento para el aprendizaje de programas de movimiento o gestos técnicos, que como su orientación lo indica, pretenden dar cuenta de la estructuración del entrenamiento deportivo hacia los componentes tácticos y técnicos.

Verkhosansky (1990)

La planificación del entrenamiento deportivo históricamente se ha basado en la experiencia personal del entrenador, con base en el método ensayo-error y fundamentada en la intuición y algunos principios lógicos. Pero este autor considera que la evolución actual debe estar fundamentada en aspectos más objetivos y en procedimientos más confiables y de mayor validez. De esta forma, la investigación en el entrenamiento deportivo cobra cada vez mayor fuerza, ya que de esta manera se puede estructurar el conocimiento científico aplicado al entrenamiento deportivo que dé cuenta de los diferentes fenómenos y procesos que ocurren en los atletas en los diferentes niveles y estadios de evolución (p.3).

Verkhosansky (1990)

La programación del entrenamiento es una forma más perfeccionada de planificación y estructuración y la define como la sistematización de los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos de la preparación de un atleta y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento en un período de tiempo definido. Este autor entiende por programación del entrenamiento la determinación de la estrategia, la sistematización del contenido y la construcción del proceso de entrenamiento deportivo (p.3).

Seguidamente, la Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano en la línea de Entrenamiento Deportivo, la profesora mexicana Gloria Albany Hoyos Rodríguez presenta su artículo, denominado “Planificación de las acciones finales de juego en baloncesto desde el método Pedagogía de las Situaciones”, en el cual muestra la forma de planificar los ejercicios y acciones aplicando una novedosa metodología que implica fuertemente los aspectos cognitivos de las jugadoras.

Planteamiento del Problema

La carencia de la planificación del entrenamiento deportivo, en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa, provoca la improvisación, lo cual afecta a los atletas en su formación deportiva, pues la planificación juega un papel muy importante, porque por medio de ella se ordenan los conocimientos e ideas, con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición.

El aporte que se le dará por medio de la investigación a la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa, consiste en elaborar una guía metodológica de planificación deportiva.

Justificación

Evitar la improvisación, conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas, conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese, mantener un estado de forma óptimo durante la competición. Una práctica educativa deportiva correctamente encauzada, no sólo tiene la función de preparar al niño para su posible futura carrera deportiva, sino que aporta elementos fundamentales para el desarrollo y estabilización intelectual y psíquica, constituyendo una base destinada a permanecer y ser aplicada por toda la vida.

Objetivos

General

Fortalecer a través de la planificación deportiva las acciones de los entrenamientos deportivos, para evitar la improvisación en los entrenamientos impartidos, por los entrenadores de la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa.

Específicos

- ✓ Identificar los beneficios que se obtienen con la implementación deportiva en la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa.
- ✓ Seleccionar técnicas y elementos a utilizar en la elaboración de la planificación deportiva.
- ✓ Promover la aplicación de la planificación deportiva en los entrenadores de la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa.

Metas

- ✓ Diagnosticar los resultados deportivos que han alcanzado los entrenadores de la Escuela de Iniciación Deportiva de Zacapa al utilizar su planificación.
- ✓ Motivar a 15 docentes por medio de charlas de la importancia que tiene la elaboración de la planificación de sus entrenamientos.
- ✓ Un taller de cómo elaborar la planificación del entrenamiento deportivo.

Marco Teórico

Entrenamiento deportivo

Es una actividad de alta complejidad, por cuanto requiere de la aplicación de leyes, principales y reglas, las cuales determinan la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo y para llevarlo a cabo con efectividad, es preciso hacerlo a través de una planificación adecuada; es decir, la planificación del entrenamiento deportivo representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado, con ella se pretende decidir anticipadamente qué se va a hacer en el futuro, cómo se va a hacer, cuándo se va a hacer y quién lo va hacer. El objetivo de este estudio se basa en el análisis de las intervenciones concretas que se realizan en el binomio entrenador-deportista en el entrenamiento deportivo, pues es una actividad de leyes, principios y reglas, las cuales determinan la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo.

El entrenamiento deportivo es una actividad de alta complejidad, por cuanto requiere de la aplicación de leyes, principales y reglas, las cuales determinan la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo. Esta a su vez, proyectan la selección y uso efectivo de los medios, métodos y procedimientos que garantizan la obtención de la forma deportiva, tanto individual como colectiva, en cada competencia significativa.

Para llevar a cabo el entrenamiento con efectividad, es preciso hacerlo a través de una planificación adecuada, donde se ordenen los contenidos en forma progresiva, tomando como referencia el proceso de adaptación a las cargas de trabajo.

En realidad, el proceso de preparación de un deportista implica, por un lado, la elaboración de una planificación "global" y, por otro, la elaboración de numerosos planes que deben coincidir con el objetivo final que se pretende conseguir con el primero, siendo todos ellos puestos en marcha bajo la coordinación del entrenador.

Innovación

Significa literalmente "novedad" o "renovación". La palabra proviene del latín *innovare*. En el uso coloquial y general, el concepto se utiliza de manera inespecífica en el sentido de nuevas

ideas e inventos y su implementación económica. En el sentido estricto, en cambio, se dice que de las ideas solo pueden resultar innovaciones luego de que ellas se implementan como nuevos productos, servicios o procedimientos y que realmente encuentran una aplicación exitosa imponiéndose en el mercado, a través de la difusión.

La innovación, según el *Diccionario de la Real Academia Española*, es la «creación o modificación de un producto, y su introducción en un mercado.»

La planificación

Es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí. La planificación no es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta.

Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.

Iniciación deportiva

Es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, "tradicionalmente, se conoce con el nombre del período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes." (Blázquez, 1986, p. 7).

Deporte

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen

tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y síquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad física mínima.

Entrenamiento Deportivo

En el sentido más amplio, la definición del término, entrenamiento deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

A continuación se describe un grupo de conceptos sobre el tema entrenamiento deportivo expresada por algunos profesionales del deporte:

Martín (1977)

El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta. (Prof. González Badillo): Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales (p.8)

“Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista” (Matveiev, 1983, p.9).

“Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes” (Bompa, 1983, p.9).

Ozolin (1983)

Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva (p.9).

Talento deportivo

“Es aquél que, en un determinado estado de la evolución, se caracteriza por determinadas condiciones y presupuestos físicos y psíquicos, los cuales, con mucha probabilidad, le llevarán, en un momento sucesivo, a alcanzar prestaciones de alto nivel en un determinado tipo de deporte” (Zatsiorski, 1989, p. 9).

Por otro lado, confirma que “el talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas, así como de las aptitudes anatomo fisiológicas que crean, en conjunto, la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto”.

Hahn, (1988)

Ahora bien, según la apreciación, no se puede dejar de destacar la definición de en la que afirma que el talento deportivo es una aptitud acentuada en una dirección, superando la medida normal, que aún no está del todo desarrollada y además añade que es la disposición por encima de lo normal, de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte (p. 9).

De esta manera, el autor aclara que no es suficiente con tener un grupo de diferentes capacidades y habilidades, sino que además, el deportista debe tener un alto nivel de disposición para el esfuerzo y gran personalidad. Esta idea es la que, en la actualidad, parece que los expertos destacan como aspecto fundamental y diferenciador entre los deportistas que alcanzan el alto nivel y los que no.

Hahn (1988)

Disposición por encima del promedio de someterse a un programa de entrenamiento deportivo para conseguir éxitos deportivos; y Talento específico para un deporte: Conlleva los requisitos físicos y psíquicos para poder alcanzar rendimientos extraordinarios. Desde el punto de vista, esta definición nos parece más acertada y define claramente el concepto de talento, adecuándose a los planteamientos actuales utilizados en los procesos de detección de talentos establecidos (p. 10).

Entrenador" hace clara referencia al entrenamiento, fase en la que el deportista se prepara y adecua para disputar una prueba. A priori es lógico pensar que un deportista puede prepararse solo; sin embargo, el entrenamiento exige numerosos conocimientos que van más allá de la propia aptitud y adecuación físicas.

Dado que esta preparación puede referirse a una única prueba o a una temporada donde se disputan varias de esas pruebas, en cuyo caso se deberán dosificar las sesiones y plantear distintos tipos de entrenamiento en función a las necesidades, la presencia del entrenador facilita, e incluso asegura, un nivel de competitividad óptimo.

Además de la propia preparación física y técnica, el entrenador puede ejercer una labor psicológica, aportando un apoyo importante al deportista, sobre todo en competiciones de gran desgaste anímico y emocional. A nivel de equipos, un entrenador tiene, además, de las funciones anteriores, el deber de elegir las estrategias que sus deportistas deberán desarrollar en la siguiente prueba deportiva, a fin de explotar sus mejores virtudes y paliar sus defectos, así como, en su caso, contrarrestar al rival.

Marco Metodológico

El método que se utilizó en la investigación es el inductivo, ya que por medio del mismo se logró realizar una observación de los hechos, para tener un registro confiable, que permitió clasificar la información y el estudio sobre la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa.

La investigación se utilizó la investigación-acción, misma que permitió identificar una área problemática en la Escuela de iniciación deportiva del municipio y departamento de Zacapa. Por medio de ella se indagó a los entrenadores, directora y coordinadora de educación física, sobre la planificación del entrenamiento deportivo, logrando de esta manera enlazar la problemática que existía, con programas que respondan a dar solución a la misma.

Con el fin de alcanzar la participación de todos los involucrados, se tomó en cuenta sugerencias y aportaciones, la investigación fue dirigida, a determinar los avances que han tenido los entrenadores, en cuanto a la implementación de la planificación deportiva, tiene un enfoque didáctico-pedagógico en el rendimiento deportivo, tanto físico como técnico, con énfasis a planificación deportiva, ya que se observó que no se aplican de manera adecuada las cargas de trabajo, las cuales consisten en cuantas repeticiones van realizar la técnica del deporte y las condiciones físicas de fuerza, velocidad y resistencia.

El trabajo de cada entrenador, es planificar de forma idónea, las cargas de trabajo que, consisten en la repeticiones que van a trabajar la técnica y las condiciones físicas de fuerza, velocidad y resistencia, para alcanzar los objetivos deseados y ser entrenador exitoso, por lo que se puede decir que el enfoque es cualitativo. La planificación deportiva correctamente aplicada, difiere sustancialmente de la tradicional práctica deportiva, en cuanto a su carácter participativo.

Técnicas

La técnica que se utilizó para realizar este proceso fue la observación, ya que por la misma se pudo observar que la Escuela de Iniciación Deportiva de Zacapa, no contaba con una guía de

planificación deportiva, para que los entrenadores elaboraran sus entrenamientos y sobre ello se trabajó.

Instrumentos

El instrumento que se utilizó fue la encuesta, elaborada con cinco interrogantes, donde los entrenadores, directora y coordinadora de educación física estuvieron prestos a responderlas y así poder seguir con el proceso.

Resultados

La Escuela de Iniciación Deportiva de Zacapa, es un proyecto extraescolar de la Dirección General de Educación Física, que ha funcionado desde el año 2004, en las instalaciones del complejo deportivo, para darle cobertura a los centros educativos públicos, con el fin de iniciar a los alumnos, en un deporte preparándolos para festivales deportivos y juegos nacionales escolares. Su visión es tener una población sana, formada integralmente con oportunidades de complementar de sus capacidades motrices, mediante la práctica del deporte en un ambiente de igualdad, responsabilidad, trabajo en equipo, respeto y eficiencia; su misión es disponer de instalaciones, infraestructuras deportivas apropiadas, equipadas e implementadas adecuadamente y con personal docente capacitado que, mediante programas metodológicos y pedagógicos complementen el desarrollo motor de los escolares del sistema educativo nacional y los inicien en la práctica de la disciplina deportiva de su elección utilizándose las ciencias aplicadas que correspondan.

Sus objetivos institucionales son; promover la práctica deportiva escolar con la participación de alumnos de centros educativos de los niveles primario y medio, de todos los sectores y áreas del sistema educativo nacional, en las disciplinas deportivas de su interés para la población participante; fortalecer los procesos de equidad, cultural, de género, discapacidad y valores; fortalecer la capacidad instalada y de respuesta institucional en el interior del país y ampliar la cobertura con la creación y funcionamiento de las escuelas de iniciación deportiva.

Las principales funciones son a) Elaborar planes de trabajo semanal, mensual y anual de las actividades a su cargo, b) Elaborar solicitudes de implementos deportivos, materiales varios para facilitar la práctica escolar, c) Promover la práctica deportiva escolar con los alumnos de centros educativos de los niveles primario y medio, d) Establecer mecanismos que permitan la asistencia, participación y permanencia de los alumnos en la Escuela de Iniciación Deportiva, e) Organizar actividades especiales para los grupos de participantes en la Escuela de Iniciación Deportiva (DIGEF, 2004, p. 3).

El centro educativo no cuenta con una guía metodológica para planificar, desconocimiento de algunos entrenadores de cómo elaborar su planificación deportiva, improvisación de algunos entrenadores para impartir los entrenamientos a sus atletas.

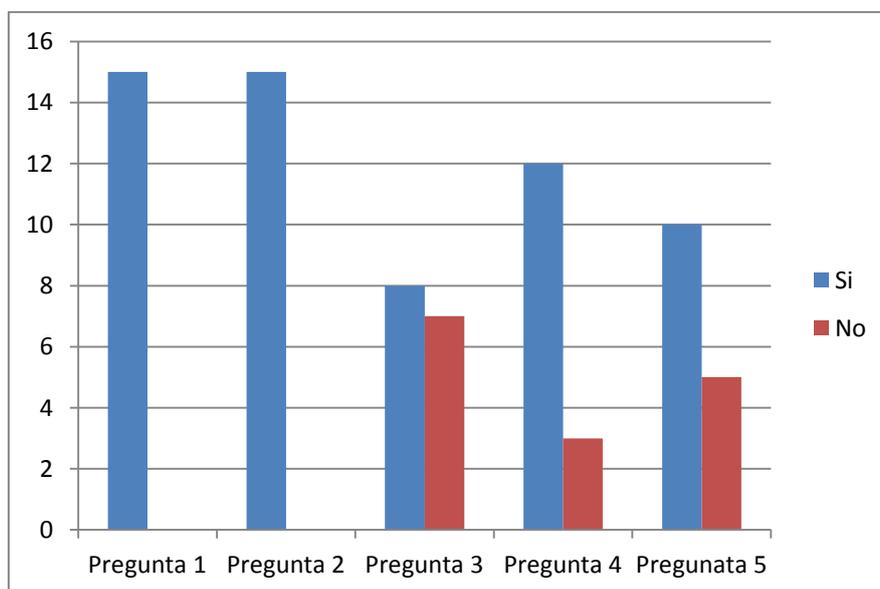
Algunos entrenadores no presentan su planificación cada semana a la directora de la escuela, para que se la revisen, firmen y sellen; la directora de la escuela cuando realiza la supervisión ha llamado de forma verbal por no presentar su planificación a varios entrenadores y por ende puede ser que destituyan a los entrenadores, por no presentar en todo el año su planificación y no presentarse a sus labores diarias

Los resultados obtenidos son derivados de la encuesta realizada, a quince entrenadores, directora y coordinadora de educación física de la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa, sobre la investigación del tema importancia de la innovación en la planificación del entrenamiento deportivo. Para la encuesta se elaboró un cuestionario de cinco preguntas, obteniendo los siguientes resultados:

Cuadro No.1

Resultados obtenidos de la encuesta dirigida a entrenadores de la Escuela de Iniciación Deportiva de Zacapa.

No.	Preguntas	Si	%	No	%
1.	¿Planifica usted los entrenos que va impartir a sus atletas?	15	100	0	0
2.	¿Considera usted que la planificación de los entrenos es importante para ejercer su trabajo?	15	100	0	0
3.	¿Ha recibido capacitaciones sobre planificación?	8	53.33	7	46.67
4.	¿Ha observado avances en cuanto a planificación en el deporte?	12	80	3	20
5.	¿Ha tomado usted estrategias para mejorar su planificación?	10	66.67	5	33.33



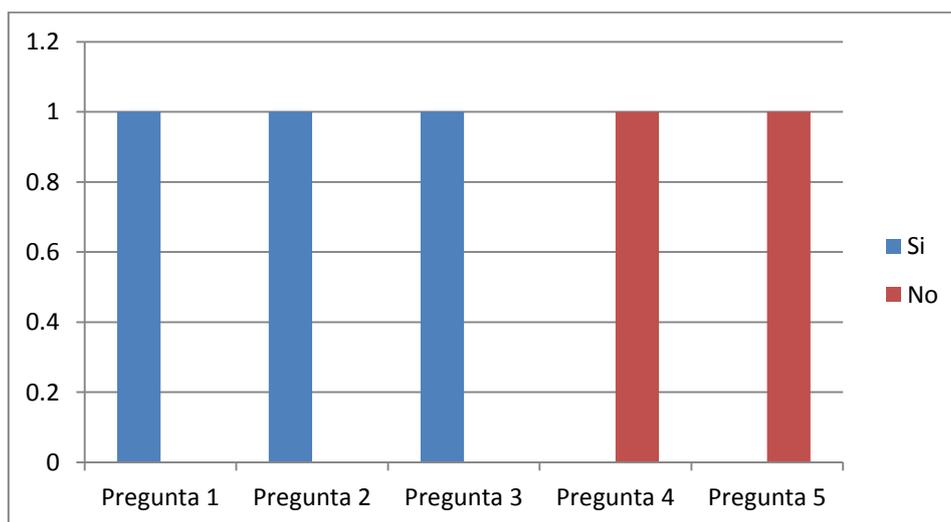
Fuente: Elaboración propia 2013

Según los resultados obtenidos en la encuesta realizada, que todos los docentes sí realizan su planificación deportiva para impartirla a sus atletas donde también consideran que es importante para ejercer su trabajo.

Cuadro No.2

Resultados obtenidos de la encuesta dirigida a la Directora de la Escuela de Iniciación Deportiva de Zacapa.

No.	Preguntas	Si	%	No	%
1	¿Planifican los docentes los entrenamientos que va impartir con los atletas?	1	100	0	0
2.	¿Considera usted que la planificación es importante para ejercer el trabajo de los entrenadores?	1	100	0	0
3.	¿Los entrenadores a su cargo han recibido capacitaciones sobre planificación?	1	100	0	0
4.	¿Ha observado avances en cuanto a planificación en los deportes que se imparten en la escuela?	0	0	1	100
5.	¿Ha tomado usted estrategias para mejorar la planificación de los deportes que imparten los entrenadores?	0	0	1	100



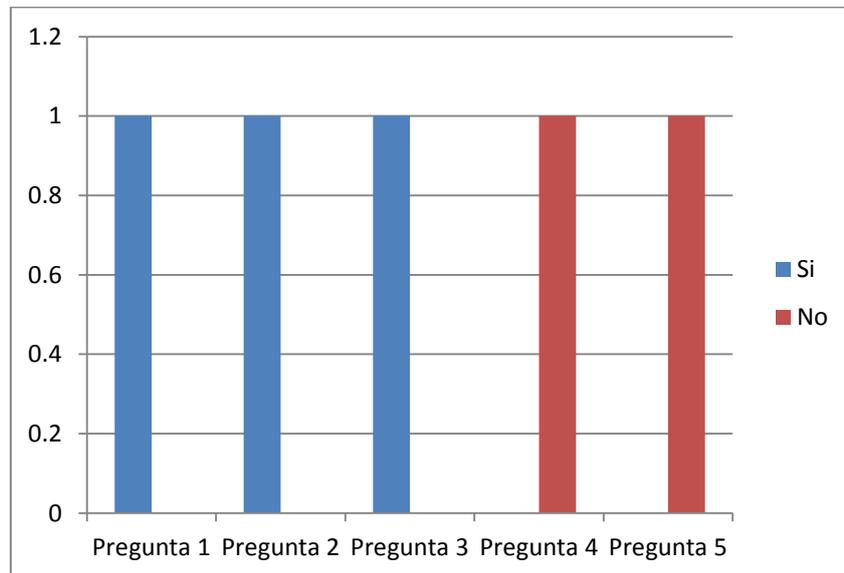
Fuente: Elaboración propia 2013

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta realizada, la directora manifestó que todos los docentes realizan su planificación para impartirla a sus atletas donde también se observa que sus docentes todos han recibido capacitaciones sobre planificación.

Cuadro No.3

Resultados obtenidos de la encuesta dirigida a la Coordinadora de Educación Física de la Escuela de Iniciación Deportiva de Zacapa.

No.	Preguntas	Si	%	NO	%
1.	¿Planifican los docentes los entrenamientos que va impartir a los atletas?	1	100	0	0
2.	¿Considera usted que la planificación es importante para ejercer el trabajo de los entrenadores?	1	100	0	0
3.	¿Los entrenadores a su cargo han recibido capacitaciones sobre planificación?	1	100	0	0
4.	¿Ha observado avances en cuanto a planificación en los deportes que se imparten en la escuela?	0	0	1	100
5.	¿Ha tomado usted estrategias para mejorar la planificación de los deportes que imparten los entrenadores?	0	0	1	100



Fuente: Elaboración propia 2013

Según los resultados obtenidos de la encuesta realizada, la coordinadora de educación no ha observado avances en los deportes que se imparten en la escuela de iniciación deportiva.

En base a los resultados obtenidos se pudo observar que tanto los entrenadores, directora y coordinadora de educación física coinciden que es importante realizar una planificación deportiva, para ejercer su trabajo, donde también mencionan que sí han recibido capacitaciones, sobre planificación deportiva, ya que les ha ayudado para tener avances en cuanto a la misma, todos los involucrados en esta investigación mencionan que no han ejecutado ninguna estrategia para mejorar la planificación deportiva.

Para darle cumplimiento al primer objetivo sobre los beneficios que se obtienen con la implementación deportiva, se le proporcionó una encuesta a cada entrenador con cinco interrogantes cerradas para que brindaran la información.

En cuanto el segundo objetivo se cumplió por medio de un taller de como seleccionar las técnicas y elementos a utilizar en la elaboración de la planificación deportiva.

El tercer objetivo se cumplió realizando charlas para promover la aplicación de la planificación deportiva en los entrenadores.

Propuesta de Solución

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta realizada a los entrenadores de la Escuela de iniciación deportiva del municipio y departamento de Zacapa, se determinó implementar como propuesta de solución del problema planteado lo siguiente:

Diagnosticar los resultados deportivos que han alcanzado los entrenadores de la Escuela de Iniciación Deportiva de Zacapa al utilizar su planificación.

Motivar a 15 docentes por medio de charlas de la importancia que tiene la elaboración de la planificación de sus entrenamientos.

Realizar 1 taller de cómo elaborar una planificación deportiva.

Elaborar una guía de planificación deportiva.

Aplicación de la propuesta de solución

Se realizó una charla motivacional con los entrenadores de la escuela de iniciación deportiva del municipio y departamento de Zacapa, de la importancia que tiene la elaboración de la planificación deportiva en sus entrenamientos con una duración de treinta minutos.

Seguidamente se realizó un taller del uso de la guía metodológica de planificación deportiva, en la cual participaron los entrenadores de dicha escuela, la cual ayudara a cada entrenador a elaborar su planificación deportiva, el tiempo que duró la capacitación fue de una hora y así también se le hizo entrega de dicha guía a la directora de la escuela.

Estrategia de ejecución de la propuesta

Para ejecutar la propuesta de solución del problema planteado, se realizó un plan de capacitación para los entrenadores de la Escuela de iniciación deportiva del municipio y departamento de Zacapa, que tiene la importancia la elaboración de la planificación de sus entrenamientos y también sobre uso de la guía metodológica de planificación deportiva.

Gestión con Autoridades

Se gestionó con la directora de la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa, la autorización para realizar la charla y la capacitación a los entrenadores de dicha escuela.

Gestión Logística

Se gestionó los recursos a utilizar con la directora de dicha escuela, el local, sillas y mesas para realizar las actividades planificadas.

Resultados obtenidos de la propuesta de solución

Los resultados obtenidos en la aplicación de la propuesta de solución fueron satisfactorios dándole cumplimiento a las metas trazadas.

Se logró realizar una charla a quince entrenadores sobre la importancia que tiene la elaboración de la planificación de sus entrenamientos.

También se realizó un taller a los mismos quince entrenadores sobre el uso de la guía metodológica de planificación deportiva, cumpliendo con el objetivo de la elaboración y entrega de la guía para fortalecer a dichos entrenadores y la escuela de iniciación deportiva del municipio y departamento de Zacapa.

Conclusiones

Según los resultados obtenidos en la investigación realizada con los entrenadores, directora y coordinadora de educación física de la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa se concluye que:

- ✓ El fortalecimiento acerca de la planificación deportiva, ayudará a los entrenadores a comprometerse aún más en cuanto a su trabajo y así evitar ir a improvisar a su instalación deportiva cuando transmita sus conocimientos de su deporte a los atletas.
- ✓ El taller realizado a los entrenadores, dio como resultado una participación activa, evidenciándose los beneficios y resultados que puede tener la aplicación de la planificación deportiva.
- ✓ Los entrenadores manifestaron que la guía metodológica de planificación deportiva proporcionada, es una herramienta que les ayudará a realizar su planificación en su trabajo para transmitir sus conocimientos.

Consideraciones Finales

Según las conclusiones obtenidas de los resultados de la investigación realizada con los entrenadores, directora y coordinadora de educación física de la Escuela de Iniciación Deportiva del municipio y departamento de Zacapa se recomienda que:

- ✓ Los entrenadores deben de elaborar la planificación deportiva de su entrenamiento para transmitir sus conocimientos y no improvisar, evitándose también problemas cuando haya supervisión de la directora de la institución.

- ✓ Desarrollar talleres constantemente con los entrenadores sobre la importancia y los beneficios que tiene la aplicación de la planificación deportiva a fin de ser mejores entrenadores cada día.

- ✓ Los entrenadores deben hacer el uso adecuado de la guía metodológica de planificación deportiva, ya que es una herramienta que servirá de apoyo en su arduo trabajo para transmitir sus conocimientos a los atletas.

Referencias bibliográficas

Bompa, T.O (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. PAIDOTRIBO, Barcelona.

Harre, D. (1987): *Teoría del entrenamiento deportivo*. Stadium, Buenos Aires.

López López, J. (2002): *160 fichas de entrenamiento para juveniles*. WANCEULEN, Sevilla.