

Modelo teórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares (original)

Theoretical-methodological model for the individualization in the planning of the sport training in the swimming school

María Alvarez-Prieto, Facultad de Villa Clara, mariaep65@inder.cu, Cuba.

Antonio Morales-Águila, Facultad de Villa Clara, moralesa@inder.cu, Cuba.

Lilian Artilles-Duarte, Facultad de Villa Clara, moralesa@inder.cu, Cuba.

Resumen

El trabajo aborda la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo de nadadores escolares y juveniles, en el contexto del modelo de periodización de Matvéev, L. (1969). Es un tema de alto sentido humanista por cuanto encierra la necesidad de respeto a la individualidad, a partir de la concepción planificada de las influencias educativas. Es una investigación pertinente, ya que permite el mejoramiento de las prácticas pedagógicas de los profesores frente a los problemas de la individualización. El trabajo aborda la concepción de un modelo que permite acceder a la individualización en el marco de la planificación de la preparación del nadador, tomando en consideración la creación de subgrupos de trabajo para el tratamiento de las debilidades y fortalezas, tras la variación objetiva del volumen, la intensidad, el descanso y el ejercicio, en correspondencia con las estructuras temporales de planificación y con el empleo de la tarea como eje principal a diferentes grados de independencia. Desde el punto de vista práctico, la investigación aporta diferentes formas, variantes, un algoritmo de trabajo y una representación gráfica que insertamos en el modelo de periodización de Matveev (1969). Además, se ofrecen orientaciones para la aplicación del modelo propuesto. El proceso de validación demostró la viabilidad de la propuesta dada por el estudio de la utilidad social y la calidad formal, por otro lado los deportistas y profesores inmersos en la investigación experimentaron satisfacción por el modelo.

Palabras clave: individualización/ calidad de vida/ diversidad/ escolares/ juveniles/ nadadores.

Abstract

The article approaches the individualization in the school and juvenile swimmers training planning within the context of the Matveev's, L. (1969) periodization pattern. It is a topic of

high humanist sense since it entails the necessity to respect the individuality, starting from the planned conception of the educational influences. It is a pertinent investigation, since it allows the improvement of the professors' pedagogic practices to solve the problems of the individualization. The work approaches the conception of a model that allows to gain access to the individualization swimmer's preparation planning, taking in consideration the creation of working subgroups for treating the weaknesses and strengths, after the objective variation of the volume, the intensity, the rest and the exercise, in correspondence with the temporary structures of planning and with using a task as the main axis to different grades of independence. From the practical point of view, the investigation provides different forms, variants, an algorithm work and a graphic representation that we insert in the pattern of Matveev's (1969) periodization pattern. Also, it offers orientations for the application of the proposed pattern. The validation process showed up the viability of the proposal given by the study of the social utility and the formal quality; on the other hand the sportsmen and professors absorbed in the research experienced satisfaction for the pattern.

Key words: individualization/ quality of life/ diversity/ school/ juvenile/ swimmers.

Introducción

Beijing creó una gran expectativa acerca de hasta donde son capaces de llegar las posibilidades del hombre. Deportistas de la talla de Usain Bolt y Maikel Phels dieron muestras de sus individualidades, al batir record que parecían inalcanzables.

Este panorama que cada día es más exigente plantea nuevos y complejos problemas que obligan a la investigación de formas más eficientes de concepción de la preparación del deportista. En este contexto adquiere significativa importancia la planificación del entrenamiento deportivo.

Es el entrenamiento deportivo, como proceso educativo, el escenario principal, donde se puede llevar a cabo la individualización.

Nikituskin, V. G. y Kvashuk, P. Y. (1998), advierten que "(...) el nivel del deporte contemporáneo exige un enfoque individual profundo". De ahí que el proceso de entrenamiento debe sustentarse en el principio de la individualización, que ha sido el menos atendido desde el punto de vista de satisfacción de sus exigencias en los modelos de planificación contemporánea.

El modelo de periodización de Matveev, L. (1969), no escapa de esta realidad, al no

considerar con profundidad las características y relaciones esenciales y funcionales de la individualización, dejando una puerta abierta para su perfeccionamiento. A partir de este marco de reconocimiento es que se valora la necesidad de perfeccionamiento de la individualización dentro de este modelo.

En sentido general, los estudios han trazado algunas pautas para la individualización en la natación, pero no dejan claro cómo insertarla durante toda la temporada ni qué elementos ni relaciones tener en cuenta para concebirla teórica y metodológicamente de tal forma que su esencia y funcionamiento actúen en correspondencia con las particularidades y posibilidades individuales de los deportistas y los objetivos de la preparación. Por tal motivo, se requiere de conocimientos que aporten distintas aristas a las existentes y que asuman posiciones que reconozcan la necesidad, como estiman Cuervo, C. (1990) y López, A. (2003), de "(...) dar máxima atención a cada alumno en la labor colectiva de trabajo de grupo, lo que implica una individualización del proceso de enseñanza aprendizaje".

En este contexto nuestras investigaciones han demostrado las limitaciones de carácter teórico y metodológico en las alternativas existentes.

Posterior a estos análisis, se puede concretar que se manifiestan insuficiencias teóricas-metodológicas del proceso de individualización en la planificación del entrenamiento deportivo de los nadadores, sustentadas en la no revelación de elementos, cualidades y relaciones en una alternativa que manifieste un funcionamiento distinto al existente, desde la perspectiva de la satisfacción de las particularidades y posibilidades individuales de los deportistas en el contexto del modelo de periodización de Matveev, L. (1969).

Lo anterior condujo a formular la interrogante científica cómo enfrentar las limitaciones de la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares.

Lo que abordamos a partir de diseñar un modelo teórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares, lo que fue resuelto a partir de analizar los antecedentes que permiten constatar el estado actual de la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares, fundamentar el modelo de individualización en la planificación del entrenamiento deportivo, establecer las características, elementos y relaciones esenciales y funcionales para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo y valorar el modelo de individualización.

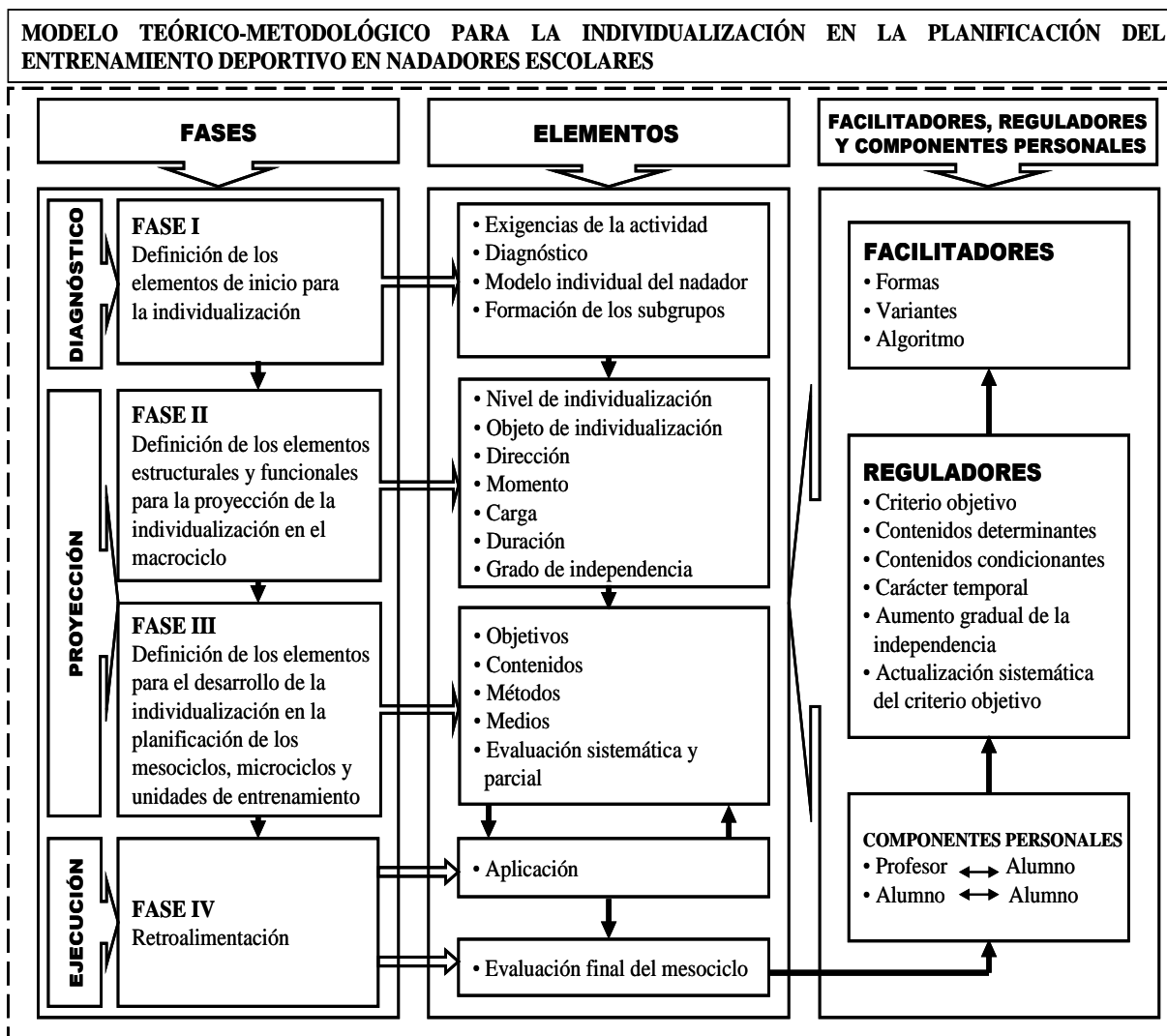
Materiales/ metodología

La metodología para la realización de la investigación estuvo en plena correspondencia con los objetivos propuestos. La investigación se desarrolló durante el periodo comprendido entre el año 2000 al 2007, en el deporte de natación, en ella participaron los profesores y los nadadores de la categoría escolar de la etapa de perfeccionamiento de la EIDE “Héctor Ruiz”, el directivo de este deporte en la provincia de Villa Clara y una muestra de 10 expertos que valoraron la propuesta.

Para dar cumplimiento a los objetivos trazados, se utilizaron diferentes métodos y/o técnicas de la investigación, los cuales a su vez están en función de las etapas de la investigación.

Discusión/ resultados

Representación gráfica y explicación del modelo en su presentación y estructura.



El modelo teórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares, en su estructura esta compuesto por cuatro fases mediante las cuales se materializa la individualización. En la composición del modelo se aprecian además, una serie de elementos íntimamente relacionados que conforman y determinan el cumplimiento del objetivo de cada fase, así como elementos facilitadores, reguladores y componentes personales, que mediatizan el proceso de individualización.

Los componentes funcionales del modelo tienen en cuenta las *fases*, su objetivo y *sus elementos*.

La primera fase, donde se definen los elementos de inicio para la individualización, tiene como objetivo: diagnosticar las posibilidades de cada nadador a partir de las demandas de su actividad específica y emplea como procedimiento los siguientes elementos: Exigencias de la actividad, Diagnóstico, Modelo individual del nadador, Formación de los subgrupos.

Una vez que se forman los grupos se pasa a la segunda fase, donde se definen los elementos estructurales y funcionales para la proyección de la individualización en el macrociclo, esta fase tiene como objetivo definir los aspectos que estructuran y hacen que funcione la individualización en la planificación, estos elementos son los que se reflejan en el plan gráfico de entrenamiento y entre ellos constan: Nivel de individualización, Objeto de individualización, Dirección, Momento, Carga, Duración y el Grado de independencia.

Una vez proyectada la individualización en el macrociclo se pasa a la tercera fase donde se definen los elementos para el desarrollo de la individualización en la planificación de los mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento, esta fase tiene como objetivo garantizar el cumplimiento de las proyecciones trazadas en la fase número dos, mediante el trabajo en grupos de planificación y con vista a la satisfacción de las necesidades determinantes del rendimiento que caracterizan las exigencias de la actividad, insertadas en la primera fase del modelo. Para cumplir con este objetivo se definen los recursos de orientación y marcha de ese funcionamiento, para ello el modelo se apoya en la utilización de las categorías didácticas objetivos, contenidos, medios, métodos y evaluación. Todos estos elementos son incluidos en el plan escrito de preparación y a través de ellos corre este proceso.

La cuarta fase, donde se produce la retroalimentación del proceso de individualización, tiene como objetivo *emplear procedimientos que permitan la puesta en marcha de las proyecciones trazadas y obtener nuevas informaciones* acerca del rendimiento del nadador.

En la retroalimentación se consideran dos procedimientos que están íntimamente relacionados: aplicación y evaluación final del mesociclo. La retroalimentación funciona en la individualización como el proceso de activación y actualización de la estructura edificada.

Todo el funcionamiento del modelo es mediatizado además por componentes personales, elementos reguladores y elementos facilitadores.

En los componentes personales se tiene en cuenta la relación profesor-alumno y alumno-alumno los cuales son los máximos responsables de que los procedimientos para el funcionamiento del modelo sean cumplidos con calidad, este funcionamiento es regulado además por una serie de particularidades que se constituyen en requerimientos específicos, los elementos facilitadores de este funcionamiento, las formas y las variantes permiten la proyección de la individualización, mientras que el algoritmo facilita, la representación, comprensión y explicación del funcionamiento del modelo.

Valoración de la viabilidad del modelo.

Para la valoración del modelo se empleó el método del criterio de expertos, los cuales emitieron sus opiniones acerca de la viabilidad de éste. La viabilidad del modelo fue abordada mediante el estudio de su calidad formal y utilidad social.

En cuanto a la calidad formal del modelo, puede observarse que los expertos coinciden en que su la selección de sus componentes fue de calidad.

Muy relacionado con la calidad de los componentes se encuentra la coherencia teórica metodológica de la propuesta. En este indicador, todos los ítems fueron valorados de Muy Adecuados. Quiere decir, que el modelo posee un buen respaldo teórico que garantiza, no solo, la calidad de la selección de los elementos sino también la relación entre ellos. Sus orientaciones apuntan hacia el logro de la funcionalidad del modelo.

Todos estos argumentos son los que resaltan la eficiencia y la fiabilidad del modelo desde el punto de vista de su capacidad para lograr el objetivo y cumplir con la función para la cual fue diseñado. Significa esto, que el modelo mejora las prácticas pedagógicas de los profesores de natación y cumple la función de abordar la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo.

En cuanto a la utilidad social, se observa un alto por ciento de coincidencia entre los expertos en todos los indicadores a valorar, lo que habla a favor de la implementación del modelo en la práctica, a que su implementación contribuye a la mejora de las prácticas pedagógicas de los profesores de natación, enriquece la bibliografía especializada.

Según los expertos el modelo puede ser generalizado, este es original, novedoso y representa una contribución metodológica en el enfrentamiento del problema de la individualización.

Todos los criterios analizados, al alcanzar altos por cientos de coincidencia entre los expertos, permiten expresar que el modelo propuesto posee una alta utilidad en la práctica social.

Los resultados en favor del modelo, no necesitaron de otra ronda en la aplicación del Método Delphi, pues desde la primera y única se confirmó su calidad. Por tal motivo, se considera que el modelo es viable para los fines propuestos.

Conclusiones

- En los antecedentes de la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo se constata una intención ligada al control y caracterización del deportista, el entrenamiento adicional para los de mayores perspectivas, el tratamiento solo de la marca personal y el estilo de nado, la falta de correspondencia entre las exigencias y las orientaciones, y la aplicación de entrenamientos basados solo en las debilidades.
- La promoción del análisis desde la clarificación de la esencia del principio de la individualización, su estrecha relación con el de la asequibilidad y la accesibilidad, así como el conocimiento de los factores que condicionan su tratamiento, constituyen las principales tendencias en el abordaje teórico de la individualización.
- El principio de la individualización no ha encontrado hasta el momento una respuesta en correspondencia con la necesidad y la realidad del contexto deportivo contemporáneo. Se aprecian tendencias reduccionistas y clínicas, perfeccionistas, elitistas y exclusivas, aisladas e independientes, que transgreden la individualidad y carecen de adecuada temporalidad.
- El enfrentamiento de las limitaciones en la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares tuvo lugar mediante el diseño del modelo, que se distingue, en primer lugar, por una estructura y funcionamiento dada por la presencia y relación de los elementos de diagnóstico, de proyección en el macrociclo, de desarrollo y

de retroalimentación. Y en segundo lugar, por la mediatización a través de elementos que se consideran facilitadores, reguladores y componentes personales.

- Dentro de la esencia estructural y funcional del modelo se revela la creación de grupos de planificación para el tratamiento de las debilidades y fortalezas, tras la variación objetiva del volumen, la intensidad, el descanso y el ejercicio, en correspondencia con las estructuras temporales de planificación y con el empleo de la tarea como eje principal a diferentes grados de independencia

- La valoración del modelo en su diseño, alcanza una alta calidad formal y utilidad social, lo que indica que es viable y permite enfrentar el problema para el cual fue diseñado

Recomendaciones

- Desarrollar investigaciones que contribuyan a la definición de las necesidades determinantes del rendimiento en el resto de los componentes de la preparación del nadador, entendiéndose, técnico, táctico, psicológico y teórico.

- Implementar el modelo en otras categorías y deportes tomando en consideración el contexto específico del entrenamiento deportivo que los caracteriza.

Bibliografía

1. Academia de Ciencias de la URSS. (1985). *La dialéctica y los métodos generales científicos de investigación*. Tomo I. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales.
2. Alemán, M. y Gómez, L. (2001). *Entrenamiento Deportivo Personalizado en la preparación física de los nadadores juveniles de la provincia de Villa Clara*. Trabajo de Diploma de Licenciado en Cultura Física no publicada. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
3. Bequet, Y. (2004). *Aplicación del Entrenamiento Deportivo Personalizado en la natación en la categoría 12 años femenino de la EIDE provincial "Héctor Ruiz" de Villa Clara*. Trabajo de Diploma de Licenciado en Cultura Física no publicada. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
4. Bozhovich, L. I. (1985). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
5. Brancacho Gil, J. (1986). *Material de estudio de natación. Especialización*. ISCF Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana: Unidad Impresora "José A. Huelga".

6. Costill, D. L., Maglischo, E. W., Richardson, A. B. (1994). *Natación. Aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento. Test, controles y aspectos médicos*. Editorial Hispano Europea.
7. Counsilman, J. (1971). *Natación ciencia y técnica para la preparación de campeones*. (s/l): Editorial Hispano Europea.
8. Dick, F. W. (1994). *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
9. Federación Internacional de Natación Amateur. (FINA). *Reglamento de Natación*.
10. INDER. (2006). *Comisión Nacional de Natación. Programa de Preparación del deportista*. La Habana. Cuba. (s/e).
11. Matvéev, I. (1969). *Fundamentos del Entrenamiento deportivo*. (s/l): Editorial Ráduga.
12. Morales, A. y Álvarez, M. (2000). *El entrenamiento Deportivo Personalizado: Un camino hacia la victoria*. Material mimeografiado. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".

Recibido: 15/12/11

Aceptado: 14/10/12