

Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad: Cultura Física

**Título: PROYECTO CALIDAD DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DEPORTIVA DE LOS
NADADORES EN CIENFUEGOS.**

Autor(es): MSc. Arays Hernández Garay

Lic. Roberto Rivera Díaz

E-mail: ahernandez@ucf.edu.cu

[Curso 2010 – 2011]

Resumen

Los logros del deporte cubano no son casuales, se explican por la incansable atención de nuestro Estado, el Partido y los otros Organismos del Gobierno en el desarrollo y perfeccionamiento de la Educación Física y el Deporte como factor esencial de la salud y derecho del pueblo. Por ello no es casual que numerosos hermanos latinoamericanos, centren su atención en el desarrollo siempre ascendente del deporte alcanzado por Cuba.

La natación no queda exenta de aportar grandes resultados a nuestro país, en los que se destacan los atletas Neiser Bent, Rodolfo Falcón, Imaday Nuñez, Mario González, entre otros.

Esos éxitos se fundamentan, pues Cuba cuenta con un sistema de preparación del deportista que se aplica sobre los atletas desde la infancia hasta alcanzar el máximo nivel internacional, lo que se ha venido perfeccionando al cursar de los años.

Su desarrollo actual se basa en el fundamento científico objetivo, corrigiendo los errores del pasado y las diferentes especulaciones y teorías, usando los hechos y las suposiciones dudosas. La etapa contemporánea de desarrollo del deporte posee ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación y del entrenamiento de los deportistas, determinando para el entrenador nuevas tareas y exigencias más complejas, las cuales estimulan la búsqueda de formas, muchas veces diferentes de las tradicionales en lo que concierne a la organización del proceso de entrenamiento.

Por los bajos resultados que posee este deporte en la provincia de Cienfuegos, por las indicaciones del INDER nacional y provincial de elevar los resultados en el ámbito internacional y mejorar los resultados de las Olimpiadas del 2012, se pretende llevar a cabo este proyecto, con sus investigaciones y sus intervenciones, en el territorio de Cienfuegos, en víspera de lograr un mejor proceso de preparación del deportista, teniendo en cuenta las condiciones actuales, así como su devenir histórico y las condiciones sociales que en general se observan.

Nuestro objetivo general es el siguiente: Perfeccionar el proceso de preparación deportiva de los nadadores, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas y sociales de los practicantes, en aras de mejorar los resultados deportivos alcanzados por el deporte en Cienfuegos.

El proyecto contempla un diagnóstico, la intervención y evaluación así como el trabajo por la transformación de los atletas y entrenadores de la provincia de Cienfuegos, a partir de acciones docentes y deportivas

INTRODUCCIÓN

Hoy día la dinámica competitiva en todos los deportes ha aumentado considerablemente con relación a años anteriores, si en épocas pasadas los deportistas disponían de un tiempo de preparación (meses) para enfrentar la competencia fundamental, y esta a su vez se concentraba en un momento específico de la temporada, hoy día no tan solo ha crecido el número de competencias sino que las mismas se dispersan por toda la macroestructura del plan.

Esta realidad actual constituye un reto para los entrenadores, pues como planteamos al inicio, hoy día planificar es sistematizar en un documento de organización los momentos de preparación y competencia de forma tal, que el deportista siempre se encuentre más o menos dispuesto al rendimiento competitivo.

Otros aspectos que inciden en el problema actual de la planificación del entrenamiento deportivo y que quisiéramos señalar son los siguientes:

- ✓ El aumento considerable de los resultados deportivos demanda un elevado perfeccionamiento tanto del nivel de los deportistas como del sistema metodológico de preparación a corto y largo plazo.
- ✓ El nivel cada día más alto de las competiciones deportivas, relacionados con la cantidad de atletas que participan con gran nivel, demanda una exigencia mayor en el entrenamiento de todos los componentes de la preparación.
- ✓ Aumentar el altísimo nivel de preparación obtenido por los deportistas es tarea extremadamente difícil, lo que obliga a buscar formas metodológicas y estructurales de organización que persigan tal fin.

Teniendo presente lo anteriormente expuesto y que el rendimiento del atleta es el producto de interrelación de una multiplicidad de factores de tipo biológico, psicológico y también ambiental y de las indicaciones del INDER nacional y provincial de elevar los resultados en el ámbito internacional para el ciclo olímpico 2009 - 2012, se decidió llevar a cabo este proyecto, el cual se aplicará a los entrenadores y atletas de la provincia de Cienfuegos, debido a que nuestra investigación está dirigida a dar respuesta a una problemática social, que no es más, que el proceso de entrenamiento deportivo. Por otra parte se pretende brindar ofertas de superación con el objetivo de elevar el nivel de conocimientos de los entrenadores, en aras a que se revistan en la preparación del deportista y así mejorar los resultados alcanzado por la natación cienfueguera hasta el momento.

DESARROLLO

Nuestro proyecto cuenta con la participación de varias instituciones con sus integrantes. En este sentido debemos señalar que además de la Facultad de Cultura Física, con un grupo de sus profesores y estudiantes trabajaran conjunto con el departamento de Medicina Deportiva de la provincia en la realización de las mediciones físicas, técnicas, antropométricas y la aplicación de test psicológicos a los niños. El Sectorial Provincial de deporte que brindara su apoyo en el desarrollo de los análisis de los planes y unidades de entrenamientos, en la ejecución de topes, modelaciones y competencias oficiales. La EIDE provincial participará con sus profesores además de brindarnos su apoyo en el préstamo del local para la puesta en marcha de las diferentes formas de superación.

Para desarrollar este proyecto tomamos como universo los nadadores que pertenecen a la EIDE Provincial, Escuelas Primarias Mariana Grajales y Camilo Cienfuegos ubicadas en dicho municipio. El proyecto se compone de acciones encaminadas a perfeccionar la preparación deportiva de los nadadores y elevar el nivel de conocimiento de los entrenadores.

Pretendemos obtener un resultado que logre la transformación de los resultados deportivo de dicho deporte en el ámbito nacional, y que a su vez se revista en el ámbito internacional.

Objetivo General del proyecto

Perfeccionar el proceso de preparación deportiva de los nadadores, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas y sociales de los practicantes, en aras de mejorar los resultados deportivos alcanzados por el deporte en Cienfuegos.

Objetivos específicos

Los objetivos específicos del proyecto son los siguientes:

- ✓ Determinar las necesidades de superación de los entrenadores de natación.
- ✓ Elaborar un plan de superación teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico del nivel de conocimiento.
- ✓ Aplicar un plan de superación para darle solución a las necesidades detectadas en el diagnóstico.
- ✓ Evaluar los resultados de la puesta en práctica del plan de superación, para constatar el nivel de conocimiento de los entrenadores.
- ✓ Analizar los planes de entrenamientos.

- ✓ Crear habilidades técnicas que permitan al atleta utilizar eficazmente su potencial funcional durante las acciones de competición
- ✓ Evaluar la preparación física y técnica de los nadadores.
- ✓ Elevar los niveles de niveles de condición físicos, técnicos y psicológicos de los nadadores.
- ✓ Aplicar pruebas médicas y psicológicas a los nadadores.
- ✓ Analizar los resultados de las pruebas, topes, modelaciones de competencias o competencias.
- ✓ Analizar el cumplimiento de los planes de entrenamientos

A la par del desarrollo del proyecto se ejecutarán investigaciones para la cual se aplicaran diferentes métodos, como por ejemplo: la observación, la técnica de entrevista, la encuesta, medición entre otros. Se realizara el análisis documental, lo que permitirá conocer los incumplimientos y las causas de los planes de entrenamientos de los años anteriores.

El proyecto tendrá un sistema de control y evaluación que consistirá en el análisis al finalizar cada etapa, antes el consejo científico de la facultad y del INDER, de la marcha del mismo, el uso del presupuesto, la realización de actividades, la participación de las entidades y del INDER así como de otras actividades propias de la investigación y de la aplicación del proyecto.

Este sistema de control y evaluación constara de la realización de reuniones con todos los integrantes del proyecto, presentación de informes a la dirección del INDER y al decanato de la Facultad, rendiciones de cuentas de la jefa del proyecto ante la dirección de Ciencia y Técnica del INDER, así como la marcha de las investigaciones que se deriven de los mismos.

Presupuesto del proyecto

Indicadores	MN
- Materiales directos	795.00
- Gasto de fuerza de trabajo	1960.09
Salarios devengados	1605.00
Vacaciones acumuladas	145.89
Contribución de seguridad social	210.10
Otros gastos directos	1200.00
Dietas y pasajes	800.00
Otros	400.00
Total de gastos directos	3955.09

RESULTADOS Y PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PRINCIPALES					
Resultados Planificados	Responsable/ Entidad	Actividades Principales	Inicio	Fin	Indicadores Verificables
Elevar el nivel de conocimiento de la fuerza técnica de la natación en víspera que los mismos se revista en los entrenamientos deportivos	Facultad Cultura Física	Diagnóstico de las necesidades de superación de la fuerza técnica de la natación.	Septiembre 2010	Septiembre 2010	1. Encuesta de determinación de necesidades. 2. Plan de superación 3. Matricula de los cursos. 4. Evaluación de los cursos. 5. Control por secretaria de los certificados de los diversos cursos efectuados.
		Elaborar el plan de superación	Septiembre/ Octubre 2010	Septiembre/ Octubre 2010	
		Aplicar plan de superación para la fuerza técnica de la natación.	Octubre 2010	Octubre 2012	
		Evaluar el nivel del conocimiento alcanzado por la fuerza técnica de la natación.	Octubre 2010	Octubre 2012	
		Transformar o reelaborar el plan de superación, de acuerdo a sus necesidades.	Anual	Anual	
Perfeccionar los procesos de entrenamiento deportivo en la natación.	Facultad Cultura Física Medicina deportiva Comisionado Provincial	Análisis de los planes de entrenamientos	Septiembre/ Octubre 2010	Septiembre/ Octubre 2010	1. Libreta de control de los resultados de las diferentes pruebas, topes, modelaciones de competencias y competencias oficiales. 2. Libreta de visita a unidades de entrenamiento deportivo. 3. Actas de los análisis del cumplimiento de los
		Aplicación de pruebas físicas	Noviembre 2010 Mensuales	Noviembre 2010 Mensuales	
		Aplicación de pruebas médicas	Noviembre 2010	Noviembre 2010	
		Aplicación de pruebas psicológicas	Noviembre 2010 Mensuales	Noviembre 2010 Mensuales	

	Aplicación de las normativas de selección de talento	Según Comisión Nacional	Según Comisión Nacional	planes de entrenamientos.
	Observaciones a unidades de entrenamientos y a modelajes las competencias.	Según Planificación	Según Planificación	
	Análisis de los resultados de las pruebas, topes, modelaciones de competencias o competencias.	Según Fecha	Según Fecha	
	Análisis del cumplimiento de los planes de entrenamiento	Mensual	Mensual	

CARACTERIZACIÓN DE LA FUERZA TÉCNICA DE NATACIÓN

Centros	Nivel Escolar		Estudios de Postgrados		Profesores Universitarios		Categoría Docente Principal		
	TM	Lic.	MSc.	Dr.	FCF	Otros	Aux.	Inst.	Asist.
Camilo Cienfuegos	3	4	1						
Mariana Grajales	4	9							
EIDE Provincial		6							
Abreus	1								
Total	8	19	1						

De los 27 entrenadores, 22 practicaron deportes acuáticos (Natación, Nado Sincronizado y Polo Acuático) y 5 practicaron otros deportes que no son afines a la natación

MODELO DEL PLAN DE SUPERACIÓN

No	Título	Forma	Hora	Fecha	Lugar	Facilitador /s	Participan
1	Entrenamiento deportivo	Diplomado	1:00 pm	Martes a partir del 12/10/10	EIDE Provincial	Profesores FCF	Entrenadores de natación
2	Elaboración de los objetivos	Conferencia	1:00 pm	Jueves 2/12/10	EIDE Provincial	MSc. Mercedes Rodríguez	Entrenadores de natación
3	Preparación Psicológica	Curso	1:00 pm	Enero 2010	EIDE Provincial	DrC. Osmani Mena	Entrenadores de natación
4	Aspectos Bioquímicos en el entrenamiento deportivo.	Curso	1:00 pm	Febrero 2011	EIDE Provincial	MSc. Carlos Dauval	Entrenadores de natación
5	Fisiología del entrenamiento deportivo	Curso	1:00 pm	Marzo 2011	EIDE Provincial	MSc. Maite Nodarse	Entrenadores de natación
6	Pruebas médicas en el entrenamiento deportivo	curso	1:00 pm	Mayo 2011	EIDE Provincial	Pendiente	Entrenadores de natación
7	Aspectos Biomecánicas en los nadadores	Curso	1:00 pm	Junio 2011	EIDE Provincial	MSc. Yudith Quiñones	Entrenadores de natación
8	Formación de valores	Curso	1:00 pm	Julio 2011	EIDE Provincial	MSc. Mercedes Rodríguez	Entrenadores de natación
9	Test Físicos	Conferencia	1:00 pm	Diciembre	EIDE Provincial	MSc. Oscar Muñoz	Entrenadores de natación
10	Técnicas de nado	Conferencia	1:00 pm	Diciembre	EIDE Provincial	Lic. Nancy Pérez	Entrenadores de natación
11	Efectividad de la brazada	Conferencia	1:00 pm	Diciembre	EIDE Provincial	MSc. Arays Hernández	Entrenadores de natación
12	Ejercicios técnicos en los 4 estilos de la natación.	Conferencia	1:00 pm	Enero	EIDE Provincial	Lic. Ricardo Aroche	Entrenadores de natación
13	Errores más comunes en la ejecución de la técnicas de nado	Conferencia	1:00 pm	Enero	EIDE Provincial	MSc. Arays Hernández	Entrenadores de natación
14	Ejercicios de flexibilidad	Conferencia	1:00 pm	Febrero	EIDE Provincial	MSc. Arays Hernández	Entrenadores de natación
15	Ejercicios para llevar a cabo fuera del agua	Conferencia	1:00 pm	Febrero	EIDE	MSc. Arays Hernández	Entrenadores

CONCLUSIONES

1. Con la ejecución de este proyecto se pretende mejorar los resultados del deporte de natación en el ámbito nacional, además de formar atletas con perspectiva a integral los centros de alto rendimiento en el país.
2. Con la puesta en marcha de este proyecto mejorará la calidad del proceso de preparación del deportista en la natación cienfueguera.
3. Formar un entrenador más capacitado para enfrentar los retos que el deporte de competencia exige en la actualidad.

Referencias Bibliográficas

1. Alonso López, R. F. (2000) *Estructura organizativa-metodológica para la formación de atletas elites. Una concepción*. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com/>. [Consultado el 25 de enero del 2009].
2. Arana Jiménez, Luis. (2000) *Métodos y normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos deportivos*. D.F México: Supernova.
3. Barrios Recios, J. y Ransola, A. (1998) *Manual para Deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana: Deportes.
4. Dick, F. W. (1993) *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
5. Ducoing, E. (2001). *Algunas consideraciones sobre la formación de un deportista a largo plazo*. Retrieved from:<http://members.tripod.com/~ranasf/documentos/educoing02.html>, [Consultado en noviembre del 2009]
6. Forteza, A. (1997) *Entrenar para ganar*. Madrid: A. Teleña.
7. Hanh, E. (1988) *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.
8. Platonov, V. N. (1991) *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
9. Romero, R. (2001) *Papel de la capacidad de rendimiento deportivo en el proceso de entrenamiento y su valoración de posibles talentos*. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
10. Soto Antonio, C. Á. y Casimiro Andujar, J. (2000) *Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos*. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com/>. [Consultado el 25 de enero del 2009].
11. Verjoshanski, I. (1990) *El entrenamiento deportivo. Planificación y Programación*. Barcelona: Paidotribo.