



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Filosofía y Letras

Colegio de Pedagogía

La Pedagogía del Deporte
en el Programa de Entrenamiento Deportivo
del Equipo de Canotaje de la Secretaría de Marina

Tesina para obtener el grado de
Licenciada en Pedagogía presenta
Adriana Zarco Ramírez

Asesora: Mtra. Gabriela Priscila Zermeño Barrón

México, 2015



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Agradecimientos.....	I
Dedicatorias.....	III
Presentación.....	1
Introducción.....	4
Capítulo 1- La pedagogía aplicada al deporte: su vínculo y antecedentes.....	8
1.1- Relación entre pedagogía y deporte en términos de educación y formación.....	12
1.2- La pedagogía del deporte y su función en el entrenamiento deportivo.....	17
1.3- El papel del pedagogo en términos de formación del entrenador Deportivo.....	20
Capítulo 2.- El deporte en México, su función social y educativa.....	23
2.1- Antecedentes del canotaje y su desarrollo en México.....	27
2.2- Aspectos técnicos del canotaje de rapidez.....	31
2.3 -Problemática actual sobre la deficiente formación didáctica. en los entrenadores de canotaje.....	35
Capítulo 3. – La didáctica y su aplicación en la enseñanza deportiva.....	39
3.1- Importancia de la formación didáctica en los entrenadores deportivos....	46
3.2- El proceso de enseñanza aprendizaje en la formación deportiva.....	48
3.3- Técnicas y recursos didácticos en la enseñanza del canotaje.....	52
3.4- La planeación didáctica en el entrenamiento deportivo.....	60
Capítulo 4.- Estudio de campo sobre la formación didáctica en los entrenadores deportivos de la disciplina de canotaje.....	66
4.1- Objetivo.....	66
4.2- Diseño del instrumento.....	66
4.3- Aplicación.....	67
4.4- Universo.....	69
4.5- Limitaciones en la aplicación del instrumento.....	69
Capítulo 5. Interpretación y análisis de los datos obtenidos en el estudio de campo.....	70

5.1 Análisis con respecto a los datos de experiencia deportiva de los entrenadores de la disciplina de canotaje.	70
5.2 Análisis con respecto a los datos de formación profesional de los entrenadores de la disciplina de canotaje.	73
5.3 Análisis del rendimiento deportivo de las asociaciones de canotaje que participaron en la Olimpiada Nacional de Canotaje 2014 celebrada en la Ciudad de México.....	78
5.4. Análisis con respecto a los datos de conocimientos didácticos en materia deportiva de los entrenadores de la disciplina de canotaje.	86

Capítulo 6. Propuesta Formativa para los Entrenadores de Canotaje de la Secretaria de Marina.....96

6.1-Introducción.....	97
6.2-Objetivo General.....	100
6.3- Unidad I.....	100
6.4- Unidad II.....	101
6.5- Unidad III.....	101
6.6- Unidad IV.....	102
6.7- Unidad V.....	102
6.8- Metodología de trabajo.....	103
6.9- Recursos.....	105
7.0- Evaluación del curso.....	105
7.1- Calendarización.....	105
7.2- Fuentes de información.....	105
7.3- Cartas descriptivas.....	107
7.4- Evaluación final del curso.....	114

Anexos de las cartas descriptivas.....	115
Anexo N° 2.....	116
Anexo N° 3.....	117
Anexo N° 4.....	118
Anexo N° 5.....	119
Anexo N° 6.....	121
Anexo N° 7.....	122
Anexo N° 8.....	126
Anexo N° 9.....	128

Conclusiones.....	136
Bibliografía.....	142

Anexos	
Anexo N° 1.....	145

AGRADECIMIENTOS

Detrás de todo trabajo de titulación hay una historia que reúne sentimientos, de alegría, amor, lucha, tensión frustración, tristeza, satisfacción y hasta de paz. Y en ella se ven involucrados muchos protagonistas visibles e invisibles, que me brindaron su apoyo incondicional y el día de hoy quiero agradecerles.

A mi familia Mamá, Papá y Hermana

Primeramente quiero agradecer a mi hermosa e inigualable familia, que desde siempre me ha apoyado e impulsado para ser mejor cada día, gracias por tener fe en mí, y apoyarme en todo momento, por compartir conmigo mis derrotas y triunfos, por estar conmigo en esas noches interminables de desvelos, y darme ánimos para seguir adelante.

Gracias por darme el milagro de la vida y asumir la responsabilidad y compromiso de criarme, amarme y educarme. Gracias por todos los regaños y los buenos consejos que me dieron, porque sin ellos no hubiera llegado a ser la mujer fuerte y luchadora que soy. Gracias por forjar mi carácter y guiarme por el mejor camino, jamás terminaría de pagarles todo lo que han hecho por mí.

A mis maestros de la Facultad de Filosofía y Letras

A mis queridos maestros de la Licenciatura en Pedagogía, gracias por formarme y brindarme valiosos aprendizajes, que despertaron en mí el deseo de seguir superándome y preparándome para ser mejor persona y profesionista.

A mis sinodales

Lic. Alejandro Rojo, Mtra. Laura Márquez, Mtra. Gaby Zermeño, Mtra. Margarita León y Mtra. Ceci Montiel, gracias por su apoyo y dedicación, sin ustedes este trabajo no hubiera tomado vida. Gracias por creer en mí y mi trabajo, gracias por todo el tiempo invertido nunca podré pagarles los aprendizajes brindados.

A mi amada Universidad Nacional Autónoma de México

La vida se encuentra plagada de retos, y uno de ellos es la universidad, tras verme dentro de ella, me he dado cuenta que más allá de ser un reto, es una base no sólo para mi entendimiento del campo en el que me he visto inmerso, sino para lo que concierne a la vida y mi futuro. Por todo esto mil gracias mi amada UNAM

A mis entrenadores de canotaje UNAM Panchito Caputitla y Arturo Ferrer (Ferrís)

Gracias por ser los pilares en mi formación como deportista e inculcarme la disciplina y compromiso de practicar el maravilloso deporte del canotaje.

***A mis entrenadores de canotaje MARINA
Liz Orta y Fernando Ponce***

Gracias por recibirme con los brazos abiertos y depositar su fe en mí. Más que mis entrenadores los considero como mis amigos y guías, ustedes han sido un gran motor para darle vida a este trabajo.

Ponch gracias por cada uno de los entrenamientos, gracias por ser duro y a la vez comprensible conmigo, por tener fe en mí e impulsarme a seguir luchando por el sueño de conquistar la gloria deportiva. Gracias por todos los consejos y por aquellas charlas motivadoras para seguir enfrentando mis miedos. Gracias por aquellos regaños y castigos, que a veces uno como joven no entiende, pero son necesarios para forjar la disciplina y el carácter.

Gracias por darme la confianza de expresar mis inquietudes e inconformidades sobre los entrenamientos, como deportistas tenemos mucho que expresar y a veces no lo manifestamos por miedo, sin embargo me diste la confianza para expresarme libremente logrando así una mejor mancuerna de trabajo entre entrenador-deportista.

Gracias por apoyarme y motivarme a seguir superándome en el ámbito académico, pocos entrenadores tiene la sensibilidad de inculcar en sus deportistas la importancia de superarse en lo profesional, y tú siempre me comprendiste y apoyaste, y el día de hoy comparto contigo el logro de convertirme Lic. en Pedagogía.

Liz gracias por el apoyo y la fe que has tenido en mí, por todos los entrenamientos y las enseñanzas brindadas. Gracias por tenerme paciencia y seguir entrenándome para ser mejor. Gracias por las charlas motivadoras y apoyarme en la etapa de mi titulación y darme las facilidades en los horarios de entrenamiento. Tú y Ponce han sido grandes motores para que yo siga adelante conquistando nuevas metas.

A mis amigos deportistas

Gracias por ser parte de mi vida y compartir experiencias maravillosas conmigo. Gracias por ser los motivadores cuando la fe en mí se terminaba y decidía que lo mejor era colgar la pala, ustedes llegaban a inyectarme felicidad y darme ánimos para volver a tomarla y seguir en la lucha remando.

Gracias por todos los buenos y malos momentos compartidos, gracias por ser parte de mi historia.

Al Pentatlón Deportivo Militarizado Universitario

XXXVI.-Ten fe en tus propósitos y persevera en ellos con la confianza de hacerlos realidad, cualquier buen éxito súmalo al estímulo de tus esfuerzos, Cualquier fracaso anótalo en el catálogo de tus experiencias; mas nunca abandones tu tarea ni la empobrezcas con tu desaliento. (Ideario Pentatlónico).

Gracias mi querido PDMU, por brindarme aprendizajes únicos y por forjar en mí un carácter, una filosofía de vida y una hermandad. Por todo esto MIL GRACIAS.

DEDICATORIAS

Es momento de compartir aquí lo más profundo. Hablar de aquellos motores que me permitieron seguir con pasos firmes el sueño de titularme. Quiero agradecer a todos aquellas personitas que estuvieron cerca apoyándome brindándome su cariño y fe. El día de hoy les rindo tributo a su apoyo dedicándoles el presente trabajo.

Primeramente A mis padres

Por haberme brindado la oportunidad de estudiar una carrera, y por estar siempre a mi lado brindándome su apoyo y consejos para hacer de mí una mejor persona. Gracias por dejarme el mejor legado que unos padres pueden dejar a un hijo, una carrera universitaria.

Gracias por caminar a mi lado y estar al pendiente de mí. Gracias por brindarme su amor incondicional, gracias por cuidar de mí desde el primer día que abrí mis ojos, un hijo nunca terminaría de pagarle a sus padres lo que ellos han hecho por él. Recuerden que ustedes son mis motores para vivir y seguir adelante, siéntanse orgullosos por criar exitosamente a su hija, son los mejores padres del mundo y soy bendecida por ello, mil gracias por todo, los AMO.

A mi hermana

Mi hermana, mi gordis gracias por creer en mí y brindarme tu amor de hermana, eres uno de los motores principales para que cada día siga superándome, tengo fe en que tu también pronto podrás conquistar el sueño de titularte. Sigue adelante con tus sueños y metas, que tienes todo lo necesario para cumplirlas.

Gracias por ser mi amiga y cómplice en todo momento, gracias por acompañarme en las noches de desvelo y animarme a continuar cuando he perdido la fe. Gracias mi gordis por los buenos y malos momentos, gracias por estar siempre a mi lado. Gracias por ser un ejemplo para mí, soy bendecida por tener a la mejor hermana del mundo, te amo mi gordis.

Lupita (Bandita)

Gracias por ser mi mejor amiga y estar ahí conmigo a pesar del caminar de los años. Por brindarme tu apoyo y cariño, eres una personita muy importante para mí y eres parte de mi familia. Gracias por motivarme a seguir adelante, gracias por escucharme y comprenderme en los momentos que más los necesito. Gracias por ser un ejemplo para mí, te admiro bandita eres la mejor.

Jaimito

Mi querido Jaimito gracias por convertirte en mi hermano y ser como un ángel en mi vida, gracias por brindarme tu amistad y cariño. Gracias por estar cuando la crisis existencial ahorca y el mejor aliciente es el consejo de mi mejor amigo. Gracias por estar en cada momento conmigo, por estar en las buenas, en las malas y en las peores. Juntos hemos vivido muchas experiencias que han ayudado

fortalecer nuestra amistad, soy dichosa por haberte encontrado. Gracias por enseñarme el verdadero valor de la amistad y la lealtad. Gracias por nunca fallarme ni lastimarme, eres una verdadera bendición.

Maestra Gabby

Gracias por sus maravillosas cátedras que despertaron en mí en el 7° semestre de la carrera el deseo de conjugar dos grandes de mis pasiones, mi carrera y el canotaje. Usted ha sido una verdadera luz en mi camino, no terminaría de agradecerle su apoyo, cariño y fe en mí. El día de hoy cumpló uno de mis más grandes sueños, y es el poder titularme con una tesina que me llena enormemente.

Es una excelente maestra, que despierta en sus alumnos lo mejor de sí, la admiro mucho y he de confesar que es uno de mis modelos a seguir. No terminaría de agradecerle lo que ha hecho por mí, y por ello, el día de hoy le rindo tributo dedicándole mi trabajo, el cual esta empapado de desvelos, angustia, risas, trabajo, sacrificios, sueños, anhelos, bendiciones, y metas por cumplir. Gracias por ser parte de mi vida y darle un toque diferente.

PRESENTACIÓN.

El amor a mi carrera y mi pasión por el deporte, fue la combinación perfecta para dar origen al presente trabajo, ocho años de desempeñarme como deportista de la disciplina de canotaje, la experiencia como Juez Nacional en esta disciplina, y cuatro años en la Licenciatura en Pedagogía, brindaron las herramientas suficientes para analizar y reflexionar sobre el ámbito deportivo que me rodea.

Todo comienza con la realización de un proyecto de intervención pedagógica, que decido aplicar en mi entorno cotidiano más cercano, en el equipo de canotaje de la Secretaria de Marina, al cual orgullosamente pertenezco. El motivo de realizarlo ahí, es porque he tenido la experiencia de 7 años de practicar el maravilloso deporte en sus dos modalidades, kayak y canoa.

Dentro de la práctica deportiva uno de los elementos más importantes es el entrenador, el cual se encarga de planificar el proceso de formación de los deportistas para conquistar el éxito en una temporada. De acuerdo con José Antonio Torres (2003), la enseñanza del deporte y la educación física, se ha desarrollado en gran medida de manera empírica, es decir con base esencialmente en la experiencia personal que el docente o entrenador logra en la práctica, pero ignora el por qué se emplean determinados recursos didácticos y cuál es el fundamento de estos.

La enseñanza es un proceso complejo, que en ocasiones llega a ser subestimado por los entrenadores, porque desconocen cómo estructurarlo y su impacto en la adquisición de habilidades cognitivas y motoras.

El hecho de mostrar a los deportistas como hacer algo y después retirarse para ver como lo hacen, no asegura la asimilación de lo enseñando.

Es necesario saber y comprender cómo se desarrolla el proceso de aprendizaje en el cerebro del deportista, para poder estructurar asertivamente los elementos clave que conformarán la planificación de la enseñanza deportiva.

Alrededor del deporte ha surgido el mito que la realización de un deporte es una actividad meramente práctica, y específicamente en el deporte del canotaje se ha dado mucho esta situación, reflejo de ellos son los entrenadores Mexicanos de la Selección Nacional, los cuales deberían ser los más preparados y aptos, y contar con conocimientos sólidos de las ciencias aplicadas al deporte, medicina, física, psicología, nutrición, pedagogía, etc. Sin embargo la realidad es que ellos cuentan con estudios de secundaria y preparatoria, y capacitación de cursos sobre metodología del entrenamiento, en lo personal puedo decir que para formar

deportistas con vistas al alto rendimiento se necesita por parte del entrenador una formación profesional completa que abarque las siguientes ciencias:

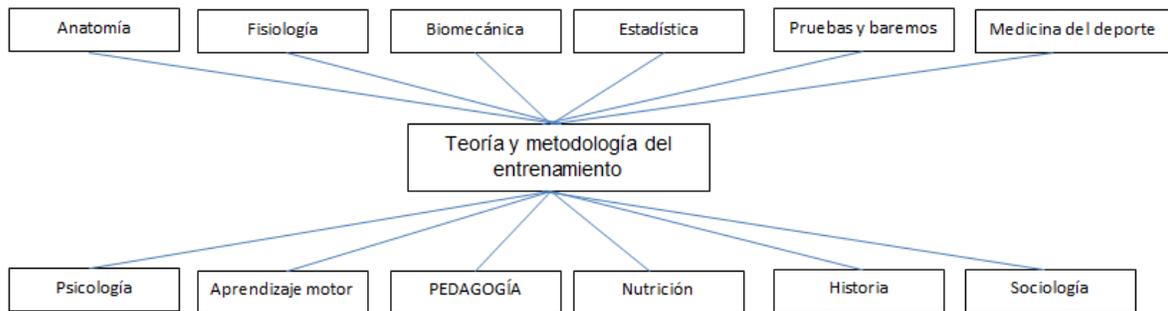


Figura 1. Ciencias auxiliares.

Las ciencias auxiliares aplicadas al deporte, brindarán al entrenador un soporte científico en la recopilación de datos que se arrojan durante el entrenamiento. Y a partir de ello podrá estructurar un plan de entrenamiento más objetivo.

Centrándonos en la parte pedagógica en el deporte, que es en la parte en que me enfocaré, he podido observar que la mayoría de los entrenadores se preocupan por formarse y capacitarse en metodología del entrenamiento y han dejado de lado la parte de la enseñanza. Hasta cierto punto es aceptable, la metodología del entrenamiento brinda las bases científicas sobre los procesos fisiológicos, bioquímicos, psicológicos, sociales y metodológicos, que enfrenta el deportista al ser sometido a un plan de entrenamiento.

Sin embargo el saber cómo enseñar es un punto clave; porque para aprender cualquier deporte o cualquier cosa, es necesario atravesar por un proceso de aprendizaje, que permita la adquisición del conocimiento, habilidad, destreza, etc.

En este sentido es importante mencionar que los mismos pedagogos(as), hemos tenido responsabilidad de que los entrenadores no se acerquen a auxiliarse a nuestro campo de conocimiento. Los mismos pedagogos hemos abandonado este campo de todo análisis. Actualmente en el deporte del canotaje no cuenta con pedagogos que puedan orientar la enseñanza deportiva, es por ello que surge la necesidad de incorporar profesionales de este campo al deportivo que puedan nutrirlo y mejorarlo.

Gran parte de la planilla de entrenadores afiliados a la Federación Mexicana de Canotaje no cuenta con estudios profesionales debido al arraigado mito que se tiene, si un atleta de alto rendimiento entra a la selección nacional y genera resultados sobresalientes en competencias nacionales e internacionales al término de su ciclo como atleta, se le ofrece un puesto como entrenador y dada su

experiencia deportiva se le es asignado un título quimérico de entrenador deportivo. La formación que sustenta y respalda el título de entrenador deportivo está basada en el empirismo personal que ha adquirido el entrenador en su etapa como atleta.

Considerando este vacío, en octubre de 2012 decido darle vida al proyecto: "La pedagogía del deporte, herramienta eficaz para la enseñanza de la disciplina deportiva de canotaje" el cual tuvo un enfoque exploratorio para detectar problemáticas relacionadas con la enseñanza de la disciplina deportiva del canotaje.

En una primera etapa se realizó un diagnóstico de necesidades basado en el método de observación, analizando la enseñanza impartida por los entrenadores, de forma paralela se incorporó información personal sobre experiencias como deportista. Los resultados arrojados fueron los previstos, una deficiente formación pedagógica en los entrenadores deportivos, una insuficiente vinculación de los de los fundamentos teóricos con los prácticos.

A partir de la exploración anterior, es como decido realizar una segunda etapa y plantear el presente proyecto, el cual tiene como objetivo dotar a los entrenadores de conocimientos en planeación didáctica, enfocados principalmente en la estructuración de la enseñanza de la disciplina de canotaje.

INTRODUCCIÓN.

La educación ha sido objeto, a través del tiempo, de múltiples enfoques críticos formulados en función de distintos puntos de vista filosóficos y bajo la influencia de las condiciones socioculturales de cada época. Su análisis puede encararse desde las perspectivas sociológica, biológica, psicológica y filosófica. (Nerici, Hacia una didáctica general dinámica, 1985, pág. 19)

En este sentido el arte de enseñar implica una de las actividades más complejas, y por ende, se demanda del formador un dominio amplio de la materia que pretende enseñar.

La pedagogía como disciplina reguladora del proceso educativo, brinda las herramientas ideales para lograr que el proceso de enseñanza-aprendizajes sea alcanzado con éxito. De acuerdo con García Méndez, la vocación transformadora de la pedagogía le permite problematizar los procesos educativos y proponer vías de solución, apoyándose en los aportes de las demás ciencias, construyendo así, nuevos conocimientos que permitan idear medios y procedimientos de transformación, tanto de manera individual como colectiva. *La pedagogía en su eterna búsqueda por perfeccionar el hecho educativo señalará y restringirá, mas no impondrá, diversos caminos con la convicción de otorgar un futuro mejor para la humanidad. (García Méndez, 2008, pág. 19)*

Y aunque el deporte implica actividades eminentemente prácticas, es precioso partir de un marco conceptual, científico, metodológico, psicológico, y pedagógico. Es aquí la gran problemática que engloba la práctica deportiva en México, hace falta elevar el nivel de conocimiento de los futuros entrenadores deportivos, ya que existe un apego a las prácticas deportivas basadas en el empirismo personal de anteriores generaciones de deportistas y entrenadores, los cuales en ocasiones no llegan a tener un respaldo científico que brinde un seguro desenvolvimiento en el deportista. Es decir, desde nuestro punto de vista se percibe una carencia didáctica en la planeación deportiva.

El entrenador deportivo indudablemente no es sólo un formador físico, como comúnmente se piensa, sino también es un formador integral de la personalidad de sus deportistas y atletas. Es él, el encargado de dirigir, planificar, organizar, controlar, analizar y evaluar todas actividades del proceso que conlleva un entrenamiento deportivo. Desde el ámbito deportivo, sus funciones sustantivas son las siguientes:

Figura 2. Funciones del entrenador deportivo (Vargas Pineda, 2007, pág. 79)

<i>1.- Crear hábitos morales y educativos</i>	<i>8.- Verifica el perfeccionamiento de ejecución de las técnicas empeladas</i>
<i>2.- Crear y desarrollar convicciones</i>	<i>9.- Propone estrategias de acción de competencia</i>
<i>3.- Dirigir el grupo multidisciplinario</i>	<i>10.- Corrige errores y deficiencias en la práctica.</i>
<i>4.- Debe hacer sentir a su atleta que participa principalmente en este proceso</i>	<i>11.-Aconseja la dieta requerida</i>
<i>5.- Enseña una disciplina deportiva</i>	<i>12.- Establece cargas de trabajo adecuadas</i>
<i>6.- Determina el programa y las actividades para el aprendizaje</i>	<i>14.- Promueve la adquisición de hábitos deportivos.</i>
<i>7.- Coordina las sesiones de entrenamiento</i>	<i>15.- Vigila el desempeño de sus atletas</i>

De acuerdo con las funciones anteriormente presentadas, podemos comprender que la tarea del entrenador no puede limitarse a un trabajo meramente práctico y superficial, en sus manos está la formación de un ser humano, y en el campo competitivo los logros del deportista están condicionados en gran parte, por el dominio y actualización que posee el entrenador sobre los modelos técnicos, tácticos, fisiológicos, psicológicos, pedagógicos, biológicos, químicos físicos, etc.

Aunado a esto, el profesor deberá poseer un dominio sobre los procesos de desarrollo cognitivo y físico de sus deportistas, ya que esto le permitirá transmitir la disciplina deportiva de forma más efectiva. El tomar en cuenta la edad, sexo, experiencia motriz, personalidad, habilidades y el nivel escolar de los deportistas o atletas, sienta las bases de una conducción correcta del proceso enseñanza-aprendizaje, asegurando el cumplimiento de los logros deportivos.

De acuerdo con Vázquez Gomes, la pedagogía de la actividad física y deporte se ramifica como una disciplina especializada de la pedagogía general, cuyo estudio va dirigido a los aspectos educativos de las actividades físicas y deportivas; práctica mediante la cual se contribuye al desarrollo humano y se brinda una mejor calidad de vida. En síntesis la Pedagogía del deporte es la disciplina que estructura y regula la enseñanza deportiva.

En el Capítulo 1. “La pedagogía aplicada al deporte: su vínculo y antecedentes.” El lector conocerá los primeros indicios que dieron origen a la pedagogía aplicada al deporte, realizando un breve recorrido histórico, partiendo de una de las civilizaciones más antiguas de la humanidad, la antigua Grecia, sociedad caracterizada por un fuerte culto al cuerpo y al espíritu. Sus ideales causaron tal impacto que cruzaron fronteras, conociéndose en todo el mundo. Y entre sus grandes aportaciones a la humanidad son los juegos olímpicos de la antigüedad.

Los ideales y valores olímpicos de la antigüedad fueron fuerte inspiración para el pedagogo inglés Pierre de Coubertin, el cual hace un replanteamiento pedagógico, presentando al deporte como un instrumento educativo capaz de formar para la vida, estos ideales se vieron plasmados en su idea de restaurar los Juegos Olímpicos de la Modernidad, los cuales velarían por la naturaleza de la enseñanza deportiva y lucharían contra los abusos que se cometían en el deporte.

Más adelante se aborda la relación que establece la pedagogía con el deporte en términos educativos, y como esta relación se ve vinculada con el quehacer pedagógico en términos de la formación del entrenador deportivo.

En el capítulo 2. “El deporte en México, y su función social y educativa” el lector conocerá los antecedentes del deporte del canotaje en México, como es que este surge y cuál ha sido su desenvolvimiento en el campo competitivo. Además conocerá los aspectos técnicos a los que obedece esta disciplina deportiva, con el propósito de comprender la naturaleza del canotaje. Una vez revisados esos aspectos, se expondrá la problemática actual de la deficiente formación didáctica en los entrenadores deportivos de la disciplina del canotaje, que es lo que lo ha propiciado que este campo deportivo haya tenido poca intervención del campo pedagógico.

En el capítulo 3. “La didáctica y su aplicación en la enseñanza deportiva”, el lector conocerá que es la didáctica y sus aplicación en la enseñanza deportiva, a partir de ello se procederá hacer una reflexión sobre lo importancia de la formación didáctica en los entrenadores ayuda a un mejor desenvolvimiento profesional en la tarea de enseñar una disciplina deportiva. De tal manera que se hace pertinente el abordaje del proceso de enseñanza-aprendizaje en la adquisición de habilidades deportivas. Y a partir de ello se aborda la planeación didáctica del entrenamiento deportivo, proponiendo técnicas y recursos didácticos que favorezcan la enseñanza deportiva específica del canotaje.

En el capítulo 4. “Estudio de campo sobre la formación didáctica en los entrenadores deportivos de la disciplina de canotaje”, el lector encontrará el desarrollo y aplicación del instrumento de campo, para recabar información

respecto a la formación didáctica de los entrenadores de la disciplina de canotaje en México. El instrumento aplicado fue un cuestionario de 20 preguntas que abarcó tres rubros: Experiencia deportiva practicando la disciplina del canotaje, Formación profesional y Conocimientos didácticos en materia deportiva. El instrumento fue aplicado en la junta previa al evento Olimpiada Nacional de Canotaje 2014, celebrada en las instalaciones de la Pista de Canotaje Virgilio Uribe, en Cuernavaca Xochimilco, en el mes de mayo. Contando con una muestra de 27 entrenadores nacionales de la disciplina de canotaje.

En el capítulo 5. “Interpretación y análisis de los datos obtenidos en el estudio de campo”. En el presente capítulo el lector encontrará un análisis de cada uno de los rubros anteriormente mencionados (Experiencia deportiva practicando la disciplina del canotaje, Formación profesional y Conocimientos didácticos en materia deportiva), y como estos datos se vinculan con la hipótesis de que una deficiente formación pedagógica, específicamente en didáctica, repercute en el rendimiento deportivo del deportista.

En el capítulo 6. “Propuesta formativa para los Entrenadores de Canotaje de la Secretaría de Marina”. En el presente capítulo el lector encontrará una propuesta de curso teórico- práctico, basada en la investigación documental y de campo realizada a lo largo de este trabajo. A partir de ello se plantea una forma de trabajo pedagógico, en el cual los entrenadores deportivos estarán en posibilidad de desarrollar una breve formación didáctica deportiva. Se les proporcionará herramientas conceptuales asociadas a las Teorías del aprendizaje, haciendo énfasis en el desarrollo de habilidades cognitivas, deportivas, y sociales, la adopción de una filosofía personal de entrenamiento, recursos didácticos para la enseñanza deportiva, métodos de evaluación y diagnóstico deportivo, así como modelos de planificación.

Capítulo 1.- La pedagogía aplicada al deporte: su vínculo y antecedentes.

En el presente capítulo se mostrará un breve recorrido histórico sobre los antecedentes vinculados a la pedagogía aplicada al deporte, y como este conocimiento fue evolucionado y cobrando importancia a través del tiempo, los ideales olímpicos de la antigüedad fueron fuerte inspiración para dar origen a una de las renovaciones pedagógicas más importantes y conocidas en el mundo. El nacimiento de los Juegos Olímpicos de la Modernidad, los cuales reconocen en el deporte un alto valor educativo.

Los primeros indicios de la pedagogía en el deporte, en el sentido informal del término, pueden remontarse a la época primitiva, cuando el hombre aprende a utilizar su cuerpo con técnicas específicas que le permiten su sobrevivencia en el medio natural, ejemplo de ello, son los diversos métodos utilizados para defenderse, buscar refugio y alimento, etc.

Sin embargo si queremos referirnos de manera más formal sobre la primera institucionalización de los ejercicios físicos, hay que hacer un largo viaje en el tiempo y trasladarnos a un punto específico del globo terráqueo, la Antigua Grecia, sociedad caracterizada por un florido culto al cuerpo y a la exaltación de la belleza física, siendo la acción motriz una actividad disciplinada para bruñir y perfeccionar la condición del cuerpo.

El principio espiritual de los griegos estaba basado en el humanismo, para los griegos siempre fue de vital importancia el uso de destrezas y fuerza, la lucha y la victoria, en el sentido caballeresco, eran las verdaderas pruebas para demostrar la vida humana.

Aunque en un principio la importancia de los ejercicios físicos en la Grecia Clásica se asociaba primeramente para la vida militar, poco a poco esta idea fue cambiando al insertarse la polis, como forma más completa y firme de vida social. De ahí que los griegos formularan el lema "Mente sana en cuerpo sano."

Para los griegos el cuidado del cuerpo era considerado dentro de su jerarquía de valores en una posición muy alta. Consideraban que el cuerpo tenía tres virtudes principales: salud, fuerza y belleza.

La cultura griega se orientó tanto a la formación del cuerpo como al espíritu, ejemplo de ello podemos verlo en, Platón en su texto La República, libro III, *La gimnasia y la música educan el alma, si ambas se combinan se produce la valentía.* (Platón, 1894, pág. 427). Nos presenta un conjunto de normas organizadas para la educación del cuerpo, comenzando por la formación física que posteriormente

serviría como preparación de la vida militar, y por último la parte estética que daba al cuerpo toda la belleza posible, todos estos conocimientos se desarrollaban en la palestra, y es así como se inicia una educación física formal.

De la misma manera Aristóteles comparte la misma idea que su maestro Platón, habla de la importancia de una educación gimnástica en los jóvenes, *se ha demostrado, que se debe pensar en formar las costumbres antes que la razón, y el cuerpo antes que el espíritu; de donde se sigue, que es preciso someter los jóvenes al arte de la pedotribia y a la gimnástica. “La primera tenía por fin fortalecer el cuerpo, atendiendo a la salud; y la segunda, los ejercicios fuertes necesarios para tirar las armas, embridar un caballo, batirse y adquirir otros hábitos guerreros.* (Platón, 1894)

Jean Jacques Rousseau, en su texto “Retorno a la Naturaleza”, presenta una nueva perspectiva en el niño, donde borra la concepción de hombre en miniatura, y lo concibe como un ser aparte, el cual debe tener una educación libre. En este sentido Rousseau reflexiona sobre la importancia de correlacionar los procesos de ejercitación del cuerpo y los sentidos durante la etapa de la puericia con la finalidad de propiciar un desarrollo armónico en el niño.

..hacedle robusto y sano, para hacerle sabio y razonable, que le trabaje, que el actúe, que corra, que grite, que este en continuo movimiento, que sea hombre por el vigor y muy pronto lo será por la razón. (Rousseau, 2011, pág. 115)

Ya lo decía Domínguez (1999) La educación física no es solamente potenciadora de una educación corporal, sino que buscando el desarrollo integral de la persona también atiende a la formación moral de niño. Por esta razón se recomienda la necesidad: de ejercicios corporales para los niños. En mi opinión este aspecto tan descuidado de la educación constituye la parte más importante de la misma.

El desarrollo físico va de la mano con el intelectual, por ello es importante en la educación del niño.

Pestalozzi, en un variado cúmulo de aportaciones a la educación, concede la primera metodología de ejercicios físicos, la cual propicio un considerable impacto, dado origen al surgimiento de la escuela de gimnásticas en el siglo XIX.

En un ligero análisis histórico se puede destacar algunos de los grandes renovadores de la educación, que no dejaron de lado la importancia de una educación de la corporalidad, ejemplo de ello son: Montaigne, Locke y Rousseau, Pestalozzi y Jhan; este movimiento de renovación pedagógica de la Escuela Nueva, fue motivo para valorar la educación corporal.

Más adelante retomando el resplandor y la grandeza de los ideales olímpicos de la Grecia clásica surge en un contexto diferente en el siglo XV en Italia, en los Estados Pontificios y más tarde se extiende a toda Europa, intentos por restaurar, el deporte, y en ese momento aparece el pedagogo, humanista e historiador inglés Thomas Arnold, el cual introduce una nueva forma de trabajo incorporando el deporte como herramienta educativa, atribuyéndole dos fines formadores, el primero estaba encaminado a darle al cuerpo un desarrollo pleno y armónico, y el otro se enfocaba a la formación moral del joven en donde a través del juego se va adquiriendo la educación social, que estriba en la solidaridad, la camaradería, el respeto, la constancia, la disciplina, etc.

Arnold concebía en el deporte un ambiente ideal para hacer surgir la convivencia y la paz, porque en él se conjugan los sentimientos de solidaridad, unión, amistad, respeto, y el juego limpio. El valor educativo que depositaba en el deporte radicaba principalmente en un aprendizaje de vida, que promoviera hábitos de colaboración, convivencia, juego limpio, acompañado de un equilibrado cuidado físico y mental.

Y es así, como este gran pedagogo incorpora una educación deportiva en los colegios ingleses, hecho que tuvo un gran impacto en la sociedad inglesa al ser el punto de partida para el desarrollo de los deportes escolares.

Más tarde surge un noble intelectual, fiel seguidor de las ideas de Arnold; el Barón Pierre de Coubertin, considerado el padre del deporte moderno, al universalizar la práctica deportiva a través de la creación de los Juegos Olímpicos de la Modernidad.

Este noble intelectual al realizar diversos viajes por Europa, quedó maravillado al ver el sistema pedagógico inglés, impulsado por Thomas Arnold; este sistema daba gran valor al deporte a pesar del dominante academicismo en la educación formal de esa época. A partir de ello, Coubertin comienza a elaborar sus primeros postulados pedagógicos enfocados al deporte, ya que compartía ampliamente las ideas del Arnold, y decidió darles difusión a través de su trabajo. Y en el año de 1926 crea La Oficina Internacional de Pedagogía Deportiva en Lausana, cuya misión sería, velar por la naturaleza de la enseñanza deportiva y luchar contra los abusos y los desmanes que ya se repetían en el deporte (Cortés, 2012).

En este sentido nace una nueva concepción, donde el deporte es presentado como un instrumento educativo, fundamentado en la vida humana, porque en él se vierten situaciones de lucha, valor, solidaridad, compañerismo, tolerancia, juego limpio y espíritu de convivencia.

Las huellas que dejó impregnadas Coubertin, nos llevan por un camino de la renovación de la tarea educativa.

La pedagogía fue su principal vocación y se dedicó a ella con total entrega....He decidido cambiar bruscamente mi carrera en el deseo de unir mi nombre al de una gran reforma pedagógica ya que lo más importante en la vida de los pueblos modernos es la educación que ha de ser el prefacio de la vida y lo que así expreso, es el resultado de las observaciones adquiridas en las distintas etapas de mis viajes por los Estados de Europa y América del Norte, en donde he podido constatar la existencia de grandes corrientes de reforma pedagógica, independientes de los sistemas gubernamentales e incluso superiores a las mismas tradiciones nacionales (Oswaldo, s/a, pág. 1).

Coubertin es considerado uno de los primeros en defender la idea de un deporte para todos, esto basado en los ideales de la revolución francesa; libertad, igualdad y fraternidad. El ideal de libertad se ve reflejado en la libre elección de practicar la disciplina deportiva que uno elija, la igualdad se ve inmersa en que no importa la posición económica todos en la competencia son iguales, y la fraternidad se ve reflejada en la unión de los países al reunirse en la justa deportiva.

El ideario pedagógico de Coubertin se empieza a plasmar cuando desarrolla la idea de un festival deportivo nacional, sobre la base, de lo que habían sido los Juegos Olímpicos Griegos. Era un creyente de las potencias de la juventud y de la educación en los reales valores: mente sana en cuerpo sano. Vio en el deporte el medio más idóneo para la formación y un instrumento directo y óptimo para la comunicación entre los pueblos que lo practiquen. (Oswaldo, s/a)

Y es así como estos ideales toman vida y el 23 de junio de 1894, en una reunión celebrada en París, se crea el Comité Olímpico Internacional que acordó renovar los juegos olímpicos y se redacta la llamada Carta Olímpica, la cual plasma los principios e ideales del olimpismo. También se acordó que se celebrarían los Juegos Olímpicos de la Modernidad en Grecia, ciudad que había sido cuna de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad, también se estableció que los juegos se celebrarían cada cuatro años, tal cual como ocurría en la antigua Olimpia.

Los Juegos Olímpicos de la modernidad traen consigo una filosofía de vida que vale la pena describir de manera precisa y concisa.

“CITIUS, ALTIUS, FORTIUS”

“Más deprisa, más alto, más fuerte” esta frase es el lema y el corazón del olimpismo y alude al progresivo perfeccionamiento que se logra en la formación deportiva.

La bandera olímpica.

Es el símbolo más representativo y conocido alrededor del mundo, fue creada por el Barón de Coubertin en 1913. Esta bandera está configurada por cinco anillos entrelazados de color azul, amarillo, negro, verde y rojo, sobre un fondo blanco. Estos colores representan a los cinco continentes unidos por el deporte. *Fue presentada en los juegos olímpicos celebrados en Paris, en 1914, al cumplirse los veinticinco años del restablecimiento de los Juegos Olímpicos* (Poyán & Muller 1987)

Antorcha Olímpica.

El símbolo de la antorcha olímpica tiene su origen en la “*lampadedromía*” o carrera de antorchas de la antigua Grecia, tenía un carácter sagrado, en la ideología griega se consideraba el fuego como el mejor medio para la purificación. Se inauguró en los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936.

Y es así como el Movimiento Olímpico implanta una filosofía de vida alrededor del mundo, a través de sus valores más esenciales, libertad, igualdad, fraternidad. Haciéndose acreedor de uno de los movimientos más fructíferos en el desarrollo deportivo y cultural en el mundo.

El deporte para todos, es uno de los ideales que más impacto tuvo en el mundo, al orientar la práctica deportiva hacia la *no discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural, étnica o género* (Aunque, en sus inicios, Pierre de Coubertin y el contexto histórico no permitieran la participación femenina en la competencia); *la práctica deportiva como generadora de situaciones de inclusión y como ámbito propicio para el desarrollo social* (Cortés, 2012, pág. 53)

1.1- Relación entre pedagogía y deporte en términos de educación y formación.

La pedagogía es la disciplina cuyo objeto de estudio es la educación y está encargada de regular y perfeccionar el proceso educativo.

En el transcurso de ese proceso va creando nexos con otras disciplinas y ciencias para crear nuevos conocimientos y así poder orientar las acciones educativas y de formación, proporcionando: principios, métodos, prácticas, técnicas, aportaciones y posturas de pensamiento, presentes en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

De acuerdo con García Méndez (2008) la pedagogía es una disciplina propositiva, que crea y expone medios, procedimientos de transformación individual y colectiva, propone pero no impone y está en la eterna búsqueda y creación; *En el plano propositivo se trata de pensar anticipadamente la acción efectiva para prever y proveer la acción y desde ahí aprobar tanto los fines como los medios.* (García Méndez, 2008, pág. 44)

La pedagogía tiene la capacidad de problematizar los procesos educativos y a partir de ello propone vías de solución apoyándose de diversos campos de conocimiento de diversas disciplinas y ciencias.

El trabajo pedagógico está basado en el *análisis crítico de las condiciones y circunstancias, su propuesta no puede ser delirante aunque sí producto de la fantasía en perspectiva de las condiciones históricas.* (García Méndez, 2008, pág. 26)

En síntesis la pedagogía es la disciplina reguladora y perfeccionadora del proceso educativo, su campo de intervención se abre en un abanico de infinidad de campos de aplicación, y el mundo del deporte no es la excepción.

Entrando en materia de estudio, el concepto de deporte es definido por la Real Academia Española como *una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también una «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.* (Real Academia Española, 2001)

Para que una actividad pueda configurarse como deporte deberá estar avalada por las estructuras administrativas de las organizaciones deportivas.

Etimológicamente la palabra deporte deriva de *disporte* (“dis” y “portari”), *sustraerse al trabajo esta derivación de la palabra implica que el deporte es diversión, no tarea pesada.* (Gutiérrez, 2004, pág. 108)

El deporte es una actividad humana sujeta a reglas, que busca la superación humana, ya sea de manera individual o colectiva, y permite al hombre desarrollar múltiples cualidades físicas, afectivas e intelectuales. Ejerce una influencia positiva en la formación y desarrollo de los aspectos que contribuyen al logro de una educación integral, es considerada una actividad humana, porque el hombre es el único ser que tiene la capacidad de elegir libremente entre un abanico de opciones para desarrollarse integralmente.

El deporte contribuye al desarrollo integral del hombre proporcionándole ejercitación, coordinación, expresión física, afectiva, psicosocial, intelectual,

liberación de tensiones, etc. Implica una educación moral, al emplearse reglas y valores, los cuales deben ser acatados y respetados.

Hoy en día el deporte ha superado las ideas reduccionistas de antaño, concibiéndose como una actividad que busca el desarrollo de todas las capacidades de la persona, así como su inclusión en la cultura actual.

El deporte se ha configurado en estas últimas décadas como una herramienta idónea para enseñar y formar individuos. Psicólogos, pedagogos, sociólogos, educadores físicos, médicos, entrenadores, etc. han destacado el gran valor educativo del deporte para el desarrollo integral del individuo y como medio de integración social y cultural. Consideran al deporte como una herramienta apropiada para enseñar a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, etc.

El valor pedagógico que brinda el deporte, ha generado que muchas organizaciones y personas impulsen la idea de educar a través del deporte. Claro ejemplo de ello, es la idea de deporte para todos, que viene desde la propuesta que hace Pierre de Coubertin de reformar el deporte en la juventud al englobar la práctica deportiva a nivel popular. *El hombre del siglo XX debe de aprender a experimentar el deporte como componente fundamental de su calidad de vida, en una relación armónica de sus capacidades corporales e intelectuales dentro de un marco cultural-estético.* (Poyán & Muller, pág. 1)

En la actualidad la idea de deporte para todos ha cobrado una gran relevancia y ha encabezado uno de los lemas más utilizados por las organizaciones no gubernamentales, ejemplo de ello son: UNICEF, UNESCO OMS.

La UNICEF reconoce en el deporte y en los juegos físicos un papel preponderante en el desarrollo de los niños(as), En su aspecto más fundamental, el deporte y los juegos son derechos del menor, tal y como se detalla en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño: Los Estados reconocerán el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

El deporte y los juegos son importantes para UNICEF porque constituyen elementos vitales en la salud, la felicidad y el bienestar de las niñas, niños y jóvenes. La investigación revela que la participación de los jóvenes en actividades recreativas estructuradas contribuye a su desarrollo físico y psicosocial, además puede enseñar los valores fundamentales y las habilidades para la vida -trabajo denodado, disciplina, trabajo en equipo, imparcialidad y respeto hacia los otros- que conforman el comportamiento

de los individuos y les ayudan a perseguir sus objetivos y responder apropiadamente ante los acontecimientos de sus propias vidas y ante los de los demás.(UNICEF, pág. 2013)

Así mismo la UNESCO en su misión de contribuir a la consolidación de la paz, la erradicación de la pobreza, el desarrollo sostenible y el diálogo intercultural mediante la educación, las ciencias, la cultura, la comunicación y la información, deposita un alto valor educativo al deporte como medio para desarrollo de aptitudes genéricas, de potencial cognitivo y físico del niño.

La Organización promueve la educación física y el deporte, ateniéndose a lo establecido en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, que fue adoptada por la Conferencia General en 1978, en el transcurso de su 20ª reunión. En esa Carta se proclama el importante papel que este tipo de educación puede desempeñar, no sólo en el desarrollo cognitivo y físico de los niños y los jóvenes, sino también en el enriquecimiento de la vida de los adultos en el contexto de la educación a lo largo de toda la vida. La educación es un factor esencial del desarrollo y el progreso, y la educación física y el deporte forman parte integrante de la enseñanza de calidad preconizada por el movimiento en pro de la Educación para Todos (EPT). (UNESCO, 2005)

La OMS como organismo responsable de los asuntos sanitarios mundiales, tiene la misión de configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales. En este sentido, esta organización ha emprendido una serie de reformas a fin de estar mejor preparada para hacer frente a los retos cada vez más complejos que plantea la salud de las poblaciones en el siglo XXI, y ha encontrado en el fomento al deporte una herramienta educativa capaz de ayudar a contrarrestar los problemas de salud pública, como son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y diabetes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Comité Olímpico Internacional (COI) se asocian para fomentar los modos de vida sanos, y en particular la actividad física, el deporte para todos, los Juegos Olímpicos sin Tabaco, y la prevención de la obesidad infantil. Como se señala en el memorando de entendimiento firmado en Lausana, la OMS y el COI colaborarán a nivel nacional e internacional para fomentar actividades y políticas que contribuyan a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, tales como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. (OMS, 2010)

Tomando de referencia lo anterior podemos constatar el gran valor que ha adquirido el deporte a nivel mundial al ser reconocido como un medio de educación integral. Actualmente al deporte se le reconoce la capacidad de enseñar responsabilidad a jóvenes en situación de riesgo, ayuda a la rehabilitación de personas en situación de drogadicción, en las instituciones penitenciarias, el deporte es utilizado como un medio de readaptación, es útil para la restauración y mantenimiento de la salud física y psicológica.

El deporte para todos, es una práctica orientada a toda la sociedad, sin discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural, étnica. En donde se reconoce el derecho a jugar, moverse, disfrute, goce, sociabilidad, bienestar físico, mental, y a la trascendencia del hombre a través del deporte.

La actividad física y el deporte son terapias perfectas para combatir uno de los problemas más preocupantes que enfrenta la humanidad, las enfermedades cardiovasculares; el deporte brinda terapias no farmacológicas efectivas que ayuda a la prevención de las enfermedades y constituye un elemento importante en su tratamiento. (Melchor, 2004)

La educación como eje central del desarrollo humano en todas sus áreas; es el disparador de nuestros valores, filosofías, creencias y condiciones, etc. Tiene la fiel misión de buscar un desarrollo armónico, atendiendo al mejoramiento de la calidad de vida del ser humano.

Y en este sentido Melchor (2004) nos presenta un listado de metas que pueden conseguirse a través del deporte.

El deporte planificado correctamente es un instrumento para fomentar:

- ✓ Valores utilitarios, (esfuerzo, dedicación, entrega)
- ✓ Valores relacionados con la salud (cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimenticios o higiénicos)
- ✓ Valores morales (cooperación, respeto a las normas)
- ✓

Para educar en valores el deporte debe plantearse de forma que permita

- 1) Fomentar el autoconocimiento y mejorar el auto-concepto
- 2) Potenciar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos
- 3) La participación de todos
- 4) Potenciar la autonomía personal
- 5) Aprovechar el fracaso como elemento educativo
- 6) Promover el reto y la aceptación de las diferencias individuales

- 7) Aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia. (Melchor, 2004, pág. 109)

1.2 La pedagogía del deporte y su función en el entrenamiento deportivo.

Hoy en día, el deporte ha recobrado una gran importancia en la sociedad actual debido al beneficio de garantizar el aumento continuo de la calidad de vida de la población. Varias ciencias se han sumado al estudio del deporte, tal ejemplo son la medicina, la psicología, la sociología, la antropología, la pedagogía, la física, la química, etc. Las cuales estudian desde un punto muy específico la actividad física en el hombre.

Como se ha venido desarrollando en el apartado anterior, la pedagogía general ha aportado al campo deportivo una orientación y estructuración de la enseñanza deportiva, con la finalidad de perfeccionarla. Y dado que en los últimos años el mundo se ha visto sorprendido por el desarrollo tecnológico y científico, se han generado la apertura de nuevas puertas hacia el aprendizaje, lo que ha ocasionado que las ciencias y disciplinas afronten nuevos retos de actualización y especialización.

En este sentido la enseñanza ha planteado retos importantes, que requiere de propuestas que ayuden a concretarla eficientemente. Ya que la relación que se concreta entre la enseñanza y el aprendizaje no es de naturaleza casual, porque no toda enseñanza implicará un aprendizaje.

La pedagogía juega un papel importante al incorporarse al campo deportivo como una disciplina que estudia el aprendizaje motriz en sus límites y consideraciones pedagógicas. En consecuencia, la pedagogía del deporte, se ocupa de una doble posición: por un lado, forma parte de la pedagogía general, y por el otro constituye una parcela independiente, al especializarse en el ámbito del deporte. Está llamada a colaborar con otras disciplinas que se le aproximan, las cuales a su vez no dejan de influenciarla.

Siguiendo esta línea la pedagogía se ha visto en la necesidad de especializarse, surgiendo así la pedagogía del deporte, disciplina encargada de tratamiento específico de las particularidades de la enseñanza deportiva. Pudiéndola definir como:

La pedagogía del deporte, es la ciencia de la educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del educando, -deportista, a través del desarrollo de las capacidades físico-funcionales y cognitivas (intelectuales), además de las habilidades motrices deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social de este. (Norma, 2007)

La pedagogía del deporte hace referencia a la ciencia y al arte de enseñar las habilidades deportivas, no habilidades específicas, como fintar, lanzar o proyectarse, sino el proceso que los entrenadores emplean para enseñar todo tipo de habilidades. (RAINER, 2002, pág. 57)

En este sentido el entrenamiento deportivo se configura como un proceso pedagógico especial, encaminado a favorecer los procesos de enseñanza-aprendizaje de la práctica deportiva. He aquí como surge la necesidad de tratar de manera específica estos elementos. El entrenar es una forma de enseñanza, ya que en él, se da el aprendizaje de habilidades cognitivas y físicas.

Históricamente, el concepto de entrenamiento tiene un significado concreto. Procede del término inglés “training” que significa ejercicio, adentramiento, enseñanza.

En el deporte moderno el concepto de entrenamiento se emplea en un sentido más amplio pero restringido. El en primer caso refleja cualquier tiempo de sesiones de ejercicios físicos que fortalecen la salud y elevan la amplitud física del hombre. En el segundo caso, se estudia como un proceso de formación, educación y perfección de las posibilidades funcionales del individuo para alcanzar altos resultados deportivos en un determinado tipo de actividad motriz. (Tsvetan, 2001, pág. 59)

El entrenamiento es definido por Hehlmann 1964, Wörterbuch der Padagogik (Diccionario de pedagogía) Entrenamiento ejercicio funcional planificado en el ámbito corporal o mental, con la finalidad de obtener un máximo rendimiento individual, en particular en el deporte. El entrenamiento apropiado puede coexistir con una educación integral armónica. (Hehlmann 1964)

Carl Y Kaiser (1976) El entrenamiento deportivo es un proceso complejo activo, cuyo objetivo es influir de forma planificada y objetiva sobre la evaluación del rendimiento deportivo.

Martin (1977) el entrenamiento deportivo es un proceso conducido de forma planificada en virtud del cual han de desarrollarse unos cambios en el estado del rendimiento deportivo-motriz complejo (esto es, la capacidad de acción). El entrenamiento centra su interés en la mejora efectiva de la capacidad de rendimiento deportivo, pero además, con toda la acción ejerce siempre un efecto sobre la personalidad del deportista en su conjunto.

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la vida competitiva. (Martin & Carl Klaus, 2001, págs. 15-16).

De acuerdo con las citas anteriores, el entrenamiento deportivo es un proceso que implica el conocimiento y dominio de tres campos principales, en primer lugar las bases teóricas y metodológicas de la ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo, el conocimiento técnico de la disciplina deportiva, y el dominio de destrezas y técnicas docentes que permitan la adquisición del aprendizaje.

Desde este punto de vista, la pedagogía del deporte centra su atención a los procesos de enseñanza aprendizaje, entrañando una dimensión instrumental, que permita al docente deportivo o entrenador, concebir destrezas, competencias y habilidades, que favorezcan y permitan el logro del aprendizaje.

Esto implica que el entrenador deportivo atienda a un proceso de formación el cual involucre *aprender a decodificar y recodificar situaciones y contextos, a generar alternativas para condiciones de realidad específica, complejas y transitorias. Saber analizar es aprender a organizar los demás aprendizajes. No se trata de aprender a aprender, sino aprender a tomar decisiones.* (Saavedra & S., 2001, pág. 48).

Conforme a lo anterior, la didáctica es la disciplina pedagógica, que ofrece el tratamiento de contenidos particulares como metodología de la enseñanza, evaluación del aprendizaje, objetivos, contenidos, prescripción de actividades, formación de profesores, organización escolar, etc.

Desde la reflexión pedagógica, el entrenamiento deportivo se configura como un proceso complejo multilateral de formación del ser humano. Por tal motivo es importante que el entrenador cuente con una formación didáctica, que le permita ser analítico, crítico y metódico; que sea un profesional incompatible contra la desorganización, la falta de auto preparación, del empirismo personal que en muchas ocasiones trae consigo el entrenar a través de la improvisación, dejando a la espontaneidad diaria la sesión de entrenamiento.

El éxito de los deportistas está fuertemente condicionado por la preparación profesional del entrenador, en sus manos está la formación de muchos seres humanos, los cuales aspiran a ser personas de éxito.

La formación didáctica guiará el camino del entrenador en su tarea de configurar y estructurar la enseñanza deportiva, a través de la planificación organizada, tomando en cuenta elementos claves como: resultados de cada competencia, de cada control, edad, sexo, experiencia deportiva, desarrollo motriz, etc. Ayudará a plantear objetivos claros sobre las metas a alcanzar, desarrollar evaluaciones prácticas y pertinentes al plan de entrenamiento en curso, propondrá programas para la búsqueda del talento en la disciplina deportiva, fomentará la actualización constante en la disciplina deportiva y ciencias del deporte, etc.

1.3 El papel del pedagogo en términos de formación del entrenador deportivo.

Ya lo decía Dilthey (1942, 12), la profesión del educador exige dos cosas: primero preparación pedagógica de toda la persona, después conocimiento científico de la materia que quiere enseñar el futuro educador, porque la pedagogía se ocupa de la formación del ser humano, de los valores y los fines del proceso de humanización y de los medios más efectivos para lograrlo. El conocimiento pedagógico es histórico, complejo e interdisciplinario y como tal tiene la posibilidad y la necesidad de constituirse en contenido y principio unificador de la formación de docentes en sus diversas opciones y especialidades. (Blogspot Planeamiento y Desarrollo Curricular, 2012).

Un hecho que se tiene bien claro a lo largo de este trabajo, es el papel educador que ejerce el entrenador hacia sus deportistas. Es él, el encargado de la formación multilateral del deportista, al desarrollar habilidades motrices, cognitivas, psicológicas y sociológicas que demanda la práctica deportiva.

El entrenador, es concebido como el máximo responsable de la formación de los deportistas, y por tanto, de él se demanda una preparación y actualización constante en la disciplina deportiva que imparte.

En lo que respecta a la parte educativa y formativa del deporte, el entrenador es aquel educador que además de transmitir aprendizajes motrices, también transmite de manera explícita un currículum de actitudes y comportamientos, valores, formas de pensar, ver, convivir. Que darán forma a la personalidad del deportista.

Siguiendo esta línea, la relación entre entrenador-deportista debe desarrollarse en un ámbito pedagógico y humanístico y no centrarse exclusivamente en aspectos meramente técnicos o deportivos.

El pedagogo se enmarca en el profesional que guiará la tarea educadora del entrenador deportivo a través de una formación didáctica. *La didáctica es la disciplina pedagógica que atiende el estudio de la teoría y práctica de la enseñanza y el aprendizaje eficientes; también, que se hace cargo de las formas en que una persona puede influenciar a otra en su aprender, se ocupa de proponer modelos didácticos para explicar (y sustentar) las formas de comportamiento por las que el docente influye en el aprendizaje del discente.* (Torres Solís, 2003)

En este sentido el pedagogo es el profesional que acompaña y guía al entrenador en su tarea educadora. Ayudándole a diseñar, evaluar y estructurar sesiones de enseñanza encaminadas a obtener aprendizajes específicos, todo esto a través del trabajo interdisciplinario entre médicos, nutriólogos, psicólogos, metodólogos entrenadores, etc.

Le ayudará a prever y atender problemáticas relacionadas con la deserción deportiva, diseñando planes de acción que ayuden a la conservación de los jóvenes que se inician en la disciplina deportiva. Así mismo también ayudará al diseño de programas específicos de captación de nuevos talentos deportivos.

Despertará en el entrenador la creatividad de diseñar su propio material didáctico, que pueda ser adaptado de acuerdo a la situación de aprendizaje que se presente.

Con respecto a la parte escolar del joven deportista, el pedagogo orientará al entrenador sobre como adecuar las sesiones de entrenamiento, de tal forma que no se vea comprometido el rendimiento escolar. El entrenador debe estar consiente que el ámbito académico del joven tiene prioridad, al ser este indispensable para su formación personal.

Con respecto al desarrollo de las capacidades físicas y motrices de los deportistas, el pedagogo orientará la tarea del entrenador a respetar las etapas de crecimiento y desarrollo del sujeto, como es el edad, cronológica y biológica, sexo, experiencia motriz, etc. Fomentará la constante actualización en lo que respecta a las ciencias aplicadas al deporte, para cuidar el correcto desarrollo del deportista.

En síntesis el pedagogo en términos de formación del entrenador deportivo, se presenta como el profesional encargado de guiar y estructurar la enseñanza deportiva.

Enseñar un deporte implica una tarea ardua en donde el entrenador además de dominar la disciplina que enseña, debe saber cómo enseñarla, debe saber cómo adecuar los contenidos de aprendizaje de acuerdo a los sujetos que desean aprenderla. Enseñar deporte no es sólo mostrar la actividad y esperar a que el sujeto lo imite y aprenda. Se necesita un cúmulo de habilidades y destrezas docentes que aseguren que lo que se enseña en realidad se ha aprendido.

En este sentido el pedagogo se inserta al campo deportivo como el profesional encargado de planear y diseñar la enseñanza deportiva de una disciplina en específico dotando a los entrenadores de estrategias docentes que permitan ajustarse de manera específica a los escenarios de aprendizaje que demanda una disciplina deportiva.

En esta línea de ideas, en el siguiente capítulo se hará el abordaje del desarrollo que ha tenido el tema del deporte en México y como este a lo largo de un breve recorrido histórico cobro importancia y se insertó como materia en el sistema educativo. A partir de ello, se decidió hacer el estudio en específico de la disciplina de canotaje, la cual ha tenido poca difusión en el campo deportivo y ha demandado un estudio específico en su enseñanza con la finalidad de mejorarla.

Capítulo 2.- El deporte en México, su función social y educativa

En el capítulo anterior se hizo especial mención sobre el valor educativo que ha traído consigo el deporte a nivel mundial, en el presente capítulo se hará un breve recorrido histórico sobre la importancia que fue adquiriendo el deporte en México, hasta insertarse como materia educativa en plan de estudios de nivel básico. Es importante que el lector conozca la función social y educativa que trajo consigo el deporte en México con la finalidad de comprender los esfuerzos que se hicieron para reconocerlo como un medio educativo ideal para la formación de la sociedad.

Ya entrenado en materia de estudio, el desarrollo del deporte en México desde inicio del siglo XX ha tenido un claro desenvolvimiento gradual y progresivo. La revolución mexicana motivo que en el primer cuarto del siglo XX, la educación no alcanzara los resultados deseados, sin embargo fue hasta el año de 1936 con el Gral. Lázaro Cárdenas, presidente entonces de México, marco el inicio de una nueva era en la que el ejercicio físico fuera un motivo de estudio, sin embargo como era de esperarse en sus inicios este estudio no obtuvo los resultados esperados. (Ferreiro, 2006)

De acuerdo con Ferreiro Toledano, un aspecto de vital importancia en el desarrollo del deporte mexicano es la aparición de la materia de Educación Física en el programa general de Enseñanza Primaria Elemental, en la sección de contenidos propuestos, en el primer Congreso de Instrucción Pública, celebrado el 31 de marzo de 1890, el cual fue conducido por Joaquín de Baranda y Justo Sierra.

Este importante suceso marco el camino para el surgimiento de nuevos espacios de investigación en la especialidad y sentaron las bases para iniciar la aplicación de la educación física en las instituciones educativas.

Sin embargo dado los esfuerzos por darle a la educación física el reconocimiento merecido, hubo muchos tropiezos y pocos logros durante el camino. Por mucho tiempo esta materia estuvo considerada como secundaria en la educación, claro ejemplo de ello es que no le reconocían valores ni contenidos educativos, se tenía una concepción ambigua.

En el organigrama del sistema de gobierno, sus situación igualmente era y es incierta; a veces participaba en forma conjunta a las bellas artes; en ocasiones se les considero área de la cultura, o bien de recreación y en otras muchas en el ámbito del deporte (Ferreiro, 2006, pág. 30).

Más adelante en el año de 1986 con la influencia de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna realizados en la capital de Grecia, Atenas, hace surgir una

nueva esperanza en el desarrollo deportivo mexicano. A pesar de que México se encontraba en un periodo de gran ebullición por la revolución, la influencia de los juegos olímpicos, generó una idea de unir los ideales revolucionarios, recordando que en la sociedad griega fue un digno ejemplo de lucha por proclamar la dignidad humana. (Ferreiro, 2006)

Sin embargo los esfuerzos por conjugar una educación física una vez más fue frustrado, ya que al estallar la revolución mexicana, pocos fueron los percusores que enseñaron algún deporte, todo se cerraba, la gente daba prioridad y con justa razón a la subsistencia que a los aspectos físicos o deportivos.

Es importante mencionar que en el año de 1920 se dio un gran impulso a la educación con él en ese entonces secretario de educación pública José Vasconcelos, atendió y reforzó la educación media y superior, combatiendo con una gran fuerza el analfabetismo. Fundó bibliotecas escuelas y dio un mejor apoyo a la cultura en todos sus aspectos, dando un apoyo especial a la educación física y al deporte, porque al mencionar a la educación como medio fundamental para adquirir, transmitir conocimientos, y ser el medio esencial para lograr la formación integral del hombre, es indudable el respaldo de una educación física

La acción política, social y cultural que realizaba Vasconcelos abrió una gran brecha para el superación de la población porque “educar era redimir y preparar la hombre para la libertad y la democracia” (Ferreiro, 2006, pág. 75).

Dada la situación política y social que prevalecía en México, fue hasta el año de 1923 en donde el vicepresidente del Comité Olímpico Internacional llega a promover la participación de México en los Juegos Olímpicos a celebrarse en París, y al observar una desorganización deportiva, decidió reorganizarla para que el país pudiera dar frente a todo tipo de participación internacional. Fue así como este importante personaje reúne a personajes relacionados con el deporte, *bajo el estatuto jurídico que contempla la figura de asociación civil, logro que naciera el Comité Olímpico Mexicano, bajo la presidencia de Don Carlo Zetina, iniciándose así un proceso evolutivo del deporte en México* (Ferreiro, 2006, pág. 92).

Y es así como a partir de la creación del COM, México adquiere la responsabilidad de organizar los I-VII y XVI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe 1926, 1954, y 1990; los II y VII Juegos Deportivos Panamericanos 1955 y 1975; los Juegos de la XIX Olimpiada, todos realizados en la Ciudad de México y en ciudades alternas como ocurrió en 1968. (Ferreiro, 2006)

En este marco, el presidente Plutarco Elías Calles da seguimiento a las ideas vasconcelistas apoyando a la educación física y el deporte, patrocinado los I Juegos Deportivos Centroamericanos realizados en la ciudad de México, en el mes

de octubre de 1925. Este hecho marco un avance en el deporte mexicano dando como resultado diferentes movimientos sociales que hicieron emerger la realización de proyectos educativos.

Sin embargo no hay que dejar de lado que un hecho que también marcó el desarrollo de deporte mexicano, fue la primera participación mexicana en los Juegos Olímpicos de París, pero más que un echo sobresaliente, es considerado como una referencia necesaria para comprender el interés de reformar una educación deportiva, ya que la participación de México en los VIII Juegos Olímpicos de la era moderna, fue muy deficiente pues los atletas no contaban con una buena formación deportiva. Debido a las duras críticas recibidas al contingente deportivo mexicano en su participación en los Juegos Olímpicos, el presidente Calles autorizó todo el apoyo a la organización de los I Juegos Deportivos Centroamericanos, y le dio una gran importancia al desarrollo deportivo.

La relación que hubo en la participación del contingente mexicano en los Juegos Olímpicos de París y de los I Juegos Deportivos Centroamericanos representó una forma de trasmisión de los ideales olímpicos que buscaban la fraternidad entre todos los hombres de la tierra. Con esto no debe pensarse que los resultados deportivos generados eran de gran avance, pero sin embargo si fueron motivo suficiente para ser evidente la necesidad de preparar adecuadamente a la juventud.

Y es que poco a poco el deporte comenzó a tener una relevancia social muy fuerte al ser el medio por el cual podría formarse la juventud, ya que el deporte fomenta actitudes de solidaridad, compañerismo, cooperación, disciplina, etc.

Es por ello que dentro del hecho relevante es importante mencionar, es la creación de los Juegos Deportivos Nacionales de la Revolución, los cuales fueron celebrados del 4 al 20 de noviembre de 1941, donde se realizarón numerosas actividades deportivas que propiciaron un desarrollo y desenvolvimiento del deporte mexicano. Los juegos llevaron un especial mensaje social y patriótico *La sensibilidad de la juventud reunida, ofreció competencias de espíritu deportivo en las que destacaron la presencia de la belleza femenina y la gallardía varonil. Representó la unidad pero sobre todo, fue uno de los hechos más significativos en el desarrollo de la educación física porque presento una de las más amplias formas de estrechar lazos de amistad y demostrar capacidades y habilidades físicas. (Ferreiro, 2006, pág. 186).*

Otro de los objetivo primordiales que el deporte aportaba a la sociedad mexicana es el preservar la salud y el vigor físico, el cual había alcanzado gran amplitud entre

sus jóvenes deportistas, y es así como el deporte se configura como una herramienta esencial para la formación de la juventud mexicana.

De esta manera es como unos años más tarde, quedan instituidos los juegos para los jóvenes, mismos que actualmente perduran, aunque con diferente denominación.

No cabe duda que la influencia que tuvo el deporte en nuestro país muestra una enorme relevancia al darle a la actividad deportiva una función social de unión, fraternidad, salud y educación.

Ejemplo de ello es la “Declaración de México” en el II Congreso Panamericano de Educación Física, celebrado en la Ciudad de México, el cual cumple una función orientadora en la rama educativa del continente americano. En esta carta declara:

la educación física en América es un factor que contribuye a reafirmar la unidad del continente, elevando además, el potencial biológico y moral de nuestros pueblos.[La educación física debe rebasar el marco escolar para adquirir una dimensión social y humana que actúe sobre el sujeto durante toda su vida] [La educación física es un factor esencial en la democratización total de América, campo fecundo de fraternidad para todos, sin diferencia de pueblo, color, sexo, creencia o situación social] (Ferreiro, 2006, pág. 201).

En este tenor es importante mencionar que en el año de 1988, surge un acontecimiento trascendental que marca el impulso del deporte mexicano, la creación de la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), la cual tiene como titular al doble medallista mexicano Raúl Gonzáles, que junto con el apoyo del aquel entonces presidente de la república Carlos Salinas de Gortari, dan un apoyo sin precedentes al deporte mexicano. Al incorporar programas como: el Deporte Estudiantil, Deporte del Alto Rendimiento, Programa Nacional de Talentos Deportivos, y la construcción de infraestructura básica deportiva.

El programa Nacional de Talentos Deportivos, implicó un trabajo titánico al coordinar la búsqueda del talento en todas las disciplinas deportivas. La operación del programa se desarrolló en tres niveles:

1. Establecer alianzas con institutos estatales de deporte, consejos municipales e instituciones educativas, para realizar una operación verdaderamente descentralizada.
2. Ubicar a los entrenadores calificados que se hicieran cargos de los deportistas considerados como talentos.

3. Identificar a niños y a jóvenes que por el desarrollo de sus capacidades, su disposición al esfuerzo, su estructura y composición corporal, su capacidad de adaptación y su inteligencia motriz, constituyeran verdaderas promesas del deporte nacional. (Vargas, 2007, pág. 12).

Aunque el programa tuvo algunos tropiezos, en el sentido de no contar con los suficientes entrenadores capacitados para todas las disciplinas deportivas, se realizó un gran esfuerzo por subsanar esta situación incorporando programas de seguimiento y documentación para los entrenadores deportivos.

Más adelante siguiendo con el impulso de mejorar el deporte mexicano, y atendiendo al Plan Nacional de Desarrollo de 1995-2000, en el que el deporte es una prioridad nacional, las Federaciones Deportivas Nacionales en conjunto con la Confederación Deportiva Mexicana, SEP y CONADE, implantan un proyecto que da respuesta a las demandas del desarrollo deportivo y a los compromisos contraídos en el programa nacional de educación física y deporte de 1995-2000. El Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED) “responde a las necesidades de capacitación de los entrenadores mexicanos, plateando de manera didáctica los principios y fundamentos del proceso de entrenamiento, así como algunos elementos del contexto que lo determinan” (SICCED, 1997, pág. 3).

Este programa actualmente sigue vigente, brindando acreditación y certificación a los entrenadores deportivos.

En este sentido es claro entender que la actividad física y el deporte apuntan hacia una formación más integral del individuo, y en este sentido el deporte mexicano se ha ido abriendo brecha a lo largo de la historia, tomando de ejemplo a los clásicos de la Grecia antigua, los cuales transmitieron el valor del deporte como herramienta eficaz para la formación del ser humano y esta enseñanza ha servido como ejemplo para que organizaciones no gubernamentales como la ONU, UNICEF OMS, encaminen su función educativa a partir del deporte y la actividad física.

2.1- Antecedentes del canotaje y su desarrollo en México.

Para comenzar hablar sobre el deporte del canotaje, es necesario sumergirnos en los orígenes que dieron pauta al surgimiento de este maravilloso deporte. Para ello, haremos un viaje en el tiempo, trasladándonos a una de las regiones más inhóspitas del mundo, la majestuosa civilización de sumeria, ciudad histórica del medio oriente, considerada como la primera y más antigua civilización del mundo.

Esta civilización en su lucha por su sobrevivencia desarrolló un medio de transporte que actualmente es uno de los pilares para las industrias de transporte marítimo, la "canoa".

La canoa ha sido uno de los vestigios arqueológicos que han marcado una gran relevancia alrededor del mundo, al ser encontrada en la tumba de un Rey Sumerio, en la ciudad de UR en la afluencia del río Éufrates, se encontró una pequeña canoa con sus palas, elaboradas de plata, y se estima que tiene unos 6000 años de antigüedad.

De igual forma si nos situamos en otro punto del globo terráqueo, en América del Norte y la Mesopotamia Asiática, también se han encontrado vestigios arqueológicos de canoas arcaicas de 6000 años de antigüedad.

De manera simultánea otra embarcación que también tiene su merecido reconocimiento al darle a la civilización humana un medio por el cual pudo subsistir es el kayak.

El kayak llega a nosotros desde la imponente ciudad del Ártico, con los esquimales, donde las condiciones climáticas se presentan como un gran desafío para la sobrevivencia de la civilización humana, condiciones extremas de menos -50° en invierno y -30° en primavera, apuntan a una dura pelea de subsistencia ante la inclemencia de la madre naturaleza.

A pesar de las extremas condiciones que presenta esta región, la civilización humana en su deseo de perseverarse, ideó métodos, técnicas y herramientas que le permitieron hacer frente a la destemplanza que el clima y el terreno imponía. Como una necesidad del hombre por dominar el territorio que le rodeaba, los grandes asentamientos de agua y hielo, el hombre ideó una embarcación con la cual pudo conducirse de forma segura y ágil por el agua, permitiéndole desplazarse más fácilmente y tener una mayor posibilidad de encontrar alimento.

Y es así como surge el kayak como medio de transporte y pesca; el material utilizado para construir estas embarcaciones, fue prácticamente de piel de foca y huesos de alce, este tipo de bote tiene una antigüedad al menos de 7000 años. Varios grupos de científicos sostienen la hipótesis de que la primera llegada del hombre al continente americano fue realizada por medio de estas embarcaciones alrededor de 10000 y 14000 años.

Más adelante, en el sentido formal del deporte del canotaje, las primeras competencias realizadas se llevaron a cabo alrededor del siglo XIX en Canadá. Pero fue en el continente europeo en donde se desarrolló con mayor fuerza, pues alrededor del año de 1860, un abogado de origen francés John Mac Gregor,

popularizo este deporte fundado el Royal Canoeing Club en 1865, llevando su difusión hasta Alemania, país donde tuvo un de los más grandes impulsos.

Poco a poco el deporte del canotaje se abría brecha en el mundo del deporte competitivo, y fue en 1932 con el Dr. Marx Eckert presidente de la Federación Alemana de canotaje formalizó la Federación Internacional de Canotaje, logrando introducir oficialmente este deporte a los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936. Como anécdota, los Juegos olímpicos de Berlín fue invitado el primer ministro de Alemania, Adolfo Hitler a presenciar las regatas de canotaje, se sabe que meses después, Hitler ordenó que las embarcaciones de canotaje fueran utilizadas por los comandos alemanes para futuras misiones militares (SICCED, 1997, pág. 3).

El canotaje fue incluido como deporte de exhibición, en los Juegos Olímpicos de Paris de 1924 y fue formalizado como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936.

En México, el canotaje tiene una tradición milenaria, por sus orígenes prehispánicos que se remontan a los primeros pobladores del antiguo valle de México, los cuales encontraron en la canoa un medio de transporte que les permitiera desplazarse por la cuenca que rodeaba al valle de México.

De acuerdo con la escritora Beatriz Canabal, los mexicanos usaron la canoa para desarrollar las principales actividades económicas de esa época: la pesca y la agricultura. De manera paralela se iba adquiriendo la destreza de manejar más hábilmente la canoa.

Los antiguos pobladores del valle de México viajaban por los lagos que conformaban el territorio; el lago de México, Texcoco, las del norte, Xaltocan, Zumpango, y los del sur, Chalco y Xochimilco. De acuerdo con Ignacio Bernal, soldado que acompañó a Hernán Cortés en la conquista, asegura que el uso de la canoa fue un factor determinante en el asombroso desarrollo de la gran Tenochtitlán.

Los primeros vestigios que nos remiten al origen del canotaje, se remontan a un viaje de 1200 años de antigüedad en la prodigiosa península de Yucatán, situándonos en las ruinas del Chichén Itzá, se encontró una estela maya, donde se representaba un dibujo de unas canoas remadas por unos sacerdotes.

La cultura Mexica, en su gloriosa gran Tenochtitlán, nos presentan las “*acallíes*” que quiere decir en náhuatl: casa en el agua, o mejor conocida como canoa, esta integró uno de los medios de desarrollo más importante de esta cultura, pues a partir de ellas, los mexicas transportaban sus alimentos desde Xochimilco al imperio azteca. (SICCED, 1997)

Existían diferentes acallíes de acuerdo a la importancia de la persona que la fuera a utilizar, desde la modesta embarcación de los agricultores, a las acallíes de los caballeros águila, que se distinguían por su maniobrabilidad, velocidad y resistencia, hasta las acallíes de los nobles, que eran remadas por los esclavos más fuertes y hábiles del emperador. Las acallíes todavía las podemos observar transportando frutas y legumbres por los canales de las chinampas de Xochimilco. (SICCED, 1997, pág. 8).

En el sentido formal del deporte del canotaje en México, este se practicaba desde el siglo XX, en el canal de Cuemanco y Apatlaco, en Xochimilco, para ser más precisos en aquel momento aún no se conocía el kayak, sólo se practicaba la canoa, para una, dos, y cuatro personas, los deportistas que lo practicaban pertenecían a los primeros clubs de remo; el inglés, el alemán, y el mexicano. Pero fue hasta el año de 1968 cuando se constituye la Federación Mexicana de Canotaje teniendo como presidente al ingeniero Pablo Estock.

Con el apoyo del aquel entonces presidente del país Gustavo Díaz Ordaz, se pone en marcha la iniciativa de darle al deporte nacional un gran apoyo, impulsando el desarrollo de todos los deportes que se presentaban en el programa olímpico, incluyendo por supuesto el canotaje, en ambas disciplinas, kayak y canoa.

Y es así que con motivo de los Juegos Olímpicos de México 68, se construye por primera vez en el mundo una pista artificial de canotaje.

En 1965 se tiene la ardua labor de apoyar a la Federación Mexicana de Canotaje y junto con el apoyo del Comité Olímpico Mexicano, se hace la contratación de dos entrenadores extranjeros y así conformar el contingente que representaría al país en las Olimpiadas de la Ciudad de México.

Se contrató al profesor checoslovaco Vaslav Vasek, el cual selecciono un grupo de jóvenes que ya tenían dominio sobre la canoa acallí, la cual era utilizada como medio de transporte en la vida cotidiana de los jóvenes xochimilcas, dado este peculiar aspecto, la preparación de estos futuros deportistas se dio de manera muy favorable, siendo así que nadie imaginaria que la canoa doble mexicana a mil metros integrada por Juan Martínez y Félix Altamirano lograría el maravilloso resultado de clasificar a la final en cuarto lugar olímpico, este resultado superaba a equipos que contaban con una mayor preparación y experiencia deportiva.

El deporte del canotaje es un legado de nuestros ancestros del antiguo Valle de México, y no se le atribuye un origen Mexicano, a pesar de ser un vestigio prehispánico, escasos textos dan cuenta del origen mexicano de estas embarcaciones.

Una de las razones por la cual este deporte podría peligrar su existencia, esta relacionado con el desconocimiento por parte de la población de los orígenes prehispánicos que enmarcan al canotaje.

A pesar que esta actividad sigue vigente en muchos estados de la república, como es Michoacán, Veracruz, Yucatán, Quintana Roo, la misma ciudad de México, la cual alberga una red de canales de Xochimilco y Chalco, estos lugares predominan el uso de las acallies para el comercio y el transporte, el conocimiento de esta actividad es poco difundida entre los pobladores.

La canoa o acalli forma parte de la cultura mexicana, y nos da una identidad como mexicanos, por ello es preponderante rescatarlo del desconocimiento e indiferencia, y darle el reconocimiento que merece en la cultura mexicana.

Por tal razón el presente capítulo se abordó el origen del canotaje en México, con la finalidad de que el lector lo identifique como parte de la historia mexicana y a partir de ello se despierte su interés por rescatar esta práctica deportiva.

2.2- Aspectos técnicos del canotaje de rapidez.

Haciendo un pequeño breviarío cultural es importante hacer mención del por qué titulé el subtema como Canotaje de rapidez y no Canotaje de velocidad, como es clasificado en la literatura. La razón es muy sencilla, como pedagoga es importante hacer el uso correcto del lenguaje, en este caso en la literatura metodológico-deportiva, ha ocurrido un error garrafal al utilizar los términos de velocidad y rapidez indiscriminadamente. Y es responsabilidad como profesional de la educación fomentar con el ejemplo el uso correcto del lenguaje que demanda cada campo de especialización.

La VELOCIDAD es objeto de estudio de la mecánica, ya que caracteriza el trayecto recorrido por unidad de tiempo $V= s/t$, mientras que la RAPIDEZ es una cualidad motriz del ser humano que le permite realizar movimientos determinados o integrados en el tiempo más breve posible, es decir, con la mayor velocidad posible, en las condiciones concretas de la actividad motriz.

Por consiguiente, la velocidad es un mediador de la rapidez como una cualidad motriz del ser humano, es decir, un criterio de sus capacidades velocísticas. (Tsvetan, Bases del entrenamiento deportivo, 2001, pág. 251).

El deporte del canotaje de rapidez se desarrolla básicamente en dos modalidades, el kayak y la canoa, y la finalidad radica en recorrer una distancia establecida

(1000mt, 500mt, 200mt.) en línea recta sin obstáculos en el menor tiempo posible. Durante el recorrido de la competencia las embarcaciones deben tener una separación entre una y otra de cinco metros, es decir deben mantenerse por el mismo carril del cual salieron, ya que cuando los atletas introducen la pala en el agua, su embarcación produce una estala de agua, mejor conocida como ola, la cual puede impulsar a otros competidores favoreciendo su recorrido con un menor esfuerzo, existiendo aquí una sobre ventaja para el oponente, o de lo contrario si esta ola no es aprovechada puede interferir en el buen desempeño del contrario e incluso volcarlo.

Categorías/ distancias

De acuerdo con el reglamento de canotaje, para la competencia están autorizados kayaks y canoas de uno, dos o cuatro tripulantes. Las que técnicamente se identifican como: K1, K2, K4, C1, C2, C4.

Las pruebas oficiales reconocidas por la Federación Mexicana de Canotaje, son las siguientes:

Para hombres	K1, K2, K4, C1, C2, C4	Distancias 200, 500 y 1000, 2000, 5000 Y 10000.
Para mujeres	K1, K2, K4, C1, C2,	Distancias 200, 500 y 1000 metros
	K1, K2, C1, C2	Distancias 2000, 5000 y 10 000 metros

Reglamento Técnico deportivo de la Federación Mexicana de Canotaje, A.C. Pag.6

Especificaciones

Las embarcaciones oficiales reconocidas por la FMC como “Embarcaciones Nacionales” son las siguientes:

Para hombres K1, K2, K4, C1, C2, C4 y para Mujeres K1, K2, K4, C1, C2,

En los pesos y medidas que debe tener las embarcaciones están en centímetros y todos los pesos en kilogramos.

K1	K2	K4	C1	C2	C4	Nota
520	650	1100	520	650	900	Longitud (eslora máx.)
12	18	30	16	20	30	Peso mínimo

Reglamento Técnico deportivo de la Federación Mexicana de Canotaje, A.C. Pag.6

A continuación se muestran el kayak de una, dos y cuatro plazas. En este tipo de embarcación, el tripulante va sentado y se desplaza con una pala de doble hoja (imagen 1.1) con la cual se da impulso a la embarcación y puede dirigirse el rumbo con este mismo instrumento o puede hacerse uso del timón que lleva la embarcación y es controlado por los pies.

La pala es el único elemento de propulsión autorizada y según el reglamento no existe limitación en cuanto a su peso y medidas, los materiales con los cuales puede emplearse son: madera, grafito y fibra de carbono.



Imagen 1. Kayak de competencia para un tripulante. K-1



Imagen 1.1. Pala de kayak



Imagen 2. Kayak de competencia para dos tripulantes. K-2



Imagen 4. Kayak de competencia para dos tripulantes. K-2

A continuación se muestra la embarcación de la canoa de una, dos y cuatro plazas.

Este tipo de embarcación el tripulante va hincado con una rodilla, en un cojín especial llamado corcho, el cual va en el piso de la canoa y brinda una superficie cómoda y segura para la rodilla.

El tripulante se desplaza con una pala de una sola hoja (imagen 5.1), la cual contiene un mago que facilita el movimiento del timón, para dar dirección a la embarcación.



Imagen 5.1 Pala de canoa



Imagen 5. Canoa de competencia para un tripulante. C-1



Imagen 6. Canoa de competencia para dos tripulantes. C-2



Imagen 7. Canoa de competencia para dos tripulantes. C-4

De manera gradual se ha venido desarrollando la naturaleza que empapa el desarrollo técnico e histórico del canotaje, partiendo desde sus antecedentes en el mundo y particularmente en México, la intencionalidad de dar a conocer los orígenes del canotaje mexicano es para que el lector lo identifique como parte de la historia de nuestro país, la canoa es un legado de nuestro ancestros que habitaron en el valle de México, un vestigio de la cultura prehispánica y una actividad que nos identifica como mexicanos, y es un deporte que vale la pena impulsar, es por ello que el presente trabajo está enfocado a presentar algunas de las problemáticas que enfrenta al ser enseñando y se proponen algunas soluciones para poder mejorarlo.

En el siguiente capítulo se abordarán las problemáticas a las que ha enfrentado su enseñanza.

2.3 -Problemática actual sobre la deficiente formación didáctica en los entrenadores de canotaje.

Para enseñar deportes no basta la experiencia, ni la técnica en el deporte, sino que deben tenerse los elementos didáctico-pedagógicos para alcanzar el éxito planeado en la iniciación deportiva. (Fernando Afilian)

En la actualidad el canotaje mexicano es un deporte rezagado al ser poco conocido y practicado, la falta de atención y difusión de las instituciones gubernamentales encargadas de administrarlo ha propiciado que este deporte presente estancamiento en su crecimiento competitivo.

El canotaje en México lucha por permanecer frente a otros deportes que tiene más seguidores y que cuentan con un mayor número de practicantes, situación que ha

favorecido que los medios de comunicación prefieran la difusión de actividades más comerciales y lucrativas como el fútbol, natación, atletismo, básquetbol, etc.

Y no solo los medios han desviado su atención hacia otros deportes, los mismos investigadores han preferido centrar sus investigaciones y aportes a disciplinas deportivas más populares, pues ellos cuentan con mayor reconocimiento y apoyo de personas e instituciones.

Dado que el canotaje mexicano ha perdido presencia en el deporte competitivo, no ha podido favorecerse de un mayor número de seguidores que le permita tener una mayor difusión y llame la atención de los investigadores y estudiosos que se interesen por trabajar en la disciplina del canotaje y brindarle nuevas aportaciones que ayuden a mejorarlo y perfeccionarlo.

Esta situación muy probablemente sea la causa del estancamiento en la enseñanza de la disciplina deportiva, al haber poca información sobre la enseñanza de habilidades específicas de la disciplina del canotaje, se recurre al empirismo personal y ancestral de los entrenadores. Por generaciones se ha venido transmitiendo un cúmulo de conocimientos sobre cómo enseñar deporte, pero mucho de ellos han perdido vigencia y carecen de fundamento. Ejemplo de ello, es el mito que se tiene, de enseñar deporte es sólo mostrar la habilidad y esperar que el aprendiz la imite y con ello se dé por hecho que ha aprendido. Otro ejemplo, es la falsa creencia que “si no duele no sirve”, muchos entrenadores creen que llevar el cuerpo al límite sirve para que este pueda hacerse más fuerte, sin embargo las ciencias del deporte han desmentido ese mito, todo entrenamiento tienen una dosificación específica, de acuerdo a las características que presente el sujeto, una misma carga de entrenamiento puede propicia resultados diferentes, es por ello que no puede dejarse de lado la constante actualización y preparación de entrenador.

Lamentablemente en el deporte del canotaje, en la parte de la formación del entrenador deportivo, se ha descuidado mucho su preparación. Ya que por décadas se creía que solo con practicar el deporte por muchos años y haber obtenido resultados sobresalientes en competencias nacionales e internacionales, era currículo suficiente para formar un entrenador. Por años muchos entrenadores se formaron a través de enseñanzas de entrenadores de antaño, pero gran parte de esos conocimientos se derivaron de experiencias personales, los cuales no contaban con bases científicas, y por ende actualmente han perdido valor y vigencia.

Actualmente dentro de la planilla de entrenadores deportivos de canotaje, de nacionalidad mexicana afiliados a la Federación Mexicana de Canotaje, más del 50% no cuentan con estudios de nivel superior en materia deportiva. (Datos proporcionados por la FMC)

Los entrenadores mexicanos a cargo de la selección nacional, tampoco cuentan con estudios de nivel superior en materia deportiva, y su plaza como entrenadores fue obtenida gracias a logros deportivos sobresalientes durante su juventud.

Hasta cierto punto se entiende él porque se recurrió a formar entrenadores deportivos, partiendo de deportistas talentos. Debido a la ausencia de escuelas que formaran profesionales en esta disciplina, era viable partir de sujetos que había practicado y dominado la disciplina hábilmente y a partir de ello brindarles bases metodológicas generales de los demás deportes que pudieran conjuntar y después adaptar al canotaje

No obstante el contar con entrenadores que cuenten con un bagaje de experiencias abundantes en victorias deportivas, no asegura que pueda ofrecer una enseñanza deportiva exitosa.

Vivir la experiencia de practicar el deporte, es muy distinta a la experiencia de estructurarlo. Elaborar un plan de entrenamiento implica conocimiento y dominio de distintas áreas, por ejemplo: medica, física, biológica, psicológica, pedagógica, etc. Que garanticen el desarrollo, cuidado y buen desempeño del deportista.

En este sentido la pedagogía del deporte aparece como la disciplina teórica y metodológica que aportará las bases necesarias para una correcta planificación de la enseñanza deportiva.

Y dado que el entrenador es la pieza angular para la formación del deportista, es indispensable brindarle una formación didáctica que le permita desenvolverse asertivamente en su quehacer profesional.

Porque si bien muchos entrenadores canalizan su atención en capacitarse en como entrenar, muy pocos lo hacen en cómo enseñar.

Enseñar deporte no es una tarea fácil, implica un proceso cognitivo complejo, mediante el cual el deportista adquiere y refina habilidades, que con el paso del tiempo requieren de una mayor precisión.

Planificar la enseñanza de manera gradual y efectiva, requiere de un proceso metódico que abarque contenidos, actividades, estrategias de aprendizaje, tiempos, correcciones, evaluaciones finales y diagnósticas, etc.

He aquí como se inserta el pedagogo del deporte, como el profesional encargado de guiar la tarea educativa del entrenador a través de una formación didáctica que permita planificar sesiones de enseñanza asertivas.

En el presente capítulo hemos identificado como es que se originó la deficiente formación pedagógica de los entrenadores de canotaje, de acuerdo a ello, también hemos identificado que una solución para tratar este problema, es brindar una formación didáctica a los entrenadores, que les permita planificar más eficientemente su enseñanza. En el siguiente capítulo el lector conocerá más a fondo que es la didáctica y como se aplica en la enseñanza deportiva.

Capítulo 3. – La didáctica y su aplicación en la enseñanza deportiva.

La diferencia entre un profesor y un experto profesional. Es que al profesor se le espera entenderle. (Pablo A. Gil).

En el capítulo anterior se mostró al lector la importancia que el entrenador adquiriera una formación didáctica para desenvolverse más acertadamente en su práctica profesional, a continuación se abordará de manera más amplia que es la didáctica y su aplicación en el deporte.

Etimológicamente la palabra didáctica viene del griego *didaskein*, "enseñar, instruir, explicar" es la disciplina pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje. Se ocupa del diseño de técnicas y métodos de enseñanza, adaptándolos a los contextos en los que se apliquen. Su principal objetivo es orientar la enseñanza.

El concepto de didáctica ha tenido algunas modificaciones a través del tiempo, sin embargo los elementos clave que configuran su significación han perdurado. En este tenor, podemos decir que la didáctica es la rama de la pedagogía que se encarga de guiar y estructurar la acción educadora, basándose en el estudio de los métodos de enseñanza y los recursos que ha de aplicar el docente o enseñante, para estimular positivamente el aprendizaje y la formación integral y armónica de los educandos.

La didáctica está configurada por el conjunto de técnicas a través de las cuales se realiza la enseñanza; para ello reúne y coordina, con sentido práctico, todas los conocimientos y avances que proporcionan las ciencias de la educación, a fin de que dicha enseñanza resulte más eficaz.

La didáctica puede ser considerada de manera general y particular, esto es, en relación a la enseñanza de todas las materias, o con relación hacia una sola disciplina. Dando lugar a una didáctica general y a diversas didácticas especiales.

La didáctica general en su tarea de dirigir correctamente el aprendizaje, abarca los siguientes aspectos:

Planeamiento: los planes de trabajo deben ser adaptados a los objetivos a alcanzar, a las posibilidades, aspiraciones y necesidades de los alumnos, y necesidades sociales.

Ejecución: orientada hacia la práctica efectiva de la enseñanza, a través de las clases, de las actividades extra clase y demás actividades de los alumnos dentro y fuera de la escuela.

Verificación: dirigida hacia la certificación de los resultados obtenidos con la ejecución. A través de la verificación se llega a la conclusión si es preciso llevar a cabo rectificaciones de aprendizaje, modificaciones en el planeamiento. (Nerici,1985)

La Didáctica estudia diversos elementos del proceso enseñanza-aprendizaje, Carbajal (2009), menciona que

-Enseñanza. Es la actividad intencional que aplica el currículum y tiene por objeto el acto didáctico, es dirigir el proceso de aprendizaje, es hacer que el alumno aprenda.

-Aprendizaje. Es el proceso mediante el cual se origina o se modifica un comportamiento o se adquiere un conocimiento de una forma más o menos permanente.

-La instrucción. Es un proceso más concreto, reducido a la adquisición de conocimientos y habilidades.

-La formación. Es el proceso de desarrollo que sigue el sujeto hasta alcanzar un estado de plenitud personal.

-La comunicación de conocimientos.

-El sistema de comunicación.

-Los procesos de enseñanza y aprendizaje. (M. Carbajal, 2009, pag. 94)

De acuerdo con Nerici (1985), la didáctica especial estudia los principios de la didáctica general en la enseñanza de diversas disciplinas, de manera específica.

Sus preocupaciones en este campo son:

a) Estudio de los problemas especiales que plantea la enseñanza de cada disciplina tales como: selección de los contenidos, técnicas de enseñanza, que se estimen más eficientes, particulares metodológicas, dificultades en la enseñanza.

b) Análisis de los programas de las diversas disciplinas en extensión a posibilidades de los alumnos, condiciones y necesidades del medio.

c) Determinación de los objetivos de cada disciplina, considerando los objetivos de cada nivel de enseñanza.

d) Estudio de los planes de clase adecuados a cada disciplina y a cada fase de aprendizaje.

e) Estudio de pruebas que revelen como las más eficientes en la verificación del aprendizaje de las diversas disciplinas. (Nerici, 1985, pág. 58).

En este sentido la didáctica aplicada al deporte, hace referencia a las formas correctas con las que se pueden enseñar la disciplina deportiva.

“...el entrenamiento debe edificarse sobre principios pedagógicos, sobre el arte de la enseñanza. Es verdad que dichos principios pedagógicos no toman en cuenta problemas específicos tales como la hipertrofia muscular o la acción de las enzimas como producto del entrenamiento fraccionado. Sin embargo, esto no quiere decir que los mismos no se puedan aplicar en sus aspectos más globales” (Hegedüs, 1985, pág. 81).

Los principios pedagógicos del entrenamiento, son ejes rectores que en un principio se derivaron en la pedagogía general, y con el surgimiento de los nuevos campos de especialización se consagraron en el campo deportivo.

Estos principios pedagógicos fueron trabajados anteriormente por grandes metodólogos de la ciencia del entrenamiento (N.G. Ozolin, Tony Nett, Harre, Schmolinsky, Matveiev, Letzelzer.) Junto con los aportes de estos grandes personajes, Hegedüs (1985), propone los siguientes principios pedagógicos del entrenamiento:

Principio de la multilateralidad a la especialización.

Principio de la concientización

Principio de la utilidad

Principio de la sistematización

- ✓ Ir de lo poco a lo mucho
- ✓ Ir de lo sencillo a lo complejo
- ✓ Ir de lo conocido a lo desconocido

Principio de la continuidad

Principio de la individualidad

Principio de la salud.

A continuación mencionaré en que consiste cada principio:

1.- Principio de la multilateralidad a la especialización.

Este principio se refiere principalmente cuando una sola persona practica varias disciplinas deportivas, atletismo, natación, fútbol, básquetbol, etc. Podría decirse que ese tipo de personas cuentan con un trabajo multilateral general, sin embargo

este término parece ser poco entendido, ya que al tener un sujeto que cuente con la habilidad de hacer de todo, no implica que esto lo lleve al éxito en el alto rendimiento.

Un ejemplo de multilateralidad es en el canotaje en la modalidad de kayak, hay una relación armónica con la natación, al trabajar un conjunto análogo de músculos y una similitud en la técnica, sin embargo para lograr un óptimo rendimiento el entrenamiento debe estar enfocado a la especialización de la disciplina deportiva rectora.

Dicho lo anterior el trabajo multilateral será pertinente en las edades infantiles en las que se puede recurrir como complementos de la disciplina rectora. *“..el principio de multilateralidad es correcta, vital e importante cuando se buscan rendimientos básicos y de mediano nivel en varios deportes, sin pretender una alta especialización.”* (Hegedüs, 1985, pág. 83).

Hay que tener cuidado en no dar una exagerada importancia al entrenamiento multilateral, porque traerá como consecuencias un efecto contraproducente, como por ejemplo: una desadaptación de la forma específica del deportista a las exigencias de su especialidad.

En este sentido el principio de multilateral puede ser tomado en la medida en que pueda favorecer las particularidades de esfuerzo específico que demande la disciplina principal del deportista.

2.- Principio de la concientización.

Este principio se refiere a la importancia de hacer consciente las tareas a desarrollar por parte del deportista, es un gran error que los entrenadores o docentes físicos quieran enseñar o entrenar por pura repetición.

Schmolinsky se refiere en este sentido muy acertadamente cuando dice: los maestros del deporte y también los entrenadores deberán hacer realidad el principio de la concientización en la labor de la educación, particularmente con métodos educativos de antecedentes y convicción.” [...]“Los estereotipos dinámicos motrices se formarán con mucho mayor facilidad cuando existe concientización de la técnica, en caso contrario no solamente se puede prolongar el plazo para el aprendizaje, sino incluso el estereotipo dinámico motriz puede no formarse jamás. (Hegedüs, 1985, pág. 86).

Es importante que el deportista posea un buen nivel educativo, porque este juega un papel importante en el proceso de comprensión del deportista, el hacer consiente la técnica implica un proceso cognitivo, donde se hace uso de palancas, puntos de gravedad, aceleración corporal etc. Un deportista que posea conocimientos físicos-matemáticos, químicos, biológicos, psicológicos, etc. Tendrá un nivel de comprensión más alto y podrá entenderá mejor el uso de su cuerpo.

3.-Principio de la utilidad.

Este principio hace referencia a los medios operativos del entrenamiento, los cuales tiene estrecha relación con las aspiraciones y posibilidades del atleta de alcanzar resultado más óptimos.

Los procesos que se desarrollan en este principio son, el aprendizaje de la técnica y el desarrollo de cualidades físicas. Las cargas de trabajo deben ir encaminadas a favorecer estos procesos, de tal forma que el entrenador debe constatar el incremento del rendimiento en sus atletas, de lo contrario, si el rendimiento no aumenta, no se está cumpliendo el principio de utilidad.

Es importante aclarar que el hecho de que un deportista pueda aguantar grandes cargas de trabajo, no es indicio de que la haya asimilado totalmente. De tal forma que el entrenador deberá evaluar si el aumento de la carga realmente está favoreciendo o perjudicando el avance del atleta. Los métodos que utilice el entrenador siempre deben de ir en favor del crecimiento deportivo del atleta.

4.- Principio de la sistematización.

Este principio nos habla sobre el ordenamiento y programación que debe llevar el entrenamiento. La sistematización toma en cuenta 3 nociones importantes: de lo mucho a lo poco, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

De lo mucho a lo poco.

Esta noción podemos verla reflejada de manera hipotética en el deporte del canotaje, entre un joven principiante y uno avanzado. El joven principiante cuando se inicia en el kayak puede ejecutar alrededor de 60 paladas por minuto. Mientras que un joven avanzado puede alcanzar las 90 paladas por minuto.

Relativamente las 60 paladas del joven principiante puede llevarlo a la fatiga, dado el esfuerzo mental, que es el principio de la concientización,

A medida que los movimientos ejecutados se realicen con más facilidad y menos desgaste puede irse aumentando el número de repeticiones.

De lo sencillo a lo complejo.

Para la enseñanza de la técnica se debe tomar en cuenta las siguientes posiciones:

Ejercicios de fácil ejecución.

Estos deben ir directamente a la enseñanza de la técnica.

En el caso del canotaje tanto en el kayak como en la canoa, los ejercicios de fácil ejecución son el cómo agarrar la pala y como meterla al agua, actualmente existen botes especiales para jóvenes principiantes, que ayudan a mantener un buen equilibrio, y favorecen la adquisición de la técnica. El joven principiante puede familiarizarse con ese movimiento en su expresión más sencilla.

Más adelante el entrenador deberá mostrar y explicar un desglose técnico, para hacer correcciones sutiles en la ejecución del paleo.

Ejercicios de compleja ejecución.

Este tipo de ejercicios deben de desglosarse en diversas fases para su enseñanza. Es necesario contar con un proceso metodológico previo que favorezca la adquisición del ejercicio a ejecutar.

Se puede hacer uso de recursos materiales que potencien la adquisición de la técnica., ejemplo de esto son: los ergómetros, tablas, flotadores en natación; los cinturones de seguridad en gimnasia para realizar los mortales, etc.

Dentro del proceso de aprendizaje técnico el ordenamiento de los ejercicios debe contemplar el siguiente orden:

Ejercicios de índole global o de totalidad.

Son los ejercicios más sencillos y evidentes. En el caso del kayak y la canoa, de cómo la agarrar la pala y ejecutar el paleo en su expresión más sencilla.

Ejercicios de índole analítico.

Son los ejercicios en los que se trabaja más detalladamente, haciendo hincapié en los trazos precisos de la ejecución.

Ejercicios de índole analítico-global.

Aquí se va integrando los ejercicios globales con los analíticos. Se hace la suma total de todos para dar la totalidad de la ejecución.

De lo conocido a lo desconocido.

El Dr. Ozolin recomienda al respecto las siguientes normas:

Sobre la base de los adelantos hechos, agregamos nuevos conocimientos;

Se equilibra la ejecución del número de ejercicios entre los ya conocidos y los que se están aprendiendo.

Se incrementa el peso del trabajo recargando sistemáticamente los ejercicios técnicos nuevos. (Hegedüs, 1985. Pág. 91).

5.- Principio de la continuidad.

Este principio hace un especial hincapié en la secuencia lógica y reflexiva de la capacidad de rendimiento del deportista.

Es importante que se tenga un trabajo continuo para mantener y a la vez mejorar la forma deportiva.

Hegedüs hace hincapié en los siguientes puntos:

Se deben evitar las interrupciones en el entrenamiento en relación.

Se debe consolidar continuamente la forma deportiva ya obtenida.

Se debe evaluar constantemente el rendimiento del deportista en relación a las cargas de trabajo aplicadas.

Se debe dar constante énfasis al concepto de la repetición” (Hegedüs, 1985, pág. 91).

La relación entre entrenamiento (estímulo) y el rendimiento debe ser la de causa y efecto. Se puede perder el principio de la continuidad cuando los estímulos de trabajo no alcanzan los efectos deseados. (Hegedüs, 1985, pág. 92).

6.- Principio de la individualidad.

Este principio nos habla que muchas veces en la planificación del entrenamiento puede hacerse de manera grupal, sin embargo no debe pasarse por alto una planificación adicional que individualice el trabajo de acuerdo a las habilidades y alcances de cada atleta.

7.- Principio de la salud.

Este principio prepondera a que el entrenamiento debe dar un respaldo a la salud. Y debe de haber un trabajo interdisciplinario entre el entrenador, médico y fisiólogo del deporte, ya que ellos brindaran información sobre el estado de salud del atleta y podrán dar recomendaciones para mantenerla en un estado óptimo.

Como se ha visto en el presente apartado, los aspectos pedagógicos aplicados al deporte no es un tema actual, muchos metodólogos han encontrado en la pedagogía ejes rectores para darle dirección y fundamentación al entrenamiento deportivo. En el siguiente apartado se abordará la importancia de la formación didáctica en el entrenador y como se aplican y desarrollan estos conocimientos en la enseñanza deportiva.

3.1- Importancia de la formación didáctica en los entrenadores deportivos.

A lo largo del tiempo uno de los propósitos de la educación ha sido ir renovando la enseñanza con el fin de superar deficiencias que han entorpecido el avance y desarrollo del hombre, para que este pueda situarse satisfactoriamente en un mundo impregnado de cambios tecnológicos y sociales.

La importancia de que los entrenadores deportivos se conciban como educadores ha sido una idea planteada ya desde hace mucho tiempo, desde la época de los griegos, en la palestra se abordaba una educación corporal. En este sentido el entrenador debe conocer lo que enseña, saberlo enseñar y educar, todo ello de forma integral. El entrenador ante sus deportistas, juega diversos papeles; educador, motivador, consejero, amigo, padre, etc.

Dado el aumento de las exigencias de mejores niveles de rendimiento en los deportistas, los entrenadores se han visto presionados por lograr programas de entrenamiento más efectivos, lo que ha propiciado una pérdida al enfoque pedagógico y se han centrado en aspectos meramente técnicos y físicos a corto plazo.

Pero prescindir de la planificación de la enseñanza en el campo deportivo, puede conducirnos por el camino del error. Sin una correcta planificación de la enseñanza, no se sabrá hacia donde se está dirigiendo, será como zarpar a un viaje hacia la deriva, que generará momentos de improvisación y acciones espontáneas que orillen al error.

Es por ello que los entrenadores deben formarse en cómo enseñar y ser capaces de mantener el interés de los jóvenes, fomentando los aspectos educativos que engloba el deporte.

En este sentido la formación didáctica brinda al entrenador herramientas necesarias para estructurar un plan de entrenamiento, que garantice que se dispondrá de suficiente tiempo para enseñar las habilidades clave y las estrategias

de la temporada, ayudándole a estar al día, evitando la improvisación, trabajando en tiempo y forma cada sesión.

La formación didáctica en la docencia brinda el desarrollo de capacidades que favorezcan el éxito de la tarea educativa, y entre las más importantes tenemos las siguientes:

-La académica.- Tiene la tarea de fomentar la actualización constate por parte de los entrenadores. El estar actualizados en los últimos avances propiciará nuevas formas de trabajo que favorezcan el logro de la temporada deportiva.

-Trabajo interdisciplinario.- Generalmente existe una pobre comunicación y mancuerna de trabajo con los demás profesionales que interviene en el desarrollo integral del deportista, y ellos son: el médico, fisiólogo, metodólogo, psicólogo, pedagogo, el director técnico, etc. Cada uno de ellos a través de su trabajo profesional, pueden aportar valioso datos y recomendaciones para hacer de la planeación deportiva un plan de éxito.

Es importante que el entrenador este en constante comunicación con cada uno de ellos, y a la hora de estructurar el plan de entrenamiento tomen en cuenta las aportaciones que puedan brindar cada uno de ellos.

-La observación analítica.- Consiste en identificar detalladamente los errores en la técnica, en el momento de la ejecución. Y poder corregirlos de manera precisa, en el momento adecuado.

-Demostrando y aplicando la habilidad. Es la capacidad que debe tener el entrenador de expresar de manera clara y precisa los conocimientos e ideas a transmitir, si el entrenador domina su materia, fácilmente podrá explicar y demostrar con diversos ejemplos lo que quiere enseñar.

-La sistematización.- Es la capacidad de organizar de manera metódica las actividades y acciones que se aplicarán en el entrenamiento y enseñanza deportiva. Con secuencia racional y lógica, las sesiones de entrenamiento, lugares de entrenamiento, materiales, evaluaciones, documentación técnica requerida durante la temporada, etc.

-Capacidad de innovación creadora.- Es la capacidad del entrenador de crear nuevas formas de enseñanza y entrenamiento a través del diseño de actividades y materiales que potencien el trabajo técnico y táctico de los atletas. Ejemplo de esto en el canotaje, es la elaboración de ergómetros simples, o con respecto a la

enseñanza, puede el entrenador delegar en algunas ocasiones la enseñanza, a los deportistas más experimentados enseñen a los novatos.

-Capacidad de formación, es la habilidad docente que posee el entrenador para formar deportistas y atletas. Tomando en cuenta elementos como, sexo, edad, madurez fisiológica, nivel escolar, experiencia deportiva, habilidades motrices, etc. Todos estos elementos deben ser cuidadosamente valorados y tomados en cuenta en el plan de entrenamiento. Porque formar en el deporte no implica solo el alto rendimiento o el logro de buenos estándares deportivos; de manera simultánea formamos seres humanos para la vida diaria, los cuales necesitan una formación integral que los prepare para el día a día, en los contextos familiares, escolares, profesionales etc.

-La capacidad de liderazgo.- El entrenador debe tener amplios y sólidos conocimientos sobre su materia deportiva. La confianza en el entrenador de realizar correctamente las sesiones y actividades planteadas proporcionará seguridad y compromiso por parte de los deportistas y atletas, ya que al tener una figura responsable y asertiva en el campo profesional promueve el respeto y admiración por parte de los aprendices.

A partir de todas estas capacidades pedagógicas, la actividad profesional del entrenador será enriquecida y podrá configurarse como un docente capaz de lograr mejores resultados deportivos y educativos en sus deportistas y atletas.

3.2- El proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación deportiva.

Según Robbins el aprendizaje es cualquier cambio de la conducta, relativamente permanente, que se presenta como consecuencia de una experiencia” “Según Kolb, el aprendizaje sería la adquisición de nuevos conocimientos a un grado de generar nuevas conductas (Alicante, 2009, pág. 53).

La mayor parte de la conducta humana es resultado del aprendizaje, el hombre nace con una predisposición psico-orgánica que le permite hacer unas cosas bien, pero otras las tiene que aprender.

La enseñanza y el aprendizaje no son procesos desligados entre sí, al contrario, existe una relación muy fuerte entre ellos, y el alumno es la parte más importante, porque todo está enfocado a que el educando aprenda y el maestro es quien proporcionará los medios para lograr el aprendizaje.

Hasta hace un par años se creía que los atletas aprendían las habilidades deportivas a través de esquemas mentales, que se formaban a partir de la repetición continua de la tarea. Sin embargo nuevos avances muestran que los esquemas mentales sólo dan cuenta de la adquisición de habilidades simples, pero en las habilidades complejas como el tiro con arco, tiro con rifle, encestar, la técnica del kayak y la canoa, etc., el esquema mental sería útil siempre y cuando las condiciones en las que se dieran fueran idénticas.

Para entender mejor lo anterior veamos el siguiente ejemplo: un joven que rema kayak en el espejo de agua de la pista de canotaje Virgilio Uribe en Cuernavaca, aplicará la técnica de manera más sencilla, ya que las condiciones ambientales lo favorecen, la mayor parte del año no hay aire, ni oleaje, la temperatura oscila entre los 18° y 25°C. Las condiciones ambientales son idóneas, el nivel de ejecución de la técnica es sencilla. Sin embargo el aplicar la misma técnica pero en la presa La Boca, ubicada en Nuevo León, en el mes de mayo, tiene un mayor grado de dificultad, ya que hay fuertes ráfagas de viento, y el oleaje es muy acentuado y el calor oscila entre los 40°C o más.

Haciendo referencia a los ejemplos anteriores, el esquema mental solo daría cuenta de situaciones idénticas, cualquier variante (temperatura, oleaje, lluvia, viento, tipo de pista, río, presa, lagunas, cambio de pala, bote, etc.) en la ejecución daría pauta a otro esquema, en este sentido haría falta que el cerebro generara miles o millones, de esquemas para cada ocasión, y si en dado caso el cerebro pudiera alojar tantos esquemas, no lograría seleccionar correctamente los patrones idóneos.

De acuerdo con Tudor Bompa (2003) estudios actuales demuestran que el aprendizaje de esquemas es un tema del pasado, la adquisición de habilidades motoras se da de manera distinta.

El sujeto abstrae información clave de cada ejecución, para crear reglas sobre el rendimiento de una situación del futuro. De manera que a partir de experiencias concretas se sustrae información clave, para crear reglas que guíe la conducta. Esta facultad es única en el cerebro humano. Un ejemplo de esto lo podemos ver

.. al aprender el lenguaje, de forma que pueda ahora leer este libro, no aprendes cada combinación posible de las palabras para entender sus significado (la hipótesis del esquema) en cambio has aprendido el lenguaje llegando a comprender una serie de normas que permiten usar las palabras de una manera mucho más funcional y creativa. (RAINER, 2002, pág. 72).

Considerando lo anterior, cada vez que un deportista ejecute habilidades complejas su cerebro abstraerá cuatro tipos de información del movimiento:

Las condiciones del entorno y la posición desde la que se inicia el movimiento.

Las exigencias del movimiento que se está ejecutando, como la velocidad, la dirección y la fuerza.

Las consecuencias del modo en que son percibidas por los sentidos durante el movimiento y después del mismo.

Una comparación del resultado real con el previsto según las indicaciones disponibles (información que les asesora sobre lo bien que están realizando la tarea.) (RAINER, 2002, pág. 72).

La información abstraída es procesada y a partir de ella se elaboran reglas generales denominadas programa motor. *“Un programa motor consiste en un conjunto complejo de reglas que, cuando son llevadas a cabo, permiten que los atletas generen movimiento.” (RAINER, 2002, pág. 72).*

Aprendizaje motor, en el deporte, significa obtener, mejorar y automatizar las destrezas/técnicas deportivas como resultado de la ejecución repetitiva y consciente de las mismas, consiguiéndose procesos en el aprendizaje, sobre todo una mejora de la coordinación entre sistema nervioso central y muscular. (Vargas, 2007, págs. 30-31).

Para que el aprendizaje motor pueda darse con éxito, es importante tomar en cuenta las limitaciones que finca la memoria. Porque al momento de adquirir la información para realizar la ejecución de la habilidad, son varios elementos a cuidar al mismo tiempo, y la memoria más inmediata es la de corto plazo, y en ella se pueden manejar aproximadamente de 3 a 5 ideas a la vez, y esta información puede perderse fácilmente al llegar nueva información.

El tiempo de retención de la nueva información tiene un tiempo estimado entre 20 y 30 segundos, y para que la información pueda fijarse en el aprendiz, el entrenador deberá reforzarlo por medio de la ejecución de la habilidad.

Teniendo claro cómo se da el aprendizaje en el cerebro de los atletas, puedo dar pauta a los aspectos técnicos del aprendizaje motor.

Anteriormente se explicó el aprendizaje es la aparición de cambios en el comportamiento del sujeto, el aprendizaje de habilidades deportivas depende de muchos factores. Y entre los más relevantes, es el nivel de práctica motora o de

conocimientos iniciales (Cratty, 1967) como la complejidad (Lachman, 1965) de la tarea a desarrollar afectan el grado de aprendizaje. (Bompa, 2003).

De acuerdo con Bompa, entrenador de 11 medallistas olímpicos, en el proceso de aprendizaje deportivo debemos tener en cuenta 2 aspectos técnicos:

La estructura cinemática externa o forma de una habilidad.

(Ejemplo: en la técnica del kayak se hace referencia al trayecto que lleva el movimiento del paleo en función del tiempo.)

La estructura dinámica interna o las bases fisiológicas de la ejecución de la habilidad (Ozolin, 1971).

El aprendizaje de una técnica se da en tres fases.

Primera fase.

El sujeto entra en una fase mental donde trata de comprender los movimientos que requiere la técnica. Así mismo hay una mala coordinación neuromuscular. No debe sobrevalorarse la falla en la coordinación neuromuscular, ya que no es el nivel definitivo de la capacidad en que se ejecuta la técnica.

Segunda fase.

Es aquella en la que aparecen movimientos tensos, se pone énfasis en la calidad de los movimientos, para refinar la técnica. Durante esta etapa hay una disminución en el trajo mental, a comparación de la primera fase. Y el aprendizaje pasa a ser a una secuencia de movimientos perfeccionado la sincronización. Aquí el rendimiento comienza a ser un poco más efectivo, y ese es un signo a favor de un buen aprendizaje.

Tercera fase.

En esta fase se establece el nivel de habilidad motora mediante la coordinación correcta de los procesos nerviosos. Aquí la habilidad se vuelve más automática y en consecuencia se libera más capacidad mental, la cual estará enfocada a corregir detalles minuciosos en la técnica. Y cuando el deportista cometa un error, en esta fase sabrá que hacer para corregir el problema. En esta fase se recomienda que el atleta no ponga mucho énfasis mental ya que el enfocar mucho la atención puede llevarlo a perjudicar la calidad de la ejecución. Es por ello que se le invita al deportista a que deje fluir su habilidad con la práctica, y deje un poco de lado el énfasis mental.

Aparte de estas tres fases también puede tomarse una cuarta fase.

Cuarta fase.

Esta fase es caracterizada como la de maestría, donde la ejecución de los movimientos es de gran precisión y calidad. En esta fase entran los deportistas profesionales o de elite. Y aunque su desempeño es muy bueno, aún queda por refinar habilidades muy finas para poder alcanzar el máximo rendimiento. En esta fase los atletas pueden realizar muy buenas ejecuciones, a pesar de que pueden estar expuestos a elementos ambientales que dificulten la calidad del desempeño.

3.3- Técnicas y recursos didácticos en la enseñanza del canotaje

Las técnicas y los recursos didácticos son un conjunto de elementos que ayudan al docente a favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje en los alumnos, auxilian a organizar la información que queremos transmitir. Estimulan la motivación e impulsan la comprensión de lo que se estudia, al presentar el contenido de manera tangible, observable y manejable.

Las técnicas (conjunto de procedimientos reglamentados y pautas que se utiliza como medio para llegar a un cierto fin.) y recursos didácticos (pizarrones, proyectores, libros, videos, rotafolios, carteles, imágenes, etc.) también nos sirven para evaluar los conocimientos de los alumnos.

En la planificación del programa del entrenamiento, un buen entrenador tiene que tener la capacidad de diseñar técnicas y recursos didácticos específicos de la disciplina deportiva que enseña, esto le ayudará a optimizar el aprendizaje de sus deportistas.

La generación de recursos y técnicas didácticas implica una tarea a veces difícil de realizar, sin embargo en el presente capítulo se enlistarán algunos recursos cotidianos en los que puede apoyarse el entrenador para mejorar su enseñanza.

En primer lugar tenemos el juego como recurso didáctico. Desde el punto de vista de las teorías cognitivas (Ausubel) destaca el gran valor educativo del juego, como proceso relacionado con la construcción del conocimiento. Teniendo en cuenta que el juego es una actividad de la vida humana, los pedagogos lo han utilizado como un medio inseparable en el proceso de enseñanza aprendizaje. Ejemplo de ello recordemos lo métodos Froebel, Montessori, Decroly, o Freinet. Sin embargo, según el enfoque didáctico que se les dé, se puede diferenciar dos tipos de juego: el dirigido y el libre.

En el caso del entrenamiento deportivo, y enfocado a la iniciación deportiva, el juego dirigido es la mejor opción, ya que el entrenador hará énfasis en el desarrollo de habilidades deportivas específicas.

Para la estructuración de los juegos dirigidos es importante considerar los siguientes elementos:

En cuanto a los aprendices.

- Estimular a los aprendices retraídos y menos aptos.
- El entrenador deberá fomentar la integración de los aprendices menos aptos, con los más aptos. Para ello el entrenador armará los equipos para integrar a todo el grupo.
- Recurrir a los educandos más entusiastas y capaces para que inicien el juego y motiven la participación del grupo.
- El entrenador también deberá involucrarse en la escena de juego y fomentar el trabajo en equipo y los valores.

En cuanto a la explicación del juego.

- Demostrar con eficiencia y evitar explicaciones tediosas.
- Dar explicaciones breves, claras y precisas.
- Establecer un periodo de preguntas y respuestas, para aclarar dudas y evitar la dispersión.

En cuanto a la seguridad de los alumnos.

Velar por la seguridad de los educandos es responsabilidad ineludible del profesor, por tanto éste ha de señalar normas que resguarden la integridad física de los participantes.

En cuanto al juego mismo

Detener el juego antes de que se pierda el interés, con objeto de que los alumnos posteriormente estén motivados para repetirlo.

Tener listo el equipo necesario.

A continuación se propondrán algunas actividades lúdicas para reforzar la habilidad del equilibrio y coordinación en la disciplina de canotaje.

KAYAK

- Competencias de remar sin pala (solo con las manos) una determinada distancia (sin caerse).

- Lanzar una pelota y el kayakista deberá ir por ella remando solo con las manos.
- Competencias de remar con un palo de escoba (sin caerse).
- Competencias de lanzar la pala lo más lejos posible del bote e ir por ella lo más rápido posible, sin caerse al agua.
- Realizar maniobras con la pala en el aire (sin caerse del agua)
- Competencias de velocidad remando de un solo lado.
- Simular la técnica del kayak sin pala y cuidar de no caer al agua.
- Realizar competencias de relevos intercalando las actividades anteriormente mencionadas.

CANOA

- Competencias de mantener el equilibrio en la canoa con un pie en el agua.
- Competencias de mantener el equilibrio en la canoa, con un pie en el agua y las manos en el aire (sin pala).
- Ejercicios de lanzar la pala al agua a una distancia no mayor de 2mt e ir por ella sin caerse.
- Pasar la pala por debajo del bote.
- Competencias de remar con la pala al revés.
- Intentar hacer lagartijas en la canoa.

Entre los materiales didácticos en los que puede apoyarse el entrenador podemos mencionar los siguientes:

Cámaras fotográficas o de video: De acuerdo con el principio de la Visualización Mental, imaginar mentalmente una imagen implica activar neuronalmente el cerebro, impulsando las mismas acciones que provocaría una situación real.

Presentarle al deportista videos o fotografías de ellos mismos ejecutando la técnica ayuda a mejorar la comprensión sobre lo que puede estar realizando bien o mal. Y proponer planes de acción que ayuden a la corrección de errores en el entrenamiento.

Asimismo el mostrarle a los deportistas videos de atletas de elite ejecutando la técnica favorece el aprendizaje y la motivación. El observar y visualizar mentalmente la correcta ejecución de la técnica favorece la fijación del engrama motor sin necesidad de causar fatiga física en el deportista.

Libros como apoyo didáctico para el deportista: en esta ocasión se propondrá utilizar este recurso para reforzar el aprendizaje del deportista. Como sabemos cada individuo es diferente y cada uno posee distintas formas de aprender. Hay

jóvenes deportistas que les gusta mucho su deporte y el saber más sobre el los motiva. Un buen recurso que puede brindarles el entrenador es proporcionarles libros que expongan la enseñanza de la disciplina deportiva que se está practicando, con la finalidad de potencializar el aprendizaje.

Otra buena opción para motivar y fomentar el aprendizaje, es proporcionar libros con temática de superación deportiva. Muchos de los grandes atletas de la historia han inmortalizado sus glorias y triunfos por medio de libros, donde relatan la historia de cómo se fueron configurando como alteas de elite en el alto rendimiento, tal ha sido el éxito de estos libros, que ha sido llevado al cine, con la finalidad de hacer llegar el mensaje de logro y superación a muchas personas.

Muy pocos entrenadores recurren a este recurso didáctico, porque desconocen bibliografía que cuente con esta temática, a continuación presentaré tres de títulos que podrán ser de gran ayuda para los entrenadores:

- 1.- Mi filosofía del triunfo. (Michael Jordan).
- 2.- No sé dónde está el límite pero si se dónde no está. (Josef Ajram).
- 3.- "Sin excusas" de Kyle Maynard.

Diseño propio del material didáctico.

Son objetos que se construyen manualmente, bien comprando materia prima o bien, utilizando materiales reciclados. Normalmente la construcción de estos materiales deriva de la imaginación del entrenador atendiendo a necesidades presentadas en la enseñanza deportiva.

A continuación se proponen dos materiales didácticos que ayudarán a favorecer el proceso de aprendizaje de iniciación a la disciplina de canotaje.

Estabilizadores para Kayak y Canoa.

En el deporte del canotaje la habilidad suprema es el equilibrio, es a partir de ella como se da pauta a la adquisición de las demás habilidades técnicas que requiere el dominio del kayak y la canoa.

Generalmente en la etapa de iniciación de esta disciplina deportiva, muchos de los aprendices deciden desertar a causa del nivel de dificultad que implica desarrollar la habilidad de equilibrio en una embarcación, el caer repetidas veces al agua desmotiva a los nuevos participantes, originado sentimientos de frustración orillándolos a la deserción de este deporte. Es por ello que ateniendo a las

dificultades que se presentan en la iniciación deportiva, se ha ideado la colocación de flotadores especiales, que puedan colocarse y retirarse de la embarcación cuando sea necesario.

La función de estos flotadores será el estabilizar la embarcación, para que el tripulante pueda mantener el equilibrio más fácilmente y tenga mayor libertad para ejecutar los movimientos técnicos que requieren el kayak y la canoa. Además se fomentará una mayor seguridad en el joven principiante.



A continuación en la figura 1. Se muestran el modelo base del estabilizador. Pueden elaborarse con tubos de PVC y popotes de natación.



Figura 1. Estabilizador elaborado de tubos de PVC y popotes de natación.

Ergómetro simple. Uno de los materiales comúnmente utilizados en el deporte del canotaje, es el uso del ergómetro profesional, esta diseñado para simular el entrenamiento del kayak o canoa en tierra. Ese aparato logra una sensación muy real del movimiento de la remada. **Figura 2 Ergómetros profesionales de kayak y canoa. Permiten realizar una simulación de la remada.**



Es ideal para quienes necesitan entrenar todos los días y no pueden ir al agua por las condiciones climáticas o por falta de tiempo. Se pueden entrenar grandes grupos musculares, de una manera recreativa y funcional, sin impacto ni riesgo de lesiones.

Sin embargo este tipo de tecnología, no está al alcance de todos los clubs o entrenadores ya que su precio en el mercado es elevado. No obstante, esto no impide que el entrenador pueda idear la manera de elaborar un simulador simple, que implique bajo costo y fácil construcción.

A continuación propongo el diseño de un ergómetro simple de canotaje, el cual puede elaborarse con material de reciclado.

Materiales

-Asiento de kayak viejo.



-Banco rectangular de madera de aproximadamente 1.5 metros de largo 30cm de ancho, y mandarle a poner en las patas del banco, terminaciones tipo mecedora. Así como se muestra en la siguiente imagen.

Figura 2.0. Banco de madera.



Figura 2.1. Terminación en las patas tipo mecedora.



-Dos tablas de madera cortadas de forma rectangular de 30 cm de largo por 12 cm de ancho, y 1cm de grosor. (Unirlas en forma de escuadra y usarla de pedalina)
Véase en la figura 3.0

Figura 3.0. Pedalina rustica de madera.



Figura 3.1 Base simple para Ergómetro.



Asiento de kayak

Pedalina (soporte para los pies)





Figura 3.2. Posición del kayakista en el bote de competencia.

De igual manera se puede hacer el Ergómetro simple para canoa, solo se le adaptaría los aditamentos específicos de la canoa, el corcho y el tacón. (Véasela Figura 2.0)

Figura 2.0 Corcho para canoa. Es un aditamento que se utiliza para apoyar la rodilla del canoista.



Figura. 2.1 Tacón para canoa. Aditamento para apoyar el pie de la pierna que va hincada del canoista. Sirve para como punto de apoyo para el equilibrio.



Figura 2.2 Canoista Everardo Cristóbal Quirino. Campeón del mundo en la categoría C-1 1000 m. Campeonato Mundial de Piragüismo de 2006, en Szeged, Hungría.



Figura 3.3.- Posición de ataque en la remada del canoista.

3.4- La planeación didáctica en el entrenamiento deportivo.

El proceso de planificación de la temporada deportiva es la herramienta más importante que deberá atender el entrenador para lograr buenos niveles de rendimiento en sus deportistas.

Es común que muchos entrenadores no les gusten la parte de planificar, debido a que son personas muy activas y prefieren enseñar mediante la práctica y la competición, pero es un hecho que el errar la planificación equivale planificar el error. (RAINER, 2002. Pág. 59)

Sin una planificación no se sabrá hacia donde se está dirigiendo. La eficiencia de un entrenador se verá reflejada en su capacidad de análisis y organización. Una planificación bien estructurada brinda una guía de acciones a realizar. *La planificación descarta la relevancia de los que aún proclaman que sin dolor no hay mejoras y que la intensidad es el factor clave.* (Bompa, 2003, pág. 160). En el entrenamiento nada debe ocurrir por accidente sino por diseño.

La planificación es un proceso de pronóstico que tiene como objetivo la elaboración de un plan, el cual será un borrador previo que tendrá modificaciones y adaptaciones atendiendo a circunstancias no previstas como lesiones en los deportistas, problemas personales y profesionales, aplazamiento de las competencias, etc.

En este sentido la pedagogía del deporte brinda al entrenador guías de planificación de tiempos para la realización oportuna de las actividades (planes a largo y corto plazo), selección del material didáctico, aplicación de técnicas y métodos de enseñanza, elaboración y redacción de objetivos generales y específicos, que den dirección a la planeación deportiva.

Es importante aclarar que la pedagogía del deporte sólo se enfoca en la estructuración de la enseñanza, y no tiene injerencia alguna en la dosificación de las cargas de entrenamiento, y de las reacciones fisiológicas que surgen a partir de los estímulos físicos aplicados a los deportistas. La aplicación pedagógica va encaminada a dotar a los entrenadores de herramientas didácticas, para el diseño correcto de la enseñanza deportiva.

A continuación se enlistarán los aspectos principales a los que atiende la pedagogía del deporte en la elaboración del plan de entrenamiento:

- *Planificar los objetivos, las tareas y las metas que se proponen a corto, mediano y largo plazo.*
- *Seleccionar los atletas que realmente tengan aptitudes para un deporte determinado.*
- *Valorar cual modelo técnico - táctico y físico se ajusta a las particularidades de cada atleta.*
- *Desarrollar sesiones de entrenamiento, planificadas de modo tal que alcancen el aumento del rendimiento proyectado.*
- *Mantenerse actualizados sobre los últimos avances de la especialidad y de las ciencias aplicadas al deporte.*

- *Propiciar las representaciones de los modelos técnicos de forma clara y viva lo que permite que se desarrolle su capacidad de comparación, su representación motora y su imaginación.*
- *Dar posibilidad de participación en la toma de decisiones dentro del proceso de preparación, acción que facilita una mejora sustancial en la participación consciente por parte de los atletas.*
- *Seleccionar los métodos y medios que aseguren el aprendizaje y perfeccionamiento físico y técnico - táctico de los deportistas.*
- *Efectuar sistemáticamente los controles, lo que garantiza conocer cómo se cumplen los objetivos y como mecanismo de retroalimentación de entrenadores y deportistas.*
- *Reajustar cuando sea necesario el plan de entrenamiento, tomando como referencia los objetivos propuestos y los resultados de los controles.*
(Cortegaza, Hernández, & Hernández, 2003, pág. 1)

La redacción de los objetivos generales y específicos, constituye las decisiones básicas a largo y corto plazo, serán las premisas para todas las decisiones técnicas y de contenido del entrenamiento.

Los objetivos de entrenamiento sirven de orientación básica para los esfuerzos de la pedagogía y son criterios de bondad necesarios si queremos crear una motivación en torno al rendimiento; (2) hacen que el grado de eficacia alcanzado por el entrenamiento sea revisable y (3) posibilitan la dirección del entrenamiento. (Martin & Carl Klaus, 2001, Pag. 20).

En general el entrenamiento deportivo puede estar dirigido hacia el logro de varios objetivos y entre los principales tenemos las siguientes categorías:

- ✓ **Técnicos:** optimizar el aprendizaje y el rendimiento de habilidades motoras.
- ✓ **Tácticas:** enfocado al conocimiento de cuando y como aplicar las técnicas.
- ✓ **Reglamentarias:** deberá tener el conocimiento de las normas y procedimientos básicos de arbitraje.
- ✓ **Físicas:** enfocarse en la enseñanza de habilidades y su desempeño en el entrenamiento, de forma que se estén físicamente preparados para los entrenamientos y competiciones.
- ✓ **Metales:** enseñar a concentrarse antes y durante una competencia, de forma que estén psicológicamente preparados para los entrenamientos y las competiciones.
- ✓ **Morales:** Enseñar valores sobre el juego limpio y el respeto a los demás oponentes.

- ✓ Con respecto a la periodización del entrenamiento, en la literatura especializada se sugiere una organización estructural del entrenamiento deportivo en tres niveles básicos:

La macroestructura del entrenamiento deportivo. Abarca los grandes ciclos (macrociclos) del proceso de entrenamiento de tipo semanal y anual.

La mesoestructura del entrenamiento deportivo. Incluye ciclos medios (mesociclos) del proceso de entrenamiento de 20 a 40 días de duración.

La microestructura del entrenamiento deportivo. abarca los pequeños ciclos (microciclos) del proceso de entrenamiento: de 4 a 10 días que consta de distintas actividades de entrenamiento. (Tsvetan, Bases del entrenamiento deportivo , 2001, pág. 329)

Para el diseño del plan anual deben tomarse en cuenta los siguientes aspectos pedagógicos:

Abarcar tres periodos: preparatorio, competitivo y transitorio (Tsvetan, Bases del entrenamiento deportivo , 2001).

En el periodo preparatorio se divide en dos etapas: preparación general y especial.

En la preparación general es un periodo introductorio en el cual debe trabajarse la preparación técnica y táctica, enfocándonos principalmente en el perfeccionamiento de habilidades motoras y hábitos específicos. (Duración aprox. 2-3 mesociclos.).

En la etapa de preparación especial se trabaja más específicamente, en la preparación física, aumentan las influencias de entrenamiento orientadas al desarrollo de las cualidades motrices específicas de la disciplina deportiva. Simultáneamente se despliega la especialización profunda de la preparación táctica. La preparación psicológica está especializada con miras a superar las dificultades psicológicas que le esperan al deportista a la hora de la competencia. En esta fase aumentan los ejercicios competitivos.

Periodo competitivo. (Duración de 2-3 mesociclos)

Su duración es aproximadamente de 4-5 meses. Normalmente se pueden abarcar dos etapas: las competiciones tempranas y principales, y últimamente también se han tomado en cuenta las competencias tardías.

En la etapa de competiciones tempranas, la preparación física está situada a alcanzar un desarrollo máximo del estado del entrenamiento especialmente con la técnica y las tácticas deportivas.

El ambiente competitivo crea un particular fondo emocional que refuerza la influencia de los ejercicios y contribuye a realizar en un grado más alto las capacidades funcionales del organismo a costa de las reservas que no se manifiestan en el medio de las actividades de entrenamiento. (Tsvetan, Bases del entrenamiento deportivo , 2001, pág. 335).

La etapa de competiciones principales, es la parte culminante de la preparación deportiva. Aquí los resultados deportivos se convierten en un potencial motriz. El entrenador está obligado a planificar el número de pruebas, los intervalos de descanso entre cada competencia. Además también deberá prever las distintas condiciones en las cuales se puede desarrollar una competencia, por ejemplo: situación geográfica, altura sobre el nivel del mar, particularidades climáticas.

Periodo transitorio.

En los marcos del ciclo anual de entrenamiento el periodo de transición tiene una duración de 6 semanas, se divide en dos mesociclos aproximadamente, uno recuperación y otro tonificante.

En el periodo de recuperación las actividades que se recomiendan realizar son: reducir las cargas de entrenamiento, pero de ninguna manera interrumpir las actividades, recuperar las fuerzas físicas y nerviosas gastadas por el competidor, (un descanso de 14-20 días activos), curar los traumatismos y lesiones. En esta etapa se pueden fomentar los juegos amistosos. De esta manera se crean las condiciones idóneas para comenzar nuevamente una temporada, sin traumatismos, problemas musculares y otras alteraciones funcionales del inicio del periodo preparatorio.

A lo largo del presente capítulo se ha abordado la didáctica y su aplicación en la enseñanza deportiva. Partimos desde su concepto, el cual es en síntesis es, la disciplina pedagógica encargada de dirigir correctamente el aprendizaje; en este sentido el entrenador deportivo es concebido como un educador al tener en sus manos la formación del deportista, y por ello se demanda de él una formación pedagógica la cual brinde un buen desempeño en su enseñanza deportiva.

El que el entrenador comprenda el proceso de enseñanza-aprendizaje en el deportista brinda mejores bases para su planificación. Es por ello que a partir de la

compresión del proceso E-A, se abordaron diferentes técnicas y recursos didácticos que pueden adaptarse a la disciplina del canotaje, desde material que puede elaborarse a bajo costo, hasta libros de superación deportiva. Todos estos elementos se incorporaron al final del último apartado del capítulo, con la finalidad de dar una guía al entrenador de como incorporar los nuevos conocimientos obtenidos.

A lo largo del presente trabajo se ha comentado sobre la formación didáctica de los entrenadores de canotaje, dichas conjeturas se elaboraron a partir de los resultados obtenidos de una prueba de campo realizada a una población de entrenadores de canotaje. En el siguiente capítulo el lector conocerá a detalle el desarrollo del estudio de campo, desde su estructuración, aplicación y análisis de resultados.

Capítulo 4.- Estudio de campo sobre la formación didáctica en los entrenadores deportivos de la disciplina de canotaje.

A lo largo del presente trabajo se ha comentado sobre la necesidad de brindar a los entrenadores una formación didáctica para el correcto desempeño de su actividad profesional. A continuación se abordará el desarrollo y aplicación del instrumento de campo, el cual se fue configurando a partir de la exposición documental de los capítulos anteriores.

El instrumento tiene el objetivo de proporcionar datos sobre los entrenadores deportivos, en cuanto a conocimientos didácticos en la planeación de la enseñanza deportiva, nivel académico con el que cuentan los entrenadores para enseñar la disciplina de canotaje y cursos de capacitación que han tomado con respecto a la enseñanza deportiva.

La fecha y el lugar ideal para la aplicación del estudio de campo, se pensó en obtener el mayor número posible de entrenadores de canotaje de distintas partes del país, para tener una visión un poco más amplia. Es por ello que el acontecimiento elegido fue la celebración de la Olimpiada Nacional Juvenil de Canotaje 2014, celebrada en la pista de canotaje Virgilio Uribe, en Cuernavaca, D.F., en el mes de marzo, lugar se darían cita entrenadores de distintos estados de la república, para participar en magno evento.

La prueba de campo se aplicó durante la junta previa al evento, con la finalidad de contar con el mayor número de entrenadores de canotaje que estuvieran en la disposición de poder contestar un cuestionario, el cual sería mi instrumento para recabar información.

4.1- Objetivo.

Evidenciar por medio de datos estadísticos, la necesidad de proporcionar a los entrenadores una formación didáctica en la enseñanza de la disciplina de canotaje. Y a partir de ello elaborar una propuesta formativa dirigida a los entrenadores de canotaje para mejorar su desempeño en la enseñanza deportiva.

4.2- Diseño del instrumento.

El instrumento diseñado fue un cuestionario de 20 preguntas, 18 preguntas de opción múltiple y dos preguntas abiertas (Ver anexo N°1).

Las preguntas fueron redactadas de acuerdo a tres rubros centrales:

a) Experiencia practicando la disciplina del canotaje. El objetivo de este rubro es sondear el número de años practicando la disciplina del canotaje, y si fueron seleccionados nacionales. Estos datos proporcionarían información si los entrenadores adquirieron los conocimientos básicos de la disciplina del canotaje a través de la experiencia deportiva.

b) Formación Académica y Profesional. El objetivo de este rubro es averiguar el nivel académico (educación básica, media y superior) y profesional (estudios y aprendizajes encaminados a la inserción, reinserción y actualización laboral, cuyo objetivo principal es aumentar y adecuar el conocimiento y habilidades de los actuales y futuros trabajadores a lo largo de toda la vida.). Con el que cuentan los entrenadores y si este es acorde al ejercicio profesional de formar deportistas.

c) Conocimientos Didácticos. Averiguar si los entrenadores cuentan con conocimientos de didáctica (Formas de planificación y evaluación. Material didáctico. Teorías del aprendizaje, bitácoras de actividades, etc.)

Para el correcto funcionamiento del cuestionario, el orden de las preguntas se colocó de manera aleatoria como puede verse en el anexo n°1.

Las preguntas se organizaron en tres categorías, en las cuales se abarcaron temas como:

a) Experiencia practicando la disciplina de canotaje: 1, 2 y 3.

b) Formación académica y profesional: 4, 5, 6, 7, 8, 12 y 20

c) Conocimientos didácticos: 9, 10, 11, 13,14, 15, 16, 17,18, y 19.

4.3- Aplicación

El estudio de campo se aplicó a una población de 27 entrenadores afiliados a la Federación Mexicana de Canotaje. El instrumento se aplicó en la Olimpiada Nacional de Canotaje 2014, celebrada en las instalaciones de la Pista de Canotaje Virgilio Uribe, Cuernavaca, Xochimilco en el mes de mayo.

El estudio de campo se realizó a nivel nacional, seleccionado solo los estados que habían llegado al distrito federal a la junta previa antes del magno evento. Ya que si se realizaba el estudio de campo, en días de competencia, el estudio corría el riesgo de no realizarse, dada la magnitud del evento los entrenadores se negarían

a contestar la prueba, por darle prioridad al cuidado y supervisión de sus deportistas que estaban en competencia.

Es por ello que se decidió aplicar la prueba en la junta previa al evento contando con las siguientes asociaciones de canotaje:

Baja california norte y sur
Distrito federal
Estado de México
Instituto Mexicano en el Extranjero
Jalisco
Nuevo león
Puebla
Querétaro
Quintana Roo
UNAM
Veracruz
Yucatán
Entrenadores mexicanos de la Selección Nacional.

Durante la junta previa de la Olimpiada Nacional de Canotaje 2014, se aplicó la prueba a 27 entrenadores de 13 distintas asociaciones de canotaje. Mas 3 entrenadores de la Selección Nacional de Canotaje.

El total de profesores que contestaron la prueba:

Baja california norte.....	1
Baja california sur.....	1
Distrito Federal (Entrenadores SEMAR).....	4
Estado de México	1
Instituto Mexicano en el Extranjero.....	1
Jalisco.....	2
Nuevo león.....	2
Puebla.....	1
Querétaro.....	2
Quintana Roo.....	2
UNAM.....	4
Veracruz.....	2
Yucatán.....	1
Entrenadores Mexicanos de Selección Nacional...3	
Total	27 Entrenadores

4.4- Universo.

Entrenadores deportivos que imparten la disciplina de canotaje, afiliados a la Federación Mexicana de Canotaje, pertenecientes a los estados de: Baja California Norte, Baja California Sur, Distrito Federal, Estado de México, Instituto Mexicano en el Extranjero, Jalisco, Nuevo León, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, UNAM, Veracruz, Yucatán, entrenadores mexicanos de las Selección Nacional .

Total de entrenadores: 27

Debido a que la muestra es pequeña no puede considerarse como significativa y quedó como establecido como sujetos de investigación.

4.5- Limitaciones en la aplicación del instrumento.

De las 19 asociaciones de canotaje que asistieron a la Olimpiada Nacional de Canotaje 2014, sólo se pudo aplicar la prueba a 13 asociaciones, las cuales fueron las únicas que asistieron a la junta previa de la Olimpiada Nacional, además se le aplicó la prueba a 3 entrenadores mexicanos, de la Selección Nacional.

El estudio de campo proporciono los datos necesarios al contar con un variado grupo de entrenadores provenientes de distintos lugares de la república. Esto brindo una visión más amplia sobre su formación profesional.

El cuestionario fue aplicado exitosamente recabando los datos necesarios para dar sustento a las hipótesis formuladas al principio de esta investigación. En el siguiente capítulo se abordará el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de los cuestionarios, vinculando los datos con las hipótesis presentadas a lo largo del trabajo.

Capítulo 5. Interpretación y análisis de los datos obtenidos en el estudio de campo.

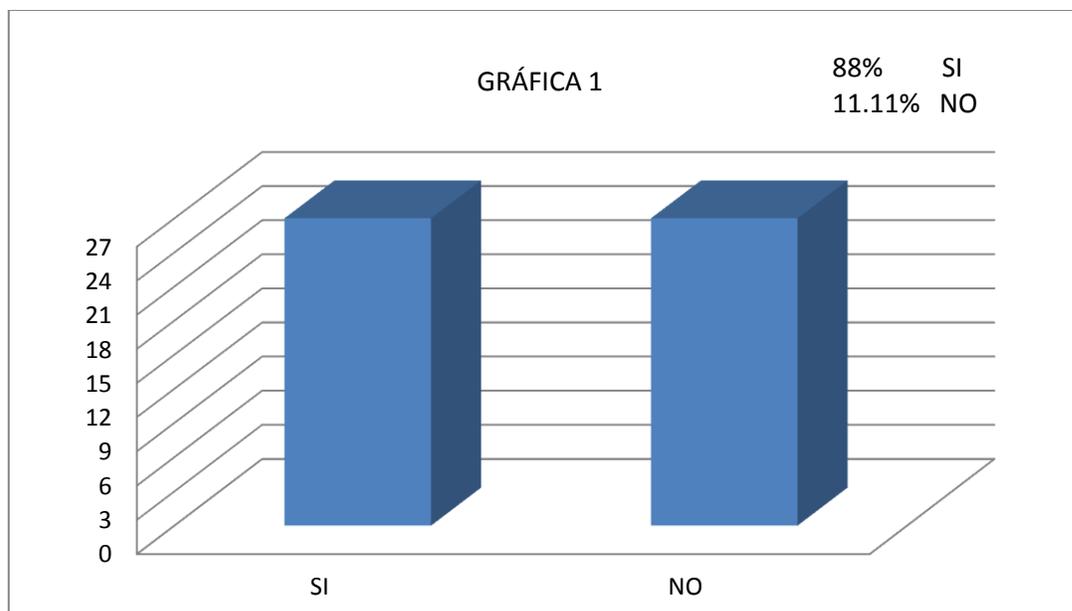
El total de cuestionarios aplicados fue de 27, el nivel estadístico fue a nivel elemental, debido al tema desarrollado y el objetivo planteado no se requirió trabajar en niveles estadísticos más amplios.

El tipo de estadística aplicada fue la descriptiva (organizar y resumir datos) y la técnica de porcentajes.

Lo primero que se realizó fue tabular el total de entrenadores que contestaron cada una de las preguntas del cuestionario, después se agruparon en tres áreas: a) Experiencia practicando la disciplina de canotaje, b) Formación académica y profesional c) Conocimientos didácticos. Cada una de las áreas fue interpretada de manera cualitativa. Y en casos especiales se realizó una interpretación individualizada a algunas preguntas por su relevancia en este estudio de campo.

Para la ejemplificación de los porcentajes obtenidos en la contestación de cada uno de los inicios del cuestionario, se realizó una regla de tres para determinar el porcentaje de las respuestas contestadas por los entrenadores. Una vez obtenidos los porcentajes, se procedió a graficarlos por medio del programa de cálculo Excel y se obtuvieron las gráficas correspondientes a cada pregunta y sus respectivos incisos.

5.1 Análisis con respecto a la experiencia deportiva de los entrenadores de la disciplina de canotaje.



Gráfica 1.- Entrenadores que practicaron la disciplina de canotaje.

0	7	7	8	10	11	12	17	41
4	7	8	8	10	12	14	18	45
5	7	8	10	10	12	15	20	45

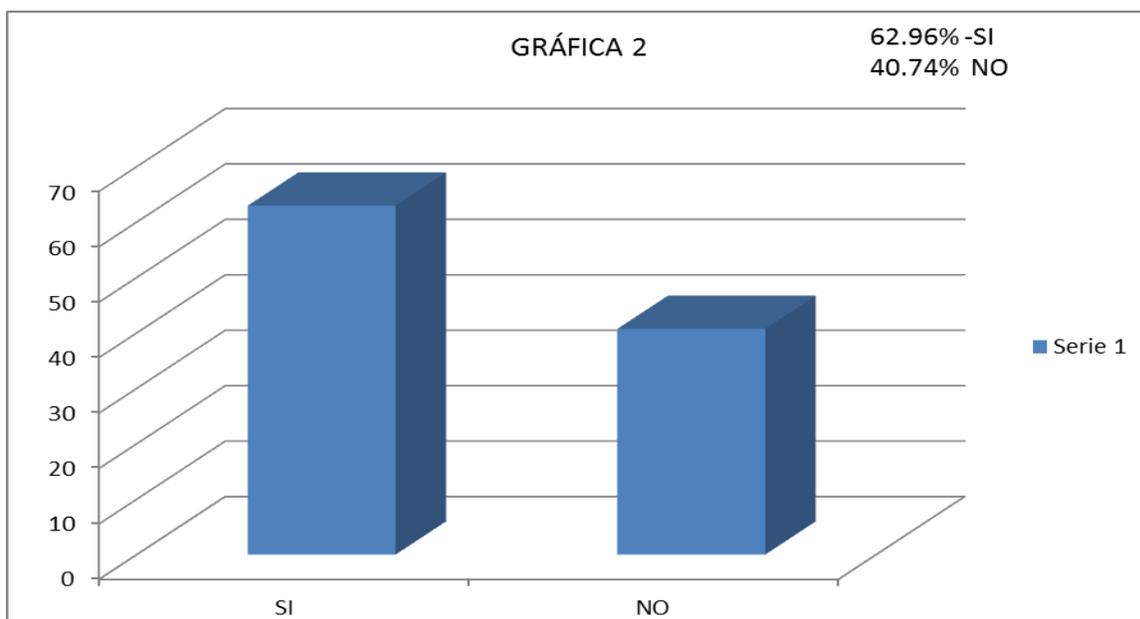
Tabla 1.0 Se muestra de manera individual el número de años en que cada entrenador practicó el canotaje.

De acuerdo con los datos anteriores, la media de años en que practicaron la disciplina de canotaje los entrenadores fue de 13.74. La moda de años de práctica del canotaje fue de 7 y 8 años. La máxima cantidad de años practicados por los entrenadores fue de 45 años. Y la mínima fue de 4 años.

Como puede verse en la gráfica número 1, el 88% de los entrenadores de canotaje practicaron la disciplina deportiva y sólo el 11.11% no la practicó.

Relacionando la gráfica 1, con la tabla 1, del 88% de los entrenadores que practicaron el canotaje, la media estándar de años practicados fue de 13.74 años, el mínimo de años practicados fue de 4 años, y el máximo de 45 años.

De acuerdo a la media estándar de los entrenadores que practicaron el canotaje, puede suponerse que a través esa experiencia, los entrenadores adquirieron los conocimientos básicos para poder enseñar la disciplina deportiva. Lo que les ha permitido desenvolverse en su campo profesional, sin necesidad de haber tenido una preparación o capacitación formal de la misma.



Gráfica 2.- Entrenadores que pertenecieron a la selección nacional de canotaje en su etapa de deportistas.

Aunado a esto, revisando la gráfica número 2, del total de entrenadores encuestados, el 62.96% perteneció a la Selección Nacional de Canotaje.

Esto quiere decir que más del 60% de los entrenadores, además de contar con los conocimientos base en canotaje, cuentan con una experiencia deportiva de alto rendimiento, lo que proporciona de manera empírica un bagaje de conocimientos un poco más detallados en cuanto a la técnica y táctica del canotaje.

Se tiene la creencia que un deportista de alto rendimiento con excelentes resultados a nivel competitivo, puede brindar a través de su experiencia personal enseñanzas que ayuden a formar sujetos talentos como él. Es por ello que se ha recurrido a la contratación de atletas talento como entrenadores deportivos, aunque estos en un principio no cuenten con una formación profesional que los certifique como profesionales del entrenamiento deportivo del canotaje.

Sin embargo el contar con varios años de experiencia en la disciplina deportiva y haber pertenecido a la Selección Nacional no brinda ninguna certificación de entrenador deportivo. Como se ha venido trabajando durante la tesina, el entrenamiento deportivo se configura como un proceso multilateral al trabajarse varios campos de estudios enfocados a un mismo fin, lograr el máximo rendimiento.

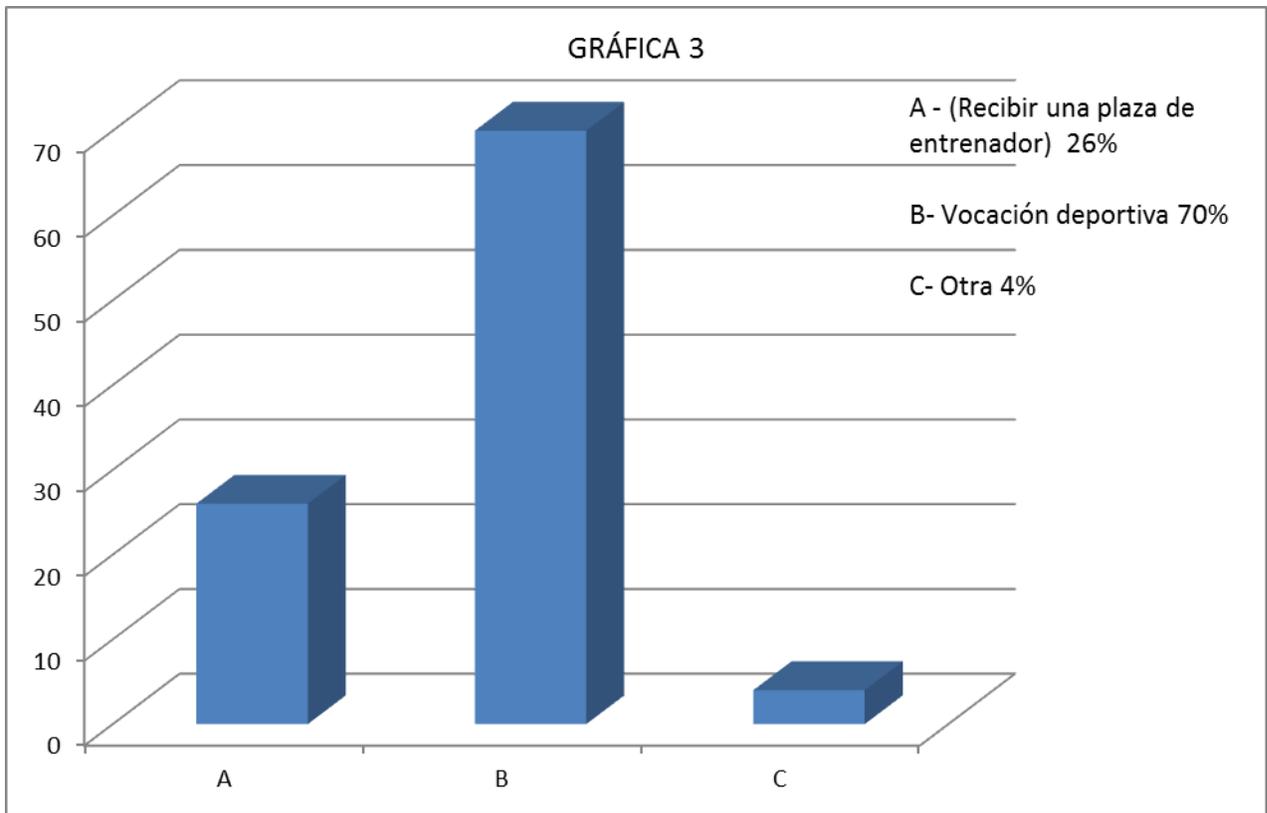
Por tal motivo se exige del entrenador una preparación profesional, en distintas áreas de conocimiento, entre las principales tenemos: física, matemáticas, química, metodología del entrenamiento, fisiología, psicología, pedagogía, etc.

Cada uno de estos campos brindará al entrenador fundamentos en su práctica profesional y lo guiarán de manera segura y acertada en la formación de buenos deportistas.

Tener conocimientos con poco respaldo teórico y científico, puede llevarnos por un camino desconocido donde pueden acarrear riesgos importantes en la integridad del deportista.

Relacionando conjuntamente las gráficas 1, 2 y 3, el 88% de los entrenadores practicaron el canotaje con un promedio general de 14 años de experiencia como deportistas, y más del 60% fueron seleccionados nacionales, esto favorece a la hipótesis de que la mayoría de los entrenadores tiene la profesión de entrenador deportivo, gracias a la predisposición de haber practicado el canotaje por lo menos 10 años, y los logros obtenidos en el alto rendimiento; elementos favorecedores en el currículo del deportista, permitiéndoles poder adquirir una plaza de entrenador, aunque en la realidad no se cuente con certificación académica oficial que los valide como tales. .

5.2 Análisis con respecto a los datos de formación profesional de los entrenadores deportivos de la disciplina de canotaje.



Gráfica 3.- Motivos que lo llevaron a elegir la profesión de entrenador.

De acuerdo con la gráfica número 3, el 70% de los entrenadores mencionaron haber elegido ser entrenadores por vocación a la enseñanza deportiva, el 26% menciona que eligieron ser entrenadores por haber recibido una plaza de entrenador gracias a los logros deportivos obtenidos durante su etapa como deportistas de alto rendimiento (Selección Nacional), y sólo el 4% mencionaron otra razón por la que eligieron la vocación deportiva.

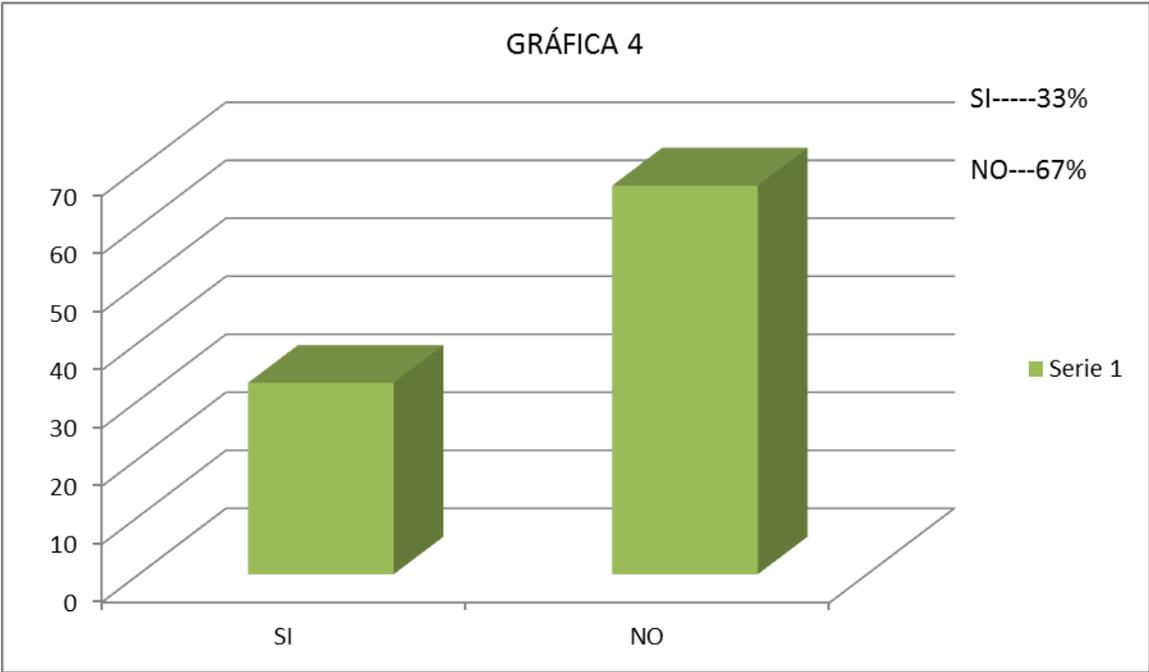
Platicando con algunos entrenadores comentaban que un factor que favorecía el haber elegido su profesión de entrenador, era haber pertenecido a la selección nacional, ya que había implicado dedicar por lo menos diez años de preparación deportiva. Esto implicó múltiples horas de entrenamiento llegando a dedicar de 6 a 8 horas de entrenamiento al día, por casi 300 días al año.

Ser atleta de alto rendimiento es como adoptar una vocación a la cual se le invierte tiempo, dedicación y dinero. En varias ocasiones los deportistas se ven en el difícil

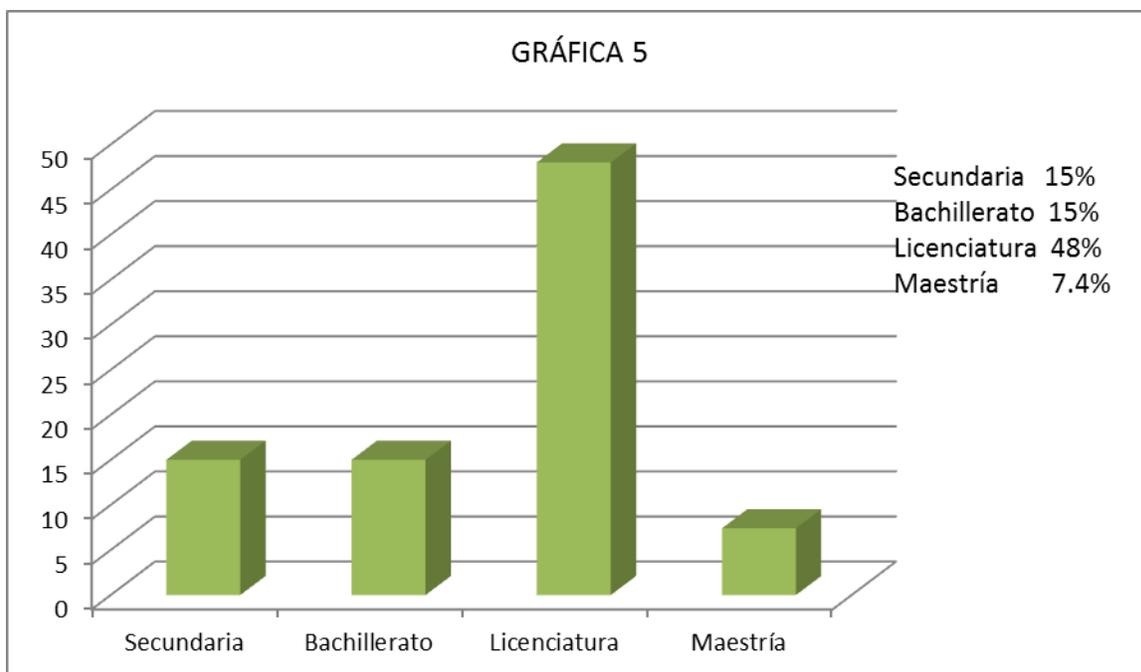
dilema de elegir entre lo académico y lo deportivo, y al final le apuestan al deporte y rezagan lo académico.

Al término del ciclo deportivo algunos jóvenes alteas, se encuentran en la situación de contar con una pobre formación académica que dificulta el acceso al campo laboral. Y el contar con un currículum de victorias deportivas en el alto rendimiento brinda la oportunidad de conseguir un empleo como entrenador, ya que en el ámbito del canotaje mexicano se tiene la errónea creencia que si fuiste un atleta de selección nacional con resultados sobresalientes en eventos deportivos, por ende también podrás ser un sobresaliente entrenador, aunque se carezca de formación profesional en el ámbito de entrenamiento deportivo.

Para poder respaldar la hipótesis del rezago académico derivado de elegir la vocación de deportista de alto rendimiento, se procederá al análisis de las gráficas 4 y 5, que arrojan datos sobre nivel de estudios académicos con los que cuentan los entrenadores



Gráfica 4.- Entrenadores que cuentan con estudios de nivel licenciatura y maestría, específicamente en materia deportiva.

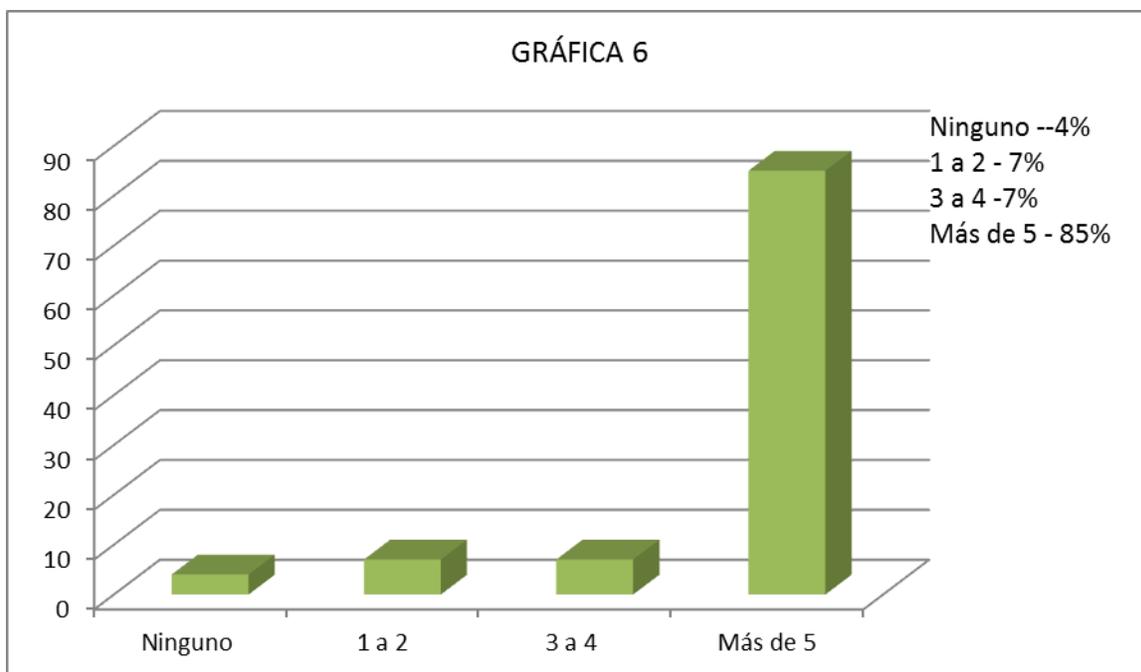


Gráfica 5.- Nivel de estudios con los que cuentan los entrenadores deportivos afiliados a la Federación Mexicana de Canotaje, que fueron encuestados.

Relacionando las gráficas 4 y 5, podemos ver que el 55.4% de los entrenadores encuestado cuentan con estudios de nivel superior (licenciatura y maestría), un porcentaje aceptable. Sin embargo de los que admitieron tener estudios de licenciatura o mayores, no todos pertenecen al campo deportivo, porque de acuerdo a la gráfica número 4, del 100% de entrenadores encuestados, sólo el 33% acepto tener estudios superiores específicos en materia deportiva, y el otro 67% menciona no contar con estudios superiores especializados en materia de deportiva.

De acuerdo con los resultados arrojados en la formación académica y profesional, contar con entrenadores que carezca de formación profesional en lo que enseñan, podría estar relacionado con la deficiente formación de deportistas de alto rendimiento del canotaje mexicano, que presenten débil presencia en eventos de alto nivel competitivo. El contar con pocos entrenadores preparados profesionalmente favorece el estancamiento del mismo deporte.

Es por ello que durante el desarrollo del presente trabajo se ha hecho hincapié en la importancia de una buena formación académica y profesional por parte de los entrenadores.



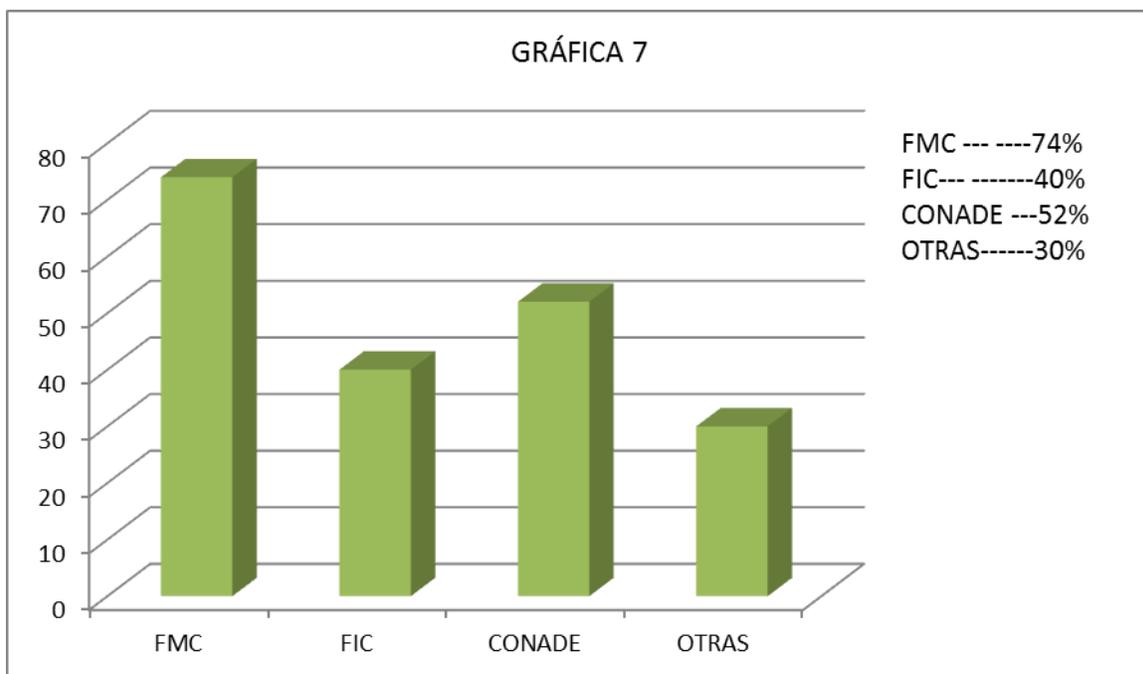
Gráfica 6.- Numero de cursos que han tomado los entrenadores, especializados en canotaje. (Diplomados, seminarios, talleres, etc.)

Sin embargo el hecho de que la mayoría de los entrenadores encuestados no cuente con una formación profesional superior, no ha sido impedimento para que sigan superándose, y muchos de ellos han optado por subsanar su rezago académico y profesional, a través de cursos de capacitación en materia deportiva.

De acuerdo a la gráfica 6, sólo el 4% de los entrenadores no se ha preocupado por tomar cursos de capacitación en canotaje. Relativamente es un número muy pequeño y poco significativo. Y más del 90% de los entrenadores si se ha preocupado por seguirse formando en su disciplina deportiva.

Es interesante ver que hay un interés por parte del entrenador a seguir en la constante actualización, un factor propicio para seguir proponiendo cursos y programas de formación para entrenadores.

Es por ello que la Federación Mexicana de Canotaje, en su misión de regular y dirigir la disciplina de canotaje a nivel nacional, se ha preocupado por la formación y actualización de sus entrenadores, y ha impulsado cursos de capacitación para entrenadores, y de acuerdo con el estudio de campo realizado, la FMC es la institución que más ha destacado en la impartición de cursos de capacitación para la disciplina de canotaje.



Gráfica 7.- Instituciones que han otorgado constancias de validez oficial, de asistencia a cursos de actualización y capacitación en materia deportiva.

De acuerdo a lo comentado anteriormente, en la gráfica número 7, puede observarse que el 74% de los entrenadores han tomado cursos de actualización en FMC, y de manera simultánea otras instituciones que han brindado cursos de actualización en la disciplina de canotaje, por ejemplo: CONADE con un 52% de asistencia a cursos, Federación Internacional de Canotaje (FIC), con un 40%.

Otras instituciones que en conjunto ha recibido el 30% de asistencia a sus cursos de actualización, han sido la UNAM, SEP, Comité Olímpico Mexicano, y demás universidades nacionales.

5.3 Análisis del rendimiento deportivo de las asociaciones de canotaje que participaron en la Olimpiada Nacional de Canotaje 2014 celebrada en la Ciudad de México.

Durante el análisis de los resultados anteriormente presentados, se ha hecho un estudio generalizado de los factores que posiblemente han entorpecido la enseñanza de la disciplina del canotaje, tomando en cuenta la formación profesional y académica de los entrenadores y la experiencia deportiva practicando la actividad.

A continuación se exploran datos sobre el rendimiento de los deportistas formados por los entrenadores encuestados, en una de las justas más importantes del canotaje mexicano, La Olimpiada Nacional Juvenil de Canotaje, celebrada en el mes de mayo del 2014, en la Ciudad de México, en las instalaciones de la pista de canotaje Virgilio Uribe, en Cuernavaca.

La intención de este estudio es vincular la relación que guarda la formación profesional y académica del entrenador con respecto a los resultados de rendimiento que logran sus deportistas.

Aunque en el ámbito deportivo podrían tomarse en cuenta diversos factores que afectan el rendimiento de un deportista, el presente análisis estará en función del número de competidores llevados por asociación, y cuántos de estos competidores ganan sus competencias, se hará un valoración de porcentaje de éxito, estimando por el número de deportistas talento (ganadores entre los 3 primeros lugares) se han formado del total de competidores por asociación.

Ejemplo: Asociación de Monterrey obtuvo un total de 57 medallas con un contingente de 60 deportistas. De manera evidente puede verse su excelente rendimiento, al estimar estadísticamente .95 medalla por atleta, en el rendimiento total de ese equipo.

En el caso de la asociación de Quintana Roo obtuvo un total de 10 medallas, con un contingente de 9 competidores, a pesar de haber tenido un número menor de medallas a comparación de la asociación de Monterrey, su porcentaje de rendimiento es muy bueno al estimar 1.11 medallas por atleta. De forma estadística podría decirse que del total del contingente de deportistas, se obtuvo poco más de una medalla por deportista. Lo que significaría un buen trabajo realizado por el entrenador.

Es decir, el rendimiento no estará en función al número total de medallas, sino por el promedio de victorias obtenidas por asociación, de acuerdo al número de competidores que lleva.

Al final se hará una comparación entre la tabla del medallero final y la tabla de rendimiento deportivo de las asociaciones y ver qué diferencias y semejanzas comparten.

De manera breve se hará un análisis especial a la asociación de canotaje de la Ciudad de México, al ser el equipo que alberga a los entrenadores del club de canotaje de la SEMAR, a los cuales dedico este trabajo de investigación al ser los principales motores en incentivar a aportar desde mi disciplina pedagógica nuevos conocimientos al campo deportivo del canotaje.

Para el estudio específico se tomó a las asociaciones que quedaron en los primeros 7 lugares del medallero final de la Olimpiada Nacional de Canotaje 2014. La asociación de la Ciudad de México se conforma en Olimpiada Nacional con la selección de los deportistas más aptos de los clubs Acalli, Canahutli, UAM y SEMAR. A través de una competencia selectiva, se eligen los deportistas con mejor rendimiento y se unen para dar vida a un sólo equipo que representará al Distrito federal.

Dado que la población de deportistas de la SEMAR que integran el selectivo de la asociación de la Ciudad de México es de un 85%, un número muy representativo, es viable hacer un análisis basado en los rendimientos de la asociación de la Ciudad de México y relacionarlos con el rendimiento general del club de canotaje de la SEMAR.

Es por ello que a continuación se realizará un análisis de las asociaciones potencialmente competitivas para el equipo de la Ciudad de México, haciendo hincapié en cuanto a su rendimiento alcanzado en la Olimpiada Nacional.

A continuación la siguiente tabla muestra el porcentaje de fracaso, respecto al porcentaje obtenido entre las competencias finales ganadas (tomando los 3 primeros lugares) y las pérdidas. Para obtener el porcentaje de fracaso, se aplicó una regla de tres con los datos de las carreras clasificadas a final directa, y si estas finales se ganaron o se perdieron.

La información obtenida en el presente análisis fue a través de la investigación de campo y datos proporcionados por la Federación Mexicana de Canotaje.

	Club	N° Competidores	Carreras Finales Clasificadas	Carreras Finales Clasificadas Ganadas	Carreras Finales Clasificadas Perdidas	% Fracaso
1	Nuevo León	51	63	57	6	9.52%
2	Jalisco	60	61	47	14	22.95%
3	Baja California N.	64	70	41	29	41.42%
4	Quintana Roo	14	16	9	7	43.75%
5	Michoacán	24	29	16	13	44.82%
6	Veracruz	52	51	16	35	68.62%
7	Ciudad de Mex.	41	54	15	39	72.22%

Asociación de Nuevo León tuvo un excelente desempeño de éxito en sus deportistas, al quedar en primer lugar con 37 medallas de oro, 18 de plata y 2 de bronce, sumando un total de 57 medallas. Esta asociación clasificó en 63 finales "A", de las cuales ganó 57, obteniendo uno de los tres primeros lugares, y perdió 6. El contingente de deportistas conformado por la asociación de Nuevo León fue de 51 competidores ganado con ellos 57 finales, lo que nos da un promedio estadístico de fracaso del 9.52%, un porcentaje muy bajo, lo que significa que el equipo de Nuevo León tiene un excelente nivel competitivo. El excelente desempeño de los entrenadores puede estar relacionado con la preparación profesional al contar estudios de nivel licenciatura especializados en materia deportiva.

	Club	Carreras Finales Clasificadas	Carreras Finales Clasificadas Ganadas	Carreras Finales Clasificadas Perdidas	% Fracaso
1	Nuevo León	63	57	6	9.52%

Asociación de Jalisco, en todo su historial de victorias obtenidas en Olimpiada Nacional de Canotaje, había llegado al número de 10 medallas de oro como máximo. Hasta este año (2014) entrando como titular un entrenador con estudios especializados en materia deportiva, le dio al equipo el record de medallas de oro en la Olimpiada Nacional de canotaje 2014, al conseguir el inigualable número de 20 medallas de oro, 19 de plata y 8 de bronce, número record en la historia de logros de canotaje del equipo de Jalisco.

En esta Olimpiada Nacional 2014, el equipo de Jalisco llevando un contingente de 60 competidores, clasificó en 61 finales "A", de las cuales ganó 47, obteniendo

uno de los tres primeros lugares. su porcentaje de fracaso fue del 23%, al perder 14 finales, lo que supone que más del 70% de sus deportistas son exitosos. Nuevamente podría relacionarse la preparación profesional del entrenador, con el porcentaje de éxito en sus deportistas, al contar con estudios superiores y especializados en la disciplina de canotaje.

	Club	Carreras Finales Clasificadas	Carreras Finales Clasificadas Ganadas	Carreras Finales Clasificadas Perdidas	% Fracaso
2	Jalisco	61	47	14	22.95%

Baja California Norte, ocupó el tercer lugar en la tabla de posiciones del medallero final, con un contingente de 64 competidores clasificó en 70 finales "A", de las cuales ganó 41, obteniendo uno de los tres primeros lugares, su porcentaje de fracaso fue del 41.42%, lo que significa que su rendimiento fue medio, al acercarse al 50% del fracaso. Sin embargo su cosecha de medallas fue buena al obtener 7 medallas de oro, 8 de plata y 26 de bronce, con un total de 41 medallas. Este equipo también cuenta con un entrenador con estudios de licenciatura y maestría especializados en la disciplina deportiva del canotaje, y podríamos relacionar su aceptable desempeño profesional con sus estudios de nivel superior..

	Club	Carreras Finales Clasificadas	Carreras Finales Clasificadas Ganadas	Carreras Finales Clasificadas Perdidas	% Fracaso
3	Baja california N.	70	41	29	41.42%

Asociación de Quintana Roo, llevo un contingente de 14 deportistas, los cuales clasificaron en 16 finales, ganando 9 y perdiendo 7, su nivel de fracaso fue del 43.75%, un porcentaje elevado, sin embargo dado los 14 competidores que llevó Quintana Roo, el número de medallas fue aceptable al conseguir, 5 de oro, 3 de plata y dos de bronce, un total de 10 medallas obtenidas, con un total de 14 competidores. El entrenador titular de este equipo cuenta con estudios de nivel licenciatura en materia deportiva especializados en canotaje.

	Club	Carreras Finales Clasificadas	Carreras Finales Clasificadas Ganadas	Carreras Finales Clasificadas Perdidas	% Fracaso
4	Quintana Roo	16	9	7	43.75%

Asociación de Michoacán, llevo un contingente de 24 competidores, los cuales clasificaron 29 finales "A", ganando 16 y perdiendo 13, obteniendo un porcentaje de fracaso del 44.82%, un porcentaje elevado de fracaso, al llegar casi al 50%, sin embargo el medallero obtenido fue el siguiente: 3 medallas de oro, 6 de plata y 7 bronce, haciendo un total de 16 medallas con un contingente de 24 deportistas. Haciendo una evaluación cualitativa puede decirse que el quipo michoacano tiene un nivel competitivo medio. El entrenador titular cuenta con un nivel de estudios

básicos y son el equipo que más canonistas en rama varonil, aporta a la Selección Nacional, es considerado uno de los equipos más fuertes en canoa. Su desempeño de éxito no podría estar relacionado con la formación académica y profesional del entrenador, ya que este carece de estudios de nivel medio y superior. Sin embargo su rendimiento fue muy similar al de la asociación de Quintana Roo, donde cuentan con un entrenador especializado.

	Club	Carreras Finales Clasificadas	Carreras Finales Clasificadas Ganadas	Carreras Finales Clasificadas Perdidas	% Fracaso
5	Michoacán	29	16	13	44.82%

Un factor que favorece a los entrenadores de Michoacán es la iniciación deportiva de sus deportistas a edades muy tempranas, en la comunidad donde se encuentran estos deportistas se ubicada en Urandén municipio de Pátzcuaro, donde los niños y jóvenes, desde edades muy tempranas aprenden a remar casi como a caminar, porque es su medio inmediato de transporte, desde pequeños se forman como remadores, y este factor es un aventádate para la formación de deportistas.

Asociación de la Ciudad México. Llevo un contingente 41 competidores los cuales clasificaron 54 finales "A", ganando 15, quedando entre los tres primeros lugares, y perdieron 39 finales, obteniendo el 72.22% de fracaso, esta asociación muestra un elevado porcentaje de fracaso al sobrepasar el 50% de finales perdidas.

Los entrenadores pertenecientes al equipo de la SEMAR que están registrados como encargados del equipo de la Asociación de la Ciudad de México, solo uno de ellos cuenta con estudios de nivel superior especializados en materia deportiva. Los demás estudios mencionados pertenecen a campos de conocimiento diferentes al deportivo.

El rendimiento presentado por los deportistas a cargo de estos entrenadores, es relativamente bajo, a pesar de contar con un buen número de competidores no se alcanzan los rendimientos deseados. Esto podría estar relacionado con la preparación profesional de los entrenadores, la cual es relativamente insuficiente para alcanzar los éxitos deseados.

	Club	Carreras Finales Clasificadas	Carreras Finales Clasificadas Ganadas	Carreras Finales Clasificadas Perdidas	% Fracaso
6	Ciudad de Mex.	54	15	39	72.22%

Asociación de Veracruz. Con un contingente de 52 atletas, este equipo obtuvo un porcentaje de fracaso del 68%, con 51 finales “A” clasificadas, de las cuales se ganaron 16 y 35 se perdieron.

Su porcentaje de fracaso es alto al rebasar el 50%, de carreras perdidas. El número total de medallas obtenidas fue de 16, una de oro, cuatro de plata, y once de bronce. Los entrenadores cuentan con una formación académica de nivel superior, sin embargo no está enfocada al campo deportivo. Nuevamente podríamos relacionar su formación profesional con el desempeño competitivo de sus deportistas, ya que al no contar con los conocimientos especializados que requiere la formación de un deportista, se dificulta y hasta cierto punto peligra el desarrollo integral del deportista.

	Club	Carreras Finales Clasificadas	Carreras Finales Clasificadas Ganadas	Carreras Finales Clasificadas Perdidas	% Fracaso
7	Veracruz	51	16	35	68%.62

De las siguientes 12 asociaciones que siguen en la tabla del medallero, no se hará un análisis especial, ya que su rendimiento es muy pobre, y su nivel de fracaso es muy alto, al obtener muy pocas finales “A” ganadas, o en su caso ninguna.

Estas asociaciones cuentan con entrenadores cuyo nivel de estudios, es de bachillerato, con excepción de la asociación de la UNAM, que cuenta con 2 entrenadores de nivel superior, sin embargo no están enfocados en materia deportiva, y su desempeño de fracaso fue del 80%.

La asociación de Yucatán si cuenta con un entrenador de nivel superior en materia deportiva, sin embargo su nivel del fracaso fue muy alto al obtener el 94% de sus finales perdidas. Las demás asociaciones de igual manera cuentan con un porcentaje de derrotas del 80% y en su caso del 100%.

A continuación se presenta la tabla del medallero final de la Olimpiada Nacional Juvenil de Canotaje de Rapidez 2014, junto con la tabla que estima el rendimiento deportivo de los deportistas que compitieron por asociación. El porcentaje de éxito y fracaso de tomo a partir del número total de finales A, clasificadas y cuantas de estas se ganaron y se perdieron por asociación.

Lugar	Equipo	Oro	Plata	Bronce	Total
1	Nuevo León	37	18	2	57
2	Jalisco	20	19	8	47
3	Baja California Norte	7	8	26	41
4	Quintana Roo	5	3	2	10
5	Michoacán	3	6	7	16
6	Ciudad de México	2	6	6	14
7	Veracruz	1	4	11	16
8	Baja California Sur	0	3	0	3
9	Tamaulipas	0	2	3	5
10	Querétaro	0	2	1	3
11	Nayarit	0	2	0	2
12	UNAM	0	1	5	6
13	Estado de México	0	1	0	1
14	Yucatán	0	0	4	4
15	Campeche	0	0	0	0
16	Durango	0	0	0	0
17	Guanajuato	0	0	0	0
18	Puebla	0	0	0	0
19	IME	0	0	0	0

Tabla 1.1 Medallero Final de la Olimpiada Nacional de Canotaje 2014.

Club	Nº Competidores	Carreras Finales Clasificadas	Carreras Finales Clasificadas Ganadas	Carreras Finales Clasificadas Perdidas	% Fracaso
1 Nuevo León	51	63	57	6	9.52%
2 Jalisco	60	61	47	14	22.95%
3 Baja California N.	64	70	41	29	41.42%
4 Quintana Roo	14	16	9	7	43.75%
5 Michoacán	24	29	16	13	44.82%
6 Veracruz	52	51	16	35	68.62%
7 Ciudad de Mex.	41	54	15	39	72.22%

Tabla 1.2. Rendimiento de los competidores por asociación, basado en el número de finales A clasificadas, y cuantas de ellas se ganaron o perdieron.

Comparando ambas tablas, podemos ver que hubo una variante, en el orden en el que se encuentran las asociaciones.

En la tabla de rendimiento, la asociación de la ciudad de México decayó un lugar, y la asociación de Veracruz subió uno. A pesar de que la asociación de Veracruz llevó un contingente mayor de deportistas que la C. Mex, y ganó menos medallas,

su porcentaje de fracaso fue menor comparado con el de la Ciudad de México, la cual llevo un número relativamente menor de competidores (11 deportistas menos) y un número mayor de medallas que Veracruz, su porcentaje de fracaso se elevó por encima de la asociación de Veracruzana.

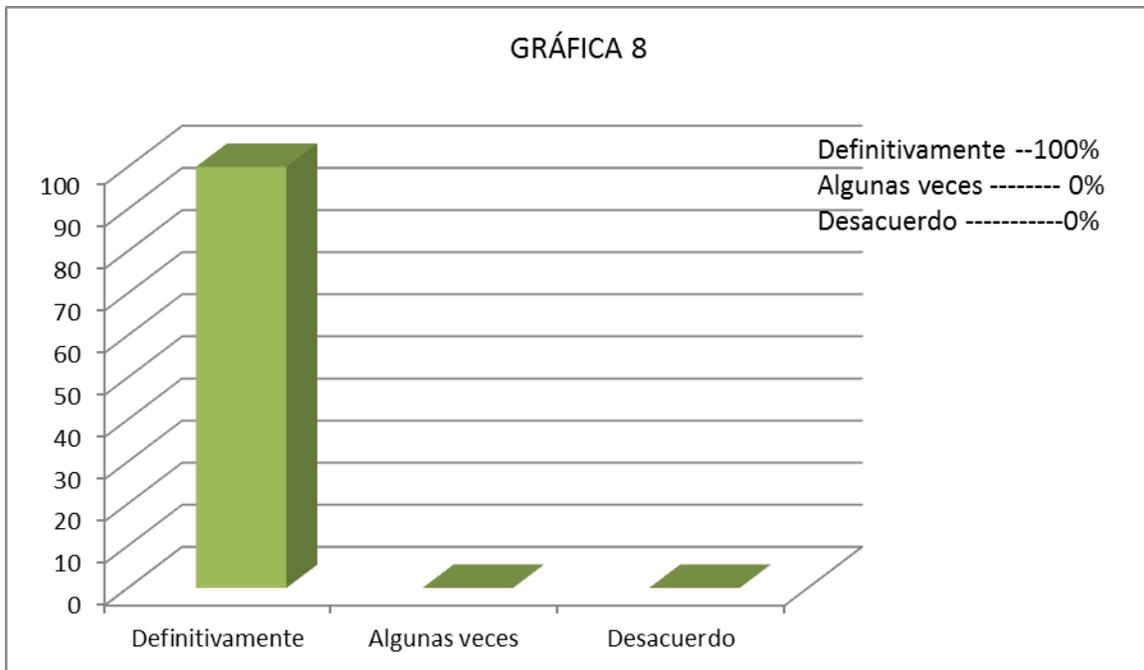
En este sentido el desempeño de un equipo deportivo puede ser valorado a través del número de deportistas que rinden resultados de éxito en las justas deportivas. Un equipo que cuente con un porcentaje del 80% de sus deportistas ganen en las justas deportivas habla de un buen rendimiento y trabajo del entrenador. Pero si menos del 50% de su total de deportistas no generan resultados de éxito, se tendría que hacer una valoración de la forma en que se está planificando la temporada deportiva.

Como puede verse en este pequeño análisis puede relacionarse la preparación profesional del entrenador con el desempeño competitivo de sus deportistas. si ellos no cuentan con una formación profesional en la disciplina que enseñan se dificulta el lograr buenos resultados, además es muy distinto haber tenido mucha experiencia practicando la actividad, y otra muy distinta saber cómo enseñarla.

La mayoría de los entrenadores suman importancia en capacitarse en como entrenar a partir de la aplicación de cargas de entrenamiento, y es bueno capacitarse en ello, pero no es en lo único en lo que debe de enfocar su atención el entrenador, también es de vital importancia capacitarse en cómo enseñar, porque a partir de ello, se está asegurando el aprendizaje de las habilidades técnicas y tácticas y se podrán ir asegurando la línea correcta del aprendizaje, lo que nos permitirá cumplir los objetivos trazados en el inicio de la temporada deportiva.

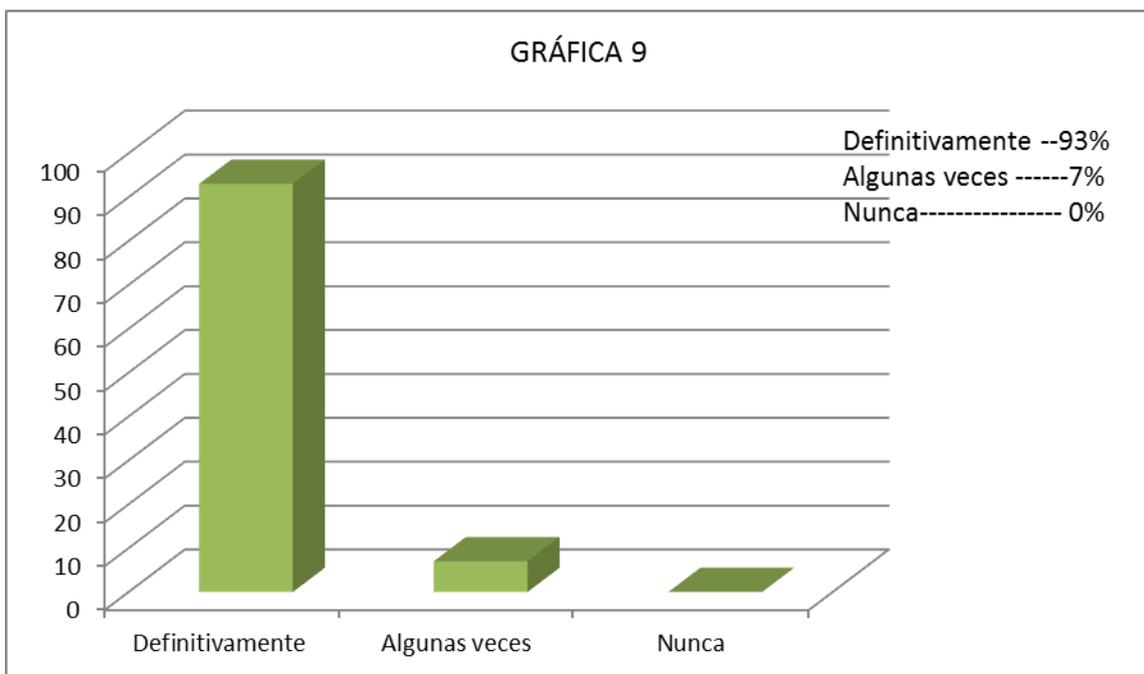
El que el entrenador dedique tiempo en planificar el proceso de enseñanza proporcionará dirección en lo que se esta enseñando, ahorrara tiempo y lo alejará de la improvisación que muchas veces trae consigo consecuencias inesperadas, como accidentes y no alcanzar los objetivos planteados.

A pesar de que los entrenadores no se capacitan en cómo enseñar, saben de antemano que es importante para su desempeño profesional.



Gráfica 8.- Importancia que asignan los entrenadores en capacitarse en cómo enseñar.

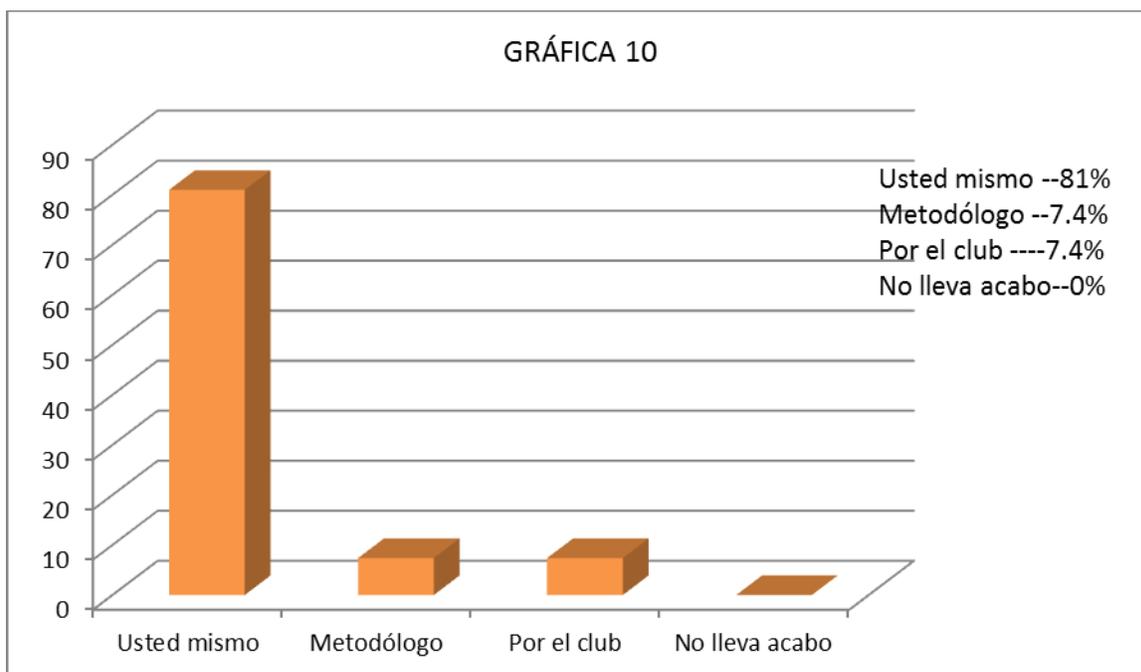
Lo anterior lo podemos ver reflejado en la gráfica número 8, la cual muestra que el 100% de los entrenadores encuestados concuerdan en la importancia de capacitarse en cómo enseñar.



Gráfica 9.- Se muestra la opinión de los entrenadores sobre si influye la formación académica de nivel superior en materia deportiva, en la estructuración de planes de entrenamiento exitosos.

A lo largo del análisis he apuntado a la idea que una formación profesional y académica influye en el logro de éxitos de los deportistas. Y es interesante constatar que esta idea también la comparten los mismos entrenadores, ya que el 93% de los entrenadores encuestados concuerdan con la idea de una formación profesional de nivel superior en materia deportiva influye para alcanzar logros deportivos. Y un porcentaje muy pequeño opina lo contrario.

5.4 Análisis con respecto a los conocimientos didácticos en materia deportiva de los entrenadores deportivos de la disciplina de canotaje.

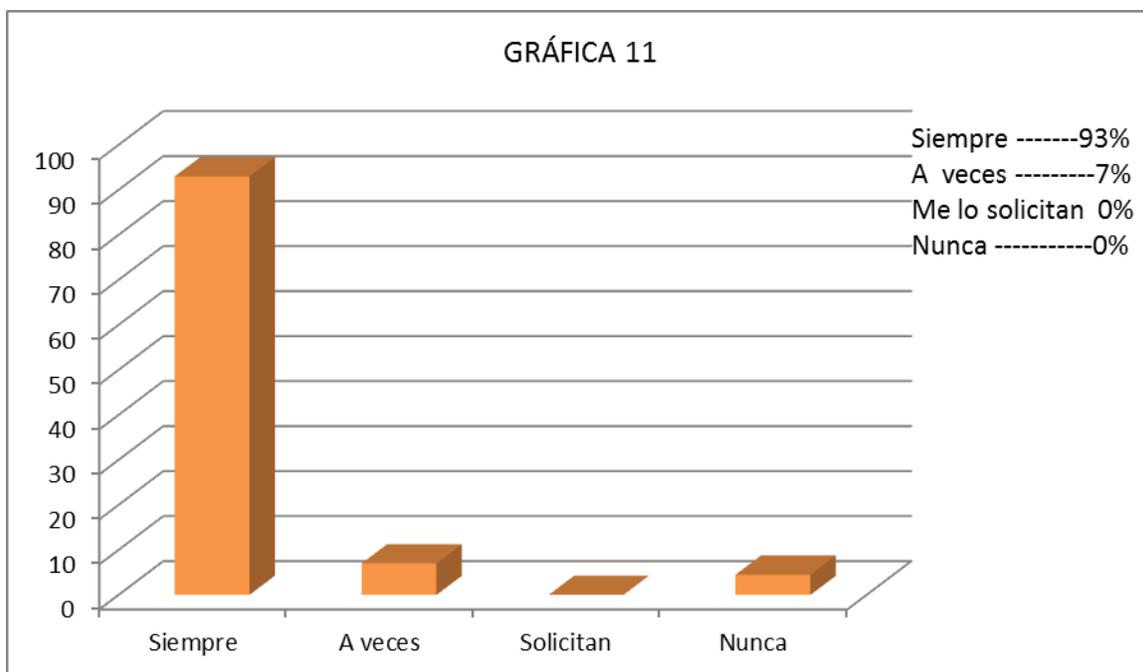


Grafica 10.- Muestra quien elabora el plan de entrenamiento.

De acuerdo con la gráfica número 10, el 81% de los entrenadores elabora el plan de entrenamiento, el 14.40% se lo proporciona el metodólogo, y el otro 14.40% es proporcionado por el club.

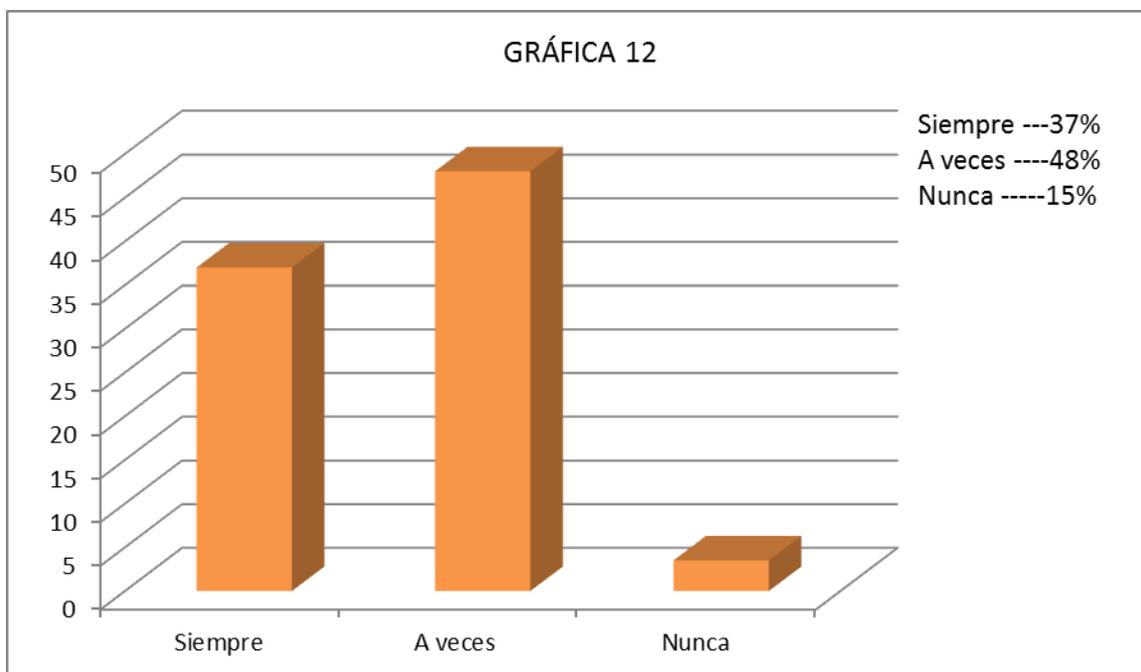
Es importante que el entrenador sea quien elabore el plan de entrenamiento, y no espere que alguien se lo haga, ya que el entrenador es el profesional que está en contacto directo con los deportistas, sabe los avances y errores de cada uno de ellos. El entrenador es la persona indicada para realizar administración del tiempo, anticipación de posibles problemas, puede adaptar modelos de evaluación según las necesidades que se presenten y puede realizar ajustes sin perder la continuidad del plan de trabajo.

Puede incorporar experiencias positivas de temporadas anteriores, de manera que el diseñar el plan de entrenamiento será una guía que lo llevará por los objetivos planteados y lo alejará lo mejor posible de la improvisación.



Gráfica 11.- Frecuencia con que los entrenadores elaboran un plan de actividades para sus deportistas.

En la gráfica número 11, el 93% de los entrenadores acepto elaborar un programa de actividades diarias para sus deportistas, un porcentaje mayor, de los que aceptaron elaborar el plan de entrenamiento. Con esta información podríamos decir que del 14% (Gráfica 10) de los entrenadores que no realizan propiamente el plan de entrenamiento para sus deportistas, de manera paralela si elaboran una pequeña planificación de actividades que ayudarán a reforzar la sesión de entrenamiento.

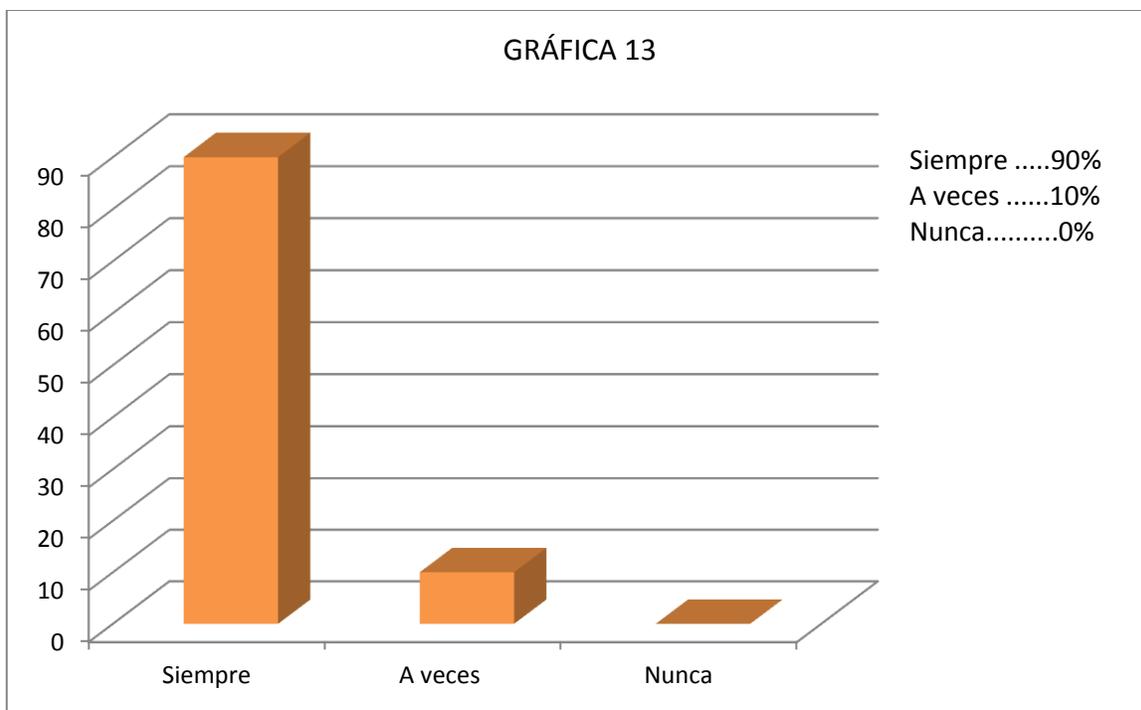


Gráfica 12.- Opinión de los entrenadores sobre si una sesión de canotaje puede realizarse de manera uniforme a un grupo heterogéneo de deportistas.

Dentro de la planeación de la enseñanza deportiva es importante tomar en cuenta la edad y etapa de desarrollo en la que se encuentran sus deportistas, ya que cada grupo aprende de forma diferente. Una sesión de entrenamiento no puede aplicarse de la misma manera en un grupo donde se encuentren niños, adolescentes y jóvenes adultos, presentan características diferentes tanto de crecimiento, cognitivos, y de experiencia.

Es por ello la importancia de que los entrenadores tomen en cuenta estos factores. Es muy revelador observar los resultados arrojados en la gráfica 12, el 37% de los entrenadores opinan que una sesión de entrenamiento puede aplicarse a un grupo heterogéneo de deportistas, (hombres, mujeres, niños, adolescentes, etc.), la realidad es que no es viable, aplicar un mismo entrenamiento a un niño que a un adolescente, ni es la misma enseñanza, para un niño que para un joven adulto. Es importante tomar en cuenta las características que presenta un grupo de deportistas, de ello dependerá que bien puedan desempeñarse en la práctica competitiva. Con respecto al 48% de entrenadores que contestó “Solo a veces”, no es suficiente en la planeación deportiva, cada etapa de desarrollo físico y cognitivo requiere de sus respectivas dosificaciones tanto en cargas de entrenamiento como en la forma de enseñanza.

La enseñanza deportiva puede dosificarse de acuerdo a la edad y experiencia previa que se haya tenido de la disciplina deportiva.

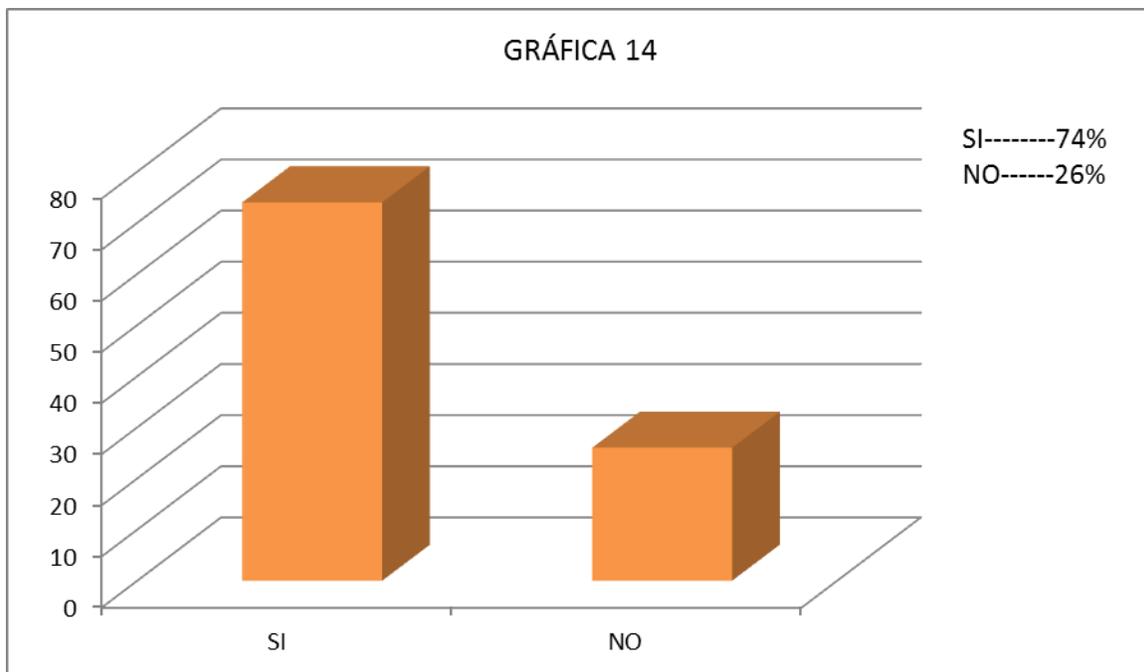


Gráfica 13, Frecuencia con que los entrenadores toman en cuenta las etapas de desarrollo de los deportistas para la planificación del plan de entrenamiento.

Algo curioso que podemos ver en la gráfica 13, es que el 90% de los entrenadores contestó que toman en cuentas las etapas de desarrollo en sus deportistas, y se obtuvo un 0% en la respuesta de que nunca toman en cuenta las etapas de desarrollo.

Pero contradictoriamente en la gráfica 12, la mayoría de los entrenadores aceptaron que la mayor parte de las veces planifican sus sesiones de manera general, a su grupo de deportistas, sin hacer distinción entre, sexo, edad, y etapa de desarrollo.

Esta contradicción puede suponer que realmente pocos entrenadores se toman el tiempo y dedicación para planificar sesiones de entrenamiento que se ajusten a las características que presentan cada uno de sus deportistas.



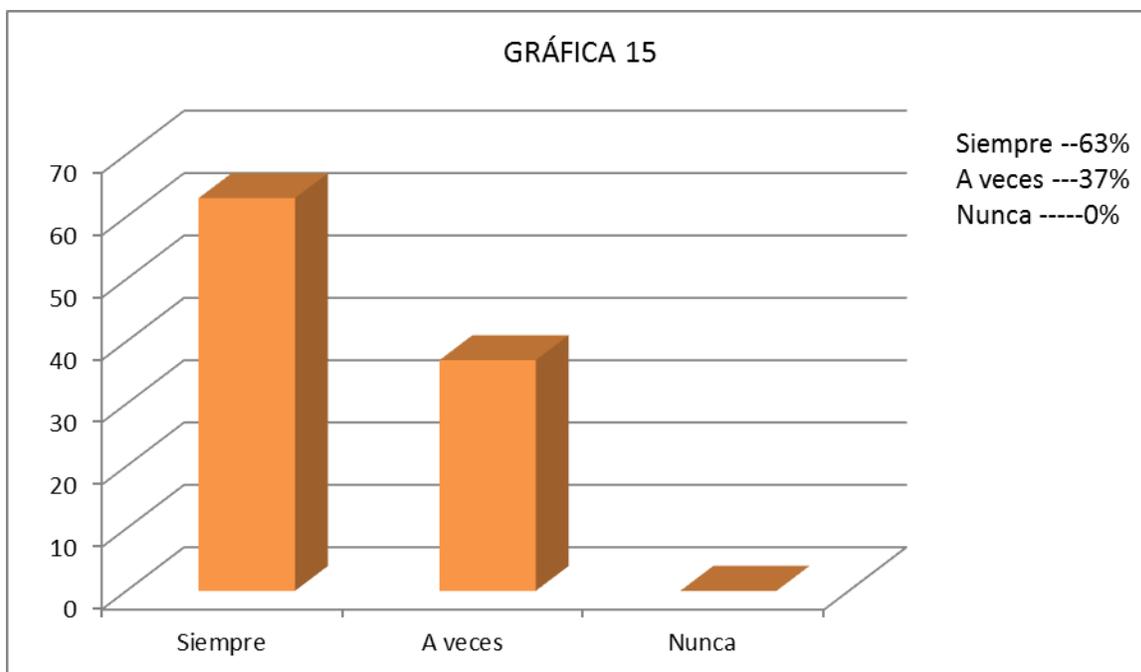
Grafica 14, Porcentaje de entrenadores de canotaje que cuentan con conocimientos de didáctica.

Sondeando un poco a los entrenadores se les pregunto si contaban con conocimientos didácticos, y si era así que al menos mencionaran dos ejemplos. Del 74% que acepto tener conocimientos en didáctica, sólo un entrenador pudo dar dos ejemplos: elaboración de material didáctico y aplicación de métodos de evaluación para los deportistas.

La enseñanza deportiva puede verse beneficiada de la didáctica, porque esta disciplina pedagógica brinda respaldo teórico y metodológico para el logro de un buen proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es por ello que se hace un especial hincapié en que los entrenadores se capaciten en lo didáctico con la finalidad de que puedan desempeñarse en forma eficaz (de acuerdo a los objetivos planteados) en su tarea de formar deportistas competitivos.

En capítulos anteriores hemos hablado del papel de entrenador ante sus deportistas, y este es relacionado como maestro-alumno. Y por tal motivo el entrenador deberá atender a la necesidad de formarse en aspectos docentes, y aterrizarlos a la enseñanza deportiva.



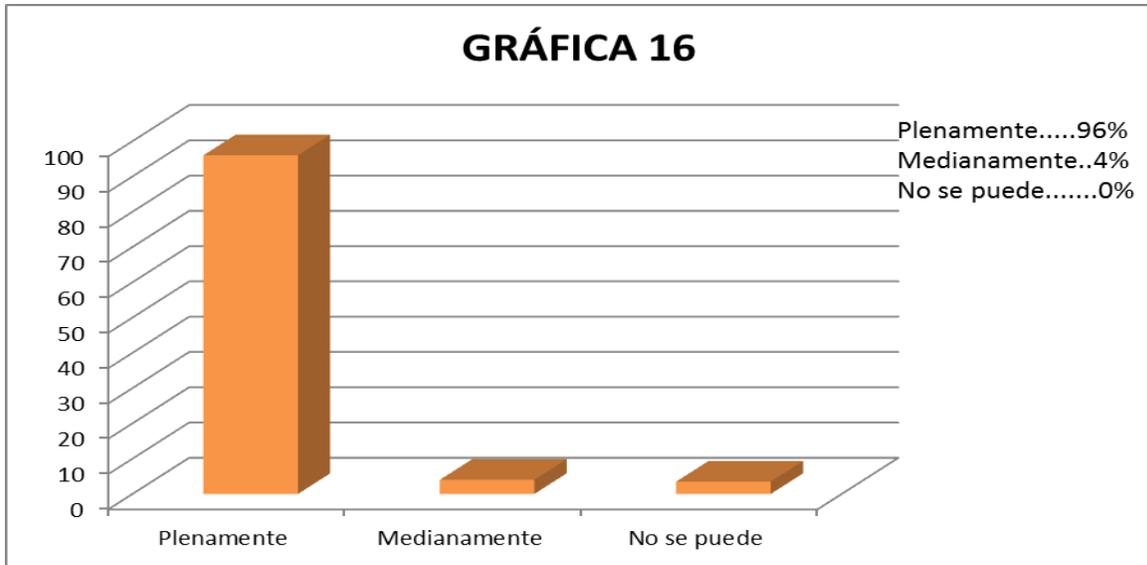
Gráfica 15.- Frecuencia con la que realiza trabajo interdisciplinario, los entrenadores.

El trabajo interdisciplinario visto desde la didáctica es muy importante y enriquecedor, porque a través de él, toda ciencia o campo de estudio se complementa teórica y prácticamente, al aportar conocimientos especializados que ayuden al perfeccionamiento de la disciplina que se beneficia del aporte de nuevos conocimientos.

En este sentido es significativo que el 63% de los entrenadores recurran al trabajo interdisciplinario para apoyar su práctica profesional. Eso puede significar que los entrenadores saben que no es necesario dominar todos los campos del conocimiento con los que se vincula el deporte, una buena estrategia es poder trabajar conjuntamente con otros profesionales y pedir de ello recomendaciones y observaciones que ayuden a mejorar la planificación deportiva.

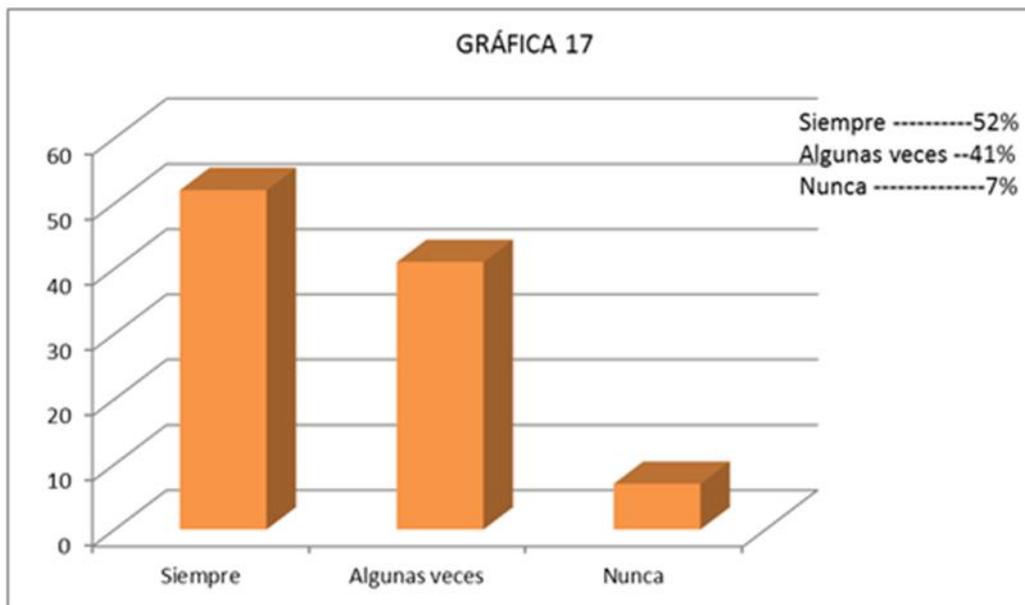
Con respecto al 37%, que sólo en algunas veces llegan a realizar trabajo interdisciplinario, es importante valorar el hecho que se han apoyado en profesionales pertenecientes a otros campos de estudio que no sea el deportivo.

Tomar en cuenta cada una de las recomendaciones de los profesionales para optimizar el rendimiento en los deportistas, es una pieza clave para ir por el camino del éxito, propiciando un desarrollo sano en los deportistas, evitando posibles situaciones de lesión, favoreciendo situaciones de recuperación física y mental, y evitando en lo posible situaciones de deserción deportiva.



Gráfica 16.- Opinión de los entrenadores con respecto que mediante la práctica del canotaje puede complementarse un proceso educativo.

Uno de los aspectos que le han dado valor al deporte dentro de la sociedad, es la parte educativa que lleva consigo, y aquí podemos evidenciar al ver que el 93% de los entrenadores creen plenamente que el deporte puede complementar un proceso educativo, hasta el porcentaje del 4% cree aunque de manera medianamente en el valor educativo que trae el deporte consigo. Es por ello la importancia de prepararse y capacitarse para brindar una buena educación deportiva.



Gráfica 17.- Opinión de los entrenadores con respecto a la idea de que es posible lograr en una sesión de canotaje un aprendizaje global que abarque las áreas cognitivas, afectivas y sociales.

A pesar de que los entrenadores creen en la idea de que el deporte trae consigo un valor educativo, les es difícil dimensionar como se plasma cada aspecto educativo en la enseñanza deportiva.

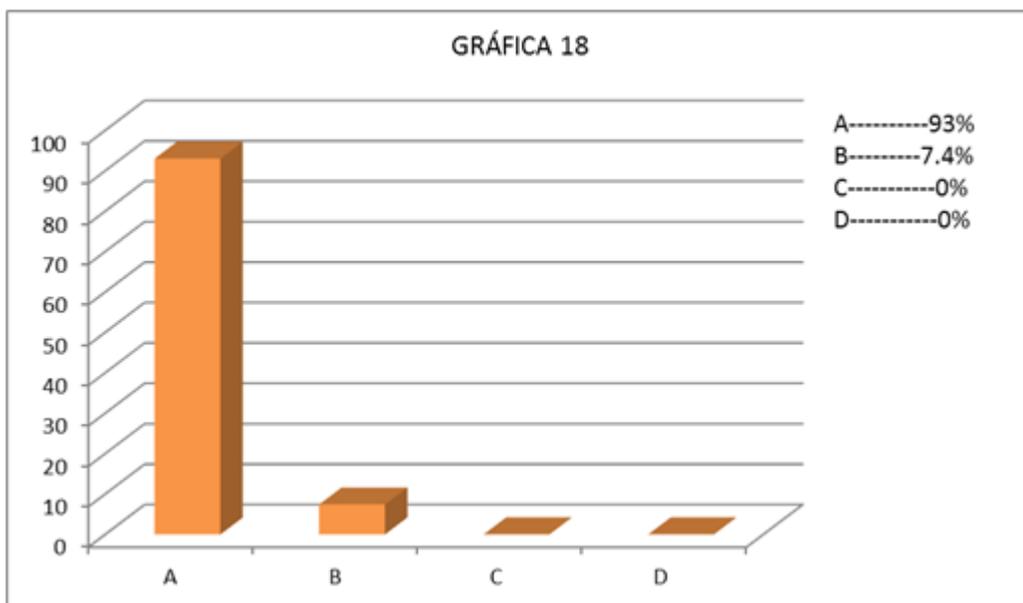
Esto lo podemos ver evidenciado con la gráfica 17, la cual muestra la opinión de los entrenadores con respecto a que si es posible lograr un aprendizaje que abraque las áreas cognitivas, afectivas, y sociales. La respuesta correcta es “siempre”, en todo entrenamiento esta la parte cognitiva, la cual hace posible que aprendamos, la parte afectiva, donde van insertas las emociones, y la parte social, que vienen siendo nuestros amigos, familiares, entrenadores, etc. estos aspectos siempre rodean a los seres humanos es ilógico pensar que estos aspectos pudiéramos borrarlos de nuestro ser.

Los entrenadores que eligieron las respuestas de algunas veces y nunca, su respuesta podrían estar relacionados en que no comprenden las dimensiones que abarca el proceso educativo del deporte.

Enseñar deporte implica un proceso de formación en el deportista, donde adquiere conocimientos técnicos, tácticos y metodológicos del deporte a practicar, además aprende formas de actuar, pensar; socializar, comer, comportarse, estilos de vida, disciplina, etc.

En ocasiones los entrenadores solo prestan atención a los aspectos que a consideración de ellos son importantes, como los meramente deportivos, pero si por un momento invirtieran tiempo en los aspectos sociales que rodean a sus deportistas podrían percatarse que muchos de ellos influyen de manera directa en el desempeño deportivo, tal ejemplo de ello son la familia, amigos y relaciones de noviazgo.

Conocer las dimensiones en las que se envuelve un proceso de enseñanza-aprendizaje ayuda a comprenderlo y por ende planificarlo mejor.



Gráfica 18.- Elementos que emplean los entrenadores para evaluar el progreso de sus deportistas. A) Aplicación de pruebas escritas, b) Registro de habilidades desarrolladas, c) Guía de observaciones, d) Otros ¿Cuáles?

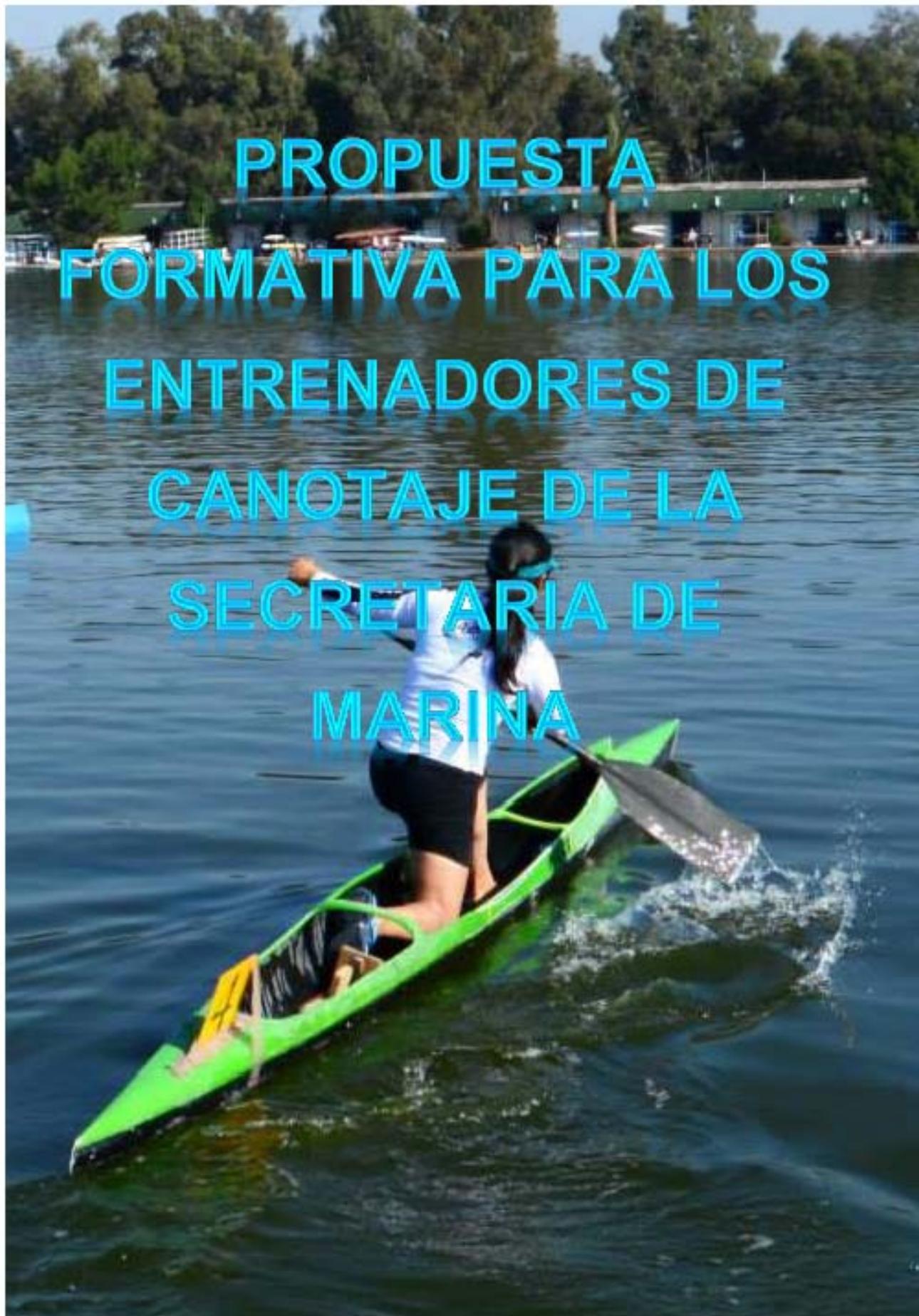
Entre las opciones que eligieron los entrenadores para evaluar a sus deportistas, el 93% optó por la aplicación de pruebas escritas, en mi opinión creo que esta no es una opción viable ya que el desempeño del deportista no puede ser apreciado mediante la resolución de una prueba escrita.

Con respecto a 7.4% que eligieron el registro de habilidades desarrolladas, esta sí puede ser una respuesta viable, ya que evaluar las habilidades tanto técnicas como tácticas de los deportistas brindan información sobre la evolución que va llevando el deportista.

Estos datos pueden reflejar poco dominio didáctico por parte de los entrenadores para elaborar instrumentos de evaluación que se adapten a la valoración del aprendizaje y rendimiento de una disciplina específica.

De acuerdo a la información total obtenida pude evidenciar la relación que guarda la preparación profesional del entrenador con su desempeño profesional, el contar con una preparación de nivel superior en la materia que se desempeña da mayor oportunidad de conseguir logros en las justas deportivas. Es alentador y motivante que los entrenadores encuestados apoyen la idea que es importante capacitarse en cómo enseñar, ya que el deporte trae consigo un valor educativo que es importante explotar. Es por ello que el siguiente capítulo, se presenta una propuesta formativa para entrenadores deportivos, que da respuesta a las necesidades planteadas a lo largo de este estudio de campo.

**PROPUESTA
FORMATIVA PARA LOS
ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA
SECRETARIA DE
MARINA**





UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

MATERIA DE DIDÁCTICA



Facultad de
Filosofía y
Letras

PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE CANOTAJE DE LA SECRETARIA DE MARINA.

Con base en la investigación documental y de campo realizada se ha podido elaborar un diagnóstico de necesidades sobre los problemas claves que engloban la enseñanza de la disciplina deportiva de canotaje.

Entre los principales tenemos, subsanar el desconocimiento de la aplicación del campo pedagógico en el deporte. Actualmente el pedagogo ha descuidado este campo de estudio, principalmente en la disciplina de canotaje se ha excluido de manera importante el análisis pedagógico. Por tal razón se propone introducir al entrenador al estudio del campo pedagógico aplicado al deporte, a través de la impartición de un curso teórico-práctico, abordando los temas sobre pedagogía general, pedagogía del deporte sus alcances y aplicaciones.

El abordaje del curso también permitirá atender la necesidad de los entrenadores por estar en constante formación y actualización en el ejercicio de su actividad profesional, ya que en la prueba de campo realizada se detectó que el 100% de los entrenadores aceptaron que es importante formarse en cómo enseñar para obtener mejores resultados deportivos.

Atendiendo a la necesidad de cómo enseñar, es preciso abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje, haciendo énfasis en el aprendizaje motor. Primeramente los entrenadores conocerán cómo se da este proceso y como debe trabajarse en el desarrollo de las habilidades deportivas. Aunado a esto será indispensable abordar los umbrales de memoria de corto y largo plazo, con la finalidad de que los entrenadores se apoyen de esta información que será de gran ayuda al momento de planear las actividades de aprendizaje. Comprender los procesos que ocurren en el cerebro del deportista, ayudarán al entrenador a estructurar sesiones de aprendizaje más asertivas.

La metodología de trabajo para el abordaje de este tema, primeramente será a través de la presentación de videos donde se muestran a diversos deportistas de diferentes deportes desarrollando sus habilidades deportivas.

Al término de la sesión audiovisual, se abordará lo que es el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera expositiva. Y lo que respecta al aprendizaje motor se abordará a partir de la ejecución de ejercicios de gimnasia cerebral aludiendo al aprendizaje de habilidades deportivas simples. El entrenador experimentará personalmente el aprendizaje motor, y de manera simultánea se le incorporará información de cómo entender dicho proceso y los elementos clave para su desarrollo.

Una vez comprendido y experimentado el proceso del aprendizaje motor, se hace pertinente el abordaje de la didáctica, al detectar que los entrenadores presentan dificultad para estructurar la planificación de la temporada deportiva.

De acuerdo con el estudio de campo realizado el 81% de los entrenadores encuestados son los encargados de elaborar el plan de entrenamiento, sin embargo tiene dificultad en articular apropiadamente los elementos didácticos en la planeación de la enseñanza deportiva. Esto se vio reflejado cuando se les pregunto a los entrenadores si contaban con conocimientos de didáctica; más del 70% acepto tener los conocimientos, sin embargo de ese porcentaje que acepto tenerlos, se les pidió que mencionaran dos ejemplos sobre didáctica y sólo un entrenador pudo dar los ejemplos, menciono material el material didáctico, y planeación de sesiones por medio de cartas descriptivas, los demás no emitieron respuesta.

Esto significa que los entrenadores no tenían claro lo qué es la didáctica y su campo de aplicación. Por tal razón, se hace necesario el abordaje de este tema haciendo énfasis en los procesos de planificación y elaboración de programas de entrenamiento y enseñanza deportiva.

La metodología de trabajo que se utilizará para el abordaje de la didáctica, será a través de ejercicios prácticos en donde se le pedirá a cada entrenador realizar ejemplos de planificación de una sesión de entrenamiento; un microciclo (semana), etc. Una vez realizada la actividad, se dará pauta al desarrollo del tema haciendo énfasis en los puntos clave. Terminado el tema, inmediatamente se hará la evaluación de la actividad realizada al principio de la clase, de manera grupal se discutirán los elementos acertados, no acertados y los omitidos. Con la finalidad de retroalimentar lo visto en la sesión.

En lo que respecta a la parte de la evaluación deportiva, además de saber elaborar instrumentos de evaluación y diagnóstico, también se tiene contemplado abordar la búsqueda nuevos talentos deportivos.

La temática a trabajar será totalmente práctica, los entrenadores jugarán el papel de sujeto aprendiz, y la ponente jugará el papel de entrenadora. Los entrenadores realizarán un conjunto de pruebas de campo, donde serán evaluados físicamente, y de acuerdo a esas evaluaciones se hará un análisis de que tan aptos están para la disciplina que enseñan, todo esto será supervisado por el personal médico del equipo con la finalidad de que las actividades se realicen de forma segura y responsable.

Para la parte cognitiva, los entrenadores realizarán una prueba escrita para evaluar qué tipo de aprendizaje les favorece.

El involucrar a los entrenadores en estas actividades proporcionará mayor comprensión sobre cómo se aplican las pruebas de campo, favoreciendo la asertividad cuando lo apliquen a los atletas, porque ellos ya tendrán la experiencia de haber experimentado cada una de las pruebas. La elección de las pruebas de campo se hizo tomando en cuenta su practicidad al ser pruebas que puede aplicarse fácilmente, sin uso de material especializado, y los resultados arrojados puedan analizarse de manera sencilla.

Siguiendo el orden de ideas, enseguida se abordarán los fundamentos psicopedagógicos y biológicos del aprendizaje. En la detección de necesidades se encontró que los entrenadores para realizar de manera más práctica sus planificaciones, omitían elementos importantes sobre las etapas del desarrollo de sus deportistas, realizando una planeación homogénea del entrenamiento. Atacando esta problemática, se propone trabajar las características del desarrollo de las edades de 11 a 15 años y de 16 años en adelante, los rangos de edad que se tomaron estuvieron basados en las edades promedio en las que ingresan los jóvenes a la práctica del canotaje.

Lo que se propone trabajar en este tema, son las características del desarrollo del adolescente; etapas del desarrollo favorables para el entrenamiento; fases críticas del desarrollo; riesgos del entrenamiento de niños y jóvenes orientado hacia el alto rendimiento.

Una vez abordados estos temas de manera teórica, se pasará a realizar la actividad final de evaluación; los entrenadores tendrán la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos con un conjunto de jóvenes del Pentatlón Deportivo Militarizado Universitario, que tiene la intención de ingresar a la disciplina del canotaje, los entrenadores tendrán la oportunidad de manera real, de evaluar a jóvenes de edades entre los 12 y 17 años que desean practicar el canotaje, los

cuales no cuentan con ninguna experiencia previa del canotaje, y en algunos casos, hay jóvenes que no cuentan con ninguna experiencia deportiva.

Los entrenadores tendrán el reto de identificar y seleccionar a los sujetos más aptos tomando en cuenta edad, sexo, experiencia deportiva, aptitudes físicas, cognitivas y resultados obtenidos en la aplicación de las pruebas de campo y cognitiva. Todo esto será supervisado por personal médico, psicológico y pedagógico.

Al final de la actividad la ponente realizará una evaluación cualitativa sobre el desempeño realizado por los entrenadores durante el curso, mostrando las fortalezas y debilidades desempeñadas por cada entrenador, y al final se realizará una retroalimentación enfocada a proponer soluciones que ayuden a contrarrestar las debilidades presentadas durante la actividad.

6.1- OBJETIVO GENERAL.

Dotar de herramientas didácticas a los entrenadores de canotaje del equipo representativo de la Secretaria de Marina.

6.3- UNIDAD I.- CONTEXTO INSTITUCIONAL

a) Objetivo particular

El entrenador conocerá el panorama institucional de la Secretaria de Marina en el cumplimiento del fomento a la cultura deportiva.

Es importante que los entrenadores identifiquen un sentido de pertenencia institucional, que les permita desempeñarse como personal al servicio de la Patria, con los más elevados valores cívicos y morales nacionales y tradicionales de la Armada de México.

b) Contenidos Básicos

- ❖ Panorama Institucional de la Secretaria de Marina.
 - Misión y visión
 - Análisis del valor educativo del deporte en el Sistema Educativo Naval
- ❖ Unidad de Historia y Cultura naval
 - Análisis de objetivos planteados al fomento de la cultura deportiva

6.4- UNIDAD II -. LA PEDAGOGÍA DEL DEPORTE

a) Objetivo General

El entrenador identificará la importancia de fundamentar pedagógicamente su práctica profesional, atendiendo a las diversas necesidades educativas que presenta cada deportista, en la adquisición de habilidades motoras.

b) Contenidos Básicos

- ❖ Panorama general de la pedagogía del deporte
 - Definición
 - Identificación de alcances y aplicaciones
- ❖ Formación pedagógica en el entrenador deportivo
 - Reflexión de la práctica educativa del entrenador deportivo.
 - Análisis de los principios pedagógicos de entrenamiento
 - El papel del pedagogo en el acompañamiento de la práctica profesional de entrenador deportivo.

6.5- UNIDAD III -. El proceso de enseñanza aprendizaje en el deporte.

a) Objetivo General

El entrenador comprenderá el proceso de aprendizaje en la adquisición de habilidades deportivas.

Es importante que el entrenador comprenda que las acciones motrices no son exclusivas de la naturaleza muscular, en el aprendizaje motor se ven involucrados procesos de interpretación y análisis de información, sensaciones provenientes del medio o del propio organismo, así como el análisis de esas percepciones, y en el almacenamiento o memorización de la información.

B) Contenidos Básicos

- ❖ El aprendizaje en los deportistas
 - Comprensión del proceso de aprendizaje de habilidades deportivas.
- ❖ El aprendizaje Motor
 - Análisis y factores que lo determinan.
- ❖ Teorías del aprendizaje.
 - Analizar las teorías del aprendizaje que pueden aplicarse al deporte.
- ❖ La enseñanza de la técnica.
 - Identificar los elementos claves para la enseñanza de la técnica.

6.6- UNIDAD IV.- Consideraciones en la planeación del entrenamiento en la edad juvenil.

a) Objetivo General

El entrenador comprenderá las características especiales que implica la edad juvenil (12-22 años), identificando las particularidades que presenta cada etapa de desarrollo, ya que el riesgo de sufrir lesiones es elevado en las edades juveniles, hay una gran vulnerabilidad en el aparato locomotor pasivo (huesos, cartílagos, ligamentos y tendones).

Los desgastes en exceso a largo plazo dan pauta a resultados negativos para el desarrollo físico y mental del adolescente. En el caso de aplicación de cargas muy elevadas de entrenamiento con alto consumo energético, puede producir alteraciones metabólicas y afectar el crecimiento.

b) Contenidos Básicos

- ❖ Particularidades de la evolución en los adolescentes
 - Análisis de factores clave en el desarrollo de los adolescentes
- ❖ Etapas de desarrollo favorables para el entrenamiento
 - Identificación de las fases críticas en el desarrollo de los jóvenes deportistas.
 - Identificación de factores de advertencia en el entrenamiento de niños y jóvenes orientado hacia el alto rendimiento.
 -

6.7- UNIDAD V.-Planificación didáctica de la enseñanza deportiva.

a) Objetivo General

El entrenador realizará actividades de experimentación en donde pasará de ser el maestro a alumno, y revivirá la experiencia de ser deportista con el objetivo de concientizar la influencia de la enseñanza que ejerce el entrenador hacia sus aprendices.

A partir de la experiencia anterior el entrenador elaborará la planificación de la enseñanza tomando en cuenta los aspectos didácticos.

b) Contenidos Básicos

- ❖ Formulación de objetivos
- ❖ Estructuración de las sesiones de enseñanza.
 - Determinar los elementos didácticos que conforman la planificación de una sesión de enseñanza
- ❖ La Evaluando deportiva
 - Habilidades y conocimientos de los atletas previos a la temporada
 - Búsqueda selección de talentos deportivos
 - Conocerá y aprenderá ¿Cómo evaluar? y ¿Qué evaluar? de sus atletas para tomar en cuenta en la planificación de la enseñanza
 - Aplicación de pruebas campo, para la evaluación del rendimiento físico de los deportistas.
- ❖ Evaluación final del curso.
 - Se elaborara un ejercicio de evaluación final del curso y se valorará de manera grupal para hacer una retroalimentación de cierre.

6.8- Metodología de trabajo

El proceso formativo de este curso está encaminado a que el entrenador haga una reflexión sobre la importancia de formarse en cómo enseñar, y lo enriquecedor que será formarse en ello.

El presente curso está diseñado para que los entrenadores aprendan a planificar sesiones de enseñanza, centradas en favorecer el proceso de aprendizaje del deportista.

En la primera unidad se explica el contexto institucional de la Secretaria de Marina y sus objetivos políticos nacionales en el fomento de la cultura físico-deportiva. Cabe señalar que el abordaje del contenido se realizará de manera expositiva.

En la segunda unidad tiene el propósito de adentrar al entrenador al campo pedagógico aplicado al deporte, a través de los principios pedagógicos del entrenamiento deportivo. La forma de trabajo se desarrollará a través de la realización de actividades prácticas en donde se introducirá de manera simultánea los contenidos teóricos, asimismo, al final de la sesión se hará una retroalimentación donde se resolverán dudas y preguntas.

En la tercera unidad se propicia la articulación de los conocimientos didácticos encaminados a la planeación de la enseñanza deportiva. Haciendo hincapié en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el deportista, y como este influye en la fijación del engrama motor.

La forma de trabajo será a través de la exposición de los contenidos en secciones con su respectiva sesión de dudas, y al término de la sesión se realizarán ejercicios de evaluación del aprendizaje del tema abordado. Con la finalidad de detectar dudas o confusiones en la exposición del tema y poder corregirlas y aclararlas.

En la unidad cuatro el entrenador se aproximará a las características especiales que implica la edad juvenil, a partir de ello el entrenador planificará sesiones de enseñanza atendiendo a las características del desarrollo de sus deportistas.

El abordaje de los contenidos será a partir de un sondeo propiciado por el expositor, sobre los conocimientos que posee el entrenador respecto al tema. A partir de ello se trabajarán los contenidos a desarrollar. Al término de la sesión se realizará la respectiva ronda de dudas y preguntas.

La última unidad atiende a la evaluación, será totalmente práctica, el entrenador tendrá que realizar la planeación de un microciclo de entrenamiento para un grupo de jóvenes del Pentatlón Deportivo Militarizado Universitario, que desean ingresar a la disciplina deportiva del canotaje, las edades de los jóvenes oscilan entre 12 y 17 años, muchos de ellos sin ninguna experiencia deportiva previa. El entrenador tendrá la tarea de seleccionar a los jóvenes más aptos para este deporte y tendrá que realizar una planificación de actividades para introducirlos al canotaje.

Los entrenadores trabajarán de forma conjunta en la planeación del microciclo, y éste será evaluado por la ponente del curso. La evaluación será de manera cualitativa y se hará en presencia de los entrenadores con la finalidad de retroalimentarlos y subsanar los errores cometidos durante la evaluación. Durante la etapa de evaluación los entrenadores serán supervisados por la ponente y personal médico, para garantizar el bienestar de los nuevos jóvenes deportistas.

6.9 - Recursos

Salón o aula, instalaciones deportivas (zona de hangares), pizarrón, plumines, cañón para laptop. Laptop. Material de papelería, hojas blancas, plumas, lápices, gomas, sacapuntas. Personal médico que supervise las actividades de campo.

7.0 - Evaluación del curso

- ✓ 100% de Asistencia.
- ✓ Participación en todas las sesiones de clase.
- ✓ Aprobación de las evaluaciones por sesión.
- ✓ Aprobación de la evaluación final del curso.

7.1 - Calendarización

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
11.-12. pm	Unidad I	Unidad II		Unidad IV		
12-2. pm		Unidad II	Unidad III	Unidad IV	Unidad V	
12-2. pm			Unidad III		Unidad V	
9-10. am						Unidad V
10-12. am						Unidad V Evaluación Final.

7.2 - Fuentes de información.

- 1.-Bompa, T. (2003). *Periodización Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona España, España: Hispano Europea, S.A.
- 2.-Cortegaza, L., Hernández, C., & Hernández, J. (2003). ¿Soy realmente un buen profesor de educación física o entrenador deportivo? *Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas Cuba*.
- 3.- Mendez, J. G. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos.
- 4.-Hegedüs, D. (s.f.). *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Argentina: Editorial Stadium SRL.

- 5.-Martin, D., & Carl Klaus, L. K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo
- 6.- RAINER, M. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona : Paidotribo.
- 7.- SICCED. (s.f.). Manual para el entrenador de canotaje nivel 3. MÉXICO, CONADE..
- 8.-Tsvetan, Z. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo* . Barcelona: Paidotribo.
- 9.- Vargas Pineda, R. (2007). *Diccionario de Teoría del entrenamiento deportivo* . México : UNAM .
- 10.-Tudor, B. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas: planificación de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Hispano Europea.

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
PROPUESTA FORMATIVA
PARA LOS ENTRENADORES DE CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.**

Objetivo general: Presentación del curso y abordaje de la primera unidad.

SESIÓN NÚM. 1

Objetivo Específico	Tema	Actividades de E-A	Recursos y materiales	Evaluación.	Tiempo
Identificará la estructura del curso.	Encuadre del curso	Presentación del curso, metodología de trabajo y forma de acreditar el curso.	Laptop Cañón Diapositivas en Power Point Aula o salón de clases.	NO	15 Min.
Identificará la misión y la visión de la SEMAR. Conocerá los compromisos que tiene que hace la SEMAR en el fomento de cultura deportiva.	Desarrollo de la unidad I.- Contexto Institucional de la SEMAR -Panorama Institucional de la SEMAR -Unidad de Historita y cultura naval	Técnica de Sondeo de Información. (Anexo 2) Desarrollo expositivo en power point de la Unidad I Evaluación (Anexo 3) Actividad de cierre. Comentar brevemente que les pareció los temas abordados.	Laptop Cañón Diapositivas en Power Point Aula o salón de clases.	Se realizará una evaluación oral e individual (Anexo 3)	45 min



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
PROPUESTA FORMATIVA

PARA LOS ENTRENADORES DE CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.



Facultad de
Filosofía y
Letras

Objetivo general: El entrenador identificará la importancia de fundamentar pedagógicamente su práctica profesional, atendiendo a las diversas necesidades educativas que presenta cada deportista, en la adquisición de habilidades motoras

SESIÓN NÚM. 2

Objetivo Específico	Tema	Actividades de E-A	Recursos y materiales	Evaluación.	Tiempo
Conocerá la importancia de fundamentar pedagógicamente la planeación deportiva.	Unidad II.- La pedagogía del deporte. -Panorama General Definición, alcances y aplicaciones.	Aplicación de la técnica "Lluvia de Ideas" (Anexo 4) Desarrollo expositivo de los temas por medio de diapositivas en power point.	Laptop Cañón Diapositivas en Power Point Aula o salón de clases	Participación activa en clase.	30 min.
El entrenador reflexionará sobre su práctica profesional	Formación pedagógica en el entrenador deportivo.	Ejercicios de gimnasia cerebral. (Anexo 5) (Previos al abordaje del segundo tema.)			45min
		Actividad de cierre Proyección del video Nunca te rindas, no te des por vencido.	Video motivacional: Nunca te rindas, no te des por vencido. (Anexo 6)		15min



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MEXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
PROPUESTA FORMATIVA

PARA LOS ENTRENADORES DE CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.



Facultad de
Filosofía y
Letras

Objetivo general: El entrenador comprenderá el proceso de aprendizaje en la adquisición de habilidades deportivas.

SESIÓN NÚM. 3

Objetivo Específico	Tema	Actividades de E-A	Recursos y materiales	Evaluación.	Tiempo
Comprenderá el proceso de aprendizaje de habilidades deportivas. Conocerá como se da el aprendizaje motor	Unidad III.- El proceso de E-A en el deporte El aprendizaje en los deportistas El aprendizaje motor	Aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral. (Anexo 5) Grabación secreta de los ejercicios de gimnasia cerebral realizados por los entrenadores. Introducción al tema por medio del video secreto grabado. Desarrollo expositivo de temas por medio de diapositivas en power point. Cierre. Proyección del video: Importancia visualización en el deporte.	Laptop Cañón Diapositivas en Power Point Video sobre la "Importancia visualización en el deporte." (Anexo 6) Aula o salón de clases	La evaluación de la unidad tres se realizará en la 4ta sesión.	120 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
PROPUESTA FORMATIVA

PARA LOS ENTRENADORES DE CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.



Facultad de
Filosofía y
Letras

Objetivo general: el entrenador conocerá el proceso de aprendizaje motor.

SESIÓN NÚM. 4

Objetivo Específico	Tema	Actividades de E-A	Recursos y materiales	Evaluación.	Tiempo
Conocerá teorías del aprendizaje que se adapten a la enseñanza deportiva del canotaje.	Unidad III.- El proceso de E-A en el deporte Teorías del aprendizaje La enseñanza de la técnica	Aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral (Anexo 5). Desarrollo expositivo de temas por medio de diapositivas en power point. Proyección de video sobre teorías de aprendizaje Cierre. Sesión de dudas y preguntas.	Laptop Cañón Diapositivas en Power Point Video sobre teorías del aprendizaje.(Anexo 6)	Se les pedirá a los entrenadores que diseñen una sesión de iniciación a la disciplina de canotaje tomando en cuenta algunos aspectos que favorezcan el aprendizaje motor.	90 min



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MÉXICO

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
PROPUESTA FORMATIVA
PARA LOS ENTRENADORES DE CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.**



Facultad de
Filosofía y
Letras

Objetivo general: el entrenador conocerá las características especiales que implica la edad juvenil (12-22 años), identificando las particularidades que presenta cada etapa de desarrollo

SESIÓN NÚM. 5

Objetivo Específico	Tema	Actividades de E-A	Recursos y materiales	Evaluación.	Tiempo
El entrenador identificará las fases críticas favorables y no favorables durante la realización del entrenamiento.	<p>Unidad IV.- Consideraciones en la planeación del entrenamiento en la edad juvenil.</p> <p>-Particularidades de la evolución en los adolescentes</p> <p>Etapas de desarrollo favorables para el entrenamiento</p>	<p>Aplicación del juego "Mitos y realidades" (Anexo 7)</p> <p>Desarrollo expositivo de temas por medio de diapositivas en power point.</p> <p>Cierre Sesión de dudas y preguntas.</p>	<p>Laptop</p> <p>Cañón</p> <p>Diapositivas en Power Point</p> <p>Aula o salón</p> <p>Pizarrón</p> <p>Plumones</p>	Elaborar una lista de 5 particulares en el desarrollo del niño y adolescente deportista, que deben tomarse en cuenta en el entrenamiento.	120 min



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MEXICO

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
PROPUESTA FORMATIVA
PARA LOS ENTRENADORES DE CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.**



Facultad de
Filosofía y
Letras

Objetivo general: El entrenador aprenderá la planeación didáctica de la enseñanza deportiva. **SESIÓN NÚM. 6**

Objetivo Específico	Tema	Actividades de E-A	Recursos y materiales	Evaluación.	Tiempo
El entrenador aprenderá a elaborar didácticamente una sesión de entrenamiento.	Unidad V.- Planificación didáctica de la enseñanza deportiva. - Formulación de objetivos. -Estructuración de sesiones de enseñanza.	Aplicación de la técnica lluvia de ideas. (Anexo 4) Desarrollo expositivo de temas por medio de diapositivas en power point. Cierre Sesión de dudas y preguntas.	Laptop Cañón Diapositivas en Power Point Aula o salón Pizarrón Plumones	Los entrenadores elaborarán el diseño de una sesión de enseñanza, incorporando los elementos didácticos abordados durante la sesión. Características a evaluar (Anexo 8)	90 min

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
PROPUESTA FORMATIVA
PARA LOS ENTRENADORES DE CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.**

Objetivo general: El entrenador aprenderá la planeación didáctica de la enseñanza deportiva. **SESIÓN NÚM. 7**

Objetivo Específico	Tema	Actividades de E-A	Recursos y materiales	Evaluación.	Tiempo
El entrenador aprenderá a elaborar didácticamente una sesión de entrenamiento.	Unidad V.- Planificación didáctica de la enseñanza deportiva. - Evaluación deportiva.	Desarrollo expositivo de temas por medio de diapositivas en power point. Aplicación de pruebas de campo a los entrenadores (Anexo 9) Cierre Sesión de dudas y preguntas.	Laptop Cañón Diapositivas en Power Point Aula o salón Pizarrón Plumones Grabadora Medico Metro para medir. Gis de color blanco 4 Conos Papel y lápiz. Calculadora.	Los entrenadores elaborarán el diseño de una sesión de enseñanza, incorporando los elementos didácticos abordados durante la sesión.	180 min.

7.4- EVALUACIÓN FINAL DEL CURSO.

La evaluación final consistirá en que los entrenadores trabajarán en equipo y elaborarán la planificación de un microciclo de entrenamiento (semana) para jóvenes novatos del Pentatlón Deportivo Militarizado Universitario que desean ingresar a la disciplina de canotaje.

Se les asignará un grupo de 20 jóvenes que no tiene experiencia previa en la disciplina de canotaje, y algunos de ellos no cuentan con experiencia en algún deporte.

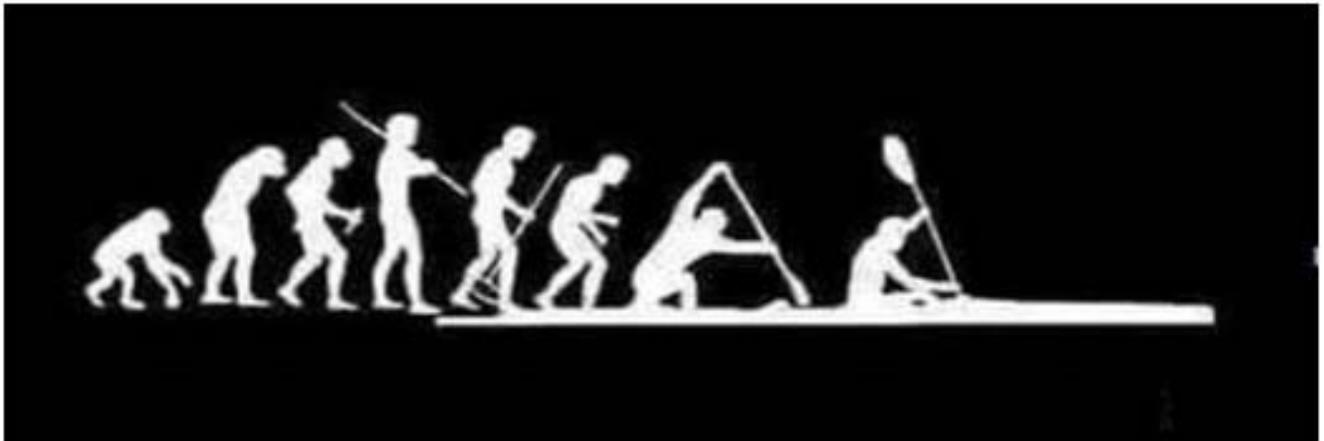
Para seleccionar a los sujetos más aptos, deberán aplicarles las pruebas de campo trabajadas durante el curso y a partir de los resultados arrojados elaborar una pequeña planificación de la semana N°1 de iniciación al canotaje de los jóvenes elegidos.

Esta planificación deberá cubrir los siguientes elementos:

- | | | |
|------------------------------------|---|--|
| 1.- Objetivo general y específicos | 5.-Calentamiento | 8.-Practica de sesiones de competición |
| 2.- Contenidos y duración | 6.-Técnicas de aprendizaje | 9.-Vuelta a la calma |
| 3.- Equipamiento necesario | 7.-Enseñanza y práctica de nuevas habilidades | 10.-Comentarios del entrenador |
| 4.-Actividades prácticas | | |
| 11.- Evaluación del entrenamiento. | | |

Los entrenadores tendrán un lapso de 2 días, después de haber culminado el curso para entregar su evaluación final y dar por aprobado el curso.

ANEXOS DE LA PROPUESTA DE CURSO





**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
MATERIA DE DIDÁCTICA
PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.**



Anexo 2

Técnica: “Sondeo de información”

Objetivo: Conocer el nivel de conocimientos con los que cuenta el sujeto sobre cierto tema.

Procedimiento. Hacer una serie de preguntas relacionadas con el tema a desarrollar. Esta técnica puede aplicarse de manera oral o escrita.

- 1.- ¿Cuál es la misión y visión de la SEMAR?
- 2.- ¿Cuál sería el propósito de la SEMAR al fomentar el deporte?
- 3.- ¿Qué compromisos políticos ha contraído la SEMAR en fomento a cultura deportiva?
- 4.- ¿Qué diferencia presentan los equipos deportivos de la SEMAR, frente a otros clubs o equipos?

Material: Papel y lápiz y goma.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
MATERIA DE DIDÁCTICA
PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.**



Anexo 3

Evaluación Unidad I

Nombre: _____

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas.

1.- ¿Cuál es la misión y visión de la SEMAR?

2.- ¿Qué compromisos políticos contrae en materia de cultura y fomento al deporte la SEMAR?

3.- ¿Cómo surge el departamento de deportes náuticos y a que necesidades atiende?

4.- ¿Cómo adopta el departamento de deportes náuticos, la disciplina de canotaje?

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
MATERIA DE DIDÁCTICA
PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.**

Anexo 4

Técnica: Lluvia de ideas

Objetivo: Generar un número de ideas respecto a un cierto tema.

La principal regla del método es aplazar el juicio, ya que en un principio toda idea es válida y ninguna debe ser rechazada. Habitualmente, en una reunión para la resolución de problemas, muchas ideas tal vez aprovechables mueren precozmente ante una observación "juiciosa" sobre su inutilidad o carácter disparatado. De ese modo se impide que las ideas generen, por analogía, más ideas, y además se inhibe la creatividad de los participantes.

En una lluvia de ideas se busca tácticamente la cantidad sin pretensiones de calidad y se valora la originalidad. Cualquier persona del grupo puede aportar cualquier idea de cualquier índole, la cual sea conveniente para el caso tratado. Un análisis posterior explota estratégicamente la validez cualitativa de lo producido con esta técnica. En la sesión se debe aportar una idea por ronda. Por lo cual se debe ser claro de lo que se expone.

Procedimiento: Se elige un tema, establece un tiempo y escribe frases o palabras relacionadas con el tema

Material: Rotafólio o pizarrón para anotar las ideas. Plumón o gis.

Anexo 5

Técnica: Gimnasia Cerebral

Objetivo: mejorar la circulación de la sangre en el cerebro y el funcionamiento de las redes neuronales

1.-Ejercicio 1, colocamos las palmas al frente como la primera imagen, ahora abrimos los dedos índice y meñique, dejamos juntos los dedos anular y medio; alternar para unir meñique-anular é índice-medio; alternar el movimiento.



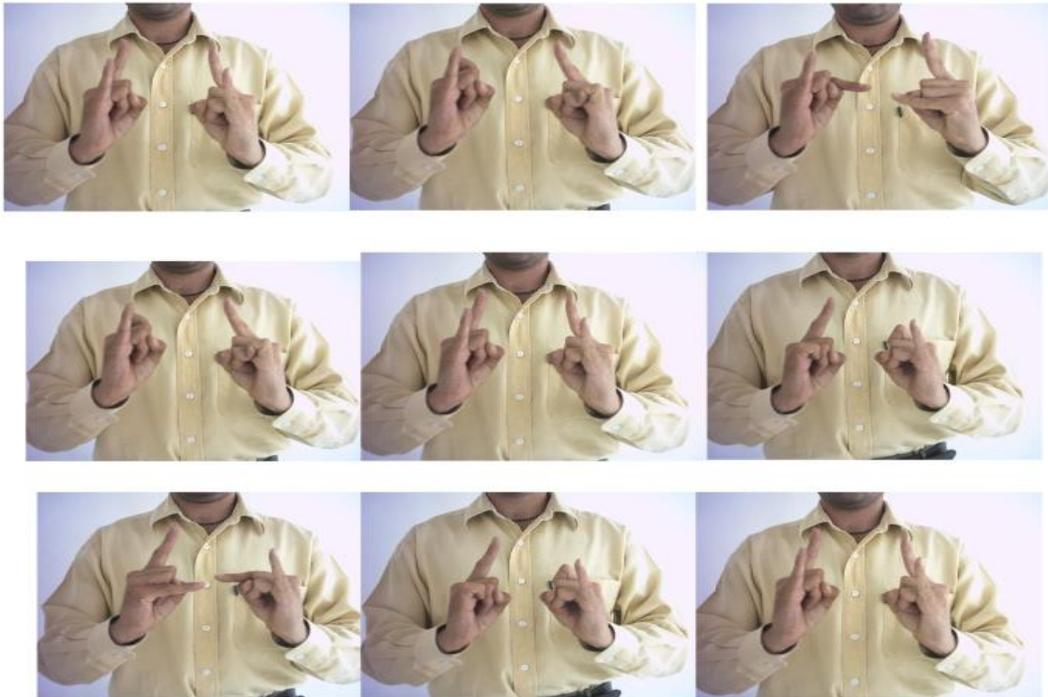
2.- Ejercicio 2, coordinar el siguiente movimiento, los pulgares van siempre a la misma dirección, una palma cerrada con el pulgar afuera y la otra palma abierta con el pulgar adentro.



3.- Ejercicio 3, levantar dedo índice y meñiques de ambas manos, doblar el índice de una mano y el meñique de la otra, estirar al frente, repetir con el mismo par de dedos estos movimientos.



4.- Ejercicio 4, este movimiento es semejante al anterior, solo que vamos a alternar, el índice de la mano derecha y el meñique de la izquierda primero y después hacemos cambio, el índice izquierdo y meñique derecho.





**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
MATERIA DE DIDÁCTICA
PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.**



Anexo 6

Datos de identificación de los Videos a proyectar.

🚩 Nombre del video: Nunca te rindas, no te des por vencido.

Formato: Windows Media Audio

Duración 9.19 minutos.

Obtenido por medio electrónico: En la página electrónica YOUTUBE.
<<https://www.youtube.com/watch?v=EoDzzPMUTCU>>

🚩 Nombre del video: Importancia visualización en el deporte.

Formato: Windows Media Audio

Duración: 3.50 minutos.

Obtenido por medio electrónico: En la página electrónica YOUTUBE.
<https://www.youtube.com/watch?v=o0iLnYq_36g>

🚩 Nombre del video: Conociendo a Vigotsky, Piaget, Ausubel y Novak

Formato: Windows Media Audio

Duración: 9.27

Obtenido por medio electrónico: En la página electrónica YOUTUBE.
<https://www.youtube.com/watch?v=-YpCocmWx>

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
MATERIA DE DIDÁCTICA
PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.

Anexo 7

JUEGO MITOS Y REALIDADES

Instrucciones

Se realizarán una serie de preguntas sobre verdades o mitos que giran alrededor del deporte.

Cada entrenador tendrá que contestar un total de 5 preguntas en un tiempo no mayor de 5 minutos.

Al final de las preguntas se hará el conteo de cuantas preguntas correctas obtuvieron cada entrenador.

1.- Consumir azúcar antes del ejercicio aumenta el rendimiento FALSO

No se recomienda la ingesta de azúcar, tabletas de glucosa, ni cualquier otro alimento muy concentrado de glucosa en los 30-40 minutos que anteceden al ejercicio físico o competición. La razón es que puede dar lugar a un cuadro denominado hipoglucemia reactiva, que es causa de malestar físico y agotamiento prematuro durante la realización del ejercicio físico. Esto se debe a una disminución de los niveles de glucosa por debajo de valores normales.

2.- Perder grasa de manera localizada FALSO

Muchas personas creen que un aumento en la actividad de músculos concretos facilita un uso mayor de las grasas almacenadas en la zona. La promesa de la reducción en un punto localizado mediante el ejercicio es especialmente atractiva desde un punto de vista estético, si bien desde el punto de vista científico no tiene sustento alguno. Sencillamente no existe evidencia de que las grasas se liberan en mayor grado de los depósitos situados directamente por encima del músculo que realiza ejercicio.

3.- El músculo se convierte en grasa o viceversa. FALSO

El músculo nunca puede transformarse en grasa, así como ésta nunca puede hacerlo en aquél. Ambos son tejidos altamente especializados con funciones específicas. Los músculos está compuestos por fibras largas, parecidas a espaguetis, con proteínas contráctiles diseñadas para ejercer fuerza. Las células grasas son receptáculos redondos diseñados para almacenar energía. El entrenamiento incrementa el volumen de la fibra muscular (hipertrofia) y el reposo lo reduce (hipotrofia). El consumo excesivo de calorías ocasiona que las células

grasa aumenten en tamaño a medida que pasa el tiempo, y un consumo por debajo del gasto calórico disminuye el contenido graso.

**4.- Da los mismos resultados realizar abdominales inferiores que superiores.
VERDADERO**

Ante la pregunta acerca de si la movilización de segmentos corporales superiores desarrolla las porciones superiores del recto del abdomen y la movilización de segmentos corporales inferiores las porciones inferiores del abdomen, se trata de una afirmación de ambientes deportivos inadecuada por su falsedad, habiéndose demostrado en diferentes estudios. En éstos se ha demostrado que la actividad muscular del recto del abdomen es significativamente mayor que la registrada en la porción inferior, tanto en ejercicios de elevación de tronco como en los de elevación de piernas y pelvis.

5.- El dolor después de hacer ejercicio es signo de que ha sido efectivo

VERDADERO. Si bien es verdad que cuando un ejercicio como caminar, correr, nadar, etc., dura más de media hora se están utilizando fundamentalmente las grasas como fuente de energía, no solo la duración es importante, también debemos prestar atención a la intensidad con la que lo realizamos. Si salís a caminar debe ser con una marcha enérgica y si trotas que sea a buen ritmo para activar el sistema endocrino que promueve el consumo de las grasas. Recordemos además, que el ejercicio mantenido por más de media hora resulta un buen entrenamiento cardiovascular, un plus más que interesante independientemente del consumo de las grasas.

6.- El ejercicio permite comer lo que se quiera.

FALSO. El deporte practicado de forma saludable debe apoyarse en una alimentación equilibrada y un correcto descanso, para tener una vida saludable. Cuanto más ejercicio se realiza, más energía es necesaria y más calorías se consumen al día, pero si se come más de la cuenta, no sólo no se perdiera peso sino que se ganará.

7.- Para aumentar la masa corporal debo tomar gran cantidad de proteínas'

FALSO. Las proteínas sí son las encargadas de formar los músculos, pero una ingesta de más de 2 gramos por kilo de peso al día no sólo es innecesaria, sino que puede producir alteraciones en tu organismo, afectando de forma importante a órganos como el hígado (aunque se tomen protectores hepáticos), el corazón y los riñones, así como puede afectar la absorción natural de calcio. Si quieres aumentar la masa muscular puedes aumentar las proteínas de tu dieta diaria, pero nunca lo hagas de forma exagerada o con exceso de suplementos. 'Piensa que la práctica deportiva se realiza para mantener un estado físico y mental saludable, no caigas en abusos, drogas u hormonas, pues no son sanos'.

8.- Los carbohidratos engordan

FALSO. Lo que nos hace engordar es el exceso de calorías totales. Entre estas se encuentran los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas y las bebidas alcohólicas. La principal fuente de calorías la representan las grasas, aportando 9 kilocalorías por gramo, mientras que los carbohidratos aportan 4 kilocalorías por gramo. El organismo reserva las calorías procedentes de las grasas, mientras que las calorías contenidas en los carbohidratos son más fácilmente quemadas u oxidadas, puesto que son combustible directo para los músculos. Nuestro metabolismo quema los hidratos de carbono de forma diferente para obtener energía, en lugar de almacenarla directamente.

Detalles importantes:

- Las frutas y verduras son la mejor fuente natural de vitaminas, minerales y fibras.
- Las calorías vacías del alcohol se acumulan rápidamente en nuestro organismo, lo cual incrementa la acumulación de lípidos (grasas).

9.- Sudar mucho ayuda a perder peso

FALSO. Muchas personas creen que al sudar pierden peso y por eso hacen deporte cubiertas con ropa gruesa o se envuelven con plásticos o fajas. También van al sauna durante horas con la intención de sudar lo más posible, pues piensan que cuanto más suden más peso perderán. Esta práctica está absolutamente contraindicada puesto que no sólo no se consigue perder peso (lo que se pierde es sólo agua y en cuanto se repone se recupera el peso perdido), sino que además impide quemar grasa, pues estas no se pueden eliminar cuando hay deshidratación. Por otra parte, se corre el riesgo de deshidratarse y el organismo puede ser incapaz de termorregularse. Además, sudar en exceso puede causar alteraciones importantes en las funciones que realizan los sistemas cardiovascular, metabólico y endocrino. Finalmente, puede causar la pérdida de sodio y potasio, lo que puede producir calambres. Por eso, durante el ejercicio hay que hidratarse constantemente.

‘No sudas artificialmente con plásticos, fajas o saunas excesivas, si quieres perder peso realiza una dieta controlada y ayúdate con algo de ejercicio practicado en condiciones adecuadas’.

10.- Los dolores musculares desaparecen tomando agua con azúcar

FALSO.- El DOMS (dolor muscular postesfuerzo de aparición tardía), aparece cuando practicamos un ejercicio después de haber estado sin ejercitarnos durante un largo periodo de tiempo. Aparece al día siguiente y puede permanecer varios días. Recientes estudios han demostrado que esto no es producto del ácido láctico, sino que es causado por las microrupturas que se producen en las uniones entre músculos y tendones al hacer movimientos fuertes, a los cuales no estamos acostumbrados. Por esta razón, no es útil tomar agua con azúcar o bicarbonato. La clave es empezar una rutina leve, con ejercicios suaves, avanzando paulatinamente hacia ejercicios más fuertes a medida que se va mejorando el físico. Por otra parte, si el dolor ya se ha producido, es preferible repetir el mismo ejercicio que lo produjo, pero a menor intensidad, antes que realizar otro distinto.

11.- Las dietas bajas en carbohidratos y ricas en proteínas, son la mejor opción para reducir el peso.

FALSO. Si lo que se deseas es perder peso de manera saludable, debes crear un déficit de calorías diarias, realizando 5 comidas por día, tratando que las raciones más pequeñas correspondan a la cena, independientemente de si el tipo de calorías provenga de hidratos de carbono o de proteínas.
Observaciones:

- Las dietas en las que hay restricciones usualmente no se mantienen por mucho tiempo y por eso fracasan.
- El exceso de proteínas puede dañar el sistema renal.

12.- Los ejercicios aeróbicos ayudan a agilizar el metabolismo

FALSO. Los aeróbicos no ayudan a agilizar el metabolismo para quemar más calorías. Lo que sí es cierto es que a cuando hacemos aeróbicos, nuestro cuerpo continúa quemando calorías. Sin embargo, esto es distinto a acelerar nuestro metabolismo.

13.- Entre más grasa comamos, más grasa acumularemos en el cuerpo'

FALSO. El aumento del peso corporal se basa esencialmente en el consumo de más calorías de las que gastamos. Por esto, no debemos contar los gramos de grasa, sino la cantidad de calorías diarias ingeridas (y debemos tener en cuenta que todo exceso calórico se acumulará en forma de lípido (grasas)). Por eso no es sólo el exceso de grasa lo que acumula grasa, sino el exceso de calorías. Sólo en el caso de que una persona que necesita 2.000 calorías diarias para mantener su peso consuma 1600 kilocalorías, entonces logrará reducir su peso corporal. Este déficit calórico debe continuarse hasta lograr mantenerse en el peso ideal. Para poder perder grasa corporal es necesario crear un déficit calórico mantenido en el tiempo. Sin embargo, está comprobado que las personas con sobrepeso lograrán reducir su peso eliminando los alimentos ricos en grasa, pues de esta manera consumen menos calorías.

14.- El organismo convierte en grasa corporal todo lo ingerido después de las 8pm.

FALSO. No existe evidencia que compruebe que comer por la noche engorda. Si comes una toronja con papaya no afectará tu peso, por ejemplo. Además, pasar varias horas sin comer durante la noche puede hacer que tu organismo retenga más fácilmente lo primero que comas en la mañana (y seguramente será algo rico en calorías... pues es lo que tu cuerpo te va a pedir por la baja en el nivel de azúcar). Lo que sí está claro, es que no comer bien durante el día nos hace comer en exceso durante la noche. Como comemos en exceso por la noche, obtenemos como resultado un aumento del peso corporal. En cambio, las personas que realizan una dieta adecuada para bajar de peso se alimentan de la manera apropiada durante el día se acostumbran a cenar ligero, sin caer en la tentación de consumir calorías extras.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
MATERIA DE DIDÁCTICA
PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.**



Anexo 8

Elementos a evaluar en el diseño de sesiones de entrenamiento.

- 1.- Fecha
- 2.- Objetivo de los entrenamientos
- 3.- Equipamiento necesario
- 4.- Actividades prácticas
- 5.- Calentamiento
- 6.- Técnicas de aprendizaje
- 7.- Enseñanza y práctica de nuevas habilidades
- 8.- Práctica de sesiones de competición
- 9.- Vuelta a la calma
- 10.- Comentarios del entrenador
- 11.- Evaluación del entrenamiento

Anexo 9
Test de Litwin o Plancha Facial

Prueba de Equilibrio

Los alumnos deberán de colocarse en la posición de **LA BALANZA**. Para ello, tiene que flexionar el tronco dejándolo paralelo al suelo y elevar una pierna y un brazo de lados contrarios. Deben mantener la posición 10 segundos.



RESULTADOS:

Se mantiene= 4 puntos.

Duda ligeramente = 3 puntos.

Pierde el equilibrio más de una vez = 1 punto.

No guarda el equilibrio en ningún momento = 0 puntos.

Anexo 9

Batería de evaluación del equilibrio estático

Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit)

Objetivo: medir el equilibrio estático del sujeto.

El ejecutante coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3cm de ancho.

A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

El test se basa en contabilizar el número de ensayos que ha necesitado el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante 1 min.

Si el ejecutante cae más de 15 veces en los primero 30 segundos se finaliza la prueba. Se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva.

Variante: con ojos cerrados, medimos el tiempo que mantiene el equilibrio.

Tabla de valoración.



Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4-14	4	Deficiente
15	0	Malo

Anexo 9

Prueba de equilibrio dinámico

La prueba consiste en pasar caminado lo más rápido posible y sin caerse de un lado a otro de la barra.

Las condiciones de realización son: descalzo con las manos en la cintura y si puede ser de cara a la pared.

Contabilizamos el número de intentos (pasadas del banco) que realiza en 30 segundos.



Tabla de valoración.

Intentos	Puntuación	Valoración
1	0	Excelente
2	4	Bueno
3	6	Regular
4-14	8	Deficiente
15	10	Malo

Anexo 9

Test de BURPEE

Objetivo: Medir la resistencia anaeróbica.

Desarrollo: El alumno realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto.

El ejercicio consta de cinco posiciones:

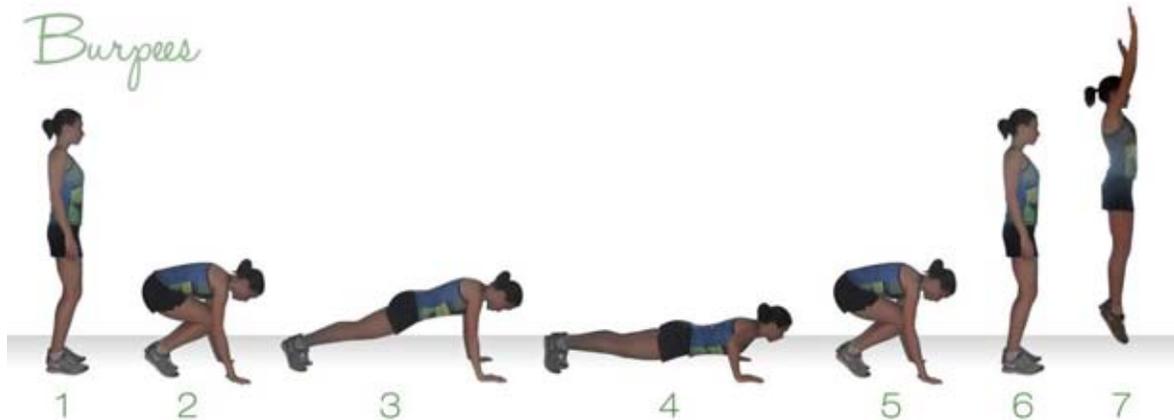
Posición 1: alumno de pie brazos colgando.

Posición 2: alumno con piernas flexionadas.

Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.

Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2.

Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1.



Normas: Se considera un ejercicio completo cuando el alumno partiendo de la posición 1 pasa a la 5 realizando correctamente las posiciones 2,3 y 4.

CAPACIDAD MALA = menos de 20

SUFICIENTE = 20 - 35

BUENA = 35 - 45

MUY BUENA = 45 - 55

EXCELENTE = +55

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
MATERIA DE DIDÁCTICA
PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.

Anexo 9
PRUEBA DE CAMPO

Prueba del escalón de Harvard

El test o Prueba del escalón de Harvard (*Harvard Step Test*) es una de las muchas formas de calcular la capacidad de recuperación del deportista a través de la frecuencia cardíaca. El test de Harvard es una de las formas más sencillas de evaluar la capacidad cardiovascular.

Está fundamentada en que el tiempo de recuperación después del ejercicio es un índice confiable para valorar la tolerancia aeróbica o aptitud cardio-respiratoria.

La prueba se desarrolló en la Universidad de Harvard en 1943. Existen varias versiones modificadas de la prueba original; un ejemplo es la prueba de paso de Tecumseh. Otra versión modificada, la prueba de paso de Sharkey, fue desarrollado en la década de 1970 para su uso por el Servicio Forestal de los Estados Unidos en la Universidad de Montana en Missoula.^[cita requerida]

Materiales y equipo

Para la realización de la prueba se necesita:

- Un banco resistente con una altura de 20 pulgadas (unos 50,8 cm) para hombres y 18 pulgadas (uno 46 cm) para mujeres.
- Metrónomo.
- Cronómetro o reloj.
- Banco o silla.

Ejecución de la prueba

Primero se debe ensayar la forma correcta de subir y bajar el escalón. Un ejecución completada se considera cuando el sujeto coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas al estar arriba del escalón y endereza la espalda, e inmediatamente desciende con el pie que subió primero. Los brazos se deben mantener a los lados.

Ejecución

El sujeto debe mantener la siguiente cadencia para cada ejecución completa correctamente:

- varones: 2 según

para cada ejecución completada (30 ejecuciones por minuto) durante 5 minutos

- mujeres: 2,5 segundos para cada ejecución completada (24 ejecuciones por minuto) durante 4 minutos

La prueba se detiene hasta completar el tiempo requerido o hasta la extenuación, o cuando el sujeto no es capaz de seguir el ritmo o se retrasa 10 segundos.

Después al sujeto se sienta en reposo y realiza tres tomas de pulsaciones (ppm), de 30 segundos cada una, del siguiente modo:

- 1 minuto después de finalizar la prueba toma la frecuencia de tu pulso (ppm) – Pulso P1
- 2 minutos después de finalizar la prueba toma la frecuencia de tu pulso (ppm) – Pulso P2
- 3 minutos después de finalizar la prueba toma la frecuencia de tu pulso (ppm) – Pulso P3

Se obtiene una puntuación, que es el resultado del test, según la siguiente ecuación:

$$[(D * 100)]/[2 * (P1 + P2 + P3)]$$

Donde D es duración total de la prueba.

Existe una forma simplificada que consiste en realizar únicamente la primera toma de pulsaciones al minuto de finalizar el ejercicio:

$$[(D * 100)]/[5,5 * (P1)]$$

Interpretación de resultados

Seguidamente se determina la clasificación cardiovascular según estos valores:

- <55 Muy pobre
- 56-64 Pobre
- 65-79 Promedio
- 80-89 Bueno
- >90 Excelente

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
MATERIA DE DIDÁCTICA
PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.

Anexo 9

VO₂máx y Test de Cooper

El volumen máximo conocido de oxígeno, conocido como VO₂máx, es el máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede realizar en un minuto.

¿Para qué sirve?

Es la manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica de una persona. Cuanto mayor sea el VO₂máx, mayor será la capacidad cardiovascular de esta.

¿Cómo se mide?

Se mide en ml/kg/min, pero si lo multiplicamos por nuestro peso corporal, el resultado se expresa en litros.

Ejemplo: una persona realiza un test y obtiene 51.01 ml/kg/min. Si multiplica por su peso (60kg) obtendrá 3.060,6 mililitros que equivalen a 3,06 litros de consumo de oxígeno por minuto.

Lo más común es que veamos expresado el VO₂máx de una persona en litros. Los atletas, corredores de maratón, son lo que registran los niveles más altos de VO₂máx.

Algunos de ellos alcanzan los 6 litros cuando una persona normal tiene alrededor de 2 litros.

¿Cómo se calcula?

Para calcularlo la medicina utiliza la espirometría, un estudio que mide el consumo de oxígeno. Nosotros vamos a usar una prueba indirecta. Tal vez la más conocida es el Test de Cooper que es sencilla de medir; solo se tiene que correr sin parar intentando cubrir la mayor distancia posible en 12min.

$$VO_2máx = (distancia recorrida - 504,9) / 44,73$$

Ejemplo práctico: queremos averiguar la aptitud física de una persona, cuyo peso es de 60kg, después de haber conseguido recorrer una distancia de 1500m en 12min.

$$\text{VO}_2\text{máx} = (1.500 - 504,9) / 44,73$$

$$\text{VO}_2\text{máx} = 22,246 \text{ ml/kg/min}$$

Que al multiplicarlo por 60 kg, nos daría:

$$\text{VO}_2\text{máx} = 22,246 \times 60$$

$$\text{VO}_2\text{máx} = 1.334 \text{ ml} = 1,33 \text{ litros de consumo de O}_2 \text{ por minuto.}$$

Cabe mencionar que si dos personas tiene el mismo consumo de oxígeno, mejor condición física, tendrá la que más pese, puesto que debe trasladar mayor peso corporal.

$$22,246 \text{ ml/kg/min} \times 60 \text{ kg} = 1.334 \text{ ml} = 1,33 \text{ litros}$$

$$22,246 \text{ ml/kg/min} \times 90 \text{ kg} = 2.002 \text{ ml} = 2,00 \text{ litros}$$

Cálculo del VO₂máx a partir del Test de Cooper

Alumno/a	Distancia Test Cooper (metros)	VO ₂ máx (distancia - 504,9) / 44,73 ml/kg/min (A)	Peso (kg) (B)	Multiplicar columna (A) x (B)	Consumo de Oxígeno en Litros / minuto

<i>distancia en metros</i>	Hombre <i>Mujer</i>	Hombre <i>Mujer</i>	Hombre <i>Mujer</i>	Hombre <i>Mujer</i>	Hombre <i>Mujer</i>	Hombre <i>Mujer</i>
condición física	13 a 19 años	20 a 29 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 a 59 años	más de 60 años
muy mala	< 2100 <1600	<1950 <1550	<1900 <1500	<1850 <1400	<1650 <1350	<1400 <1250
mala	< 2200 <1900	<2100 <1800	<2100 <1700	<2000 <1600	<1850 <1500	<1650 <1400
media	< 2500 <2100	<2400 <1950	<2350 <1900	<2250 <1800	<2100 <1700	<1950 <1600
buena	< 2750 <2300	<2650 <2150	<2500 <2100	<2500 <2000	<2300 <1900	<2150 <1750
muy buena	< 3000 <2450	<2850 <2350	<2700 <2250	<2650 <2100	<2550 <2100	<2500 <1900
excelente	> 3000 >2450	>2850 >2350	>2700 >2250	>2650 >2100	>2550 >2100	>2500 >1900

Tabla de resultados del Test de Cooper

Conclusiones

“La educación ha sido objeto, a través del tiempo, de múltiples enfoques críticos formulados en función de distintos puntos de vista filosóficos y bajo la influencia de las condiciones socioculturales de cada época. Su análisis puede encararse desde la perspectiva sociológica, biológica, psicológica y filosófica.” (Nerici G. , 1985)

A lo largo de esta tesina pude reafirmar el extenso campo de aplicación de la pedagogía, al ser una disciplina reguladora del proceso educativo, que ha abierto una amplia gama de posibilidades de intervención en diversos campos de estudio. En este sentido, el campo deportivo demanda de ella un asesoramiento específico que le ayude a asegurar el proceso educativo de los deportistas. La Pedagogía del deporte, se presenta como la disciplina encargada de estructurar, regular y evaluar el proceso educativo físico-deportivo.

En la actualidad se cree que la pedagogía del deporte se ha consolidado como un campo de estudio reciente, sin embargo, durante el desarrollo de esta tesina pudo evidenciarse desde los tiempos remotos como la antigua Grecia, había un especial interés por una educación corporal, y aunque primeramente esta educación se asociaba para la vida militar, poco a poco se fue insertando en la polis en una posición muy alta en su jerarquía de valores. Por ello la formulación del lema “Mente sana en cuerpo sano”. Otros intelectuales como Aristóteles, Platón, Rousseau, Pestalozzi, también compartieron la idea que una educación corporal era importante en la formación integral del ser humano.

Más adelante con la aparición de los Juegos Olímpicos de la Modernidad creados por el pedagogo inglés Pierre de Coubertin, nos presenta la concepción del deporte desde un punto de vista educativo y formativo.

La renovación pedagógica en el campo de deportivo, se presenta ante la necesidad de enseñar y transmitir contenidos específicos, y que estos impacten en un verdadero aprendizaje.

Así como en cualquier materia, ya sea matemáticas, biología, física, química, etc., la singularidad de sus contenidos tiene la necesidad de planteamientos específicos de enseñanza. La pedagogía general ha contribuido en la enseñanza de diferentes campos de conocimiento, adaptando aspectos teóricos y metodológicos que den como consecuencia al aprendizaje deseado.

Dado que el campo deportivo, posee una serie de contenidos cuya diferenciación y especificidad, demande un proceso de planificación específico, la pedagogía del deporte surge como una disciplina especializada que atiende las dificultades presentadas en la enseñanza deportiva.

El presente trabajo busco argumentar, desde el campo educativo, una alternativa pedagógica que plantea una estrategia de intervención educativa centrada en la formación didáctica de los entrenadores en la enseñanza de su disciplina deportiva, reconociéndose como educadores, que forman a jóvenes deportistas.

Desde ese punto de vista se hace necesario que el entrenador dirija su atención en que no sólo es importante capacitarse en como entrenar, sino también en cómo enseñar.

Pareciera que enseñar deporte sólo implica el mostrar la actividad y esperar que el aprendiz lo imite y repita, sin embargo a lo largo del presente trabajo se ha mostrado que el aprendizaje es un proceso complejo que requiere de planificación previa.

En la eficiente dirección del aprendizaje es ineludible deber considerar elementos clave, como desarrollo o madurez del aprendiz, porque esto hace posible que los estímulos del exterior sean propicios para la adaptación del individuo al medio, esto significa que debe haber correlación entre la enseñanza y el estado de crecimiento y desarrollo, capacidad funcional y estructural apropiada que permita cambios en el comportamiento del aprendiz.

Es crucial que el entrenador conozca y comprenda la correlación que existe en la estimulación de experiencias de aprendizaje bien dirigidas, de acuerdo a la madurez neuromuscular del aprendiz, ya que es particularmente relevante para el aprendizaje de las habilidades físico-deportivas.

En este sentido plantear esta tesina como una alternativa pedagógica, implico reconocer un problema educativo en los entrenadores deportivos. Hay una pobre formación didáctica en el ejercicio de la enseñanza deportiva, que se ha generado a causa tal vez de la rezagada formación académica y profesional que poseen un gran número de entrenadores de canotaje.

En el deporte del canotaje mexicano carece de entrenadores preparados para la disciplina deportiva que enseñan, de acuerdo con el estudio de campo realizado en la Olimpiada Nacional de Canotaje 2014, el 67% de los entrenadores nacionales que asistieron, no cuentan con estudios de nivel superior en materia

deportiva, esto quiere decir que no cuentan con la formación profesional suficiente para desempeñarse eficazmente en su área laboral.

Es por ello que al realizar un análisis relacionando la formación académica y profesional de los entrenadores con los resultados de desempeño de sus deportistas a cargo, se vio que existe un mejor desempeño en los deportistas que tiene un entrenador con estudios superiores en el deporte, que los entrenadores que carecen de ellos.

Esta problemática me llevó a pensar en la necesidad de diseñar una propuesta que permitiera subsanar en los entrenadores la carencia didáctica, brindándoles las herramientas necesarias para correcta la planificación de la enseñanza deportiva.

Además por medio de la propuesta se pretende acercar a los entrenadores al campo pedagógico para que lo conozcan y comprendan. Y a partir de ello puedan incorporarlo en su formación deportiva.

El pedagogo es el profesional encargado de guiar el quehacer educativo que lleva insertado el deporte, brindando una metodología adaptada a la disciplina deportiva que se enseña. Tiene la facultad para realizar un diagnóstico de necesidades y proponer vías de solución.

Claro ejemplo de ello es la presente tesina, donde se implementa un proceso de aprendizaje-aprendizaje enfocado a atacar un problema educativo, que es la pobre formación didáctica en el ejercicio de la enseñanza de la disciplina de canotaje. La detección de esta necesidad educativa, antecedió un estudio teórico exhaustivo que fundamentara la importancia y el impacto de poseer este conocimiento en la formación de jóvenes deportistas. Aunado a eso se tuvo que realizar un análisis de cómo abordar esta problemática y dar vías de solución.

El pedagogo es el profesional de la educación que se distingue por crear nexos con otras ciencias y disciplinas, para crear nuevos conocimientos y orientar las tareas educativas. Proporcionado principios, métodos, técnicas, posturas de pensamiento, etc., que se hacen presentes en todo proceso educativo.

Desde esta perspectiva, el campo laboral del pedagogo en el campo deportivo, se abre brecha en distintos aspectos, desde el ámbito de formación docente del entrenador deportivo, trabajo interdisciplinario (pedagogo-entrenador), hasta el

trabajo directo con el deportista, guiando su proceso educativo en la adquisición de habilidades deportivas.

En este orden de ideas, la pedagogía contrae un fuerte compromiso de hacer llegar sus aportes y aplicaciones a todo campo de estudio que lo necesite, en el caso del campo deportivo se demanda de ella, un estudio didáctico específico que aporte guías sobre como planificar correctamente la enseñanza deportiva.

Es importante aclarar que no es necesario presentar una didáctica específica para cada disciplina deportiva en particular, bastaría con una didáctica del deporte que proporcione bases de cómo estructurar una correcta enseñanza deportiva. Y a partir de ello adaptar contenidos y ajustarlos a la disciplina en que se esté trabajando específicamente.

Aunque no descartaría la idea de proponer una didáctica específica del canotaje, la cual se especializase en la enseñanza de habilidades específicas del kayak y la canoa. Esto habría un nuevo campo de estudio donde el pedagogo(a), puede desempeñarse profesionalmente y abriendo un nuevo campo de inserción laboral.

Con respecto al estudio de campo realizado, puedo comentar que fue una experiencia muy enriquecedora al poder acercarme de manera directa con los entrenadores de diversas entidades del país, y el poder recabar información con respecto a su enseñanza deportiva.

Agradezco las facilidades y el apoyo brindado por la Federación Mexicana de Canotaje, al permitirme realizar mi trabajo de campo, y proporcionarme datos estadísticos sobre los resultados obtenidos al término de la Olimpiada Nacional Juvenil de Canotaje 2014. También un agradecimiento a Lic. Francisco Castillo juez nacional e internacional de canotaje, permitirme las facilidades para aplicar el cuestionario para recabar datos durante la junta previa al evento de la Olimpiada Nacional.

En lo correspondiente a la aplicación del cuestionario, una de las dificultades a las cuales me enfrenté, fue la apatía de algunos entrenadores que al principio se negaban a querer contestar el cuestionario, algunos comentaban que no les interesaba llenarlo u otros simplemente tenían flojera de contestarlo.

A pesar de aquella dificultad, pude convencer y animar a los entrenadores a que me apoyaran contestando el cuestionario, logrando que al finalizar la junta previa había conseguido que todos los entrenadores asistentes contestaran satisfactoriamente el cuestionario.

Los resultados arrojados por el cuestionario, en general fueron los esperados, poco dominio en el área didáctica, formación académica y profesional poco vinculada con el área deportiva.

Sin embargo de los resultados que más me sorprendieron es el interés que tiene los entrenadores por capacitarse en cómo enseñar, y el importante papel que ellos le adjudican a la enseñanza. El poder conocer esta necesidad me motivó a formular una propuesta que atendiera a esta demanda.

Es por ello que surge la idea de elaborar una propuesta de curso teórico-práctico, que introduzca al entrenador a la pedagogía del deporte, enfocado en la planeación didáctica de la enseñanza deportiva. Por medio del curso se pretende fomentar el quehacer pedagógico en los entrenadores deportivo dotándolos de herramientas didácticas necesarias para una correcta planeación de la enseñanza físico-deportiva.

Atendiendo a las necesidades anteriormente mencionadas, se propuso la planeación de un curso teórico-práctico a los entrenadores de canotaje de la Secretaria de Marina, los cuales fueron principal motor para dar vida a este trabajo, ya que actualmente soy orgullosa deportista de este club y tengo un especial interés por transmitir los conocimientos pedagógicos aplicados al deporte con la finalidad de que los entrenadores sigan creciendo como docentes y se perfeccionen en su enseñanza deportiva.

El curso brindara la oportunidad de vincular los conocimientos adquiridos en la experiencia profesional y los nuevos por adquirir. Además podrá comprender que el proceso de planificación no es un proceso que únicamente hace el entrenador, ya que requiere ser asesorado de manera multidisciplinaria, por médicos, fisiatras, psicólogos, etc.

El entrenador deportivo encuentra en el pedagogo un apoyo y una guía, que le permite comprender el proceso formativo que conlleva el deporte, y lo más importante, planificarlo correctamente para lograr el desarrollo integral de los deportistas. Ya que el impacto educativo que proporcionan los entrenadores resultará perdurable y permanente en la vida del deportista.

La información que ostento en esta tesina, puede ser un marco de referencia para entrenadores de distintas disciplinas deportivas ya que pueden sentirse identificados con las problemáticas planteadas referentes a la enseñanza deportiva.

Este trabajo puede ayudar a acercar a los entrenadores al campo pedagógico de manera que puedan abrirse nuevos estudios, sobre cómo enseñar otras disciplinas, o puede ser fuente de inspiración para motivar a otros campos de estudio, ya sea la física, la biología, matemáticas, química, mecánica, etc., centren su atención a hacer estudios que generen aportes que perfeccionen la enseñanza deportiva.

La pedagogía del deporte es un conocimiento que todo entrenador debería poseer, muchos entrenadores se encuentran en la difícil situación de tener un buen dominio de conocimientos de la disciplina que enseñan, pero a veces se les dificulta el proceso de poder transmitirlo correctamente, la formación didáctica brinda al entrenador una guía para que el proceso de enseñanza se planifique correctamente y por ende obtengamos el aprendizaje deseado.

Finalmente, puedo decir que la elaboración de este trabajo implicó muchos retos, desde la búsqueda de escasa información del tema, hasta la elaboración de la investigación de campo a nivel nacional. También implicó el tomar pequeños riesgos, pues he de confesar que tuve miedo al rechazo de plantear un nuevo objeto de estudio en el campo de la formación del entrenador de canotaje, el cual podría despertar incompreensión por parte de los entrenadores.

Sin embargo asumir la responsabilidad de dicho riesgo es parte del trabajo, y como profesional de la pedagogía es mi elemental deber hacerme entender y comprender. El día de hoy puedo decir que he cumplido uno de mis sueños más grandes, y es haber elaborado esta tesina. Me siento orgullosa y dichosa de mi profesión, he aprendido el importante papel que juega el pedagogo en la planeación del hecho educativo, y la importancia de sumergirse en nuevos campos de aplicación y estudio. Es muy satisfactorio saber que la profesión pedagógica tiene una versatilidad enorme, al poder intervenir en cualquier campo que demande su acción.

Bibliografía

- 1.- Alicante, U. d. (2009). *Introducción a la Psicología*. Mexico, .
- 2.- Aristoteles. (s.f.). *Política* · libro quinto, capítulo III. En Aristoteles.
- 3.- Bompá, T. (2003). *Periodización Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona España, España: Hispano Europea, S.A.
- 4.- Cortegaza, L., Hernández, C., & Hernández, J. (2003). ¿Soy realmente un buen profesor de educación física o entrenador deportivo? *Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas Cuba*.
- 5.- Ferreiro, T. A. (2006). *Desarrollo de la Educación Física y el Deporte en México en el siglo XX. (1889-2000)*. MEXICO : COM.
- 6.- Gil Morales, P. (s.f.). *Metodología Didáctica de las actividades físico deportivas*. España. Edt. Visor.
- 7.- Guattari, G. D. (s.f.). *¿Qué es filosofía?. Brasil, Editora 34*.
- 8.-Hegedüs, D. (s.f.). *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Argentina: Editorial Stadium SRL.
- 9.- M. Carbajal, M. (2009). *La Didáctica*. Barcelona, *Fundación Academia Profesional de dibujo..*
- 10.- Martín, D., & Carl Klaus, L. K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- 11.- Méndez Gracia, J. V. (2008). *Hacia un modelo pedagógico contemporáneo. Proyecto de las comunidades escosóficas de aprendizaje*. México, UNAM.
- 12.- Navarro, P. (s.f.). *El valor educativo del deporte como medio integral en los adolescentes*. Mexico: Universidad Panamericana.
- 13.- Norma, L. P. (2007). *La pedagogía del deporte*. México: UNAM.
- 14.- Poyán, E., & Muller, N. (s.f.). *Olimpismo y "Deporte para todos"*. España, Edit. Gymnos.
- 15.- RAINER, M. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona : Paidotribo.
- 16.- SICCED. (s.f.). *Manual para el entrenador de canotaje nivel 3*. MÉXICO, CONADE.

- 17.- Tsvetan, Z. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo* . Barcelona: Paidotribo.
- 18.- Vargas Pineda, R. (2007). *Diccionario de Teoría del entrenamiento deportivo* .México: UNAM .

Referencias de internet

- 19.- *Blogspot Planeamiento y Desarrollo Curricular*. (10 de 10 de 2012). Recuperado el 3 de Diciembre de 2013, de <http://marthaangulo.blogspot.mx/2012/10/de-la-ignorancia-pedagogica-la.html>>
- 20.- UNESCO. (2005). www.unesco.org/education>. Recuperado el 6 de Diciembre de 2013, de www.unesco.org/education: www.unesco.org/education.>
- 21.- UNICEF. (s.f.). *UNICEF Deporte para el desarrollo* . Recuperado el 5 de Enero de 2014, de UNICEF Deporte para el desarrollo : <http://www.unicef.org/spanish/sports/>>
- 22.-OMS. (21 de julio de 2010). http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/ioc_20100721/es/index.html. Recuperado el 8 de Diciembre de 2013, de http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/ioc_20100721/es/index.html: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/ioc_20100721/es/index.html>
- 23.-Oswaldo, P. (9 de Mayo de 2010). *Espacio Latino*. Recuperado el 8 de Noviembre de 2013, de <http://blogtehdd.blogspot.mx/2010/05/thomas-arnold-17851842.html>>
- 24.-Oswaldo, P. y. (s.f.). *Espacio Latino*. Recuperado el 8 de Noviembre de 2013, de Espacio Latino: http://letras-uruguay.espaciolatino.com/aaa/paz_y_mino_oswaldo/pierre_de_fredy_baro_n_de_coubertin.htm>

Referencia de Revista

- 25.-Cortés, G. (2012). Pierre de Coubertin y su idea pedagógica del deporte y el olimpismo. *REVISTA DE EDUCACIÓN FÍSICA* num 35, Vol.1, Pág. 53.

- 26.-Mandado, A., & Diaz, P. (2004). Deporte y Educación: Pautas para hacer compatible el rendimiento y el desarrollo integral de los jóvenes deportistas. *Revista de Educación num 335* , Volumen 1, Pág. 35-43.
- 27.-Melchor, G. S. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación num. 335* , Vol. Pág. 105-123.

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA
PROPUESTA FORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES DE
CANOTAJE DE LA SECRETARÍA DE MARINA.



ANEXO 1

ENTIDAD FEDERATIVA: _____ EDAD: _____ SEXO M F

Toda información recopilada por medio de este cuestionario tendrá una utilidad estadística únicamente, por lo que sus datos **SERÁN CONFIDENCIALES**.

Marque con una X la respuesta correcta.

1.- Ha practicado la disciplina del canotaje SI NO En que modalidad _____

2.- ¿Cuántos años practico la disciplina del canotaje? _____

3.- ¿Pertenece al equipo representativo de la Selección Nacional de Canotaje de su país? SI NO

4.- ¿Que lo motivo a ser entrenador?

A) Recibir una plaza de entrenador, gracias a mis logros deportivos. B) Por vocación a la Enseñanza Deportiva C) OTRA: _____

5.- ¿Cuenta con estudios certificados de nivel licenciatura o superiores en materia deportiva?
SI ¿Cuáles? _____ NO

6.- Nivel de estudios académicos con los que cuenta actualmente: _____

7.- ¿Cuántos cursos ha tomado de actualización especializados en canotaje (diplomados, seminarios, talleres, etc.)

a) Ninguno b) 1 a 2 c) 3 a 4 d) Más de 5

8.- ¿Que instituciones le han otorgado constancias con validez oficial, de asistencia a cursos de actualización o capacitación en materia deportiva?

a) Federación Mexicana de Canotaje b) Federación Internacional de Canotaje c) Comisión Nacional de Cultura y Deporte e) Otros ¿Cuáles? _____

9.- ¿Quién elabora el plan de entrenamiento?

a) Usted mismo b) El metodólogo c) Es proporcionado por el club. d) No lleva a cabo un programa formal

10.- ¿Elabora un programa de actividades diarias para sus deportistas?

a) Siempre b) A veces c) Solo cuando me lo exigen d) Nunca

11.- ¿La planeación de una sesión de canotaje puede realizarse de manera uniforme a un grupo heterogéneo de deportistas?

a) Siempre b) A veces c) Nunca

12.- ¿Cree que es importante capacitarse en cómo enseñar?

- a) Definitivamente b) Algunas veces c) Desacuerdo

13.- ¿Elabora un plan de acción para la búsqueda de talentos deportivos?

- a) Siempre b) Algunas veces c) Nunca

14.- Toma en cuenta cada una de las etapas de desarrollo del deportista (infancia, adolescencia, adultez, etc.) para la estructuración del plan de entrenamiento.

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

15.- ¿Usted realiza trabajo interdisciplinario (medico, fisioterapeuta, psicólogo, nutriólogo, etc.) toma en cuenta las recomendaciones de los profesionales en la planeación de la temporada deportiva?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca

16.- ¿Considera que mediante la práctica del canotaje se puede complementar un proceso educativo?

- a) Plenamente b) Medianamente c) No se puede complementar

17.- ¿Cuenta con conocimientos de didáctica?

- SI NO

18.- ¿Es posible lograr en una sesión de canotaje un aprendizaje global que abarque el área cognitiva, afectiva, social.

- a) Siempre b) Algunas veces c) Nunca

19.- ¿Qué elementos emplea para evaluar el progreso de sus deportistas?

- a) Aplicación de pruebas escritas b) Registro de habilidades desarrolladas c) Guía de observaciones
d) Otros ¿Cuáles? _____

20.- ¿Considera que una formación académica de nivel superior (licenciatura, maestría, doctorado, etc.) por parte del entrenador, influye de manera decisiva en el éxito deportivo de sus deportistas?

- a) Definitivamente b) Algunas veces c) Nunca

GRACIAS