

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 1

UNIVERSIDAD EAN
FACULTAD DE POSTGRADOS
ESPECIALIZACIÓN EN GESTION HUMANA

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA
FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL
DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR

AUTORES

GUSTAVO RAFAEL RODRIGUEZ NAVARRO
WALTER JHON SEVERICHE MEDRANO

DIRECTOR

OMAR CIFUENTES CIFUENTES

CARTAGENA, 30 DE SEPTIEMBRE DE 2013

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 2

Dedicatoria

A mi querida Sheila, a mis padres e hija Valery que tanto amo.

Walter J. Severiche M.

A Flor, mis hijos Gustavo y Daniel, a mis padres quienes amo profundamente

Gustavo R. Rodríguez N

Agradecimientos

Ante mano le damos las gracias a DIOS quien nos permitió estar en este ciclo de nuestras vidas, que nos dio inteligencia, paciencia y sabiduría para hacer este proyecto; a nuestras familias que con esfuerzos y amor nos dieron la oportunidad de estudiar esta hermosa especialización y que nos daban voz de aliento cuando sentíamos que ya no podíamos más; y finalmente a nuestros docentes tutores que hicieron posible este proyecto y que compartieron con nosotros sus conocimientos para poder completar y así llegar a plantear este trabajo.

En especial a Omar Cifuentes por sus labores, por sus dedicaciones, por estar siempre apoyándonos en esta última fase de uno de nuestros grandes ciclos de la vida, por darnos además ánimo para seguir adelante y lograr nuestro propósito si trabajamos en equipo y organización.

A otras personas que directa e indirectamente intervinieron en este proyecto.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR

RESUMEN

Es importante determinar la calidad de las relaciones personales que establecen las personas más allegadas del entorno deportivo, como son padres, directivos, entrenadores y en sus primeras etapas deportivas. El apoyo de los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar influye en la situación afectiva y en la motivación del joven deportista, por lo tanto, contribuyen a la satisfacción con la práctica deportiva y a evitar el abandono. Los resultados muestran que la mayoría de los deportistas cuenta con elevado apoyo emocional y escaso conflicto con sus padres. Las relaciones con el entrenador aunque en general son buenas para la mayoría de los deportistas, disminuye el porcentaje de satisfacción en los deportistas de alto rendimiento. Las relaciones con los compañeros son de alta calidad, en general y los deportistas obtienen la disciplina deportiva cuando se le ofrece las ayudas necesarias con un grupo interdisciplinario donde se le dan las herramientas para lograr los objetivos del deportista de alto rendimiento.

PALABRAS CLAVE. Apoyo padres, relaciones personales, Estado de Ánimo.

ABSTRACT

It is important to determine the quality of personal relationships that establish those closest sporting environment, such as parents, managers, coaches and sports in its early stages. The support of the actors involved in the integral formation of high performance tennis players in the department of Bolivar influences the emotional situation and motivation of the young athlete, therefore, contribute to satisfaction with the sport and avoid abandonment. The results show that most athletes have high emotional support and low conflict with their parents. The relationship with the coach but are generally good for most athletes, decreases the percentage of satisfaction in high-performance athletes. The peer relationships are of high quality in general and athletes get the sport when offered the necessary help with an interdisciplinary group which is given the tools to achieve the goals of high performance athlete.

KEY WORDS: Support parents, relationships, Mood.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 6

CONTENIDO

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN	09
2. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	12
2.1. Descripción del problema.	12
2.2. Formulación del problema.	14
3. JUSTIFICACIÓN.	16
4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.	18
4.1. Objetivo General.	18
4.2. Objetivos Específicos	18
5. MARCO DE REFERENCIA.	20
5.1. Marco legal.	20
5.1.1. Sistema nacional del deporte y el deporte de alto rendimiento en Colombia.	20
5.1.2. Entidades públicas del sistema nacional del deporte en Colombia.	20
5.1.3. Entidades privadas del sistema nacional del deporte en Colombia.	22
5.2 Marco Teórico.	27
5.2.1. Reseña histórica del deporte del tenis en Colombia.	27
5.2.2. El deporte de alto rendimiento en Colombia.	28
6. DISEÑO METODOLOGICO.	42
6.1. Tipo de Estudio.	42
6.2. Método de Investigación.	42
7. DESARROLLO DE LA INVESTIGACION.	44
7.1. Situación actual del programa de capacitación de los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas en Bolívar.	44
7.2. Roll y las necesidades de capacitación de los actores comprometidos en la formación Integral de los tenistas en Bolívar.	45
7.3. Código de conducta.	46
7.4. Programa de capacitación para padres de tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar.	48
7.4.1. Psicología deportiva.	48
7.4.2. Alimentación del deportista.	54

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 7

7.5. Programa de capacitación para entrenadores de tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar.	58
7.5.1. Plan de entrenamiento para deportista de alto rendimiento.	58
8. CONCLUSIONES.	59
9. RECOMENDACIONES.	61
10. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.	62
11. ANEXOS.	64
Tabla 5.1. Cantidad de deportistas en los programas de la Liga.	65
Tabla 7.1. Puntos de suspensión que deben ser adjudicados al jugador.	66
Tabla 7.2. Periodo de suspensión.	67
Tabla 7.3. Plan de entrenamiento anual.	67
Plan de acción de los programas de capacitación.	71
Anexo A. Acta de aprobación.	72
Anexo B. Ficha bibliográficas.	73
Anexo C. Licencia de uso.	74

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Luego de la construcción del escenario deportivo Complejo de Raquetas de Cartagena con motivo de los XX Juegos deportivos centroamericanos y del caribe del 2006, el deporte de tenis de Campo en la ciudad y el departamento de Bolívar comenzó a disfrutar de un sitio digno para su verdadera masificación en todos los niveles sociales de la ciudad, los cuales venían siendo exclusividad de Clubes sociales y hoteles (5) cinco estrellas.

Cuando la Liga de Tenis de Bolívar traslada su sede oficial a este sitio en el 2007 bajo la presidencia de Humberto Yacamán, se dan los primeros pasos para la contratación de entrenadores idóneos para la construcción de semilleros, lo que sería la base de lo que vendría más adelante.

En el año 2013 luego de (6) seis años de iniciar este proceso el departamento de Bolívar cuenta con (4) cuatro deportistas clasificadas entre las (20) veinte primeras de la categoría (12) doce años femeninos del ranking de la FEDECOLTENIS, sobrepasando la posición de Ligas con mayor trayectoria en Colombia.

Con todo lo anterior se hace imperante que la totalidad de los actores involucrados en los procesos de formación de los tenistas de alto rendimiento o los que proyectan serlo, posean las herramientas teóricas y conceptuales para sacar el mejor provecho a su potencial deportivo.

La práctica del deporte contribuye a la salud. Pero también juega un rol muy importante en el reforzamiento del sentido de pertenencia a una comunidad, y ayuda a prevenir la violencia y el crimen. La vida deportiva demanda disciplina en una alimentación balanceada, trabajo físico y también psicológico. La alimentación del deportista debe considerar las necesidades nutritivas ricos en vitaminas, para potenciar la eficacia en la obtención de energía por el ejercicio de estas características puede mejorar el rendimiento físico. Este trabajo físico es una tarea controlada y específica, sin cambios involuntarios o reacciones imprevistas que de alguna forma desconcentre al deportista y genere algún tipo de reacción inusual, por lo contrario, en la parte psicológica el tema es distinto, ya que el deportista tiene que lidiar con muchos factores externos como son el hogar, los amigos, el colegio, etc. el cual moldeara su disposición para el trabajo. Cuando nos enfocamos en el deporte de Tenis de Campo nos damos cuenta que debemos estar informados sobre muchos puntos que nos servirán para mejorar la actitud de los deportistas antes, durante y después de realizada la competencia, con esto se permitirá mejorar y optimizar algunos

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 10

aspectos que limitan el desempeño del deportista de alto rendimiento, en el desempeño en el campo no solo es físico y táctico, si no también mental y emocional (psicológico).

El Tenis es un deporte individual, por tal motivo hay presencia de estados de ánimo en un solo momento el cual influyen para lograr un desempeño positivo o negativo, se Tienen tres momentos fundamentales a tratar: el antes; el durante y el después. La preparación técnico-táctica y física la realiza el entrenador, quien debe de conocer del deportista algunas de sus particularidades psicológicas, para poder lograr que el atleta se sienta en un ambiente de comodidad, la cual permitirá luego realizar un buen trabajo en el campo. Pero cada deportista tiene diferentes cualidades, por lo tanto el entrenador deberá lograr esa amalgama entre los atletas que se preparan y formar un vinculo socio-deportivo el cual le permitirá llegar a los objetivos propuestos. La formación psicológica y la aceptación del atleta por realizar los trabajos dictados por el entrenador darán a conocer que existe un conocimiento profundo de la actitud de cada atleta y la forma de llegar a Él sin generar distanciamiento o desacuerdos.

Por lo tanto, se debe de conocer las actividades de la psicología humana y la disciplina en la alimentación balanceada de un deportista de alto rendimiento esto nos permitirá lograr las metas con éxito en su carrera deportiva.

Para lograr deportista de alto rendimiento en todas sus dimensiones es de suma importancia integrar a los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar.

CAPÍTULO 2

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

2. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Descripción del problema.

Los programas de capacitación de los actores comprometidos en la formación integral de los tenista de Alto rendimiento en el departamento de Bolívar, los sistemas de encuentros de la preparación con los Entrenadores, Padres de Familia y Liga de Tenis de Bolívar, es necesario dar a conocer las necesidades que se van a desarrollar en los procesos de formación con mira a lograr resultados con deportista de Alto rendimiento como debe ir encaminado en todo el proceso hasta llegar a obtener los resultados esperados, inicialmente se requiere de una transformación de fondo que tenga en cuenta una disciplina en el cual exista una interacción permanente obteniendo la información para adquirir los conocimientos fundamentales mejorando el estilo, modo y condiciones de vida del tenista bolivarenses.

Se eligió la investigación descriptiva, ya que esta metodología puede combinar investigación, educación-aprendizaje y acción e involucrar a los entrenadores, padres de deportista y Liga de Tenis de Bolívar en el proyecto de investigación desde el planteamiento del problema, pasando por la interpretación de los descubrimientos, hasta la discusión de las soluciones y las acciones modificadoras como elementos para emprender nuevos procesos investigativos y transformadores.

La investigación descriptiva como propuesta metodológica, involucra a los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de Alto Rendimiento en el departamento de Bolívar en la construcción del conocimiento y a la solución de sus problemas, para emprender las acciones de cambio y transformación necesarias.

En el desarrollo de este proyecto participaron 5 entrenadores, 5 padres de Familia y 5 directivos de la Liga de Tenis de Bolívar comprometidos con la formación integral de los deportistas. El grupo responsable del desarrollo de este proyecto estuvo conformado por 2 investigadores.

Técnicas e instrumentos

El equipo investigador realizó una revisión documental alrededor de los elementos conceptuales y las temáticas asociadas a la construcción de guías curriculares, unidades didácticas y proyectos integrales de área en específico del Deportista de Alto rendimiento en el Departamento de Bolívar.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 13

Para tener información sobre los intereses de los entrenadores, padres de familia y Liga de Tenis de Bolívar en temas de capacitación y el acercamiento de ellos y ellas a las diferentes formas de programas el equipo empleó una investigación descriptiva.

Resultados del proceso

Capacitación a Entrenadores, Padres de Familia, Deportistas y a los directivos de Liga de Tenis de Bolívar en Nutrición, Charlas motivacionales, a la creación de escuelas para padres encaminados como ser padres de un tenista, Legislación deportiva.

En el seguimiento de este procesos se encontró que debilidades en el saber de las reglas, alimentación, y disciplina del deportista de Alto rendimiento.

Creación de Grupo Interdisciplinario,

EL DEPORTE

La práctica del deporte contribuye a la salud. Pero también juega un rol muy importante en el reforzamiento del sentido de pertenencia a una comunidad, y ayuda a prevenir la violencia y el crimen. Sobre este tema mis propuestas son las siguientes:

Se debe Fortalecer la relación entre los Institutos de Bolívar para contar con el mayor apoyo posible para los deportistas de Alto rendimientos de Tenis de Campo del departamento.

Crear desde la formación las charlas informativas con los padres de Familia y deportistas los conocimientos necesarios sobre la buena alimentación y charlas psicológicas.

Perfeccionar y capacitar a los Entrenadores de la Liga de Tenis de Bolívar La capacitación debe ser para la realización de actividades físico – deportivo con metodologías de enseñanza actualizadas y que motiven a los deportistas.

Promover la masificación de Tenis de Campo en los departamentos de Bolívar.

Consolidar programa para el desarrollo de Tenis de Campo de alto rendimiento. Establecer un proceso de desarrollo profesional, ya que éstos se convierten en “modelos a seguir” para los jóvenes. El ejemplo de la disciplina, la constancia, los deseos de superación, los buenos hábitos alimenticios y de descanso, son algunos de los valores que se transmiten para aquellos que quieran seguir los pasos. Además, la posibilidad de convertirse en Tenistas profesionales, y ganarse la vida mediante la práctica de un deporte, también es un incentivo fuerte para muchos jóvenes.

Gestionar becas deportivas a nuestros deportistas de Alto rendimientos a nivel Nacional como al Exterior.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 14

Fomentar en el deporte y la recreación una nueva dinámica proveniente de un entorno
Capacitar para la administración de recintos deportivos. Establecer programas de capacitación en la gestión y administración de escenarios deportivos.

Coordinar para mejorar la administración y construcción de infraestructura deportiva.
Establecer una coordinación entre todas las instituciones y organizaciones con el propósito de mejorar la administración de escenarios deportivos y su construcción.

2.2. Formulación del problema.

¿Cuál es el grado de aporte estratégico de los actores involucrados y la importancia de la capacitación de los mismos en el desarrollo profesional de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar?

Actualmente la Liga de Tenis de Bolívar no dispone de un programa de capacitación general para los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar, un programa que integre las diferentes estrategias tendientes a optimizar los aportes de cada uno de ellos. La no disposición de un plan estratégico global que reúna todas las áreas involucradas hace que el futuro sea incierto y que se trunquen los procesos. Lo anterior ha generado que no se desarrollen procesos homogéneos ocasionando así que cada entrenador tendría que dictar el curso con base a su criterio, probablemente dentro de contextos diferentes, omitiéndose muchas veces temas de gran importancia por la falta de un planteamiento del desarrollo de los temas. A su vez, los deportistas tienen la dificultad para alcanzar el nivel óptimo de su curso, ocasionándoles pérdidas de tiempo, desmotivación y abandono de la actividad deportiva.

Se hace necesario e indispensable darle solución a esta problemática, con el fin de mejorar la formación en tenis de campo en el departamento de Bolívar, la preparación del entrenador, la participación de los padres e institutos de deportes, la visión y planeación del desarrollo de los programas y de esta forma contribuir al logro de la excelencia en el rendimiento deportivo”.

CAPÍTULO 3

JUSTIFICACIÓN

3. JUSTIFICACIÓN.

Los roles de los actores involucrados en los procesos de formación de los tenistas de alto rendimiento del departamento de Bolívar son usualmente por falta de conocimiento un factor adverso para que los mismos alcancen su máximo rendimiento deportivo, Entrenadores, Padres de familia, Institutos deportivos y administradores del mismo organismo deportivo.

Deben trabajar de manera coordinada dentro de un plan estratégico donde cada uno de los aportes sean optimizados para la consecución de resultados positivos a mediano y largo plazo debe ser la meta de este estudio

Aun sabiendo que el tenis es un deporte individual, las escuelas de tenis son siempre el inicio para cualquier futura estrella o practicante avanzado.

Por tanto la responsabilidad de las instituciones deportivas debe ir mucho mas allá de la propia divulgación del deporte y su práctica, proporcionando a cada integrante y en todo momento el desarrollo integral como jugador y persona, elementos fundamentales para que en un futuro logren alcanzar su máximo rendimiento deportivo así mismo de capacitar a cada uno de los actores en los campos de su competencia para que estos puedan jugar un papel optimo dentro de la estrategia global.

CAPÍTULO 4.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

4.1. Objetivo General.

Diseñar un programa de capacitación de los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar para determinar su grado de aporte estratégico y la cualificación de los mismos

4.2. Objetivos Específicos

- Describir la situación actual del programa de capacitación de los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar.
- Establecer el rol y las necesidades de capacitación de los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar.
- Elaborar el programa de capacitación de los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar.

CAPÍTULO 5

MARCO DE REFERENCIA

5. Marco De Referencia

5.1. Marco legal.

5.1.1. Sistema nacional del deporte y el deporte de alto rendimiento en Colombia.

El Sistema Nacional de Deporte es creado mediante la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que en su articulado enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

Hacen parte del Sistema Nacional de Deporte, el Instituto Colombiano del Deporte como ente rector, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades. (Coldeportes, 1995)

5.1.2. Entidades públicas del sistema nacional del deporte en Colombia

5.1.2.1. COLDEPORTES Nacional

El Departamento Administrativo del Deporte la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre "COLDEPORTES", es un establecimiento público, creado mediante el Decreto 2743 del 6 de noviembre de 1968, transformado a Departamento mediante el Decreto 4183 del 3 de noviembre de 2011. (Coldeportes, 1995)

Los estatutos fueron adoptados mediante el Acuerdo 0001 de 1969 y aprobados por el Decreto 0148 del mismo año, los cuales se modificaron por el Decreto 1082. Está encargado de formular, coordinar y vigilar la práctica del deporte, la recreación, la educación física, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física, orientados al mejoramiento de la calidad de vida de la sociedad colombiana. (Coldeportes, 1995) En sus 43 años de existencia, ha tenido la orientación de 18 directores. Son ellos: Adolfo Carvajal, Humberto Zuluaga Monedero, Álvaro Campo Posada, Enrique Lara Hernández, Enrique Perozzo García, Mike Forero Nougés, Julio Nieto Bernal, Oscar Azuero Ruiz, Miguel

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 21

Ángel Bermúdez, Luis Alfonso Muñoz, Diego Barragán, Ignacio Pombo Villar, Diego Palacios Gutiérrez, Antonio Pretelt Emiliani, Daniel García Arizabaleta, Everth Bustamante García, Jairo Clopatofsky Ghisays. Actualmente está dirigido por al frente Andrés Botero Phillipsbourne.

Entre sus funciones principales figuran desarrollar, asesorar, ejecutar, supervisar y controlar todos los planes de estímulo y fomento de la educación física, el deporte, las actividades recreativas y el bienestar de la juventud colombiana, en atención a las políticas generales que formula el Gobierno Nacional. (Coldeportes, 1995)

A través de los años, COLDEPORTES ha venido adelantando sus funciones en el desarrollo, masificación y divulgación de la actividad física, recreativa y deportiva social comunitaria, en el sector educativo, en alta competencia, mejoramiento y supervisión de escenarios deportivos, legislación, recreación, deporte para todos y atención a los sectores con menos oportunidades.

En sus dos primeras administraciones de 1968 a 1974, se consolidaron los IX Juegos Deportivos Nacionales en Ibagué en 1970 y los Juegos Panamericanos de 1971 en Cali. Durante las década de los años setenta y ochenta se fortaleció la actividad deportiva en el sector educativo y tomo fuerza la organización del deporte asociado, así como el apoyo al mejoramiento de la infraestructura deportiva. Hoy es posible afirmar que en todas las capitales y en la mayoría de municipios existe por lo menos una obra construida por COLDEPORTES. Cambios en las estructuras, una nueva ley del deporte, soporte importante para el desarrollo del alto rendimiento y el apoyo a todas las actividades recreativas y sociales comunitarias en las regiones, marcaron los derroteros durante la última década del siglo XX. (Coldeportes, 1995)

Con la llegada del nuevo siglo, COLDEPORTES se ha venido proyectando hacia una entidad moderna, dinámica, con énfasis en la aplicación de la ciencia y la tecnología en el deporte, y retomando la actividad física como eje fundamental para la formación integral de las personas y la construcción de un mejor país.

Hoy, COLDEPORTES ha sido elevado a la categoría de un Departamento Administrativo de la Presidencia de la República, con autonomía e independencia.

5.1.2.2. Instituto Departamental de recreación y deportes de Bolívar (IDERBOL)

El Instituto Departamental de Deportes y Recreación de Bolívar - IDERBOL, es una empresa del estado que consiste en generar y brindar a la comunidad del Departamento de Bolívar, la oportunidad de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 22

deporte, la recreación, aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar, como contribución al desarrollo integral del individuo y la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los Bolivarenses.

Misión de IDERBOL El Instituto Departamental de Deportes y Recreación de Bolívar IDERBOL, es un establecimiento público del orden departamental, cuyo encargo es ser el máximo organismo rector, planificador, coordinador, asesor y evaluador del Deporte asociado y de altos logros, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre; favoreciendo el fomento y desarrollo deportivo en el Departamento a través de recursos físicos, humanos y financieros, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida de la población Bolivarenses, conservando el espíritu de la ciencia, la tecnología, la medicina deportiva y la informática que faciliten un aumento planificado y constante de la función pública encomendada. (Iderbol, 2011)

5.1.2.3. Instituto Distrital de recreación y deportes (IDER)

A través del Acuerdo numero 054 de Diciembre 31 de 1992 del Concejo Distrital fue creado el Instituto de Recreación, Cultura y Deportes de Cartagena como un Instituto descentralizado del Orden Municipal. El Instituto es reorganizado con el Decreto 535 de Mayo 31 de 1995 por el Alcalde Mayor Nicolás Curi Vergara tomando el nombre de Instituto Distrital de Deporte y Recreación cuya sigla es IDER, con naturaleza jurídica de entidad descentralizada del orden Distrital, autonomía administrativa y patrimonio independiente y funcionando como la entidad responsable de fomentar, masificar, divulgar, planificar, coordinar, ejecutar y asesorar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en el Distrito de Cartagena de Indias. (Ider, 2011)

5.1.3. Entidades privadas del sistema nacional del deporte en Colombia.

5.1.3.1. Federación Colombiana de Tenis (FEDECOLTENIS)

La Federación Colombiana de Tenis es una entidad sin ánimo de lucro que cuenta actualmente con 20 Ligas Afiliadas, de las cuales se desprenden cerca de 155 clubes deportivos, públicos y privados de todo el territorio colombiano, que vela por crear un ambiente propicio para la difusión y práctica del tenis.

Es, también de su competencia, la organización, el control o el aval de los torneos de carácter tanto nacional como internacional que se celebran en el territorio colombiano, siendo responsable de entregar de forma clara los resultados y estadísticas que surjan de dichos torneos.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 23

En el área de difusión interactúa con entidades como Coldeportes en programas de capacitación y adiestramiento tanto de tenistas como de entrenadores contribuyendo así al desarrollo del tenis en nuestro país. (Narvez, 2013)

Misión de la Federación Colombiana de Tenis.

La Federación está encargada de la organización del tenis en el plano nacional, ya sea dirigir, fomentar, administrar, regular y organizar este deporte en el país.

Su gran misión es asegurar su desarrollo aumentando sus adeptos, el número de sus practicantes y las instalaciones puestas a disposición. (Narvez, 2013)

Al igual que estimular la competición interna, en 2013 la Federación tiene programado 233 torneos a su cargo; coordinar de todas las iniciativas públicas y privadas; y ejecutar una política eficaz destinada a la élite, pues los éxitos de ésta tienen repercusión directa en el entusiasmo juventud y en su participación.

Otra de sus funciones es la formación de técnicos especialistas. El Departamento de Capacitación y Desarrollo viene apostándole fuerte a capacitar a los profesores de tenis para que la enseñanza del tenis mejore. Actualmente, Colombia es líder mundial en esta importante área de progreso. (Narvez, 2013)

Visión de la Federación Colombiana de Tenis.

Ser la Federación modelo a nivel nacional e internacional, soportado por la optimización de los recursos para obtener los resultados deportivos y de gestión. (Narvez, 2013)

La Federación deportiva, pieza clave del Deporte Asociado

El deporte profesional o también llamado "Deporte Asociado", se encuentra organizado por Federaciones y está coordinado por el Comité Olímpico Colombiano, que cumple funciones de interés público y social en todos los deportes, tanto en el ámbito nacional como internacional.

Cada deporte se reúne en Ligas y Clubes a nivel departamental para luego conformar la Federación Deportiva Nacional. Los clubes deportivos, los clubes promotores, los clubes con deportistas profesionales, las asociaciones deportivas departamentales o del distrito capital y las ligas y federaciones deportivas, son organismos deportivos sujetos a la inspección, vigilancia y control del Estado, e integrantes del sistema nacional del deporte. Sus planes y programas hacen parte del Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física en los términos de la Ley 181 de 1995. (Narvez, 2013)

5.1.3.2. Liga De Tenis De Bolívar

La Liga de Tenis de Bolívar, es una entidad de derecho privado sin ánimo de lucro, en su calidad de principal ente, legalmente constituido para el fomento del Tenis de campo en el departamento de Bolívar (Andrade, 1998)

Motivados en desarrollar una organización comprometida con la práctica del deporte Tenis de Campo en la ciudad de Cartagena y el departamento de Bolívar; los Clubes Adscritos a la Liga de Tenis de Bolívar, que es una entidad de derecho privado sin ánimo de lucro, legalmente constituida con personería jurídica vigente, reconocida mediante Resolución No. 1339 del 12 de Julio de 1994, y Reforma Estatutaria aprobada por resolución No. 547 del 02 de Noviembre de 2012, expedidas por la Gobernación de Bolívar, Presentamos a consideración del Instituto Distrital de Recreación y Deportes de Cartagena –IDER-, un proyecto auto sostenible para la Administración de las canchas de Tenis ubicadas en el Complejo de Raquetas de esta ciudad.

Niños desde los cuatro años, de cualquier sexo o condición social, que obtienen en esta Escuela una vía para el fortalecimiento de la personalidad, el manejo del tiempo libre y el desarrollo integral del talento humano; al igual que brindar la oportunidad para que niños y jóvenes en condiciones socioeconómicas desfavorables puedan acceder a la práctica de este deporte.

Cabe resaltar que las Ligas son los máximos entes departamentales para un deporte específico; por tal razón La Liga de Tenis de Bolívar es la Principal Organización que, en equipo con otras asociaciones dirige y Fomenta el Tenis de Campo en el Departamento y el único facultado ante la Federación Colombiana de Tenis para formar y presentar deportistas que representen a Bolívar en programas y campeonatos Nacionales e Internacionales.

La Liga de tenis de Bolívar consta de la siguiente estructura funcional:

- Órgano de Dirección
- Órgano de Administración
- Órgano de Control
- Órgano de Disciplina
- Comisión Técnica
- Comisión de Juzgamiento

El órgano de Administración está compuesto por:

- Presidente
- Vicepresidente
- Secretario
- Tesorero
- Vocal

Clubes Afiliados a la Liga:

- Club de Tenis Los Corales
- Club de Tenis Hechos y No Palabras
- Club de Tenis Talentos
- Club de Tenis Vanguardia Deportiva
- Club Polideportivo Comfenalco
- Club Polideportivo Universidad de Cartagena
- Club de Tenis Elite Tenis
- Adultos en general.

Deportistas Que actualmente pertenecen a la Liga de Tenis y Programas de Entrenamiento:

De acuerdo a su nivel de entrenamiento la liga tiene a sus deportistas organizados en los siguientes Programas así: (Ver Tabla. # 5-1 Fuente: Elaboración propia.)

Nota: La Mayoría de deportistas pertenecientes a la Liga de Tenis de Bolívar, de acuerdo a su nivel deportivo participan en Torneos y Campeonatos departamentales, Nacionales e Internacionales.

Visión de la liga de tenis de Bolívar.

En el 2015 la Escuela Deportiva de la Liga de Tenis de Bolívar, será modelo del deporte colombiano, en el desarrollo de sus programas deportivos y en su estructura administrativa.

Contará con más de 400 deportistas afiliados, 100 niños entre los 4 y 10 años en escuelas de iniciación, 50 niños entre los 10 y 14 años en escuela de formación compitiendo a nivel nacional, 40 niños entre los 14 y 16 años compitiendo en el Escalafón Nacional, 6 jóvenes entre los 14 y 21 años compitiendo internacionalmente en representación de Colombia. (Sierra, 2012)

Misión de la liga de tenis de Bolívar.

Proveer las condiciones deportivas y sociales para fomentar y desarrollar el Tenis de Campo, brindando a todos los niños y jóvenes de la ciudad de Cartagena y del departamento de Bolívar la oportunidad de practicar esta disciplina; contribuyendo así, a desarrollar productivamente su personalidad, competitividad y talento humano para que puedan representar al departamento a nivel nacional y al país a nivel internacional. (Sierra, 2012)

Los Ingresos de la Liga de Tenis Proviene de:

- Escuela de Tenis
- Tenis Empresarial
- Tenis Adultos
- Organización de eventos deportivos

Compromisos - Hacia donde queremos llegar en los próximos 3 años:

Continuar el desarrollo de la Escuela de fundamentación de Tenis de campo manteniendo aproximadamente 250 deportistas.

Consolidar y mantener con 50 deportistas la Escuela de Proyección, competencia y semillero.

Crear nuevos grupos de semillero que permitan perpetuar la participación de Bolívar en Torneos departamentales, nacionales e internacionales en todas las categorías avaladas por la Federación Colombiana de tenis. (Sierra, 2012)

Tener a 40 deportistas participando en Torneos Ascensos, 30 en Circuitos Colombia, 10 en Torneos Elite, 4 en Ordenamientos y 6 a nivel internacional.

Con el apoyo económico de la Alcaldía, del IDER y del IDERBOL, Realizar por lo menos un torneo internacional profesional anual en las instalaciones del complejo de raquetas.

Tener a Cartagena anualmente como sede de torneos nacionales Ascensos: 9, Circuitos Colombia: 2. (Sierra, 2012)

Continuar con la escuela de tenis para niños de estratos menos favorecidos. Ampliar el número a 50 beneficiados.

Continuar con el Programa de visitas guiadas y charlas de los colegios a las instalaciones del complejo en horas de las mañanas por lo menos 1 vez en la semana.

Ley 181 de 1995 Artículo 1º Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la

promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. (Web Coldeportes)

5.2 Marco Teórico

5.2.1. Reseña histórica del deporte del tenis en Colombia.

En el Siglo XX el tenis aterrizó en Colombia un juego que venía de revolucionar el tiempo libre y la recreación en Estados Unidos y en Europa, especialmente en Gran Bretaña.

Corría el año 1900. Dice la leyenda que Álvaro Uribe Cordovez, propulsor en del golf y el polo en el país, fue también el gestor del desarrollo ‘del deporte blanco’. Después de viajar por algunos países del Viejo continente, en los que aprendió sobre la técnica del juego, regresó cargado de ilusiones y trajo en su equipaje un manual de reglas y un moderno “equipo” colgado en el brazo, con red, raquetas y bolas. (Fedecoltenis)

A partir de allí se tejió la historia del tenis entre los hijos de don Álvaro y entre los primos. Desde Bogotá, hacia otras regiones del país, se fue difundiendo su práctica hasta lograr, con la construcción de las primeras canchas, un auge tenístico alimentado por el entusiasmo de jóvenes y adultos.

En 1916 se realizó, algo así como el primer Campeonato Nacional disputado entre tenistas de Bogotá y Medellín, los rivales históricos. (Fedecoltenis)

Hacia la década del 20 la fiebre del tenis motivó la fundación de los primeros clubes deportivos, especialmente en Bogotá, entre ellos el América Sports Club, en la Avenida 39 con Calle 13.

De Bogotá, llegó a Medellín, allá en 1903 gracias a la gestión Mauricio Badian y H. B. Mayham. Después arribó a la Costa Atlántica. Cartagena alzó la bandera de los pioneros, y en 1907 por primera vez en Colombia, se jugó a nivel del mar, de la mano de Enrique Grau. En 1912 llegó a Bucaramanga impulsado por Rafael Blanco y Antonio Ordóñez Mutis. En 1919 a Manizales, por Jaime Sáenz, Bernardo Ocampo y Bernardo Gutiérrez. Y a Cali en 1921, gracias a José Botero y Hernando Rebolledo. (Fedecoltenis)

El primer intento por organizar el tenis en el país, fue en 1932, año en el cual se creó el Comité Central de Tenis, instaurado por los participantes del Campeonato Anual del Deporte,

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 28

disputado en Medellín en 1931 por iniciativa de Carlos J. Echavarría, en aquel momento presidente del Club Unión. El comité, integrado por Alfonso Londoño, Jorge Combariza y Fabio Villegas, tenía como objetivo organizar el Campeonato Nacional y la Asociación Colombiana de Tenis. (Fedecoltenis)

La semilla oficial

En 1925 se creó el comité central que lo acompañó Alfonso Londoño, Jorge Combariza y Fabio Villegas. Su objetivo era organizar el Campeonato Nacional y la Asociación Colombiana de Tenis, que se crea en 1932. En 1935, la famosa Asociación, entidad que venía trabajando desde 1934 junto a la Federación Internacional de Tenis, cambia su nombre por Federación Colombiana de Tenis.

En 1931 se organizó lo que se llamaría el primer Campeonato Nacional Colombiano.

Así pues, la semilla de la popularización del tenis empezaba a crecer. El deporte blanco no era ya más exclusivo de los prestigiosos clubes, practicado por altos funcionarios empresariales o por estudiantes de las mejores universidades. Con la iniciativa de Pompilio Nieto, se creó en el Parque Nacional de Bogotá una especie de club popular y un torneo para la gente de a pie. (Fedecoltenis)

5.2.2. El Deporte De Alto Rendimiento En Colombia.

Un deportista de alto rendimiento es una persona que reúne requisitos tales como talento, habilidades técnicas y físicas, cualidades psicológicas, constancia y sobre todo perseverancia. Los factores genéticos y los factores ambientales. Los factores genéticos son heredables, altura, contextura, etc., mientras que en los factores ambientales son tres los temas fundamentales, el entrenamiento, la nutrición y las condiciones de vida.

El término "entrenamiento" se define de forma general como acción y efecto de entrenar, entendiéndose como tal la intención de preparar, adiestrar personas y animales, especialmente para la práctica del deporte. Observamos como en esta definición se establece una relación desde un primer momento entre la preparación de un individuo y la práctica deportiva. (Web Coldeportes)

El Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992) se refiere al concepto de entrenamiento como un proceso de acción complejo cuyo objetivo es influir, de forma sistemática y orientada al objetivo, sobre el desarrollo de la actuación deportiva. Este proceso de acción se entiende como un hecho que tiene como objetivo obtener efectos precisos con respecto a todas las características

que determinan la actuación del deportista, o dicho de otra forma, desarrollar la potencialidad máxima de un sujeto de acuerdo a todas sus características y en función de una acción sistémica orientada hacia dicho objetivo. Esta acción sistémica implicaría el desarrollo de un plan de entrenamiento en el que van a estar definidos los objetivos específicos, los contenidos, los métodos y los controles del entrenamiento. La orientación hacia un objetivo supone que todas las acciones llevadas a cabo se ejecuten de tal forma que sean capaces de conducir al deportista al resultado deseado, a una ejecución específica o a una actuación determinada. (Coldeportes, 1995)

Las aportaciones relacionadas con el proceso de entrenamiento en el contexto deportivo a lo largo de la historia suelen distribuirse, de forma metodológica y en base a la estructuración establecida por (García, 1996), en tres etapas. La primera de ellas transcurre entre los orígenes del entrenamiento asociado con las prácticas desarrolladas en la Grecia antigua y hasta los años 50 del siglo pasado. La segunda se sitúa entre los años 50 y los años 70. La última etapa se corresponde con el periodo comprendido entre los años 70 hasta nuestros días. Centrando el análisis únicamente en el periodo más reciente, podemos decir que a partir de la década de los 70 se recogen numerosas definiciones sobre el entrenamiento.

Recogeremos a continuación algunas de las más relevantes y trataremos de discutir las diferentes interpretaciones surgidas en base a los distintos autores. (Narvez, 2013)

Una de las primeras definiciones fue elaborada por (Matveiev, 1977), quien identifica el entrenamiento deportivo con un fenómeno pedagógico cuyo fin es alcanzar objetivos concretos en el ámbito deportivo, y lo define como un proceso especializado de la educación física orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos. Así mismo, destaca también el carácter fluctuante de la forma deportiva que obliga a desarrollar modelos cíclicos de entrenamiento para optimizar los niveles de rendimiento alcanzado en aquéllos momentos de la temporada que más nos interesen, de ahí que también conciba el entrenamiento como un proceso de dirección del desarrollo de la forma deportiva.

Unos años más tarde (Bompa, 1983) añade la idea de individualización en el proceso y destaca la necesidad de potenciar no solo las capacidades psicobiológicas del individuo, sino también las capacidades humanas. En este sentido, el autor se refiere al entrenamiento como una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 30

Ese mismo año (Ozolin, 1983) define el entrenamiento como un proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. En esta concepción biológica del entrenamiento es importante resaltar el concepto de adaptación de las capacidades físicas del organismo a diferentes estímulos físicos (cargas de entrenamiento) a lo largo de todo un proceso. Así mismo, el autor señala que, en base al entrenamiento es probable que todos los ámbitos modificables del deportista se transformen como resultado de las nuevas exigencias, siempre y cuando éstas hayan sido lo suficientemente adecuadas.

Desde un punto de vista más ecléctico, (Harre, 1987) define el entrenamiento deportivo como la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos, o sea, mediante la aplicación de cargas físicas. En esta definición el autor considera que el entrenamiento deportivo implica un desarrollo a través del tiempo mediante cargas de trabajo de todos aquellos aspectos que intervienen de alguna u otra forma en cualquier exhibición deportiva, donde se incluyen los elementos condicionales, técnicos, tácticos, cognitivos, psicológicos y actitudinales de cada modalidad deportiva. Esta concepción integral del entrenamiento se concreta un poco más al señalar que el proceso de entrenamiento debe seguir una sistematización en su diseño y puesta en acción, vinculándolo, fundamentalmente, al logro de niveles altos y muy altos de rendimiento deportivo.

(Grosser, 1985), al igual que autores anteriores, también se refieren al entrenamiento como un proceso para aumentar el rendimiento deportivo. El entrenamiento como proceso se identifica con un conjunto de fases ordenadas que transcurren en el tiempo, orientadas hacia un objetivo determinado de rendimiento y en el que además se desarrollan las

Potencialidades de "performance" del sujeto. Estos últimos autores canalizan el objetivo principal de dicho proceso no sólo hacia el aumento del rendimiento deportivo (según la definición expuesta), sino también a un mantenimiento o reducción del mismo.

Desde un punto de vista general (Platonov, 1988) define el entrenamiento como un conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de desarrollo de cualidades específicas. Podemos observar a través de esta definición que el objetivo del entrenamiento no se reduciría únicamente

al rendimiento deportivo en competición, sino que puede abarcar otros ámbitos de la actividad física y deportiva, como la salud o la educación. Para el autor, las tareas también tienen como misión aportar una serie de conocimientos

Teóricos y metodológicos del deporte considerado, lo cual va a depender del lugar que ocupe el deporte en la sociedad y del nivel de desarrollo científico y técnico del país para posibilitar dicha influencia.

(Zintl, 1991) definió el entrenamiento como un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacidad de rendimiento deportivo. El hecho de que el entrenamiento sea planificado implica una sistematización en la que se deben seleccionar y ordenar racionalmente todo aquellos elementos que van a influir en la modificación de la capacidad de rendimiento del deportista.

Al igual que otros autores, (Manno, 1991) señala que el entrenamiento es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo o en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo rendimiento, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo. A través de este enfoque se puede percibir que para el autor el proceso de entrenamiento no se orienta únicamente al desarrollo de las cualidades físicas, sino también a la mejora de las cualidades psíquicas, al aprendizaje y al perfeccionamiento progresivo de las destrezas de cada deporte, ya sea individual o colectivo.

Desde un enfoque más orientado hacia los aspectos mecánicos y orgánicos del movimiento, y a partir de la relación con el proceso de adaptación y los objetivos deportivos relacionados con el rendimiento, Mansilla y cols (Cols, 2000) definen el entrenamiento como una repetición sistemática de tensiones musculares en función de objetivos precisos cuyo fin es estimular la adaptación morfológica, estructural y funcional de los órganos implicados, directa o indirectamente, y mejorar la capacidad de rendimiento físico.

Recientemente (Martin, 2001) han recogido numerosas interpretaciones del término y han elaborado una definición de entrenamiento deportivo, entendiendo como tal un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva. Es decir, el entrenamiento representaría un recurso racionalmente programado y estructurado en

el tiempo cuyo objetivo es elevar al deportista a determinados niveles de rendimiento que le permitan superar satisfactoriamente una situación de enfrentamiento deportivo.

Aproximándose hacia una concepción multidimensional en la consideración del término, (Nitsch, 2002) sostiene que el entrenamiento engloba determinadas disposiciones organizativas, intencionales, de contenido, metodológicas y procedimentales, y lo definen como la optimización sistemática de la competencia de acción (específica de unas exigencias) que posee una persona o un grupo. La optimización hace referencia a la ponderación y aprovechamiento efectivo de las características personales, de la tarea y de las situaciones ambientales. La sistematización se asocia a la idea de planificación, organización, ejecución y control de forma racional, en base a métodos científicos y en función de los fines propuestos. La competencia de acción incluye la capacidad de rendimiento potencial y realizable y la disposición al rendimiento.

Agrupando las aportaciones de los diferentes autores expuestos anteriormente podemos decir que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, sistemático, racionalmente estructurado y planificado en el tiempo que pretende desarrollar de forma integral y de acuerdo a principios científicos las potencialidades del sujeto ante una especialidad

Deportiva individual o colectiva concreta mediante el trabajo de los componentes físico-condicionales, técnicos, tácticos, psicológicos y actitudinales para alcanzar un objetivo deportivo determinado en un momento temporal concreto, que se identifica con un estado de rendimiento óptimo, ya sea éste máximo, de mantenimiento o de reducción, a través de una serie de estímulos físicos y elementos del entorno capaces de facilitar dicho proceso.

Teniendo en cuenta las aproximaciones teóricas en torno al concepto de entrenamiento deportivo en un sentido amplio, podemos decir que existen dos tendencias claramente diferenciadas (Gonzalez, 1985)(Garcia M. , 1996). Por un lado estaría el enfoque biólogo, el cual trata de explicar el entrenamiento como un proceso de adaptación de las estructuras anatómicas y funcionales del organismo de los diferentes órganos y sistemas ante estímulos físicos aplicados a través de los sistemas de entrenamiento. Por otro lado también debemos hablar de una orientación pedagógica del entrenamiento a través de la cual se explicaría la forma en que pueden ser aplicadas las cargas de trabajo para conseguir el mayor aprovechamiento de las mismas, la predisposición hacia un desarrollo integral del deportista en una disciplina deportiva, la elaboración de estructuras planificadas en el tiempo, el establecimiento de objetivos claramente

definidos, la selección de medios y métodos de entrenamiento o la relación entre el propio deportista y el entrenador.

Finalmente, en esta primera exposición inicial resulta necesario matizar que a pesar de que podemos hablar de numerosos contextos en los que se puede entrenar a un sujeto, como el ocio, la educación física, el mantenimiento físico y la salud o el alto rendimiento (Martin, 2001), cuando hablamos de entrenamiento orientado a la obtención de resultados restringidos específicamente al ámbito deportivo, a excepción del deporte base, nos referimos al proceso a través del cual se pretende conducir al deportista a niveles máximos de forma durante un cierto periodo de tiempo que le permitan obtener un rendimiento deportivo elevado en situaciones de competición (Matveiev, Teoría general del entrenamiento deportivo, 2001) (Tschiene, 2002)

Principales características del entrenamiento.

A través de las numerosas disertaciones sobre el término que venimos desarrollando se puede llegar a conocer los elementos comunes que lo identifican. Autores como (Gonzalez, 1985) y (Harre, 1987) se han ocupado de recoger algunas de sus características, como por ejemplo:

El entrenamiento deportivo es un proceso y como tal hay una inferencia temporal hacia el futuro con un carácter racional en la consecución de unos objetivos.

Se orienta hacia el alcance del máximo rendimiento, o de forma general, a optimizar el desempeño físico del deportista hacia niveles máximos.

Es sistemático y planificado ya que así es la única alternativa para que al final del proceso sean alcanzados plenamente los objetivos.

Es un proceso individual, debido a que cada deportista tendrá unas características y una capacidad de trabajo diferente a los demás que hará que los resultados obtenidos por diferentes sujetos sean distintos bajo un mismo patrón de entrenamiento, o que los mismos resultados se obtengan a través de procesos totalmente diferentes de preparación.

Tiene un carácter pedagógico ya que se está formando en todo momento y en diferentes ámbitos al deportista.

Tiene un carácter científico porque sobre el entrenamiento repercuten otras ciencias que permiten mejorar su eficiencia gracias a los nuevos avances y a los nuevos logros en su estudio.

5.2.2.1. Los componentes del entrenamiento deportivo: Los objetivos.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 34

Entendemos por componentes del entrenamiento aquellos elementos presentes en el proceso que, desde una perspectiva pedagógica, permiten construir su estructuración y desarrollo de forma racional, sistemática y planificada en el tiempo con el fin de permitir adquirir o desarrollar tanto las habilidades motrices como las capacidades condicionales de la forma más eficiente posible y de acuerdo a las características individuales. A continuación desarrollaremos uno de los aspectos más importantes: los objetivos del entrenamiento, y trataremos de recoger brevemente algunas particularidades de otros elementos igualmente fundamentales: los contenidos, los medios y los métodos del entrenamiento.

Los objetivos del entrenamiento son la formulación de una serie de aspiraciones que deberán ser alcanzadas por los deportistas a través del entrenamiento para mejorar las habilidades y resultados tras un periodo de tiempo. Generalmente los objetivos se proyectan en un plazo de tiempo relativamente largo, estableciendo metas con un carácter general de consecución en su inicio, siendo éstas cada vez más específicas a medida que el nivel de maestría es gradualmente mayor (Manno, 1991). Desde un punto de vista psicológico, (Dasil, 2004) sostiene que el establecimiento de objetivos es una técnica que afecta positivamente en la motivación de los deportistas, así como en otras variables importantes como la concentración, la ansiedad/estrés, la autoconfianza o la cohesión de grupo.

Según (Gonzalez, 1985), en el deporte podemos encontrarnos diferentes clasificaciones de los objetivos en función de los criterios utilizados. Este autor estructura los objetivos deportivos en dos niveles principales, según su nivel de concreción:

A Primer nivel:

-Objetivos motores: orientados hacia los aspectos técnicos y condicionales de la modalidad deportiva. -Objetivos cognoscitivos: vinculados con la táctica deportiva. -Objetivos afectivos: relacionados con el desarrollo de las capacidades volitivas, agonísticas y actitudinales de los deportistas.

B. Segundo nivel:

-Objetivos condicionales: orientados hacia el desarrollo de las cualidades físicas. -Objetivos técnicos: dirigidos a la adquisición y automatización de la maestría técnica. -Objetivos tácticos: encaminados a la adquisición y automatización de las estrategias y procedimientos tácticos. -Objetivos intelectuales: establecidos para la adquisición de los conocimientos teóricos.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 35

-Objetivos psicológicos: diseñados para la adquisición de las cualidades psíquicas y predisposiciones mentales en relación a la modalidad deportiva practicada.

(Grosser, Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo, 1989) de igual forma, hacen referencia a tres categorías de objetivos. Por una parte hablan de objetivos primarios, relacionados con el logro de grandes fines en el entrenamiento, como mejorar una marca personal, subir de categoría, etc. Por otra parte estarían los objetivos parciales, que son aquéllos que se vinculan con uno de los ámbitos particulares de trabajo, ya sea éste la (1999). Y por último estarían los objetivos específicos, que son aquéllos fines concretos que se pretenden alcanzar dentro de cada uno de los ámbitos que reflejábamos anteriormente. Por ejemplo, en el caso de la condición física podríamos hablar de objetivos relacionados con la fuerza, la resistencia, la velocidad, etc.

En relación a las consideraciones que realizan (Bompa, Periodización, Teoría y metodología del entrenamiento deportivo, 2003) (Grosser, Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo, 1989) y (Ozolin, 1983) respecto a la consecución de objetivos primarios, los autores afirman que la orientación de los deportistas puede variar de unas situaciones a otras, o de unos sujetos a otros, sin embargo, los objetivos primarios suelen corresponderse con los fines últimos que justifican la participación en la actividad deportiva, como por ejemplo ganar una competición, mejorar un resultado deportivo, aprender una habilidad técnica o lograr el mayor desarrollo posible de su capacidad física.

Para (Martin, 2001) los objetivos principales del entrenamiento deportivo, desde un punto de vista general, se corresponderían básicamente con las siguientes afirmaciones:

Influir de modo sistémico sobre los estados de rendimiento deportivo visibles en el individuo, conseguir los mayores éxitos individuales, en particular en la competición deportiva.

Por su parte (Bompa, Theory and methodology of training, 1983) (Bompa, Periodización, Teoría y metodología del entrenamiento deportivo, 2003) establece una serie de objetivos más específicos:

Conseguir un desarrollo físico multilateral: el deportista necesita aumentar y mejorar todas y cada una de sus cualidades físicas para conseguir un desarrollo armónico de su cuerpo.

Asegurar y mejorar un desarrollo físico específico del deporte: es necesario que el deportista potencie las manifestaciones de fuerza, resistencia, flexibilidad o velocidad más solicitadas en su

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 36

disciplina deportiva, así como los movimientos específicos, el tiempo de reacción, la coordinación, etc.

Desarrollar y mejorar los elementos técnicos del deporte: se trata de mejorar paulatinamente la técnica específica de cada deporte con el fin de rentabilizar al máximo el movimiento realizado tanto en condiciones estándar, como en situaciones de juego no estandarizadas, en condiciones de fatiga, etc.

Desarrollar y mejorar los factores tácticos y estratégicos del deporte: se pretende ir adquiriendo, perfeccionando y diversificando las reglas tácticas de juego desarrolladas en torno a un modelo que permitan dificultar las acciones de futuros adversarios.

Conseguir una buena predisposición psicológica ante la práctica: el rendimiento deportivo se ve incrementado si hay una correcta preparación psicológica del deportista que asegure determinadas cualidades volitivas relacionadas con la disciplina de equipo, la fuerza de voluntad, la seguridad o la valentía entre otros.

Asegurar la cohesión de grupo:

En los deportes colectivos principalmente, la preparación del equipo depende del ambiente y la armonía de sus miembros, por lo que es fundamental establecer la concordia y la unidad entre todos.

Favorecer un estado de salud óptimo para cada deportista: es fundamental respetar la salud general del deportista durante todo el proceso de entrenamiento, sin que ello conlleve riesgos para su integridad física, orgánica o vital.

Prevenir lesiones importante alejar al deportista de situaciones que puedan desencadenar lesiones con el fin de asegurar no solo su integridad física, sino también las ganancias oportunas en la progresión del entrenamiento.

Incrementar los conocimientos teóricos de los deportistas: igualmente es necesario que los deportistas conozcan aspectos fisiológicos, psicológicos, condicionales, nutricionales, de planificación, etc. relativos a su propio deporte a través de los cuales se pueda completar su formación.

Por su parte (Manno, 1991), en relación a la clasificación anteriormente expuesta, incluye un nuevo aspecto que estaría relacionado con la necesidad de desarrollar una capacidad individual en el deportista que le permita realizar una síntesis de todo aquello que adquiere durante los entrenamientos.

Los contenidos, los medios y los métodos de entrenamiento han sido abordados y desarrollados por diversos autores; (Vasconcelos, 2000) (Weineck, 1998) A pesar de la dificultad terminológica existente en la literatura para diferenciar unos y otros, podemos entender como:

Contenidos del entrenamiento: los elementos que constituyen los entrenamientos, es decir, los ejercicios físicos que debe realizar el deportista durante las sesiones de entrenamiento.

Medios del entrenamiento: todos aquellos elementos que son de utilidad para desarrollar el entrenamiento deportivo, ya sea a nivel organizativo (estructuración y formación del trabajo), en cuanto a los materiales utilizados (balones, máquinas de musculación, pulsómetros, conos, etc.) o a nivel informativo (la voz, los gestos, los estímulos sonoros, cinestésicos, etc.).

Métodos del entrenamiento: procesos sistemáticos y racionales de ordenación y presentación de los contenidos de trabajo de acuerdo con los objetivos propuestos, como por ejemplo el método de repeticiones simple, el método continuo, el método interválico, etc.

Tanto los contenidos, como los medios y métodos de entrenamiento van a estar supeditados a los objetivos de entrenamiento.

5.2.3. El entrenamiento deportivo como proceso adaptativo:

5.2.3.1. El estímulo y la carga como elementos principales para el aumento de la prestación deportiva.

En el entrenamiento deportivo el estímulo y la carga por un lado, así como la adaptación por otro, son tres conceptos que están interrelacionados y que muchas veces llegan incluso a suscitar cierta confusión. A priori parece evidente que la adaptación es más bien el resultado de un proceso de entrenamiento en el que se han aplicado una serie de agentes físicos, químicos, mecánicos o de cualquier otro tipo. En la literatura específica se suele hablar en muchos casos de estímulo y de carga como precursores de dicha adaptación, estableciéndose una similitud entre ambos términos que a pesar de la relación que pueda existir entre el estímulo y la carga, cada uno de ellos tiene sus propias connotaciones que los diferencia y que a la vez, bajo una serie de premisas que trataremos más adelante, los equipara. En los sucesivos apartados analizaremos cada una de estas particularidades.

El entrenamiento en el deporte de alto rendimiento suele estar orientado, como venimos diciendo, al desarrollo de situaciones óptimas capaces de aprovechar el potencial máximo de prestación del deportista en competición (J Satory y P Tschiene, 1988). Este hecho es lo que

(Verkhoshansky, 2002) califica como perfeccionamiento del deportista, el cual implica necesariamente, según el autor, una preparación deportiva basada en la actividad motriz intensiva y especializada.

Según (Zhelyazkov, 2001) el entrenamiento deportivo afecta directamente y en grado máximo a los procesos biológicos, provocando transformaciones dinámicas o duraderas, funcionales y estructurales en el organismo. Precisamente (Manno, 1991) afirma también que el objetivo del entrenamiento dentro de la preparación deportiva es desarrollar las adaptaciones que el organismo necesita para poder realizar un esfuerzo adecuado a la especialidad deportiva que se practica. Este mismo autor asegura que el hecho principal que debe suceder para que se produzcan adaptaciones es la existencia de estímulos, ya sean ambientales, naturales o artificiales con los que de forma puntual y no sistemática, o mediante una programación en el tiempo, se induzca la capacidad de respuesta del organismo. De igual forma (Hedegüs, 1981) asegura que para que se produzcan verdaderos procesos de adaptación es necesario que los estímulos aplicados estén interrelacionados a través de aspectos cuantitativos, cualitativos y temporales.

(Manno, 1991) define el estímulo como todas las modificaciones, tanto del ambiente natural o social como de los órganos internos del individuo o de su psiquis, que producen excitaciones o modificaciones. Refiriéndose más concretamente a los estímulos de entrenamiento, el autor los describe como acciones motrices de características múltiples (breves, cortos, continuos, irregulares, etc.) que se realizan para conseguir objetivos de entrenamiento concretos y que se corresponden con las diferentes formas de ejercicio físico (Manno, 1991); (Tschiene, El sistema de entrenamiento, 1987). Estos estímulos tienen una serie de particularidades que, como veremos, guardan una estrecha relación con las características cualitativas y cuantitativas de la carga.

De acuerdo con la definición expuesta anteriormente, conviene matizar que el estímulo de entrenamiento, desde una aproximación más abierta, probablemente no deba estar representado únicamente por variables identificadas con acciones motrices. Basándonos en (Lehnert, 1996) y (Martin - Acero R, 2003), podemos decir que resulta necesario tener en cuenta otro tipo de estímulos que pueden afectar al desempeño del individuo, y que a través de su control en condiciones potencialmente entrenables, se puede llegar a provocar una adaptación en el sujeto. Como ejemplos citar los estímulos relacionados con las condiciones climáticas, la humedad, la altitud, la temperatura, el tipo de instalación deportiva, etc.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 39

Los elementos que desde el punto de vista del entrenamiento identifican los estímulos, según algunos autores (Grosser, Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo, 1989); (Harre, 1987); (Weineck, 1998), son los siguientes:

Especificidad: esta cualidad viene determinada por las características del estímulo y depende de la estructura del movimiento, es decir, de si en él se implican los músculos, sistemas metabólicos, sistemas funcionales y sistemas orgánicos de forma específica y durante el tiempo necesario en base a la naturaleza del deporte.

Intensidad: es la cualidad que se identifica con el nivel de rendimiento solicitado al sujeto durante la aplicación del estímulo en relación a su capacidad potencial máxima de desempeño físico, o dicho de otra forma, la "fuerza" con la que incide dicho estímulo sobre el deportista en relación a sus posibilidades de rendimiento. Existe un rango de intensidad efectivo, que es aquél en el que el estímulo, en condiciones razonables, podría provocar adaptaciones en el organismo. En principiantes este rango suele ser más amplio que en deportistas experimentados, en los cuales disminuye y se aproxima a valores elevados.

Duración: es el tiempo empleado en la realización del esfuerzo físico durante cada estímulo, el tiempo total en las series de estímulos en el trabajo acíclico (fuerza) o el tiempo en una fase de carga en el trabajo cíclico (resistencia). En los trabajos de fuerza y velocidad, por lo general, el estímulo debe tener una duración que no permita una disminución del rendimiento por cansancio, mientras que en los trabajos de resistencia, la duración debe ser tal que el deportista, aun habiendo aparecido los síntomas de cansancio, pueda emplear todo su empeño para continuar el ejercicio.

Volumen: es el resultado numérico obtenido tras multiplicar la duración de cada estímulo por el número de repeticiones en las que se emplea ese estímulo. Generalmente en el entrenamiento de resistencia el volumen del estímulo se equipara a su duración, por tanto, hay pocas repeticiones y una gran continuidad en el tiempo. El volumen de la carga puede ser subdividido en rangos de intensidad. La carga únicamente será efectiva cuando, en función de la intensidad que se desarrolle, se llegue al volumen total correspondiente. En este momento el deportista debería mostrar síntomas de cansancio e incluso un tiempo después de haber terminado el entrenamiento.

Densidad: es la relación que existe entre el tiempo que dura el estímulo y el tiempo de reposo entre estímulos. Esta característica va a depender del objetivo de entrenamiento

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 40

perseguido. Un valor óptimo asegura la efectividad de la carga y evita que se presente la fatiga prematura. Generalmente en los deportes de resistencia la densidad del estímulo es mucho mayor que en deportes de fuerza o velocidad, ya que en el primer caso la continuidad del estímulo asegura una adaptación de los sistemas implicados en ese trabajo, mientras que en el segundo, las altas intensidades de trabajo impiden una densidad elevada al necesitar mayores recuperaciones.

CAPÍTULO 6

DISEÑO METODOLÓGICO

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1 Tipo de estudio

Descriptivo donde nos centramos en la recolección de los datos para describir la situación tal y como es en la formación integral de los tenistas de Alto rendimiento de la Liga de Tenis de Bolívar.

6.2. Métodos de investigación

Deductivo donde partimos en esta investigación desde lo general a lo particular, parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlos a casos individuales y comprobar así su validez.

6.3 Población y Muestra

- 5 Entrenadores.
- 5 Padres de familia.
- 5 Directivos de la Liga de Tenis.

6.4. Fuentes y técnicas para la recolección de la información

6.4.1. Fuentes Secundarias.

Pagina Web de la FEDECOLTENIS.

Pagina Web de COLDEPORTES Nacional.

Pagina Web del Instituto de Deportes y Recreación de Bolívar IDERBOL.

Pagina Web del Instituto Distrital de Recreación y deportes IDER.

6.4.2. Fuentes Primarias.

Informes Contables y financieros de la Liga de Tenis de Bolívar.

Cuerpo Técnico de la Liga de Tenis de Bolívar.

Cinco (5) Padres de familia de tenistas de alto rendimiento de Bolívar.

6.5. Tratamiento de la información.

Al comparar lo encontrado con la teoría y legislación vigente sobre el tema se realiza un diagnóstico de la situación para la seleccionar la información y elaborar los manuales y cartillas de capacitación para los actores del sistema.

CAPÍTULO 7

DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

7.1. SITUACIÓN ACTUAL DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS EN BOLÍVAR.

Mejorar las condiciones para los atletas que practican el deporte del tenis de campo y sus afines en nuestra ciudad y el departamento de Bolívar, desarrollando programas complementarios de Salud, educación, nutrición, recreación y generando proyectos sociales y deportivos autosostenibles.

La Liga de Tenis de Bolívar tiene como objetivo establecer un convenio interinstitucional entre los padres de familia de deportistas practicantes del tenis de campo en las instalaciones del Complejo de raquetas de Cartagena, inscritos y representados por la Liga de Tenis De Bolívar y el Instituto Distrital de Recreación y Deportes de Cartagena –IDER-; para la administración de las canchas de Tenis que permita fomentar, desarrollar y mantener una Escuela deportiva y social auto sostenible en donde los niños y jóvenes puedan practicar ordenadamente esta disciplina.

Crear y Mantener una Escuela Deportiva y Social, en donde se estructuren procesos de desarrollo deportivo como vía para lograr en nuestra juventud cartagenera el desarrollo y fortalecimiento de la personalidad, la disciplina, la capacidad de trabajo individual y grupal, la honestidad, el espíritu de lucha, la fortaleza interior, la salud y la amistad a través de la práctica del tenis de campo recreativo y competitivo.

Diseñar un Programa Social que permita, con el apoyo estatal y de la empresa privada, crear un Espacio donde niños y jóvenes en condiciones socioeconómicas menos favorecidas de la ciudad puedan acceder a la práctica del tenis de campo.

Formar, con el apoyo del Ider e Iderbol el equipo de deportistas que representará a Bolívar en los Juegos Nacionales del 2015.

Contando con el respaldo y el apoyo de entidades como Ider e Iderbol, Proyectar el equipo de deportistas que representará al departamento de Bolívar en los Juegos Nacionales del año 2015.

Promover la representación del departamento de Bolívar a nivel nacional y al país a nivel internacional, a través de nuestros deportistas, participando en gran número de competencias departamentales, nacionales e internacionales.

Aporte e impacto Social:

Creación de Escuela de Tenis para estratos menos favorecidos

Para la Liga de tenis de Bolívar, es de vital importancia el aporte social que por medio de la práctica del tenis de campo da a la ciudad, por tal motivo durante estos dos años ha trabajado conjuntamente con Corporaciones de Padres de Familia & IDER gestionando recursos que permitieran la creación de Programas gratuitos para el destinatario final, dirigidos única y exclusivamente a niños de escuelas de estratos menos favorecidas del distrito; niños entre los 4 y 8 años a los cuales se les facilitaban las raquetas, las bolas y se les asignaba un entrenador para que desarrollara el programa de este deporte.

Charlas y demostraciones en Colegios distritales:

Con el ánimo de dar a conocer el deporte y de motivar a los niños y jóvenes a practicarlo se han diseñado charlas y demostraciones gratuitas de tenis de campo en colegios de escasos recursos, brindando un rato de alegría y buscando prospectos que integren la escuela de formación.

Utilización del Escenario en Horarios de la mañana:

Se abrieron espacios en las mañanas permitiendo que alumnos de colegios distritales con sus docentes de deportes, visitaran las instalaciones del complejo de raquetas y desarrollaran gratuitamente en las canchas prácticas generalizadas de este deporte, Se diseñó un esquema de visita en donde los muchachos tuvieron acceso a una raqueta y a un juego de tenis.

7.2. Roll y las necesidades de capacitación de los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas en Bolívar.

7.2.1. Dentro de los principales roles y responsabilidades asociadas y común mente aceptada a los actores involucrados en procesos deportivos de alto rendimiento podemos destacar una dirección administrativa eficaz representada en la Liga de Tenis de Bolívar, que gestione la parte logística en eventos locales como participaciones en torneos por fuera de su jurisdicción, que canalice efectivamente los recursos aportados por los institutos de fomento deportivo distrital y departamental, crear un programa anual de capacitación para entrenadores así como un calendario de torneos, este actor en particular adolece actualmente de la infraestructura propia que le permita adecuar un espacio para capacitaciones periódicas, en la medida que aumenta el número de deportistas inscrito y la complejidad administrativa, se hace necesario la vinculación directa de personal de mercadeo y psicológico que motive al resto de los actores a maximizar sus capacidades.

Los mayores impulsores de los deportistas de alto rendimiento son en principio los propios padres de familia, financiadores de procesos y ejemplo de vida, el conocimiento de las normas deportivas por parte de estos y el buen equilibrio emocional los convertirá en verdaderos potencializadores de los deportistas, por último los entrenadores son más que simples formadores se convierten en mentores inspiradores por el amor a la camiseta, son estos últimos los que deben ofrecer un programa deportivo de vanguardia y con el seguimiento adecuado.

7.3. Código de Conducta.

7.3.1. Propósito.

El objetivo de éste código, es el de mantener clara, recta y dentro de unos estándares razonables de conducta, la participación de los jugadores en todos los torneos, campeonatos regionales y nacionales incluidos dentro del circuito nacional.

7.3.2. Aplicabilidad.

El presente código será aplicado en todos y cada uno de los torneos especificados en el presente reglamento.

7.3.3. Reportes

Para mantener un completo record de todas las acciones que se tomen bajo este código, el Referee, Arbitro General y / o Supervisor de la Federación debe incluir en su reporte toda acción o recomendaciones bajo los siguientes encabezamientos:

- Penalidades impuestas
- Puntos de suspensión
- Retiros
- Cualquier comportamiento no profesional

7.3.4. Retiros

Para el año 2013 un jugador podrá competir en más de un torneo en la misma semana. Pero estos no deben ser simultáneos, por lo tanto sí él o ella entra en dos o más torneos durante el mismo periodo de tiempo y es aceptado en ambos eventos que son simultáneos, el jugador es responsable del retiro del torneo al cual no vaya asistir (Grado 5 y 6) en la fecha establecida en el sistema, y para los torneos Grado 1, 2, 3, y 4 antes de siete días de iniciarse el cuadro principal de sencillos sin incurrir en alguna penalidad.

Cualquier retiro tardío de un jugador de un torneo, excepto por razones de salud o luto, debe ser automáticamente castigado para ejecutar los puntos de suspensión como sigue: cuatro

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 47

(4) puntos de suspensión serán otorgados al jugador que se retire por primera ocasión sin una razón justificable y cinco (5) puntos de suspensión por cada subsiguiente ocasión con notificación o seis (6) puntos de suspensión por cada ocasión subsiguiente sin notificación.

Cualquier jugador que deje de reportarse en el campo de juego dentro de los quince (15) minutos a partir del momento en que su partido ha sido llamado, deberá ser considerado “no presente” y será excluido por el Referee y al mismo tiempo será penalizado bajo el código de conducta. En el caso que no haya llamado oficial, el tiempo comienza a la hora en que está programado su partido.

Cualquier jugador puede retirarse dos veces al año calendario sin una penalización automática, presentando una excusa médica a la Comisión Técnica Nacional y en la que se exprese la incapacidad para jugar en el torneo debido a una lesión específica o enfermedad. Las certificaciones médicas deben ser recibidas por la Federación dentro de los siete (7) días a partir del día en el que el jugador se está retirando del torneo en mención. (Ver excusa médica).

7.3.5. Entrenadores, representantes y allegados de jugadores.

Ni el entrenador, representante o allegado a un jugador debe en ningún momento, particularmente durante un torneo o un evento dentro del cual el jugador ha sido aceptado, comportarse de forma que manifieste descortesía con la Federación, con los torneos, con cualquier jugador acompañante, supervisor, juez, personal del torneo o con el juego del tenis.

Conducta abusiva, incluyendo conducta directa hacia cualquier jugador, supervisor, juez del torneo en el campo o espectador, deberá ser considerada una violación de esta regla.

Las violaciones resultarán en la denegación de los privilegios o exclusión de cada persona de cualquier y todos los torneos del circuito; o cualquier otra sanción que la C.T.N. crea conveniente. (Ver tabla 7.1. Puntos de suspensión y tabla 7.2. Periodo de suspensión)

7.3.6. Ofensas de los jugadores en el sitio del torneo

7.3.6.1. General

Todo jugador debe, durante los partidos y en todo momento mientras esté en el sitio del torneo, comportarse de una manera respetuosa, ordenada y deportiva.

Las siguientes disposiciones deben aplicarse a la conducta de los jugadores mientras que estén dentro de los recintos del torneo.

7.3.7. Puntualidad

Los partidos deben seguir el uno al otro sin retraso de acuerdo con lo anunciado en el orden de

juego, el orden de juego debe ser colocado por el Referee en un lugar visible dentro del área destinada a los jugadores, el orden de juego anunciado, no puede ser cambiado sin la aprobación del Referee.

El Referee debe colocar un reloj en un lugar visible y este será el reloj oficial del evento. Los partidos deben ser llamados de acuerdo al orden de juego usando todos los medios disponibles y razonables.

Cualquier jugador que no esté listo para jugar dentro de los quince (15) minutos después que su partido ha sido llamado puede ser descalificado a menos que el Referee a su discreción, después de considerar todas las circunstancias relevantes, decida no declarar la descalificación. Inconvenientes por congestión de tráfico, no son circunstancias relevantes.

7.3.8. Uniforme y Equipo

Todos los jugadores deben vestir y presentarse para jugar de forma apropiada, de acuerdo con el atuendo acostumbrado para este deporte.

7.4. Programa de capacitación para padres de tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar.

7.4.1. Psicología deportiva.

El apoyo al hijo/a tenista sin presiones ni condicionamientos será vital: en la medida de que sienta que el cariño de sus padres no dependa del resultado de su partido y se sienta apoyado aún cuando pierda o al contrario, reconocido después de una justa victoriosa. Un abrazo después de ganar puede ser más que suficiente. Otro detalle importante: Si cómo padre(s) se sufre viendo a su hijo, sintiendo la presión y externándola, la solución es sencilla. ¡Es preferible no acudir al partido!

Existen más factores que pueden afectar el desarrollo de un/a tenista, pero con estos pequeños cambios, podemos comenzar a colaborar con la motivación diaria del tenista: así la motivación a largo plazo se fortalecerá en el accionar cotidiano, evitando el abandono de una carrera promisoriosa en el deporte. se ha demostrado que gran parte del estrés físico y emocional que afecta a los jugadores de tenis juveniles puede ser causado por sus padres las consecuencias del exceso de estrés en el tenis competitivo juvenil son uniformemente negativas y a menudo llevan al agotamiento Además, si los padres ejercen una presión innecesaria sobre el niño, este hecho también puede perjudicar la relación entre padres e hijos.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 49

La realidad es que los padres tienen un papel muy importante en la actividad del tenis de sus hijos, independientemente del nivel de participación.

Sin embargo, los padres necesitan asesorarse y prepararse para la función que tienen que desempeñar en este equipo, que son sus hijos, ellos y sus entrenadores, junto con las entidades que lo regulan: Federaciones y sus técnicos.

Como padre de un joven tenista, será necesario que confíe a su hijo a un entrenador externo o a una escuela de tenis, ya sea esporádica o regularmente, es importante que usted conozca el método de trabajo del entrenador o la escuela de tenis, tanto para la seguridad de su hijo como para su propia tranquilidad.

Como normas generales debería siempre tener presente:

1. Intente dar una imagen positiva de satisfacción, firme, calma y relajada durante los partidos.
2. No demuestre nunca su enfado, decepción o frustración cuando su hijo esté compitiendo.
3. No le ayudará. Lo que necesita es todo su apoyo y ánimo.
4. Mantenga su sentido del humor e intente pasarlo bien.
5. Aténgase a su papel de padre.
6. Viva su propia vida fuera del tenis. Recuerde que usted también tiene necesidades personales.
7. Reconozca y sea generoso con el aplauso a la actuación y el esfuerzo de los adversarios de su hijo.
8. Incluso si su hijo ha jugado mal, asegúrese de ver la situación de forma positiva y fijarse también en las cosas que hizo bien en el partido.

Los Siete Principales Problemas Parentales más serios:

1. Insistir demasiado en ganar.
2. Criticar al hijo.
3. Falta de control emocional.
4. El ego del padre está determinado por el rendimiento del hijo.
5. Expectativas poco realistas.
6. Presionar al niño en los entrenamientos sentándose al lado de la pista y haciendo comentarios sobre su juego.
7. Reaccionar ante los fallos gritando al chico.

Los Siete Principales Comportamientos Parentales Positivos de Mayor Impacto

1. Ofrecer amor y apoyo incondicionales.
2. Proporcionar los medios materiales para que su hijo pueda seguir practicando tenis.
3. Responsabilizar al hijo por su comportamiento en la pista.
4. Facilitar apoyo económico.
5. Resaltar la actitud positiva.
6. Dar ejemplo de valores.
7. Imponer la disciplina adecuada por falta de deportividad.

Los Cinco Comportamientos Parentales Más Importantes

1. Apoyar de manera incondicional al niño.
2. Dar ejemplo de deportividad.
3. Reconocer la importancia de las metas a largo plazo.
4. Respetar a otros padres, entrenadores y jugadores.
5. Comentar las preocupaciones sobre cuestiones de tenis directamente y en privado con el entrenador.

7.4.1.1. La intervención del padre de familia en la actividad deportiva de sus hijos.

Cuando un entrenador o profesor comienza su vida deportiva, siempre se va a encontrar con distintos tipos de padres y madres de familia, que no siempre van tener un comportamiento deseable; ya que en muchas ocasiones estos pueden ejercer una influencia negativa que puede en determinado momento afectar su trabajo; por eso, se debe poseer una cierta “habilidad pedagógica” para resolver estos problemas de comportamiento que se presentan con frecuencia en la práctica de los deportes de conjuntos o individuales, sobre todo en las categorías incipientes.

A lo largo de los años de trabajo en el campo de la Educación física y la enseñanza deportiva, sobre todo el tenis, se llega a tratar con diferentes tipos de padres y madres de familia (Picot, 2002).

Por estas experiencias decimos hoy que, con base en el comportamiento que le observamos a los padres en el entrenamiento y en las competiciones de sus hijos, los podemos clasificar de la siguiente manera:

Padres desinteresados.

Son aquellos que muestran poco interés en la práctica deportiva de sus hijos, no colaboran lo suficiente para que salga adelante, se caracterizan por no acompañar ni asistir a entrenamientos o competencias de sus hijos, no saben quién es su entrenador o compañeros de equipo. Cuando su hijo llega a ser una figura deportiva, generalmente aspiran a que se le haga un reconocimiento sin merecerlo.

Padres excesivamente protectores.

Por lo general este comportamiento lo observamos en las madres, pero también se presenta con cierta frecuencia en los padres. Se involucran demasiado en la actividad del niño o la niña, son sobreprotectores e incluso asumen responsabilidades de estos; aún las más simples, como preparar el equipamiento deportivo. En la competencia, tienden a involucrarse cuando observan que una situación que puede afectar a su hijo es inminente, principalmente en los deportes de contacto, aunque en el fondo solo desean demostrarle a sus hijos su interés y el respaldo, esta conducta resulta ser poco beneficiosa para el deportista, pues impide que este fortalezca su carácter y sepa resolver los muchos inconvenientes que se presentarán a lo largo de su carrera deportiva. Cuando el niño se protege demasiado se convierte en un deportista blando, inmaduro y despistado.

Padres entrenadores.

Los padres entrenadores se han convertido en un verdadero escollo para los profesores y entrenadores. Son aquellos que creen saber mucho del deporte que practica su hijo. Aprovecha en todo momento para dar instrucciones durante el entrenamiento y la competencia, que casi siempre distan de los conceptos y métodos seriamente planificados por el profesor o entrenador. Esta intromisión genera confusión en el deportista, ya que involuntariamente lo obligan a escoger entre las orientaciones del padre o del entrenador igual manera es frecuente verlos descalificar a los profesores, técnicos o directivos y peor aún, hacerlo delante de los propios deportistas.

Padres vociferantes.

Son aquellos que permanecen durante la competencia cuestionando al árbitro, al equipo rival e inclusive al entrenador y jugadores de su propio equipo. El entrenador o directivo intentan constantemente persuadirlo de su comportamiento ya que dan proyectan una mala imagen del club o la escuela deportiva que representa, generalmente no acatan las recomendaciones, porque creen estar conscientes de no cometer ningún acto reprochable. Este tipo de padre hay que

saberlo abordar y hacerle entender la importancia de su cambio de actitud, frente a lo que debe ser el desarrollo deportivo de su hijo.

Padres excesivamente críticos.

Como padres podemos adoptar alternativas simples como, no estar constantemente presente en los entrenamientos, estar en permanente control de las emociones, desahogar la ansiedad con la animación ética al deportista o al equipo, respeto por las decisiones de las autoridades o del entrenador, entre otras. No olvidemos, que como padre y madre de familia, podemos ayudar al entrenador a que nuestro hijos logren una buena formación deportiva, pero principalmente humana.

La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física y más bien lo haremos de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará. Este punto es definitivamente uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo en los competitivos y aún más, los de élite y a su vez, es una de los más difíciles de lograr. (Nieri, 2005)

Un deportista de Tenis de Alto rendimiento del Departamento de Bolívar debe tener un fortalecimiento mental ya que el 75% de tenis de Campo es concentración, que será llevado a cabo con una planificación y programación, lo cual se llevara a cabo un análisis funcional del deportista en el ámbito deportivo y del comportamiento que presenta que nos ayudara a identificar las condiciones, que el profesional debe orientar correctamente a través de una rigurosidad evaluación trabajo psicológico más adecuado a cada situación y caso particular.

En esta planificación y programación se deberá tener en cuenta la necesidad de coordinación con el resto de los especialistas en ciencias del deporte que estén trabajando con el deportista o equipo deportivo, para que de forma interdisciplinar se pueda obtener la máxima efectividad de la intervención. Todo ello debe formar parte de un programa de intervención psicológica a un programa de entrenamiento psicológico propiamente dicho en el deporte de Alto rendimiento en tenis de Campo. (Nieri, 2005)

Tras la intervención se debe llevar a cabo una evaluación del grado de consecución de los objetivos planteados, así como la consideración de posibles modificaciones a incorporar en situaciones futuras de cara a mejorar nuestros resultados.

1. Evaluación y Diagnóstico

Esta función tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan, la evaluación no se reduce sólo al análisis de sujetos, sino que ha de centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Por ello el Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte deben evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, directivos, familiares, etc.

Para llevar a cabo dicha evaluación, el Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte utiliza instrumentos y procedimientos de evaluación válidos y fiables, tales como:

- Técnicas y procedimientos de Auto observación y Auto registro.
- Registros de Observación.
- Registros Psicofisiológicos.

La evaluación es un proceso continuo que incluye una fase inicial, el seguimiento del mismo y la valoración total del proceso.

Alcanzar un alto nivel de desempeño en cualquier disciplina u organización es algo a menudo complejo y que depende de numerosos factores. En ámbito deportivo el alto rendimiento constituye desde hace décadas una de las áreas que más interés ha suscitado entre profesionales e investigadores.

A raíz de la evidencia disponible, las organizaciones deportivas y las entidades responsables del deporte de alto nivel en nuestro país se han esforzado en poner los medios y las estrategias capaces de optimizar los procesos de selección y formación de jóvenes deportistas, maximizando así la probabilidad de éxito en la competición. (Isorna Folgar)

Los Centros de Alto Rendimiento (CAR) El trabajo realizado en este tipo de instituciones ha pasado de centrar sus esfuerzos en elementos concretos de la preparación del deportista (como los aspectos técnicos, tácticos o físicos), a apostar por un enfoque integral del rendimiento. Buena parte de los CAR cuentan hoy con equipos multidisciplinares que incorporan médicos deportivos, nutricionistas, recuperadores y psicólogos del deporte. En el presente trabajo se ha podido comprobar la importancia de los factores cognitivos, afectivos y emocionales en el rendimiento de los jóvenes deportistas que residen en un Centro de Tecnificación Deportiva.

Además de caracterizar el perfil y las necesidades a nivel psicológico de los deportistas en formación, ha servido también para poner de manifiesto el peso de los aspectos motivacionales

y grupales poseen en el rendimiento. Los análisis realizados constatan la necesidad de diseñar estrategias encaminadas de manera específica a aumentar el nivel de identificación de los jóvenes con el deporte que practican, compartiendo valores, metas y experiencias con sus compañeros, al mismo tiempo que se favorece un alto grado de cohesión grupal. (Nieri, 2005)

Tenemos el convencimiento de que la elaboración de este trabajo implica una serie de beneficios a los deportistas de Alto rendimiento de la Liga de Tenis de Bolívar.

Roger Federer y Rafael Nadal (tenis): Son tan fuertes mentalmente que no le dan importancia a las circunstancias del partido, no interesa cuántos problemas tengan en el mismo o cuan abajo estén en el marcador, en su mente siempre pueden darle vuelta a eso y ganar. (Nieri, 2005)

André Agassi (tenis): Es un caso que personalmente me agrada bastante y que es un claro ejemplo del trabajo psicológico realizado con él, por el psicólogo deportivo Jim E. Loher. Cuando comenzó era muy temperamental, caprichoso, engreído, tenía un pobre control emocional, baja tolerancia a la frustración y con un locus de control externo. Sin embargo, ha logrado trabajar de tal manera no sólo la fortaleza mental sino cada aspecto psicológico de una manera tan notable, que este se ha convertido en uno de sus puntos más fuertes en su tenis. Su mente maneja esta habilidad de manera casi perfecta, es realmente impresionante ver el dominio de las técnicas psicológicas. (Nieri, 2005)

7.4.2. Alimentación del deportista.

Es muy importante hacer entender a los padres de familia y deportistas Después de buen entrenamiento físico y una adecuada alimentación, mejoran el desenvolvimiento deportivo de un individuo. La dieta balanceada brinda al cuerpo los nutrientes para su funcionamiento y el entrenamiento bien realizado, capacita al organismo para la utilización adecuada de sus reservas de combustible.

Nutrientes Esenciales (Jimenez, 2009) La importancia de realizar capacitaciones, charlas, foros con nutricionista sobre la alimentación balanceada que deban tener los deportista de Alto rendimientos de Tenis de campo es muy importante para el logro y el desempeño del deportista a cumplir sus metas y objetivos planteados, Las cantidades de cada nutriente varían en las personas según la edad, el sexo, la estatura, el peso, la contextura, entre otros los nutrientes que deben ser suministrado en su alimentación son:

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 55

1. Carbohidratos (CHO): Son la fuente más importante de glucosa. La cantidad de CHO que ingiera una persona, dictará la cantidad de glucógeno almacenado y por ende, su capacidad de resistencia durante el ejercicio, pero esto quiere decir que la alimentación debe contener CHO en exceso. Se recomienda que un 55 a 60% del requerimiento diario de energía provenga de CHO, sin embargo, depende del tipo de ejercicio, pueden incrementar hasta en un 70%. Las mejores fuentes son el arroz, las pastas, papas, yuca, camote, panes, galletas, granos (frijoles, lentejas y garbanzos) y frutas, pero también están en las mieles, jaleas y dulces, los cuales hay que consumir con moderación. Debe haber un balance entre ellos en cada día para asegurar buenas fuentes de energía y de glucosa. (Jimenez, 2009)

2. Grasas: Son la fuente más concentrada de energía, por que proveen 9 calorías/gramo, mientras que los CHO y las proteínas sólo 4 calorías/gramo. Hay varios tipos de grasas: saturadas, que se adhieren a las paredes de las arterias, están en los pellejos de pollo y res, la manteca vegetal y de cerdo, las comidas rápidas, la mantequilla, queso crema, natilla y el aceite de coco; poliinsaturadas, en los aceites de maíz, girasol, soya, la margarina, la mantequilla de maní, las nueces y almendras y las monoinsaturadas, protectoras del corazón en el aceite de oliva y canola, principalmente. (Jimenez Cavallin) Las grasas se digieren muy lentamente, lo que NO las hace una fuente rápida de energía. Generalmente se recomienda una ingesta de 20-25% diaria, principalmente de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, pues proveen ácidos grasos y vitaminas, esenciales para el organismo. (Jimenez, 2009)

3. Proteínas: Su función principal es construir, mantener y reparar tejidos, por ejemplo, los musculares. Los músculos también puede utilizar las proteínas como fuente de energía, pero requieren de un gran esfuerzo para hacerlo. (Jimenez, 2009)

Se ha creído que los deportistas y atletas requieren grandes cantidades de proteínas, sin embargo, se pueden cubrir las necesidades diarias (12-15%, 1.2-1.5 gr/kg/día o hasta 1.8 o más, según el deporte) con una buena alimentación que incluya res y pollo sin pellejos, pescado, atún, huevos, leche, yogurt y quesos bajos en grasa.

Los excesos NO pueden ser almacenadas por el cuerpo y pasan al hígado, convirtiéndose en grasa, NO se almacenan en músculo. Además, las dietas con gran cantidad de proteínas ocasionan pérdidas de calcio, lo que puede conllevar a una osteoporosis y producen daños en el hígado y el riñones, a largo plazo.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 56

4. Vitaminas y minerales: NO aportan energía, pero si son vitales para el organismo por la variedad de funciones que realizan. Se ha visto que suplementar la dieta con elevados niveles de estos nutrientes, no mejora el desempeño deportivo ni la composición del cuerpo. La variedad y buena calidad de los alimentos aseguran una ingesta adecuada de vitaminas y minerales de todo tipo.

5. Agua y Electrolitos: El agua es fundamental cuando se habla de rendimiento deportivo, pues las personas pierden agua por medio del sudor durante el esfuerzo físico. Es necesario tomar agua antes, durante y después del ejercicio en cantidades adecuadamente distribuidas, para evitar una deshidratación y una disminución de la actividad.

Los deportistas NO deben esperar a sentir sed, para ingerir líquidos y la mejor manera de controlar la pérdida de líquido, es pesarse antes y después del ejercicio. En algunos casos, el agua no basta únicamente para hidratar, por lo que se diseñaron las bebidas hidratantes con electrolitos. Los más conocidos son sodio, potasio, magnesio y cloro. Juegan un papel muy importante en la contracción muscular, los impulsos nerviosos y en mantener un adecuado nivel de líquidos corporales.

El potasio, al disminuir, se asocia con una debilidad muscular, pero se recupera al ingerir alimentos o bebidas que lo contengan, como un jugo de naranja, de tomate o un banano.

El sodio, se obtiene con una alimentación bien balanceada. De todas formas, las bebidas hidratantes contienen cantidades balanceadas de estos electrolitos.

Distribución de los nutrientes a lo largo del día Por lo general, 3 comidas al día bastan para cubrir sus necesidades calóricas de los individuos que no son atletas, pero para estos, eso no basta. Necesitan por lo menos, 5 a 6 tiempos de comidas diariamente, lo que quiere decir: Desayuno, Almuerzo, Cena y meriendas entre comidas. Un refrigerio o merienda nutritiva, puede ayudar al mantenimiento del nivel adecuado de glucosa y a la vez, satisfacer los altos requerimientos de calorías que la mayoría demanda.

La clave es orientar al deportista sobre la manera de consumir los alimentos de acuerdo con sus hábitos alimentarios, creando menús agradables a la vista y deliciosos al paladar, de una forma adecuada a sus necesidades individuales. (Jimenez, 2009)

¿Qué alimentos no deben faltar en la dieta del deportista? (Revista) Cuando realizamos una actividad física extra, hemos de aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales: arroz, maíz, cereales en copos, galletas, pan, pastas alimenticias.; patatas;

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 57

legumbres; frutas y su zumo), ya que de agotarse las reservas, se produce la temida pájara, ese estado de fatiga y desfallecimiento que reduce al mínimo la intensidad del ejercicio e, incluso, obliga a pararse. Respecto a las grasas, como hay grandes reservas, no es preciso ingerir cantidades extras. (Jimenez, 2009)

Por otro lado, también hemos de mantener una hidratación adecuada. La deshidratación influye negativamente en el rendimiento físico y puede llegar a provocar una sensación de mareo, náuseas e, incluso, vómitos y diarreas. En ejercicios de menos de una hora de duración, no es necesario beber líquido, pero si el esfuerzo se prolonga por más tiempo, se aconseja tomar tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar el ejercicio, dos vasos 15 minutos antes y un vaso, cada 20 minutos aproximadamente, durante el desarrollo de la disciplina deportiva. (Jimenez, 2009)

Errores más comunes en relación con la alimentación y el deporte

Circulan creencias y teorías de dudosa procedencia referentes a la alimentación que pueden comprometer la salud y el bienestar de los deportistas. Un claro ejemplo de ello es el consumo excesivo de alimentos y/o suplementos ricos en proteínas (carnes, pescados, huevos, leche y derivados y suplementos especiales) durante la práctica deportiva, con el propósito de aumentar la masa muscular.

En contra de lo que algunos piensan, no sólo no se logra ese efecto, sino que además pueden provocar una sobrecarga del riñón (al eliminar por la orina cantidades elevadas de una sustancia tóxica llamada urea), pérdidas de calcio por la orina (aumenta el riesgo de osteoporosis), o una alteración de los niveles de grasas y colesterol en sangre (aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares). (Jimenez, 2009)

Otros errores comunes son pensar que los suplementos de vitaminas y minerales mejoran el rendimiento físico, o, simplemente, practicar deporte sin cuidar la alimentación y la hidratación. (Jimenez, 2009)

En nuestra investigación se puede observar que muchos padres de familia e igual que deportista no tienen conocimientos de los tipos de alimentación que deben tener, es por esto de mucha importancia la capacitación y utilizar los servicios de un nutricionista especialista en deporte quien dará las recomendaciones y la valoración pertinente del deportista de Alto rendimiento.

7.5. Programa de capacitación para entrenadores de tenistas de alto rendimiento en el Departamento de Bolívar.

7.5.1. Plan de entrenamiento para deportista de alto rendimiento.

Objetivo General

Este programa está diseñado para jugadores que tienen como meta ser profesionales o adquirir una beca en el exterior con un muy buen nivel de tenis. Para este programa los jugadores deben entrenar de lunes a viernes en los horarios de 4:00 a 6:00 Pm y el objetivo principal es armar al jugador técnica y tácticamente desde edades tempranas. Desarrollando entrenamientos específicos en cada una de las áreas (técnico, táctica, psicológica y preparación física) en busca del alto rendimiento.

Objetivo específicos.

Corrección y perfeccionamiento de la técnica en los golpes básicos

Corrección y perfeccionamiento de los golpes especiales

Trabajos de táctica (consistencia, dirección, profundidad, velocidad, efectos)

Trabajos específicos de la técnica y táctica

Trabajos específicos de la preparación física

Trabajos específicos de la preparación psicológica

Calendario de competencias acorde al nivel y edad de los jugadores

(Ver Tabla. # 7.3. Plan de entrenamiento anual)

8. CONCLUSIONES

- Pese que la Liga de Tenis de Bolívar es aun un organismo relativamente joven y pequeño en el concierto nacional, se evidencian en la administración de la entidad avances significativos en la organización y proyección a través del sus resultados alcanzados en los últimos dos años, los intercambios y visitas a las Ligas de mayor trayectoria a nivel nacional. Se observan la buena disposición de la mayoría los padres de familias de deportistas por aprender y ser un verdadero apoyo en el proceso que llevan sus hijos, Los entrenadores de los grupos de Proyección y competencia están liderados por el licenciado Jorge Muñoz Martínez y coordinados por entrenador y ex tenista profesional Wilson Montoya Álvarez, los cuales gozan de una larga experiencia en el mundo del tenis, siendo acreedores de reconocimientos en otras ciudades de Colombia, se realizan dos veces al año las Clínicas deportivas con entrenadores de renombre nacional.

- Alcanzar los objetivos propuestos en esta disciplina deportiva rara vez es producto de la improvisación o el azar, en un mundo cada vez más competitivo se exige que las personas u organismos involucrados asuman con profesionalismo y alto grado de auto gestión sus compromisos con el material humano a su cargo.

Una Liga de tenis de Bolívar más compleja y competente, que desarrolle la infraestructura administrativa necesaria para captar recursos provenientes del sector privado mediante la gestión de patrocinios de los equipos de alta competencia

- En el presente Informe Final de Investigación logramos estructurar un programa de capacitación para los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar, en primera instancia hacemos un repaso detallado del Código de conducta Fedecoltenis dirigido a Entrenadores, Administrativos, Padres de familia y los mismos deportistas de alto rendimiento, el buen uso de la normatividad deportiva vigente se constituye en pieza clave para acceder a los beneficios que la ley ofrece así como el de evitar sanciones o pérdidas de puntos por el desconocimiento de la misma.

Posteriormente estructuramos un programa de capacitación para padres de tenistas de alto rendimiento orientado a la Psicología deportiva y la alimentación balanceada los cuales se constituyen en los aportes mas relevante de parte del núcleo familiar del tenista de alto rendimiento.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 60

Por último presentamos un plan de entrenamiento para deportista de alto rendimiento dirigido a los entrenadores de alta competencia de la Liga de Tenis de Bolívar, el cual presenta una programación semanal abarcando las dimensiones Técnica, Táctica y Estratégica, escrito en lenguaje técnico para los licenciados en tenis de campo.

La calidad de vida es un concepto que cada vez va adquiriendo mayor importancia en la Sociedad en general, se ha considerado que la actividad física Podría tener un papel importante para mejorar su funcionamiento mental y físico en todas las dimensiones del ser humano. El deporte debe ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los hombres, para el cultivo de una calidad de vida, en una palabra, para la realización plena del ser .

Crear disciplina en el deportista de Tenis de Campo de alto rendimiento es un compromiso y una responsabilidad del grupo interdisciplinario que deben estar rodeado la formación integral del atleta y concientizar a los actores involucrados en la formación Integral de los jugadores, y a su vez contribuyendo a los padres de familia en capacitación de manera completa sobre rigor que se debe asumir para lograr las metas propuesta por los actores involucrados, siendo ellos un motor fundamental en el proceso de formación del deportista.

Es muy importante que la liga de tenis de Bolívar velar y dar las herramientas necesarias Por el cumplimiento de las normativas sobre accesibilidad y con una campaña de Comunicación y sensibilización. Dicha campaña deberá además dar visibilidad al Plan Integral, garantizando que dicho Plan se mantenga vigente y se convierta en un documento de referencia dentro del sistema deportivo en toda su implementación.

9. RECOMENDACIONES

A partir de la presente investigación se puede determinar que la interacción armónica entre los actores involucrados en los procesos de formación de los tenistas de alto rendimiento de Bolívar es determinante para la consecución efectiva de los objetivos propuestos, en primera instancia la Liga de tenis de Bolívar representada en sus directivas como ente rector debe ejercer su liderazgo colocando las pautas entre el resto de los miembros del sistema, desarrollado calendarios de capacitación y competencia institucional. Por su parte en los padres de familias deben concientizarse de la importancia de su aporte estratégico, conociendo la normatividad vigente, apoyando financieramente a sus hijos, manteniendo una comunicación fluida y generosa con los otros actores del sistema. Por último los entrenadores involucrados en el alto rendimiento deben alinear su plan deportivo con el plan de acción de la Institución buscando el sano equilibrio entre lo deportivo y lo administrativo y financiero, es importante para estos desarrollar un real y verdadero sentido de pertenencia con los colores de Bolívar, pues de esta forma podrán transmitir de manera creíble el amor por deporte del tenis del departamento a sus estudiantes.

Cabe resaltar que los resultados obtenidos en la investigación abren un panorama general de los aspectos positivos que podrían mejorar las características de la Liga de Tenis de Bolívar en su proceso de crecimiento favorable de la organización, quienes serian los mayores beneficiados mejorando su rendimiento y desempeño de la organización.

Es muy importante que siga creciendo la Liga de Tenis de Bolívar con en resultados deportivos de igual manera en su gestión de mejoras en su organización brindando las herramientas.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, H. (1998). *Estatutos Liga de Tenis de Bolivar*. Cartagena.
- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training*. Dubuque IA: Kendall Hunt.
- Bompa, T. (2003). *Periodizacion, Teoria y metodologia del entrenamiento deportivo*.
Barcelona: Hispano Europea.
- Coldeportes. (1995). Obtenido de
<http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/index.php?idcategoria=631>
- Cols, M. M. (2000). *Planificacion y programacion del entrenamiento en la lucha*.
Leon: Federacion Territorial.
- Dosil, J. (2004). *Psicologia de la actividad fisica y el deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Garcia, M. (1996). *Planificacion del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Garcia, M. (1996). Prueba para valoracion de la capacidad motriz en el deporte. En M. Garcia.
Madrid: Gymnos.
- Gonzalez, A. (1985). *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Grosser, M. (1985). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martinez Roca.
- Grosser, M. (1989). *Alto rendimiento deportivo, planificacion y desarrollo*. Barcelona: Martinez-Roca.
- Harre, D. (1987). *Teoria del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Hedegüs, J. (1981). *Teoria general y especial del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Ider. (2011). Obtenido de <http://ider.gov.co/>
- Iderbol. (2011). Obtenido de <http://www.iderbol.gov.co/>
- J Satory y P Tschiene. (1988). La evolucion de la teoria del entrenamiento.
Entrenamiento deportivo, 2,2-12.
- Jimenez, V. (2009). *Geosalud*. Obtenido de geosalud.com/Nutricion/alimdeportista.htm
- L.P., M. (1977). *Periodizacion del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.
- Lehnert, A. (1996). La preparacion para las competiciones importantes.
Entrenamiento deportivo, 10, 5-13.
- Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin - Acero R. (2003). Plan de competicion: Adaptacion y distribucion de la carga en
el mundial 2002 de futbol. *Entrenamiento deportivo*, 17, 5-14.
- Martin, D. (2001). *Manual de metodologia del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Matveiev, L. (1977). *El proceso del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Matveiev, L. (2001). *Teoria general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 63

Narvez, P. (2013). *Fedecoltenis*. Obtenido de <http://www.fedecoltenis.com/>

Nieri, D. (2005). *Efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>.

Nitsch, J. (2002). *Definición interdisciplinaria de entrenamiento y entrenamiento de la técnica*.

Barcelona: Paidotribo.

Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico - Técnica.

Picot, N. M. (30 de Abril de 2002). *La Intervención del padre de familia en la actividad deportiva de sus*

hijos. Obtenido de www.docenteinem.org: www.docenteinem.org

Platonov, V. (1988). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.

Sierra, J. (2012). *Proyecto Bolívar Ganador*. Cartagena.

Tschiene, P. (1987). El sistema de entrenamiento. *Entrenamiento deportivo*, 1,2-11.

Tschiene, P. (2002). Algunos aspectos de la preparación a la competición.

Entrenamiento Deportivo, 16, 5 - 15.

Vasconcelos, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Weineck, J. (1998). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispano Europea.

Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*.

Barcelona: Martínez Roca.

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla. # 5.1. Cantidad de deportistas en los programas de la Liga

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	CANTIDAD DE DEPORTISTAS
Pre Tenis y Mini Tenis	32
Fundamentación: Iniciación I	104
Fundamentación: Iniciación II	50
Fundamentación: Intermedio	17
Fundamentación: Avanzados	14
Proyección Semillero	6
Proyección	11
Competencia	24
Total Deportistas	258

Fuente: Elaboración Propia.

Tabla. # 7.1. (Puntos de suspensión que deben ser adjudicados al jugador)

DESCRIPCIÓN DE LA FALTA	PUNTOS
Descalificación dada por el Referee por una violación de código.	10
Retiro de un jugador de cualquier ronda, excepto por razones de Salud o duelo.	5
Retiro de un torneo con notificación después del plazo (a partir de la segunda ocasión).	5
No presentarse a la firma de planilla estando en el cuadro principal o cuadro de clasificación.	5
Retiro de un torneo sin notificación después del plazo (a partir de la segunda ocasión).	6
Retiro de un torneo después del plazo (primera ocasión).	4

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 66

Descalificación después del intento fallido de cumplir la orden de cambio de uniforme o equipo.	4
Descalificación debida a la llegada tarde a un partido (W.O.).	5
Descalificación debida a dejar el campo de juego sin autorización del juez.	3
Descalificación debida a no realizar el mejor esfuerzo para ganar.	3
Descalificación debida a no terminar un partido a menos que se esté incapacitado para ello.	3
Conducta antideportiva en el sitio del torneo (excluyendo el campo de juego).	10
Por cada penalización adjudicada.	3
Descalificación debida a ser sorteado y no presentarse en la sede del torneo.	10
Retiro del evento de dobles después de la inscripción	2
Por cada warning adquirido (llamado de atención por conducta).	3
Agresión física a un oponente, juez, caddie, Organización	C.agravada
Agresión verbal a un oponente, Juez, caddie, Organización	C.agravada
Conducta Antideportiva dada por un acompañante o entrenador	C.agravada

Fuente: Comisión técnica Federación Colombiana de Tenis

Tabla. # 7-2 (periodo de suspensión)

Puntos de suspensión	periodo de suspensión
Acumulados	
Diez (10)	4 semanas
Dieciséis (16)	4 semanas más
Veintidós (22)	4 semanas más

Fuente: Comisión técnica Federación Colombiana de Tenis

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 67

Tabla # 7.3. (Plan de entrenamiento anual)

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
<p>SEMANA DEL 07</p> <p>TECNICA: golpes de derecha y revés</p> <p>correcciones</p> <p>TACTICA: Consistencia</p> <p>DRILES: Resistencia</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Resistencia General</p>	<p>SEMANA DEL 04</p> <p>TECNICA: segundo servicio y atacar con la derecha</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Pliometría grado 1 y 2 y fuerza explosiva</p>	<p>SEMANA DEL 04</p> <p>TECNICA: revés con slice y en carrera y derecha invertida</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de velocidad, fuerza explosiva y coordinación</p>	<p>SEMANA DEL 01</p> <p>TECNICA: passing en uno y dos tiempos, defender en los golpes de fondo</p> <p>TACTICA: cambios de ritmo</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO FÍSICO: Trabajos de Recuperación juegos Alternativos</p>	<p>SEMANA DEL 06</p> <p>TECNICA: derecha de ataque y servicio devolución</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad y velocidad en campo</p>	<p>SEMANA DEL 03</p> <p>TECNICA trabajo de pies para todos los golpes y ángulos</p> <p>golpes de fondo</p> <p>TACTICA consistencia</p> <p>DRILES resistencia</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Resistencia Aeróbica, Principalmente Trabajo intermitente y Flexibilidad</p>
<p>SEMANA DEL 14</p> <p>TECNICA: Segundo servicio slice y tops ping</p> <p>TACTICA: Consistencia</p> <p>DRILES: Velocidad</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza General</p>	<p>SEMANA DEL 11</p> <p>TECNICA: ajustes de pies en todas las direcciones y defender en los golpes de fondo</p> <p>TACTICA: cambios de ritmo</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de velocidad, fuerza explosiva y coordinación</p>	<p>SEMANA DEL 11</p> <p>TECNICA: aproach y volea, servicio y devolución</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad y velocidad en campo</p>	<p>SEMANA DEL 15</p> <p>TECNICA: segundo servicio y devolución y derecha invertida</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza "Zona Media"</p>	<p>SEMANA DEL 13</p> <p>TECNICA: segundo servicio y devolución, defender por la derecha</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: velocidad</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza General</p>	<p>SEMANA DEL 10</p> <p>TECNICA: derecha y revés en carrera, técnica de pies para recuperar el campo</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: velocidad</p> <p>JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Pliometría grado 1 y 2 y fuerza explosiva</p>
<p>SEMANA DEL 21</p> <p>TECNICA: correr hacia los lados derecho y revés</p>	<p>SEMANA DEL 18</p> <p>TECNICA: passing en uno y dos tiempos,</p>	<p>SEMANA DEL 18</p> <p>TECNICA: derecha de ataque y golpes de fondo en carrera</p> <p>TACTICA: cambios</p>	<p>SEMANA DEL 22</p> <p>TECNICA: aproach y volea, defender por el revés</p> <p>TACTICA:</p>	<p>SEMANA DEL 20</p> <p>TECNICA: desplazamientos hacia atrás y aproach y remate</p>	<p>SEMANA DEL 17</p> <p>TECNICA: aproach y voleas y defender en los golpes de fondo</p>

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 68

<p>TACTICA: profundidad DRILES: agilidad JUEGO FÍSICO: Evaluaciones Físicas y Velocidad</p>	<p>servicio y voleas TACTICA: dirección DRILES: velocidad JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad y velocidad en campo</p>	<p>de ritmo DRILES: velocidad JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza “Zona Media”</p>	<p>dirección DRILES: resistencia JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Pliometría grado 1 y 2 y fuerza explosiva</p>	<p>TACTICA: defender DRILES: resistencia JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Resistencia General</p>	<p>TACTICA: consistencia DRILES: velocidad JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza “Zona Media”</p>
<p>SEMANA DEL 28 TECNICA: Approach de derecho y voleas TACTICA: dirección DRILES: velocidad JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza “Zona Media</p>	<p>SEMANA DEL 25 TECNICA: derecha de ataque y trabajos de atacar bolas cortas TACNICA: velocidad DRILES: resistencia JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza “Zona Media”</p>	<p>SEMANA DEL 25 ANTIOQUIA G 1 TECNICA: segundo servicio y devolución, approach y voleas TACTICA: dirección DRILES: agilidad JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad y velocidad en campo</p>	<p>SEMANA DEL 29 TECNICA: Trabajos de cambios de dirección con los golpes de fondo TACTICA: cambios de ritmo DRILES: velocidad JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de velocidad, fuerza explosiva y coordinación</p>	<p>SEMANA DEL 27 TECNICA: 1º y 2º servicio, golpes en carrera hacia delante TACTICA: atacar DRILES: velocidad JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de Coordinación “Capacidades Coordinativas”</p>	<p>SEMANA DEL 24 TECNICA: segundo servicio y devolución, ataque con la derecha TACTICA: profundidad DRILES: agilidad JUEGO FÍSICO: Entrenamiento de velocidad, fuerza explosiva y coordinación</p>
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOBIEMBRE	DICIEMBRE

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 69

<p>SEMANA DEL 01</p> <p>TECNICA: passing en uno y dos tiempos derecha invertida</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad, velocidad en campo y coordinación</p>	<p>SEMANA DEL 05</p> <p>TECNICA: approach volea y remate y defender por el revés</p> <p>TACTICA: cambios de ritmo</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza General</p>	<p>SEMANA DEL 02</p> <p>TECNICA: correcciones técnicas golpes de fondo y servicio y devolución</p> <p>TACTICA: defender</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza “Zona Media”</p>	<p>SEMANA DEL 07</p> <p>TECNICA: cambios de dirección por la derecha y segundo servicio y devolución</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: velocidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Plíometría grado 1 y 2 y fuerza explosiva</p>	<p>SEMANA DEL 04</p> <p>TECNICA: correcciones técnicas golpes de fondo y segundo servicio</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza “Zona Media</p>	<p>SEMANA DEL 02</p> <p>TECNICA: approach y voleas y segundo servicio</p> <p>TACTICA: cambios de ritmo</p> <p>DRILES: velocidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Resistencia General</p>
<p>SEMANA DEL 08</p> <p>TECNICA: approach voleas y remate, revés con slice en carrera</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Coordinación “Capacidades Coordinativas”</p>	<p>SEMANA DEL 12</p> <p>TECNICA: derecha de ataque y cambios de dirección por la derecha</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Resistencia Aeróbica, Principalmente Trabajo intermitente y Flexibilidad</p>	<p>SEMANA DEL 09 NORTE S G3</p> <p>TECNICA: Voleas y remate y derecha de ataque</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: fuerza</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad y velocidad en campo</p>	<p>SEMANA DEL 14</p> <p>TECNICA: revés con slice en carrera y voleas y remate</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de velocidad, fuerza explosiva y coordinación</p>	<p>SEMANA DEL 11</p> <p>TECNICA: correcciones técnicas voleas y remate y primer servicio</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad y velocidad en campo</p>	<p>SEMANA DEL 09</p> <p>TECNICA: golpes de fondo en carrera y derecha de ataque</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: velocidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza General</p>

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 70

<p>SEMANA DEL 15</p> <p>ATLANTICO G 1</p> <p>TECNICA: primera volea y segundo servicio y devolución</p> <p>TACTICA: defensa</p> <p>DRILES: velocidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad y velocidad en campo</p>	<p>SEMANA DEL 19</p> <p>TECNICA: derecha invertida y devolución de primer servicio</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: velocidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de velocidad, fuerza explosiva y coordinación</p>	<p>SEMANA DEL 16</p> <p>TECNICA: trabajos “ajustes” de pies e impactar la pelota subiéndola</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: velocidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Resistencia Aeróbica, Principalmente Trabajo intermitente y Flexibilidad</p>	<p>SEMANA DEL 21</p> <p>TECNICA: correr hacia delante y segundo servicio y devolución</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad y velocidad en campo</p>	<p>SEMANA DEL 18</p> <p>TECNICA: derecha invertida y en carrera</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Resistencia Aeróbica, Principalmente Trabajo intermitente y Flexibilidad</p>	<p>SEMANA DEL 16</p> <p>TECNICA: servicio y devolución y cambios de dirección por el derecho</p> <p>TACTICA: cambios de ritmo</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Fuerza “Zona Media”</p>
<p>SEMANA DEL 22</p> <p>TECNICA: posición cerrada y abierta para la derecha, correr a un drop</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: resistencia</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Trabajos de Recuperación juegos Alternativos</p>	<p>SEMANA DEL 26</p> <p>TECNICA: correr y golpear en los golpes de fondo y aproach</p> <p>TACTICA: cambios de ritmo</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de Agilidad y velocidad en campo</p>	<p>SEMANA DEL 23</p> <p>TECNICA: segundo servicio y devolución y defender por el revés</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento de velocidad, fuerza explosiva y coordinación</p>	<p>SEMANA DEL 28</p> <p>TECNICA: aproach y voleas y derecha de ataque</p> <p>TACTICA: dirección</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Trabajos de Recuperación Y jugos Alternativos</p>	<p>SEMANA DEL 25</p> <p>TECNICA: revés con slice y segundo servicio y devolución</p> <p>TACTICA: consistencia</p> <p>DRILES: agilidad</p> <p>JUEGO</p> <p>FÍSICO: Entrenamiento con Ejercicios compensatorios y Técnicas de respiración</p>	

Fuente: Entrenador ITF Julio Alexander Sosa Manrique

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 71

PROGRAMA DE FORMACIÓN Y PLAN DE ACCION


FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	META	RECURSOS	EVALUACIÓN		RESPONSABLE	
					Indicador de logro	Capacitación	Líder	Equipo de apoyo
Febrero 2014	Escuela para padres de tenistas	Promover en las familias las buenas prácticas de conducta y acompañamiento psicológico	Optimizar el rendimiento emocional y deportivo en los jóvenes, minimizar los riesgos en la salud y lesiones.	Video beam, productos o imágenes alusivos al tema	Disminución en el Índice de deserción de la práctica de deportiva	Aplicación de formato Evaluación	Ana Milena Ruiz López	Equipo pedagógico,
Febrero 2014	Programa actualización para entrenadores	Capacitar con las nuevas normas deportivas internacionales al grupo de entrenadores de competencia	Adquirir los conocimientos para estar a la vanguardia de los tiempos y de esta forma ofrecer un programa de alta calidad a nivel internacional	Video beam, cartillas, talleres practico teorico	Evaluación teórica practica según la ITF	Evaluación verbal por parte de asistentes respecto al taller	Jorge Muñoz Martinez	Representante ITF y Federacion Colombiana de Tenis
Marzo 2014	Nutrición de un deportista de alto rendimiento	Promover los buenos hábitos de alimentación en los deportistas de alto rendimiento	Inculcar en los deportistas la importancia de los buenos hábitos alimenticios y su relación con los altos rendimientos deportivos.	Video beam, tablero, programa informático de seguimiento nutricional	Índice de masa corporal.	Aplicación de formato Evaluación	Gustavo Rios (IDER)	Equipo nutricional
Abril 2014	Taller de Legislación deportiva en Colombia	Dar a conocer a los actores involucrados en los procesos de formacion sobre el buen manejo y cumplimientos de las normas deportivas vigentes en Colombia	Hacer uso de los derechos que la ley ofrece asi como evitar la perdida de puntos o posibles sanciones por desconocimiento de las normas.	Video beam, folleto y talleres	Disminución del índice de errores cometidos por el mal manejos de las normas	Evaluación verbal por parte de asistentes respecto al taller	Hector David Florez Sotomayor	Dto de Vigilancia y Control Ider.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 72

Anexo A.

Acta de Aprobación

Yo **Omar Cifuentes**, miembro del comité de docentes asesores de trabajos de grado de la Universidad EAN, quien evaluó el Informe Final de Investigación presentado por Gustavo Rafael Rodríguez Navarro portador de la cédula de ciudadanía número 73.158.471 y Walter Jhon Severiche Medrano portador de la cédula de ciudadanía número 73.199.532 , que lleva como título “**PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLIVAR**” considero que dicho trabajo cumple con los requerimientos y méritos exigidos para darlo como **APROBADO**.



OMAR CIFUENTES

Especialista en Gerencia de Recursos Humanos Universidad EAN

M.B.A. Administración de Empresas UNINORTE

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 73

Anexo B. Ficha bibliográfica.

FICHA BIBLIOGRÁFICA DE TRABAJO	
TIPO	Informe Final de Investigacion
TÍTULO	Programa de capacitación de los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar.
PROGRAMA	Gestion Humana
MODALIDAD DEL PROGRAMA	Especialización en Gestion Humana
EDICIÓN	Cartagena, Universidad EAN, Facultad de Postgrados, 2013
AUTOR	Gustavo Rafael Rodriguez Navarro y Walter Jhon Severiche Medrano
PALABRAS CLAVE	Apoyo padres, relaciones personales, Estado de Ánimo.
DESCRIPCIÓN	
FUENTES	Pagina Web: Coldeportes, Fedecoltenis, Iderbol, Ider,
CONTENIDO	
METODOLOGÍA	Descriptiva
CONCLUSIONES	En el presente Informe logramos estructurar un programa de capacitación para los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar, hacemos un repaso de Código de conducta Fedecoltenis dirigido a Entrenadores, Administrativos. Así mismo un programa de capacitación para padres de tenistas de alto rendimiento orientado a la Psicología deportiva y la alimentación balanceada los cuales se constituyen en los aportes mas relevante de parte del núcleo familiar del tenista de alto rendimiento.
PERÍODO ACADÉMICO	2P-2013

Anexo C. Licencia de uso

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 74

LICENCIA DE USO - AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES

Actuando en nombre propio identificado(s) de la siguiente forma:

Nombre Completo Gustavo Rafael Rodríguez Navarro

Tipo de documento de identidad C.C. T.I. C.E. Numero 73.158.471

Nombre Completo Walter Jhon Severiche Medrano

Tipo de documento de identidad C.C. T.I. C.E. Numero 73.199.532

El (los) suscrito(s) en calidad de autor (es) del trabajo de tesis, monografía o trabajo de grado, documento de investigación, denominado

Programa de capacitación de los actores comprometidos en la formación integral de los tenistas de alto rendimiento en el departamento de Bolívar

Dejo (dejamos) constancia que la obra contiene información confidencial, secreta o similar:

SI NO (si marqué (marcamos) SI, en un documento adjunto explicaremos tal condición, para que la Universidad EAN mantenga restricción de acceso sobre la obra).

Por medio del presente escrito autorizo (autorizamos) a la Universidad EAN, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad EAN y a los usuarios de bases de datos y sitios web con los cuales la Institución tenga convenio, a ejercer las siguientes atribuciones sobre la obra anteriormente mencionada:

- A. Conservación de los ejemplares en la biblioteca de la Universidad EAN.
- B. Comunicación pública de la obra por cualquier medio, incluyendo Internet.
- C. Reproducción bajo cualquier formato que se conozca actualmente o en el futuro.
- D. Que los ejemplares sean consultados en medio electrónico.
- E. Inclusión en bases de datos o redes o sitios web con los cuales la Universidad EAN tenga convenio con las mismas facultades y limitaciones que se expresan en este documento.
- F. Distribución y consulta de la obra a las entidades con las cuales la Universidad EAN tenga convenio.

Con el debido respeto de los derechos patrimoniales y morales de la obra, la presente licencia se otorga a título gratuito, de conformidad con la normatividad vigente en la materia y teniendo en cuenta que la Universidad EAN busca difundir y promover la formación académica, la enseñanza y el espíritu investigativo y emprendedor.

Manifiesto (manifestamos) que la obra objeto de la presente autorización es original, el (los) suscritos es (son) el (los) autor(es) exclusivo(s), fue producto de mi (nuestro) ingenio y esfuerzo y

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LOS ACTORES COMPROMETIDOS EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS TENISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR 75

la realizo (zamos) sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es de exclusiva autoria y tengo (tenemos) la titularidad sobre la misma. En vista de lo expuesto, asumo (asumimos) la total respinsabilidad sobre la elaboracion, presentacion y contenidos de la obra, eximiendo de cualquier responsabilidad a la Universidad EAN por estos aspectos.

En constancia suscribimos el presente documento en la ciudad de Bogota D.C.

Nombre completo: Gustavo Rafael Rodriguez Navarro

Firma: 

Documento de Identidad: C. C. # 73.158.471

Facultad: De Posgrado

Programa academico: Especializacion en Gestion Humana

Nombre completo: Walter Jhon Severiche Medrano

Firma: 

Documento de Identidad: C. C. # 73.199.532

Facultad: De Posgrado

Programa academico: Especializacion en Gestion Humana

Fecha de firma: Viernes 25 de Octubre del 2013

