

METODOLOGÍA DE CAPACITACIÓN PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE GIMNASIA AERÓBICA DE SALÓN EN LA COMUNIDAD.

MsC Kenia González Acosta, Lic Yenisleidy Pérez Novo.

RESUMEN

El Proceso de capacitación de los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón, exige de un constante desarrollo y perfeccionamiento, por parte de los directivos que están al frente de esta actividad. En la Gimnasia Aeróbica de Salón es fundamental esta preparación ya que a través de esta se eleva la calidad de vida de los practicantes de la comunidad, sin embargo se ha observado que no existe una debida preparación en los entrenadores que imparte las clases de Gimnasia Aérobica de Salón ya que estos en su mayoría son empíricos y no tienen conocimientos científicos acerca del entrenamiento deportivo viéndose afectada la práctica de la misma. Por ello la autora se ha propuesto, diseñar una metodología de capacitación para la preparación de los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón, lo que contribuye a dar solución al problema científico declarado en la investigación y enriquece en cierta medida la teoría del entrenamiento deportivo de la Gimnasia Aeróbica de Salón, recomendándose su empleo. Entre los métodos de investigación utilizados se encuentran: el Analítico-sintético, Inductivo-deductivo, Histórico lógico, Modelación, Método sistémico- estructural – funcional y entrevista, así como el Criterio de especialistas realizado a partir de la utilización del cuestionario Check – list, para constatar la pertinencia de la metodología creada. En el procesamiento de los resultados obtenidos se utilizó el Método porcentual.

Palabras clave: Gimnasia Aeróbica de Salón, capacitación, calidad de vida, comunidad.

INTRODUCCIÓN

El gran auge que ha tomado la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón en el mundo y en particular en nuestro país, nos obliga a los profesionales del deporte a especializarnos cada día más en este proceso tan dinámico y transformable como es la práctica sistemática del ejercicio físico, la cual exige de un constante desarrollo y perfeccionamiento ya que es una vía para poder satisfacer la demanda de los practicantes en las distintas comunidades.

Reconociendo que en la actualidad la Gimnasia Aeróbica de Salón ha estallado como un gran fenómeno social, que responde a una necesidad imprescindible del ser humano, por contribuir a la obtención del equilibrio tanto físico como mental, en función de la calidad de vida de la comunidad, trae consigo una alta demanda manifiesta en el incremento sistemático del practicante, en las instituciones que se ofertan. Es decir, se multiplican las instituciones y crecen las demandas de la comunidad para la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón lo que exige de los futuros profesionales el conocimiento y desarrollo de habilidades relacionadas con esta área del ejercicio de la profesión. Razones que justifican que se hace necesario modificar y enriquecer los conocimientos, habilidades a partir de los nuevos conocimientos. Es por ello que la incorporación de nuevas metodologías, han de estar sustentados en resultados científicos que así los avalen.

A pesar de todas las reflexiones anteriores en la actualidad el contenido del sistema de conocimientos relacionado con la Gimnasia Aeróbica de Salón y el desarrollo de habilidades de los profesionales de esta práctica, se debe potenciar la comunicación en las clases de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

La comunicación en su sentido más amplio no es solamente el intercambio de noticias y mensajes sino también el quehacer individual y colectivo que engloba el producto de las transferencias e intercambios de ideas, hechos, datos, la cual es el motor y expresión de la actividad social y de la civilización y es la fuente común de la cual se toman las ideas fortaleciendo mediante el intercambio de mensajes el sentimiento de pertenecer a una misma comunidad.

La Gimnasia Aeróbica de Salón no es más que una forma de ejercicio bajo techo donde su mayor popularidad se desarrolla por el uso de ritmos musicales que acompañan la realización de los ejercicios. Con el de cursar de los años se crea el Aeróbic Dance que

no era más que la combinación de la música con los diferentes elementos de gimnasia, jazz, baile y danza. En los años 80-81 se introduce en Cuba a partir de un trabajo encaminado a la práctica de ejercicios con acompañamiento musical como vía de incrementar la intensidad de los ejercicios y motivar la población a ejercitarse de ahí surge la misma variedad de la gimnasia a la que se le denominó Gimnasia Aeróbica de Salón. La actividad aeróbica es de vital importancia ya que trabaja la concentración mental, estimula la memoria y ayuda a elevar la autoestima pues sus beneficios se manifiestan rápidamente en el cuerpo y organismo de los que la practican su trabajo sistemático influye en el mejoramiento de la resistencia aeróbica, la flexibilidad, la coordinación, ayuda a la pérdida de grasa corporal, a la disminución de la presión arterial a niveles normales.

A pesar de lo antes expuesto, se ha detectado que algunos entrenadores de la Gimnasia Aeróbica de Salón al impartir sus clases, lo realizan sin ninguna orientación específica, en algunos casos son profesores empíricos que solamente tienen conocimiento de esta práctica porque la ejecutaron en años anteriores como practicantes por lo que la autora se plantea la siguiente **SITUACIÓN PROBLÉMICA:** se ha observado que no existe una debida preparación en los entrenadores que imparte las clases de Gimnasia Aeróbica de Salón ya que estos en su mayoría son empíricos y no tienen conocimientos científicos acerca del entrenamiento deportivo viéndose afectada la práctica de la misma.

En este contexto el **PROBLEMA CIENTÍFICO** está dirigido a: *¿Cómo potenciar la preparación de los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón?*

OBJETO DE ESTUDIO: *Proceso de capacitación de los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón.*

Para dar respuesta a los propósitos de la investigación hemos considerado el siguiente **OBJETIVO GENERAL:** *Diseñar una metodología de capacitación para la preparación de los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón.*

De ahí que el **CAMPO DE ACCIÓN** sea: *capacitación para el entrenador de Gimnasia Aeróbica de Salón.*

Las autoras a partir de estos elementos estructuran la **Hipótesis** siguiente:

Una metodología de capacitación sustentada en una comunicación adecuada y oportuna, potenciaría la preparación del entrenador de Gimnasia Aeróbica de Salón.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Fundamentar los elementos teóricos para la capacitación de los entrenadores en la Gimnasia Aeróbica de Salón.
2. Seleccionar las posibles formas de capacitación de los entrenadores de la Gimnasia Aeróbica de Salón.
3. Determinar las orientaciones metodológicas que sustenten la adecuada capacitación del entrenador en la Gimnasia Aeróbica de Salón.
4. Comprobar la pertinencia de la metodología diseñada para alcanzar la adecuada capacitación del entrenador en la Gimnasia Aeróbica de Salón.

La Novedad Científica: Fundamental del trabajo está dada porque se ofrece por primera vez, una nueva metodología de capacitación para la preparación de los entrenadores que potencie la práctica sistemática de la Gimnasia Aeróbica de Salón, mejorando la calidad de vida de sus practicante. Los resultados obtenidos posibilitan aportar cambios sustanciales y modificaciones, para el sistema de conocimientos y habilidades, como aporte que enriquecen la teoría de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

El aporte Teórico- Práctico: Esta dado por los fundamentos teóricos que sustentan la conformación de la metodología diseñada, enriqueciendo la teoría de la Gimnasia Aeróbica de Salón al lograrse una adecuada capacitación de los entrenadores. Está dado por las actividades, tareas y/o acciones específicas que se ofrecen como resultados de la investigación a partir de la propia metodología de capacitación creada para los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón.

Entre los métodos de investigación utilizados se encuentran los teóricos.

- Analítico-sintético.
- Inductivo-deductivo.
- Histórico lógico.
- Modelación.
- Método sistémico- estructural – funcional
- Hipotético-deductivo.

Y los empíricos:

- Observación:
- Entrevista:
- Encuesta:

Criterio de especialistas. Fue realizado a partir de la utilización del cuestionario check – list. Para constatar la pertinencia de la metodología diseñada. Para el procesamiento de los resultados obtenidos se utilizó el Métodos Estadísticos porcentual el cual se utilizó después de haber obtenido los datos de la entrevista y la encuesta para permitir un mejor procesamiento de los datos, analizando relaciones porcentuales.

En la investigación participaron indistintamente entrenadores de Gimnasia Aeróbica del municipio de Cárdenas. Por el carácter de esta investigación las autoras la definen como experimental, con el diseño de control mínimo, busca constatar en la práctica relaciones de causa - efecto entre las variables que estén declaradas en la hipótesis científica. El paradigma crítico ha sido utilizado en esta investigación ya que es el que se utiliza para el perfeccionamiento de las mismas, utilizando además los paradigmas cuantitativo y cualitativo.

METODOLOGÍA DE CAPACITACIÓN PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE GIMNASIA AERÓBICA DE SALÓN.

Para la realización de la investigación la autora, inicialmente aplica los métodos de investigación seleccionados a una muestra de 26 mujeres que practican la Gimnasia Aeróbica de Salón, en un primer momento además de entrenadores y especialistas de la materia, los cuales lo conforman 5 y 2 especialistas, respectivamente. Sus edades oscilan entre las edades de 15 hasta 57 años, todas aptas para la realización de la práctica del ejercicio físico, a las cuales se les imparten contenidos aeróbicos en sus diferentes variedades y dimensiones, como son: Step, Tae-bo, Gimnasia Aeróbica, a la misma hora y por el espacio de tiempo de 30 a 45min, seguidas por 30 minutos más de planos musculares con un trabajo dirigido fundamentalmente a las regiones de el abdomen, espalda, glúteos, con el cual se desarrolla solo un 60 % o 70 % en algunos casos si son capaces de trabajar adecuadamente estos ejercicios, faltándole un 30 % a 40 % para lograr un completo desarrollo de la musculatura en general. Lo que permitió diseñar la metodología comunicativa que posteriormente se somete al criterio de 2 especialistas que imparten las clases de Gimnasia Aeróbica de Salón en el municipio de Cárdenas.

TABLA NO. 1. Características de la Muestra.

No	MANIFESTACIONES AERÓBICAS	PRACTICANTES	AÑOS DE EXPERIENCIA
1	GIMNASIA AERÓBICA	26	5
2	STEP		
3	TAE-BO		
4	ENTRENADORES	5	15
5	ESPECIALISTAS	2	18
TOTAL		33	38

Entre los métodos de investigación utilizados se encuentran los teóricos.

Analítico-sintético: Ayudó a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio.

Inductivo-deductivo: Aportó la determinación del problema y la diferenciación de las tareas desarrolladas, proceder en la creación de la metodología diseñada.

Histórico lógico: Permitió que se analizara el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna del desarrollo, criterios científicos relacionados con la teoría del proceso de capacitación.

Modelación: Admitió realizar abstracciones y procedimientos lógicos de asimilación teórica de la realidad, para lograr ciertas condiciones, situaciones y relaciones con el objetivo de crear una metodología de capacitación para los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón.

Método sistémico- estructural – funcional: para establecer los componentes y estructura de la metodología diseñada, a partir de la bibliografía y necesidades sociales de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

Hipotético-deductivo.

Ya que la autora propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos y leyes más generales para arribar a sus propias conclusiones.

Y los empíricos:

Observación: La cual permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos en sus condiciones naturales, debe ser planificada, sistemática y racional.

Entrevista: Permitió determinar cómo se trabajaba la comunicación en la Gimnasia Aeróbica de Salón, los cursos y contenidos actuales que para la formación, actualización y perfeccionamiento reciben los entrenadores de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

Encuesta: A través de ella se permitió realizar las averiguaciones o pesquisas necesarias realizando un conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a una muestra representativa, para averiguar estados de opinión o diversas cuestiones acerca de la Gimnasia Aeróbica y la comunicación.

En la metodología la autora asume la propuesta del Centro de Estudios en Ciencias Pedagógicas (CECIP) del Instituto Superior Pedagógico “Félix Varela de Villa Clara, el cual incluye los siguientes elementos en su configuración: Objetivo general, fundamentación o cuerpo teórico que sustenta la metodología, etapas pasos o eslabones que componen la metodología como proceso, procedimientos que corresponden a cada etapa eslabón, representación gráfica total o parcial siempre que sea posible, evaluación que permita comprobar si la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos y recomendaciones para su instrumentación.

La metodología se acompaña de las orientaciones que permiten su aplicación en diferentes contextos y condiciones.

1. Objetivo General:

Establecer una nueva forma de trabajo comunicativo que masifique las clases de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

2. Fundamentación.

Los entrenadores que imparten la Gimnasia Aeróbica de Salón, al abordar las clases, refieren orientaciones específicas para el desarrollo de las clases de la Gimnasia Aeróbica de Salón, que permita lograr que se asimilen los contenidos, sin embargo dejan atrás las diferentes formas de comunicación y la interrelación fundamental que se debe establecer mediante los diversos métodos comunicativos. Con la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón se logra un aumento de los índices de desarrollo físico, y para que no haya un trabajo unilateral y se logre una preparación integral como elemento distintivo de actualidad, es vital reconocer la incorporación de las formas comunicativas para el logro de una mayor aceptación a la actividad.

En este sentido se requiere de profesionales aptos y capaces para enfrentar estos retos,

de ahí que sea muy importante preparar al entrenador a enseñar, explicar, demostrar, como conocimientos novedosos a enfrentar en el ejercicio de la profesión, como bien planteara en su tesis de Maestría la MsC Kenia González Acosta. Al lograrse un equilibrio en la comunicación que fluya recíprocamente entre entrenadores y practicantes, se incrementaría la masividad en la práctica de este deporte trayendo consigo un aumento en la calidad de vida de los practicantes y por supuesto de la población. Por tanto es de gran importancia para la “Gimnasia Aeróbica de Salón” diseñar esta metodología de capacitación para el adecuado desempeño de los entrenadores.

Etapas, pasos que la componen.

I Etapa: ENTRADA: Determinación de las tendencias actuales en la Gimnasia Aeróbica de Salón. Sus ventajas y desventajas.

II Etapa: PROCESO: Conformar la metodología que permita la capacitación comunicativa en el entrenamiento, en correspondencia con la hipótesis declarada.

III Etapa: SALIDA: Someter la metodología al criterio de los especialistas.

Procedimientos que corresponden a cada etapa a realizar.

I Etapa ENTRADA: Diagnóstico en el que se realiza la recogida de información a través de las entrevistas para el análisis crítico sobre los criterios de los especialistas respecto al trabajo comunicativo, las ventajas y desventajas de su uso en la actualidad.

II Etapa: PROCESO. Conformar la metodología de capacitación comunicativa para los entrenadores de Gimnasia Aeróbica. Comprende los elementos de auto preparación del profesor, la planificación, desarrollo y su control.

III ETAPA: SALIDA:

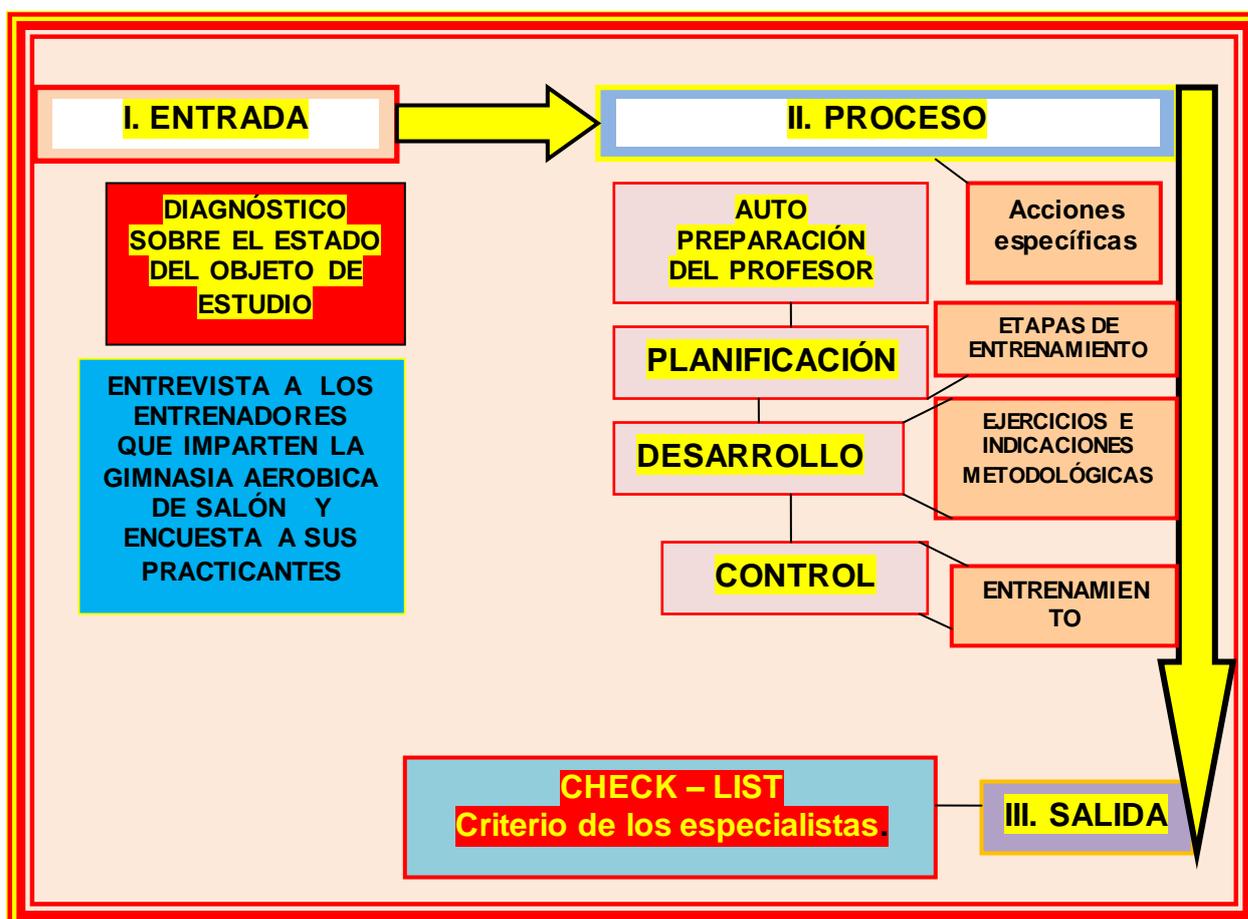
Se recoge el criterio de los expertos antes de su puesta en práctica. Utilizando para ello el cuestionario **CHECK – LIST**.

Evaluación que permita comprobar que la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos.

La Evaluación para comprobar que la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos, se realizará al someter la misma al criterio de los especialistas a través del cuestionario **CHECK – LIST**.

MODELACIÓN

TABLA # 2. Representación gráfica de la metodología. Entrada proceso y salida.



Recomendaciones para su implementación.

- Explicar a los entrenadores las características de la propuesta con énfasis sobre el por qué en la misma se incorpora el trabajo comunicativo en la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón.
- Explicar a los entrenadores sobre la Importancia de su auto preparación en el trabajo de comunicación precisando en su correcta ejecución.
- Insistir en los entrenadores que la planificación deberá responder a las particularidades individuales de los practicantes.

Metodología de capacitación para los entrenadores de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

La metodología creada se sustenta para su estructura en el modelo del Objeto de

estudio de la investigación. A partir de ahí se reconoce la necesidad de que el entrenador que imparta la clase de Gimnasia Aérobica deberá auto prepararse y tener dominio de la ubicación en el terreno, dominar los ejercicios aeróbicos y las formas de comunicación existentes, todo ello sustentado en una planificación que incorpora la dosificación y el control, en el desarrollo de los ejercicios metodológicos en que se combinan los ejercicios con énfasis en las indicaciones metodológicas. Los entrenadores deberán estar aptos para el control que se ejecutará en los entrenamientos. Fig.1. La comunicación en el trabajo aeróbico requiere de un sistema de acciones que de forma individual prepare al hombre para interactuar consigo mismo en su relación con los demás, desarrollando las potencialidades propias que lo caracterizan, lo cual solo es posible en la interacción con la realidad.

Es deseable mantener la continuidad en los ejercicios, y es importante no realizar súbitamente ejercicios violentos o de extrema tensión. Es esencial empezar con un calentamiento gradual y seguir un proceso de preparación. Tan importante como el ejercicio regular es una dieta nutritiva y equilibrada. Hay que tener cuidado a la hora de elegir un programa y asegurarse de que está dirigido por expertos en educación física o medicina, esta es el principal premisa a tener en cuenta para la realización de la práctica deportiva ya que los profesionales especializados que prestan especial atención a las funciones del corazón y los pulmones ,orientarán los mismos basándose en los principios del entrenamiento deportivo, por lo que se hace potencialmente peligroso realizar ejercicios físicos con personas que no sean especialistas en Cultura Física.

TABLA # 3

PROCESO DE COMUNICACIÓN EN LA GIMNASIA AEROBICA DE SALÓN.



Fig. No. 1. Modelo del proceso de capacitación.

La metodología de capacitación incorpora en las cuatro etapas del objeto de estudio la autopreparación del profesor, planificación, desarrollo y control. Por cada una de ellas la autora a partir de sus componentes define los objetivos y acciones que las distingue. Al incorporar la metodología diseñada, al sistema de habilidades de la Gimnasia Aeróbica de Salón el entrenador deberá considerar la aplicación de los siguientes postulados que garantizan su puesta en práctica y los que deberá abordar con énfasis en sus clases.

- 1. El carácter de complejidad de los ejercicios.** En cuanto al carácter de complejidad de los ejercicios, se postula que cada entrenador seleccionará de inicio a fin los ejercicios en correspondencia con su nivel de dificultad. De lo simple a lo más complejo.

2. El carácter sistémico de su aplicación. El carácter sistémico de su aplicación consiste en la interrelación de lo aeróbico con lo anaeróbico así como en la dosificación de las cargas en correspondencia con las particularidades individuales y el grado de complejidad de las combinaciones.

3. La adaptación del organismo ante las cargas. La adaptación a las cargas debe ser de forma gradual durante todo el período de entrenamiento para que contribuya al desarrollo físico de los practicantes.

METODOLOGÍA DE CAPACITACIÓN PARA LOS ENTRENADORES

TABLA # 4		
1- AUTOPREPARACIÓN DEL ENTRENADOR		
COMPONENTE DE LA AUTOPREPARACIÓN	OBJETIVOS	ACCIONES
UBICACIÓN	Desarrollar en los practicantes habilidades para: 1-Propiciar a través de la demostración y corrección de errores el desplazamiento de los diferentes ejercicios indistintamente.	1- Planificar clases demostrativas de los diferentes tipos de trabajo aeróbicos con énfasis en la ubicación para demostrar y corregir errores. 2- Clases videos acerca de las diferentes metodologías para la enseñanza de los ejercicios físicos, clases a intervalos, en circuitos, clases coreográficas, de alto impacto, bajo impacto, combinadas, Step, Tae-bo. Donde se pongan de manifiesto la ubicación para la demostración y corrección de errores.
MOTIVACIÓN.	Que los practicantes sean capaces de: 2- Identificar qué tipo de ejercicio deben realizar, en dependencia de la clase planificada. Que los entrenadores sean capaces de: 3- Transmitir de forma entusiasta las clases y se retroalimenten para lograr una unión exitosa en los resultados a esperar.	1-Clases que enseñen a los practicantes cómo se comporta la asimilación de las cargas en las distintas etapas de la vida, en dependencia de la edad, el temperamento, las necesidades, para que tengan en cuenta a la hora de impartir una clase. 2-Clases que enseñen a los practicantes como utilizar el entusiasmo para que actúen en el aprendizaje y las actitudes. 3-Videos didácticos en los que se emplee una adecuada retroalimentación en educadores físicos para ser entrenadores eficaces. 4- Combinar en las clases prácticas el entusiasmo y la retroalimentación apropiada en los momentos precisos de la clase de Gimnasia Aeróbica, utilizando los distintos tipos de retroalimentación como son las generales o descriptivas y las específicas o prescriptivas, ya que estas brindan una mayor posibilidad de aprender lo que se está enseñando.
	Que los practicantes sean	Planificar clases de preparación

<p>SISTEMA AERÓBICO GIMNASIA LOCALIZADA.</p>	<p>capaces de: 1-Definir las partes de la clase de Gimnasia Aeróbica y sus formas de manifestación. Que los entrenadores sean capaces de: 2-planificar como realizar una clase de bajo impacto, alto impacto, clases a intervalos, en circuitos, clases coreográficas, combinadas, Step, Tae-bo.</p>	<p>metodológica que su contenido abarque la enseñanza de la Gimnasia Aeróbica de Salón. Mostrar videos de las diferentes formas del trabajo aeróbico y sus posibles ejecuciones.</p>
<p>TRABAJO CON MEDIOS ALTERNATIVOS (MANCUERNAS).</p>	<p>Desarrollar habilidades para el uso de los distintos medios alternativos como son mancuernas, máquinas.</p>	<p>El trabajo se realiza con la utilización de los diferentes medios que se dispongan siempre teniendo presente abarcar los distintos pesos desde los más pequeños hasta los más grandes para utilizar en dependencia de los objetivos de cada etapa.</p>

TABLA # 5 PLANIFICACIÓN.

<p>COMPONENTES DE LA PLANIFICACIÓN.</p>	<p>OBJETIVOS</p>	<p>ACCIONES</p>
<p>EJERCICIOS DE PREPARACIÓN AERÓBICA.</p>	<p>Incrementar la capacidad de trabajo cardio-vascular-respiratoria.</p>	<p>Realizar durante 5 días a la semana ejercicios aeróbicos de las diferentes modalidades, para estimular la práctica deportiva, variando la música a utilizar con tiempos de 30 a 45 minutos.</p>
<p>EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA.</p>	<p>Lograr un desarrollo de los planos musculares óptimo para que se tornen jóvenes, creándose nuevas fibras musculares</p>	<p>Realización del trabajo con los planos musculares en cada clase variando la carga, tiempo y repetición.</p>

TABLA # 6 DESARROLLO

<p>COMPONENTES DEL DESARROLLO.</p>	<p>OBJETIVOS</p>	<p>ACCIONES</p>
<p>EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA COMUNICACIÓN</p>	<p>Lograr mediante el empleo de los diferentes recursos de la comunicación el entendimiento de las técnicas a utilizar.</p>	<p>Ejecutar voces de mando preventivas y ejecutivas, apoyadas en las formas de comunicación verbal y no verbal en todas sus dimensiones.</p>

INDICACIONES METODOLÓGICAS	Utilizar el recurso verbal y no verbal en la explicación de las técnicas y movimientos apoyados oportunamente de las voces de mando preventivas y ejecutivas.	Explicar y demostrar las técnicas de los movimientos, realizándolas con conteos de 8 tiempos, 4 y 2 hasta su correcta ejecución.
-----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LA

TABLA # 7 CONTROL		
COMPONENTES DEL CONTROL.	OBJETIVOS	ACCIONES
FORMAS DE CONTROL.	Determinar cómo son asimiladas las cargas físicas, alternando con los altos y bajos impactos.	Se observa cómo se van asimilando las cargas en las clases las cuales dejan de ser una meta una vez sean superadas, siendo el momento preciso para incrementar las cargas.

METODOLOGÍA.

Los entrenadores deben tener:

- Conocimiento del desempeño de la profesión para la que se debe ejercitar a sus practicantes.
- Conocimiento general de de la actividad física que desarrolla.
- Definición de los objetivos y contenidos. Debemos entender por método aquella forma ordenada y sistemática de conseguir un objetivo. No podemos hablar de métodos únicos, existen métodos generales que pueden flexibilizarse de acuerdo al entrenador y las características de los practicantes.
- Conocimiento de las características personales de sus practicantes, tanto en el grupo que conforman como de forma individual, ya que es un proceso individualizado sin dejar de tener presente la influencia del grupo.
- El entusiasmo y la retroalimentación permanente en las clases para obtener buenos resultados.
- Desarrollo de una comunicación afectiva.

- Una comunicación y una actividad conjunta entrenador -practicante, practicante - practicante, practicante-entrenador, que estimulen la motivación y la cognición durante todo el proceso, trabajando por lograr una comunicación educativa que propicia el buen desarrollo de los entrenamientos.
- Un aprendizaje participativo que propicie la construcción de los conocimientos y el desarrollo de hábitos y habilidades en un contexto socializador, donde el entrenador juegue un papel fundamental de mediación pedagógica como dirigente del proceso, así como el desarrollo de cualidades y valores en la personalidad. El contenido de la clase debe explotarse a partir de sus potencialidades reales en función de una didáctica de los valores, pero que no se agota en la clase.

Criterios, argumentos y razones para el perfeccionamiento del proceso de comunicación en la Gimnasia Aeróbica de Salón.

Para caracterizar los contenidos actuales de formación que reciben los entrenadores en el deporte de la Gimnasia Aeróbica de Salón, entrevistamos y encuestamos a entrenadores, practicantes y especialistas de la misma. La muestra utilizada independientemente de su grado de representatividad, es suficiente para que en esta fase inicial de la investigación, permitiera abordar las interrogantes científicas que necesariamente debíamos constatar con las experiencias disponibles. Por lo que su utilidad como punto de partida hacia un futuro desarrollo de la presente investigación es evidente. Se les aplicó una encuesta inicial a aquellos practicantes para recoger información sobre el grado de satisfacción que obtienen en las clases de Gimnasia Aeróbica y como se comporta la interrelación entrenador- practicante y viceversa.

En coordinación con los entrenadores de la Gimnasia Aeróbica de Salón se aplicó una entrevista relacionada con el uso de la comunicación a 5 entrenadores del municipio, con un promedio de 15 años de experiencia en la profesión. Para una mejor comprensión de los análisis de las tablas la autora aclara que (MS) es muy significativo. (PS) poco significativo, (NS) no significativo.

ENCUESTA INICIAL PRACTICANTES.

Tabla # 8. 1-¿Te gusta asistir a la Gimnasia Aeróbica de Salón?:			
Incisos	Totales	%	Significación
a)- si	19	73,07	MS

b)-no	1	3,84	NS
	6	23,07	PS

En la tabla 8 se puede observar, que el 73,07% de los practicantes reconocen que se gusta asistir a las clases de Gimnasia Aeróbico de Salón, estos criterios no solo justifican la importancia y pertinencia de la presente investigación sino que evidencia al mismo tiempo la necesidad de su desarrollo. Solo el 3,84% no les interesa la práctica de este deporte, siendo no significativo este por ciento en relación con la muestra tomada y un 23,07% se refieren a que solo en ocasiones la practican, reflejado este criterio como poco significativo ya que por razones ajenas no toman como suya esta actividad. Puntualiza la autora que el trabajo en la Gimnasia Aeróbico de Salón es una vía que ha ayudado a enriquecer la práctica del deporte para el mejoramiento de la salud y el profesor desarrollándola adecuadamente contribuirá en la formación integral de la preparación de los practicantes, lográndose un incremento sustancial en la calidad de vida de la población practicante.

Tabla # 9. 2-¿Realizas la actividad solo por mantenerte en forma?			
Incisos	Total	%	Significación
a) SI	18	69,23	MS
b) NO	6	23,07	PS
c) A veces	2	7,69	NS

Aquí observamos que de una forma muy significativa (MS) para un 69,23% los practicantes están a favor de la práctica sistemática de esta actividad para mantenerse en forma, solo el 23,07 % no la realizan con este objetivo siendo el criterio (PS) y un 7,69% (NS) la realizan en ocasiones sin tener que justificarse a ningún criterio.

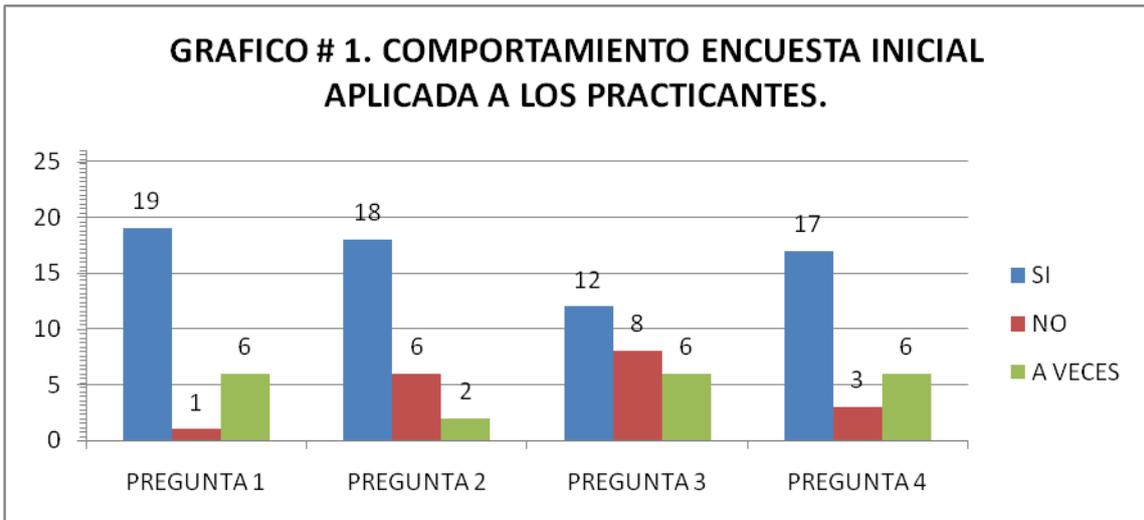
Tabla # 10. 3.- ¿Se logra en las clases de Gimnasia Aeróbica de Salón la motivación por parte del profesor?			
Incisos	Total	%	Significación
b) SI	12	46,15	MS
b) NO	8	30,76	PS

c) A veces	6	23,07	PS
-------------------	----------	--------------	-----------

En cuanto al logro de la motivación en las clases de Gimnasia Aeróbica de Salón el 46,15 % de los practicantes expresan que la actividad estimula la práctica sistemática siendo MS, mientras que 8 para un 30,76 % manifiestan como aburrida la misma, concluyendo con un 23,07 % que expone que se logra la sensibilización entre el profesor y los practicantes lo que ratifica y fundamenta la situación problemática que se investiga, siendo 6 practicantes de la muestra los que expresan este criterio PS con relación a la muestra tomada, sin embargo nos da la medida que existen problemas de comunicación en dichas clases.

Tabla # 11 - ¿Cuando participas en las clases de Gimnasia Aeróbica de Salón logras realizar completos los ejercicios orientados por el profesor?			
Incisos	Total	%	Significación
a)- si	17	65,38	MS
b)-no	3	11,53	NS
c)-a veces	6	23,07	PS

Con respecto al grado de realización de los ejercicios en las clases el 65,38 % de las practicantes refieren positivamente en el cumplimiento de los mismos para un total de 17 practicantes quedando MS su grado de satisfacción, 3 practicantes son del criterio negativo para un 11,53 % resultando NS, y 6 que a veces no logran la realización de estos para un 23,07 % PS la relación, ya que los entrenadores no tienen los suficientes conocimientos comunicativos que incentiven la práctica de la misma.



LEYENDA:

EJE Y----- MUESTRA

EJE X___PREGUNTAS

ENCUESTA FINAL A LOS PRACTICANTES.

Tabla # 12 -Según tu punto de vista tu entrenador te hace sentir a gusto en las clases:

Incisos	Total	%	Significativo
a)- si	15	57,69	MS
b)-no	2	7,69	NS
c)-a veces	9	34,61	PS

Encontramos que 15 respondieron a favor para un 57,69 %, 2 negativamente con un 7,69 %, lo que evidencia que la preparación del profesor influye significativamente en el éxito del trabajo en la Gimnasia Aeróbica de Salón. Solo un 34,61% se expresa a favor del criterio a veces evidenciando que faltan algunos elementos que no se logran en la comunicación entrenador-practicante para un grado de significación de PS. Es necesario que el profesor domine las formas de comunicación que se desarrollan en las clases, para realizar un trabajo en dependencia de los objetivos y las características del entrenamiento diario.

Tabla # 13. Sientes que tu entrenador te motiva a ser mejor en la Gimnasia Aeróbica de Salón.

Incisos	Total	%	Significativo
---------	-------	---	---------------

a)- si	19	73,07	MS
b)-no	2	7,69	NS
c)-a veces	5	19,23	PS

Podemos apreciar que 19 practicantes se apoyan en la respuesta afirmativa para un 73,07 %, y no a favor 2, con un 7,69 % siendo PS con relación a la muestra seleccionada. En la actualidad aún existen practicantes que sufren no entender las clases de Gimnasia Aeróbica de Salón , por lo que debemos adiestrarnos bien del buen uso de la forma de la comunicación en las clases, para que los mismos puedan decir que la disfrutan al máximo, hay que practicarla mucho y correctamente. Porque no afecta solo en la preparación del practicante sino también en su salud.

Tabla # 14. ¿Cuándo cometes errores en la actividad de Gimnasia Aeróbica de Salón, tu entrenador te explica y hace comprender, utilizando los diferentes recursos de la comunicación?

Incisos	Total	%	Significativo
a)-Si	14	53,84	MS
b)-No	6	23,07	PS
c)-A veces	6	23,07	PS

En esta tabla los resultados arrojados expresan que 14 practicantes plantean que comprenden las coreografías indicadas por el entrenador al usar los recursos comunicativos para un 53,84 %, un 23,07 % difieren del criterio anterior basándose en que no comprenden los ejercicios y su interrelación coreográfica siendo PS con relación a la muestra. solo un 23,07 % planteó que se entienden en ocasiones algunos ejercicios individuales y pocos entrelazados, resultando también PS la respuesta con relación a la muestra sin embargo expresan que existe problema de entendimiento del ejercicio, los menos aventajados destacan la falta de preparación del entrenadores.

Tabla #15. - ¿Observas dominio en las clases por parte del entrenador en la forma de explicación y demostración de los ejercicios? Argumente.

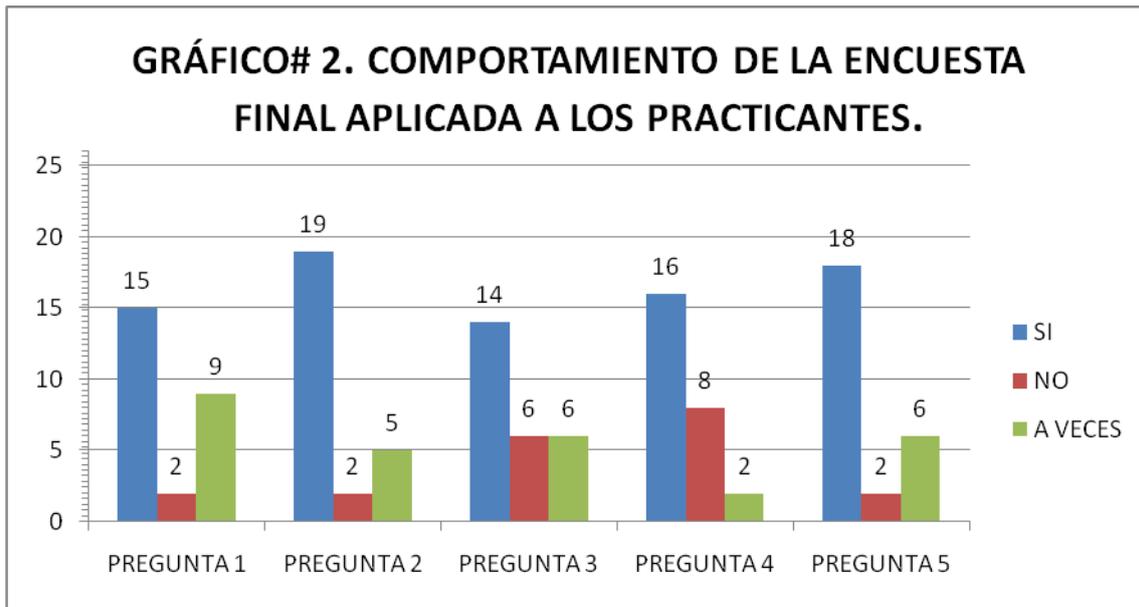
Incisos	Total	%	Significativo
a)-Si	16	61,53	MS
b)-No	8	30,76	PS

c)-a veces	2	7,69	NS
-------------------	----------	-------------	-----------

Encontramos que 16 practicantes para un 61,53 % plantean que los entrenadores tienen dominio en sus clases en cuanto a la explicación y demostración de los ejercicios resultando MS el grado de significación, sin embargo el 30,76 % expresan que no existe un dominio en la explicación y demostración de los ejercicios por parte de los entrenadores ya que las voces de mando no son adecuadas y oportunas por lo que la mayoría de las practicantes pierden el entusiasmo en la práctica de la misma, lográndose un 7,69 % las que se refieren a que a veces o sea en ocasiones logran un entendimiento de los ejercicios que se realizan.

Tabla # 16. ¿Cuando terminas la actividad de Gimnasia Aeróbica de Salón tu entrenador se relaciona? Explique cuál es su comportamiento con los practicantes.			
Incisos	Total	%	Significativo
a)-Si	18	69,23	MS
b)-No	2	7,60	NS
c)-A veces	6	23,07	PS

Aquí podemos observar cómo un 69,23 % refieren que tienen relación directa con el profesor aun al terminar la sesión de entrenamiento, sin embargo un 7,60 % son de la opinión que no existe una estrecha relación entre profesor y practicante siendo su grado de significación NS, refutando estos resultados los que opinan que a veces se logra esa interacción entre ambos, para un grado de significación de 23,07% siendo PS.



ENTREVISTA A LOS ENTRENADORES

Tabla # 17. ¿Qué significación tiene para usted la Gimnasia Aeróbica de Salón?

Los entrenadores se refieren con relación a la Gimnasia Aeróbica que es un deporte que es de suma importancia para elevar la calidad de vida de los practicantes ya que tiene gran influencia en los diferentes sistemas ya sea el cardiovascular como el respiratorio, fundamentalmente sin dejar de mencionar los demás sistemas los cuales son el circulatorio, nervioso, osteo-muscular, etc.

Tabla #18. ¿Cómo crees que deban ser las relaciones tuyas con los practicantes?

Ellos refieren que debe existir una gran comunicación entre ambos, sin embargo, expresan que en ocasiones no logran la misma al mismo nivel con todos los practicantes, debido al carácter de cada cual, por lo que deben ser más comunicativos y lograr que el 100% de los mismos comprendan y asimilen de igual forma las voces preventivas y ejecutivas en las clases, al igual que decirlas a tiempo para evitar que se desorganice la misma.

Tabla #19. ¿En el trato con los practicantes qué aspectos se tiene en cuenta para lograr la calidad en su labor?

Los entrenadores opinan que deben retroalimentarse con las nuevas técnicas de la comunicación y las tendencias progresistas en este sentido incluyendo el factor social con el cual se logra una mayor interrelación grupal en los entrenamientos.

Tabla # 20. ¿Cómo logra incentivar a los practicantes para obtener resultados en la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón?

Según los profesores se debe tener en cuenta la motivación y explicación de los beneficios y resultados que se obtienen con la práctica sistemática de la Gimnasia Aeróbica de Salón, esto basado en una continúa comunicación y sistematización de la práctica de la misma haciendo énfasis en la constante información de los ejercicios básicos y su combinación, facilitando el entendimiento de la técnica que se planifica, sin embargo no se llega a un consenso uniforme sobre este aspecto.

Tabla # 21. ¿Considera usted que la comunicación con los practicantes facilita su labor? ¿Por qué?

Consideran que es importante la comunicación en las clases de la Gimnasia Aeróbica de Salón ya que a través de ella se logran diversos beneficios, si se realiza una adecuada y oportuna comunicación entre los practicantes y el profesor se disfruta más la actividad y sus resultados serian mejores. Reflejándose que tienen conocimiento de que hace falta lograr una buena comunicación en las clases, pero sin embargo no saben cómo desarrollarla.

Tabla # 22. La Gimnasia Aeróbica de Salón ha alcanzado gran desarrollo en el país. ¿Cómo contribuye usted a que sus practicantes participen en eventos, a pesar de las carencias materiales existentes?

Los entrenadores contribuyen con la modesta participación de sus grupos a las diferentes actividades que se programan, sin embargo la intervención no es significativa con relación a la matrícula ya que no se convencen de la necesidad de las mismas, por lo que se ve la falta de convencimiento por parte del entrenador para lograr una mayor asistencia a estas actividades masivas.

Tabla # 23. ¿Cómo se siente usted en compañía de sus practicantes?

Los entrenadores expresan sentirse bien entre sus practicantes, sin embargo plantean que existen algunos que se apartan del grupo, esto nos refleja algún grado de preferencia que puede existir y va en contra del colectivismo.

Resumiendo, en los resultados analizados la mayoría los profesores considera que se debe realizar un trabajo más profundo de comunicación en los entrenamientos ya que es la mejor manera de lograr un completo desarrollo de la misma, que eleve el desarrollo cardio-respiratorio, circulatorio y nervioso de los practicantes de esta disciplina social. Como podemos observar, la mayor parte de los profesores refieren a que se debe instruir debidamente a los entrenadores de la Gimnasia Aeróbica de Salón, en esta forma de impartir estos ejercicios para el logro de los satisfactorios niveles de preparación, que es lo correcto, solo que lamentablemente en nuestro estudio al realizar algunas observaciones extraoficiales en entrenamientos pudimos constatar, que lo dicho anterior no se cumple porque en la práctica el trabajo lo realizan indistintamente sin hacer énfasis en las técnicas de comunicación dentro de los entrenamientos, esto implica que muchos profesores tienen conocimiento teórico, pero no lo llevan a la práctica por lo tanto en esta pregunta algunos no reflejan la realidad. El 60% de los entrevistados manifiesta que es necesario que el profesor domine el uso de las distintas formas de comunicación para desarrollarlas en la práctica. En este sentido la autora reconoce que es una necesidad preparar a los entrenadores y que se tenga en cuenta que no se debe practicar con personas que inescrupulosamente se autopreparan con el fin de ingresos económicos sin tener presente que están atentando con la salud de la población practicante.

Criterio de los especialistas.

Según el criterio de los especialistas las insuficiencias de las propuestas están dirigidas fundamentalmente al cómo abordar la forma de capacitación de los entrenadores con las tendencias de la comunicación y sociabilización. Ellos fundamentan este criterio en el hecho de que el trabajo individual se torna más difícil en esa práctica por la diversidad de personas con diferencias sustanciales en edades y preferencias.

Sin embargo, la autora aunque comparte los criterios anteriores, considera que la

búsqueda de una orientación metodológica para incorporar de forma oficial el trabajo de integración es posible a partir de un mecanismo didáctico que se ajuste a los principios del entrenamiento deportivo. No reconocen excesos como tal a la propuesta, aunque consideran que se analicen algunos de los ejercicios de ubicación fundamentalmente en su descripción. Por lo general los especialistas coinciden en que ellos reformularían la propuesta incorporando a la metodología orientaciones más detalladas para su uso en los entrenamientos de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

Ventajas de la metodología propuesta con respecto a las formas actuales de entrenar la Gimnasia Aeróbica de Salón.

- Exige la auto preparación del entrenador.
- Se trabaja con una serie de orientaciones específica, en cuanto a las repeticiones y los aeróbicos a realizar.
- En esta se emplea ejercicios metodológicos para combinación y ejecución de los ejercicios.
- Se utilizan las técnicas comunicativas apoyadas de las diferentes voces de mandos como son las preventivas y ejecutivas, reforzadas por los sistemas de señales visuales.

CONCLUSIONES

Por lo que la autora concluye:

- Se valoraron los fundamentos teóricos para la capacitación de los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón como componente fundamental en el logro de los objetivos de las clases, arrojándose resultados insuficientes, por lo que se demostró la necesidad de la creación de una nueva metodología de capacitación sustentada en la comunicación para potenciar los conocimientos de los entrenadores.
- Se seleccionaron las posibles formas de capacitación sustentada en la comunicación en las clases de Gimnasia Aeróbica de Salón, utilizando sus diferentes recursos y momentos oportunos en la práctica de la misma.
- Se determinaron las orientaciones metodológicas que sustentaran la adecuada capacitación de los entrenadores de la Gimnasia Aeróbica de Salón, para lograr una mejor preparación de los mismos.

- Se comprobó la pertinencia de la metodología diseñada para alcanzar una mejor capacitación de los entrenadores que imparten la Gimnasia Aeróbica de Salón, valorada por el criterio de los especialistas, siendo aprobada por los mismos.

ANEXO

Ventajas de la metodología propuesta con respecto a las formas actuales de la preparación de los entrenadores de Gimnasia Aeróbica de Salón con respecto a la comunicación.

