

**PROFORTIVA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
PROGRAMA DE FORMACIÓN DEPORTIVA**

**PROFORTIVA UNIVERSIDADE DE ANTIOQUIA. PROGRAMA DE
TREINAMENTO ESPORTIVO**

**PROFORTIVA UNIVERSITY OF ANTIOQUIA. SPORTS TRAINING
PROGRAM**

Juan Osvaldo Jiménez Trujillo

Magister en Motricidad – Desarrollo Humano por la Universidad de Antioquia.

Docente de la Universidad de Antioquia.

juan.jimenez@udea.edu.co

RESUMEN

Definición: PROFORTIVA es un espacio para el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y capacidades de los usuarios de diferentes deportes. De igual forma, es un contexto académico-deportivo por naturaleza, en el cual se llevan a cabo procesos de reflexión teórico-práctica de temas y fenómenos relacionados con el entrenamiento deportivo y áreas afines, que permitan mediante la aplicación y comparación sistemática y metodológica de los diferentes programas de intervención, generar nuevos conocimientos que fortalezcan el deporte e incrementen los niveles de rendimiento de los deportistas.

Misión: Desarrollar y perfeccionar las capacidades y habilidades de los usuarios lo cual se logrará con intervención interdisciplinaria de profesionales idóneos en las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento deportivo, basados en conocimientos prácticos y científicos y con aplicación tecnológica.

De igual forma, se asume como misión la generación de conocimiento en las áreas relacionadas con el entrenamiento deportivo que permita intercambio de ideas, metodologías y conocimientos que ayuden al crecimiento del deporte.

Visión: En el año 2020 ser reconocidos como un gran programa de formación deportiva que atiende a los deportistas en los diferentes niveles de rendimiento, desde la iniciación hasta el alto rendimiento, con la estructuración y ejecución de programas de entrenamiento basados en conocimientos prácticos y científicos y con alta aplicación tecnológica.

Principios: La atención e intervención de los usuarios de los diferentes proyectos de PROFORTIVA se llevará a cabo siguiendo los siguientes principios propuestos por Matveev (1977), García y otros (1996), Grosser y otros (1988) Martin y otros (2004):

- Biológicos: principio de unidad funcional, individualidad, especificidad, sobrecarga, continuidad, progresión y recuperación.
- Pedagógicos: principio de participación activa y consciente en el entrenamiento, comprensión ética del entrenamiento, mantenimiento y protección de la salud, promoción de la alegría en el entrenamiento, accesibilidad, reconocimiento del doble esfuerzo, periodización, evaluación, armonía entre las exigencias de la competición y del entrenamiento, aumento progresivo de las dificultades de aprendizaje, variedad del entrenamiento, calidad de realización óptima de los ejercicios y sistematización.

La interrelación entre los aspectos misionales de la Universidad de Antioquia es uno de los pilares determinantes para la creación y consolidación de profortiva. En ese sentido, la relación DOCENCIA - INVESTIGACIÓN - EXTENSIÓN Y BIENESTAR UNIVERSITARIO deberá estar muy fortalecida en la operacionalización del programa. Para ello, se pretende que los proyectos deportivos se conviertan en gran medida en "aulas de clase" y/o "laboratorios de experimentación" en los cuales los docentes, investigadores y estudiantes de pregrado y posgrado puedan desarrollar sus prácticas y analizar y estudiar fenómenos de la cotidianidad del deporte y del entrenamiento deportivo desde las diferentes áreas, disciplinas y ciencias que estén implicadas en dicho proceso.

Objetivos del programa:

- Mejorar las capacidades y habilidades de los deportistas para que puedan competir con éxito en sus modalidades deportivas.
- Incrementar el número de investigaciones relacionadas con los componentes del rendimiento deportivo (técnico-coordinativo, táctico-cognitivo, capacidades físicas y psicológico) y en las interrelaciones con otras áreas, disciplinas y ciencias (Nutrición, Bioquímica, Fisiología, Biomecánica, Neurociencias, Fisioterapia, Sociología).

- Servir como centro de práctica de programas de pregrado y posgrado de la Universidad de Antioquia y de otras universidades, especialmente en las áreas de mayor relación con los proyectos que se estructuren.
- Ayudar a los procesos de cualificación de la docencia a través de una mayor interrelación teoría-práctica, especialmente en el área del entrenamiento deportivo por medio de la implementación de procesos de evaluación, planificación, ejecución y control de dicho proceso.
- Asesorar a los entrenadores del departamento de deportes de la Universidad de Antioquia y de entidades externas en aspectos relacionados con sus planes de entrenamiento que les permita atender mejor a sus deportistas.

Fases del programa: PROFORTIVA se desarrollará en 4 fases, en cada una de ellas se consolidarán procesos, intervenciones y atención a los diferentes usuarios que requieran los servicios ofrecidos. De igual forma, en estas 4 fases se integrarán los diferentes aspectos misionales de la Universidad de Antioquia, a saber Docencia, Investigación y Extensión, además del Bienestar Universitario. En estas fases se desarrollarán los aspectos fundamentales del proceso de entrenamiento deportivo, como son:

- Evaluación de deportistas
- Programación del entrenamiento deportivo de deportistas
- Ejecución de los programas de entrenamiento deportivo de los deportistas
- Control del entrenamiento deportivo

PALABRAS CLAVE: formación deportiva, deportistas.

RESUMO

Definição: PROFORTIVA é um espaço para o desenvolvimento e aprimoramento das habilidades e capacidades de usuários de diferentes esportes. Da mesma forma, é um contexto acadêmico-esportivo em que a natureza dos processos de reflexão teórica e prática sobre questões e eventos relacionados ao treinamento esportivo e áreas afins, permitindo que através da aplicação de comparação sistemática e metodológica sejam feitos diferentes programas de intervenção para gerar novos conhecimentos que fortaleçam o esporte e aumentar os níveis de atletas.

Missão: Desenvolver e aperfeiçoar as competências e habilidades dos usuários, que será alcançada com a intervenção interdisciplinar de profissionais qualificados em diversas

áreas relacionadas com a formação desportiva, com base no conhecimento prático e científico e aplicação tecnológica.

Da mesma forma, é assumida a missão de gerar conhecimento em áreas relacionadas com a formação desportiva para permitir a troca de ideias, metodologias e conhecimento para ajudar o desenvolvimento esportivo.

Visão: Em 2020, será reconhecido como um programa de treinamento de grandes esportes que atende atletas em diferentes níveis de desempenho, de iniciantes a alta performance, estruturando e implementando programas de formação com base no conhecimento prático e científico e aplicação de alta tecnologia.

Princípios:

A atenção e o envolvimento dos diferentes projetos serão implementados por PROFORTIVA seguindo estes princípios propostos por Matveev (1977), Garcia et al (1996), Grosser e outros (1988) Martin et al (2004):

- Biológico: princípio de funcionamento da unidade, a individualidade, a especificidade, sobrecarga, continuidade, progressão e recuperação.
- Pedagógico: o princípio da participação ativa e consciente no treinamento, compreensão ética da formação, manutenção e proteção da saúde, a promoção da alegria em formação, acessibilidade, reconhecimento do duplo esforço, periodização, a avaliação, a harmonia entre as exigências da competição e formação, aumento progressivo dificuldades de aprendizagem, a variedade de treinamento, o desempenho do exercício ótima qualidade e sistematização.

A relação entre os aspectos missionários da Universidade de Antioquia é um dos pilares fundamentais para a criação e consolidação de PROFORTIVA. Nesse sentido, a relação ensino - pesquisa – Extensão e bem-estar Universitário deve ser grandemente fortalecida na operacionalização do programa. Para este fim, pretende-se que os projetos desportivos sejam transformados fortemente em "sala de aula" e / ou "laboratórios experimentais", nos quais professores, pesquisadores e estudantes de graduação e pós-graduação desenvolvam suas práticas, analisem e estudem os fenômenos diários nos esportes e na formação desportiva de diferentes áreas, disciplinas e ciências que estão envolvidos neste processo.

Objetivos do Programa:

- Melhorar as competências e habilidades dos atletas para que eles possam competir com sucesso em seus esportes.
- Aumentar o número de pesquisas relacionadas com os componentes do desempenho atlético (capacidade técnica-coordenativa, tática-cognitiva, física e psicológica) e a relação com outras áreas, disciplinas e ciências (Nutrição, Bioquímica, Fisiologia, Biomecânica, Neurociências, Fisioterapia, Sociologia).
- Servir como programas de graduação e pós-graduação centro de prática na Universidade de Antioquia e de outras universidades, especialmente nas áreas mais relevantes para os projetos estruturados.
- Ajudar processos de qualificação do ensino através de uma maior interação entre teoria e prática, especialmente na área de treinamento esportivo, através da implementação de processos de avaliação, planejamento, execução e controle do processo.
- Aconselhar treinadores do departamento de esportes da Universidade de Antioquia e entidades externas sobre questões relacionadas com os seus planos de formação que permitam servir melhor os seus atletas.

Fases do programa:

Profortiva é desenvolvido em 4 fases, cada uma das quais tem processos, intervenções que serão consolidados para usuários diferentes que requerem os serviços oferecidos. Da mesma forma, estas 4 fases irão integrar os vários aspectos da missão da Universidade de Antioquia, ou seja, o ensino, pesquisa e extensão, além do bem-estar. Nestas fases serão desenvolvidos os fundamentos do processo de treinamento esportivo, tais como:

- Avaliação de atletas
- Programação treinamento esportivo de atletas
- Implantação de programas de treinamento esportivo de atletas
- Controle de treinamento esportivo

PALAVRAS-CHAVE: treinamento esportivo, desportista.

ABSTRACT

Definition: Profortiva is a place for the development and improvement of the skills and capabilities of users of different sports. Likewise, it is a truly academic and athletic context in which processes of theoretical and practical reflection on issues and events related to sports training and related areas are conducted, enabling by applying systematic and methodological comparisons that take different intervention programs to generate new knowledge, in order to strengthen the sport and increase performance levels of athletes.

Mission: Developing and refining the skills and abilities of users will be achieved with interdisciplinary intervention of qualified professionals in different areas related to sports training based on practical and scientific knowledge and technological application. Likewise, it is assumed the mission of generating knowledge in areas related to sports training to allow exchange of ideas, methodologies and knowledge to help the sport grow.

Vision: In 2020 it will be recognized as a great sports training program that attend to athletes in different performance levels, from beginners to high performance, structuring and implementation of training programs based on practical and scientific knowledge and High technology application.

Principles: The attention and involvement of users of different projects will be implemented by Profortiva following these principles proposed by Matveev (1977), Garcia et al (1996), Grosser et al (1988) Martin et al (2004):

- Biological: functional unity, individuality, specificity, overload, continuity, progression and recovery.
- Pedagogical: the principle of active and conscious participation in training, ethical understanding of training, maintenance and health protection, promotion of the joy in training, accessibility, recognition of the double effort, periodization, evaluation, harmony between the demands of the competition and training, progressive increase in learning difficulties, training variety, quality optimal exercise performance and systematization.

The relationship between the missionary aspects of the University of Antioquia is one of the key pillars for the creation and consolidation of Profortiva. In that sense, the relationship TEACHING - RESEARCH - UNIVERSITY EXTENSION AND WELFARE must be greatly strengthened in the operationalization of the program. To this end, it is intended that sports projects become heavily on "classroom" and / or "experimental laboratories" in

which teachers, researchers and undergraduate and graduate students develop their practices, analyze, and study daily sports phenomena and sports training from different areas, disciplines and sciences that are involved in this process.

Goals of the program:

- To improve the skills and abilities of athletes so they can compete successfully in their sports.
- To increase the number of researches related to the components of athletic performance (technical-coordinative, tactical-cognitive, physical and psychological capabilities) and the relationship with other areas, disciplines and sciences (Nutrition, Biochemistry, Physiology, Biomechanics, Neurosciences, Physiotherapy, Sociology).
- To serve as practice center in undergraduate and graduate programs at the University of Antioquia and other universities, especially in the most relevant areas in which the projects are structured.
- To help qualification processes of teaching through greater interaction between theory and practice, especially in the area of sports training through the implementation of evaluation processes, planning, execution and control of the process.
- To advise coaches of the sports department of the University of Antioquia and external entities on issues related to their training plans that allow them to better serve their athletes.

Phases of the program:

Profortiva is developed in 4 phases, each of which processes, interventions and care will be consolidated to different users requiring the services offered. Similarly, these 4 phases will integrate the various aspects of University of Antioquia's mission, namely teaching, research and extension, in addition to the University Welfare. In these phases the fundamentals of sports training process will be developed, such as:

- Evaluation of athletes
- Programming athletes sport training
- Program performance athletes sport training
- Sports training control

KEYWORDS: sports training, athlete.