

GV546  
M4c.



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MENCIÓN GERENCIA DEL DEPORTE

**CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS.  
UNA PROPUESTA PARA LA PARROQUIA EL SAGRARIO**

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar  
al grado de Especialista en Educación Física, Mención Gerencia del Deporte

**DONACION**

Autor: Lic. Héctor Mejía Altuve  
Tutor: Dr. Guillermo Pérez

Mérida, junio de 2006

**SERBIULA**  
Tulio Febres Cordero

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MENCION GERENCIA DEL DEPORTE

**CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS.  
UNA PROPUESTA PARA LA PARROQUIA EL SAGRARIO**

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar  
al grado de Especialista en Educación Física, Mención Gerencia del Deporte

Autor: Lic. Héctor Mejía Altuve  
Tutor: Dr. Guillermo Pérez

Mérida, junio de 2006

## **DEDICATORIA**

### **A mis Hijos**

**Diana Carolina  
Andrea Karina  
María Alejandra  
Héctor Andrés**

## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>APROBACIÓN TUTOR.....</b>	<b>i</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>ii</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>iii</b>
<b>ÍNDICE GENERAL.....</b>	<b>iv</b>
<b>LISTA DE CUADROS.....</b>	<b>vii</b>
<b>LISTA DE GRÁFICOS.....</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>ix</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....</b>	<b>5</b>
Planteamiento del problema.....	5
Objetivos de la investigación.....	8
Justificación.....	8
Delimitación.....	9
Alcance de la investigación.....	10
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
Antecedentes.....	12
Fundamentación Teórica.....	14
Centro de Entrenamiento Deportivo.....	14
El Entrenamiento Deportivo.....	16
La Preparación del Deportista.....	16
Planificación del Entrenamiento Deportivo.....	18
Forma Deportiva.....	18
Periodización del Entrenamiento Deportivo.....	19
Estructura Cíclica del Entrenamiento.....	22
Programa de un Centro de Entrenamiento.....	24
Preparación del Atleta de Levantamiento de Pesas.....	31

El Entrenador Deportivo para los Centros de Entrenamiento y sus principales acciones.....	36
La Gerencia.....	38
Etapas de la Gestión de la Gerencia.....	39
Tipos de Gerencia.....	42
La Gerencia Participativa.....	42
Planificación Estratégica.....	43
Elementos de la Planificación Estratégica.....	44
La Gerencia Estratégica.....	47
Etapas de la Gerencia Estratégica.....	49
Modelo de la Gerencia Estratégica.....	50
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>52</b>
Tipo de Investigación.....	52
Participantes.....	53
Medios de Obtención de la Información.....	54
Procedimientos.....	54
Validez y Confiabilidad.....	55
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS, ANÁLISIS Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>57</b>
Resultados y Análisis.....	57
Recomendaciones.....	69
<b>CAPÍTULO V: PROPUESTA PARA LA CREACIÓN DE UN CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS.....</b>	<b>71</b>
Presentación.....	71
Justificación.....	71



## LISTA DE CUADRO

Cuadro 1: Tipos de Preparación del Deportista.....	17
Cuadro 2: Comparación de las Respuestas de los Informantes Entrevistados.....	64

## LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1: Etapas de la Gerencia.....	41
Gráfico 2: Estructura Organizativa.....	77

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MENCIÓN GERENCIA DEL DEPORTE

**CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS.  
UNA PROPUESTA PARA LA PARROQUIA EL SAGRARIO**

**Autor:** Lic. Héctor Mejía Altuve

**Tutor:** Dr. Guillermo Pérez

**Año:** 2006

**RESUMEN**

El presente estudio tiene como objetivo proponer la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en la Parroquia El Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida, a través de un diagnóstico, análisis y elaboración de un modelo organizacional que cubra las necesidades deportivas de la comunidad. El enfoque utilizado para la realización de esta investigación se fundamentó en una investigación de campo de tipo descriptiva, enmarcada dentro del paradigma cualitativo y orientado como un proyecto factible. Este centro conducirá a cambios significativos y al enriquecimiento de las actividades deportivas en el levantamiento de pesas. Con la finalidad de obtener datos que servirán como soporte para el diseño de la propuesta, se aplicó una entrevista semi-estructurada a tres (3) informantes pertenecientes a otros centros de entrenamiento del Municipio Libertador del Estado Mérida. Los datos obtenidos evidenciaron la necesidad de la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas que posea un modelo organizacional que cubra las expectativas de la comunidad deportiva.

**Palabras Clave:** Deporte, Centro de Entrenamiento, Levantamiento de Pesas, Gerencia Estratégica, Gestión.

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años el deporte se ha convertido en una actividad de alta relevancia social. Una muestra de ello es la masiva movilización de personas que asisten a los grandes eventos deportivos. Así como la importancia que ha adquirido la industria orientada a la manufacturación de artículos deportivos.

Más allá de estos hechos, el deporte ha pasado a constituir hoy en día un área del quehacer humano de amplio impacto social, ya que varias razones concurren para ello. En primer lugar, la actividad deportiva contribuye a reforzar la disciplina y el proceso de internalización de las normas que hacen posible la interrelación pacífica y estable de los grupos humanos, a través de su aporte al proceso de optimización de la disciplina y del autocontrol, la cooperación y la sana competencia.

En segundo término, el deporte proporciona un medio, quizás el mejor, para aprovechar de manera productiva el tiempo libre, al integrarse a la actividad deportiva, el individuo se incorpora a un proceso que involucra el despliegue de energía corporal y psicológica que lo aleja de la posibilidad de orientar esta energía hacia áreas no cónsonas con la sana convivencia y la integración a la comunidad a la cual pertenece.

En tercer lugar, el deporte tiene un impacto en la autoestima y la

identidad de los habitantes de cualquier comunidad. Esto ocurre en la medida en que una nación tiene atletas que alcanzan altos niveles competitivos en el contexto deportivo mundial.

Finalmente, la práctica deportiva tiene un impacto en el plano económico, que se manifiesta, por una parte, en la elevación de los niveles de bienestar físico de la población, y en los niveles de productividad de la mano de obra, si todas estas premisas son atendidas en la población, a través del deporte es posible alcanzar el bienestar general de sus habitantes lo que posibilita una reducción en los niveles de inversión en el área de salud.

Dado el impacto social que tiene la actividad deportiva, ésta debe asumirse como uno de los componentes de primerísima importancia en las políticas y planes del desarrollo nacional. Puede sostenerse con el mayor grado de certeza que, invertir en el deporte constituye una de las vías más efectivas para orientar recursos hacia la transformación en capital humano; elemento fundamental para alcanzar un alto nivel de desarrollo económico y social.

Al constatar la relevancia social del deporte, se abre un espacio de concienciación en torno al cual se hace necesario repensar el papel estratégico del Centro de Entrenamiento Deportivo, que debe ser incluido en la agenda de los asuntos públicos, ya que el deporte trasciende las

dimensiones recreativas y competitivas, constituyendo un área a través de la cual se pueden desarrollar políticas sociales y, por ende, políticas específicas del sector.

La nueva visión estratégica del deporte debe superar la percepción según la cual, éste es un segmento aislado del resto de los programas públicos que se formulan y desarrollan en el sector social. Por el contrario, el deporte debe ser concebido como una auténtica política social, propiciadora de la participación de la sociedad civil, vinculada a la prevención en las áreas de salud y delincuencia, y sobre todo, generadora de valores integradores y dignificadores del individuo.

De igual manera, los centros de Entrenamientos Deportivos funcionan como mediadores en la gestión de entes públicos de carácter social, cultural y educativo, contribuyendo a maximizar la acción que se desarrolla en las áreas específicas de su competencia. En este sentido, a través de los centros de entrenamientos deportivos se pueden crear oportunidades de empleo, con actividades que involucren la participación comunitaria, creando mecanismos de atención a jóvenes adolescentes y adultos.

De lo anteriormente señalado, se propone la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en la Parroquia El Sagrario, Municipio Libertador del Estado Mérida, con el objetivo de dar el valor que esta disciplina deportiva se merece y con el propósito de orientar a las

personas que participan en la Gerencia del Deporte acerca de cómo deben funcionar los centros de entrenamiento. Asimismo, este espacio para el entrenamiento proporcionará a los jóvenes; los valores, conocimientos y destrezas necesarias que contribuirán con su educación integral y al inicio de su formación como atletas de alto rendimiento en el levantamiento de pesas, para todo aquel que demuestre aptitud y vocación.

La presente investigación se ha estructurado en base a capítulos, en el Capítulo I, lo determina: el Planteamiento del Problema, los Objetivos de la Investigación, la Justificación, Delimitación y Alcances.

En el Capítulo II se presenta el Marco Teórico, los Antecedentes y la Fundamentación Teórica que sostiene la investigación.

El Capítulo III está referido a la metodología a seguir, el tipo de investigación, los participantes, los medios de obtención de la información, el procedimiento; además de la validez y confiabilidad del estudio. El Capítulo IV, corresponde a los resultados, el análisis y las recomendaciones, que sustentan la propuesta.

En el Capítulo V se presenta la propuesta, conformada por la presentación, visión, misión, objetivos, estrategias, estructura organizativa del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas y la factibilidad y la validación; y el VI Capítulo en el que se presentan las consideraciones generales.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento del Problema**

El deporte venezolano está exigiendo actividades científicas, como parte del cambio que darán las organizaciones deportivas para su supervivencia y desarrollo. Es por ello, que urge crear instituciones en las cuales se optimice el rendimiento deportivo a través de acciones que le sirvan de apoyo.

Por tal razón, esta investigación tiene como propósito orientar a las personas que participan en la dirección y gestión del deporte acerca de cómo debe funcionar en la actualidad la empresa deportiva. La necesidad de este planteamiento surge de la evolución que ha sufrido el deporte en los últimos tiempos.

Como es sabido, desde hace más de dos décadas el deporte ha cobrado una creciente importancia social, ya que el número de practicantes aumenta cada día, pasando de ser una práctica de minorías representada por niños y jóvenes, masificando la práctica de esta disciplina a través de la incorporación de grupos importantes como los adultos y los llamados

población de la tercera edad, sin distinción de condición económica y social. Por tal razón, Sacristán, Jerez y Fernández (1996), señalan que “los recursos económicos que destinan tanto las administraciones públicas como las entidades privadas han aumentado considerablemente, lo que ha dado lugar a su vez a una mayor exigencia y control en el empleo de los mismos” (p. 13).

Todo ello, ha dado lugar a una creciente demanda de actividades deportivas de todo tipo, ya que para atender esta necesidad se hace imprescindible crear estructuras deportivas (técnicas, organizativas, económicas, jurídicas, entre otras), que atiendan a la población, lo que obliga a técnicos, gerentes y directores a mantener una constante actualización en su formación y organización. Aspectos importantes que se han visto afectados por esta evolución deportiva ha sido la dirección y gestión de las entidades deportivas, y en el caso más particular, los Centros de Entrenamiento, estos son organizaciones que se rigen por criterios empresariales que desean garantizar y canalizar las necesidades de los usuarios, aplicando esquemas gerenciales de carácter estratégico.

Partiendo de los criterios que sustentan a la administración como ciencia, se propone la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en la Parroquia El Sagrario, Municipio Libertador del Estado Mérida, tomando en cuenta las necesidades institucionales, zonales y sociales del municipio. Por lo que, el Centro de Entrenamiento

propuesto, contará con un equipo multidisciplinario que guíe y supervise el cambio deseado, traducido en la calidad de la organización y por consiguiente en la optimización deportiva.

A fin de proponer la creación de un Centro de Entrenamiento Deportivo de levantamiento de pesas, el investigador se ha formulado las siguientes interrogantes que servirán de bases para el desarrollo de este estudio.

¿Cuál es la situación actual de los centros de entrenamientos deportivos de levantamiento de pesas en el Estado Mérida?

¿Cuáles son las factibilidades para crear, desarrollar e implementar un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas?

¿Qué elementos y condiciones son considerados para la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en el Municipio Libertador del Estado Mérida?

¿Existe en esta parroquia algún espacio que permita la practica de esta disciplina?

## **Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo General**

Proponer la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en la Parroquia El Sagrario, Municipio Libertador del Estado Mérida.

### **Objetivos Específicos**

1. Diagnosticar los problemas que presentan los Centros de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en el Estado Mérida.
2. Identificar los elementos y condiciones para la creación de un Centro de Entrenamiento basándose en un modelo organizativo y programático.
3. Elaborar un modelo organizacional para la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en la Parroquia El Sagrario, Municipio Libertador del Estado Mérida.

## **Justificación de la Investigación**

La propuesta de esta investigación se basa en el diseño de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas dirigido a lograr la optimización deportiva y competitiva de la comunidad de la Parroquia El Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida. A tal punto, que al Centro de Entrenamiento podrán ingresar jóvenes quienes serán guiados

mediante características y contenidos deportivos, acorde a su desarrollo psicomotor.

Por tal razón, la creación del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, apoyado por la población en general y entidades institucionales, estará destinado a la promoción, y desarrollo del deporte, con el objeto de orientar la participación decidida de la comunidad hacia la práctica deportiva. Además de, concienciar a los directivos de empresas e instituciones sobre los grandes beneficios del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas lo cual generará el mejoramiento de sus actividades.

Otro factor importante que incide en la creación del Centro de Entrenamiento lo constituye el hecho que, el fundamento teórico y metodológico del mismo, servirá de motivación a la parte directiva de los centros de entrenamientos que se encuentran distribuidos en el Municipio Libertador del Estado Mérida, a fin de elevar la formación integral de los entrenadores del área.

### **Delimitación de la Investigación**

La presente investigación propone la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en la Parroquia El Sagrario,

Municipio Libertador del Estado Mérida, el cual estará integrado por entrenadores, especialistas en el área de Levantamiento de Pesas, un médico, un trabajador social, un psicólogo, un nutricionista, entre otros, con el propósito de satisfacer las necesidades que los usuarios de la comunidad anhelan. A tal fin, se tomará como instalación un gimnasio, dependencia de la Universidad de Los Andes, con el fin de proveerlo y adecuarlo como un Centro de Entrenamiento, que beneficiará a toda la Parroquia El Sagrario, y en especial, a la comunidad en general de la ciudad de Mérida.

### **Alcances de la Investigación**

La investigación plantea mejorar la práctica deportiva en la Parroquia El Sagrario, Municipio Libertador del Estado Mérida, a través del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, como herramienta de formación de los atletas de alta competencia, y a su vez, permitirá proporcionar un conocimiento significativo para el mejoramiento de la planificación, ejecución y evaluación de actividades de los gerentes deportivos en cada una de las instituciones de formación deportiva.

Por tanto, la proyección de la investigación abarca toda la Parroquia El Sagrario, Municipio Libertador del Estado Mérida, dadas las características del estudio, su fundamentación teórica y la similitud entre la situación encontrada y la práctica deportiva tanto a nivel regional como nacional, se estima que la propuesta, pueda extender su aplicación a otros Centros de

Entrenamientos Deportivos, en virtud de que el estudio está centrado en la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, representa un esfuerzo para ejercer en la Parroquia el Sagrario del Estado Mérida un enfoque metodológico dirigido hacia la administración, organización y funcionamiento gerencial del deporte. Desde el punto de vista científico, esta investigación llegará al nivel descriptivo y proyectivo por su propósito.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Antecedentes de la Investigación**

Varias son las investigaciones que se han realizado con el fin de establecer, formar, diseñar, planificar o crear diferentes escuelas o centros de entrenamientos deportivos que atiendan a la población y le den solución a las necesidades que estos presentan en el campo deportivo. Entre los estudios más importantes destacan:

Araque (1999), elaboró una propuesta para la creación de un Centro de Entrenamiento en el Municipio Campo Elías del Estado Mérida, el estudio se orientó a la realización de un diagnóstico de los principales Centros de Entrenamiento de Natación en Venezuela, con el objeto de identificar su estado actual y proponer un centro de investigación Científica de Natación en el Municipio Campo Elías del Estado Mérida. Se utilizó una investigación de campo de tipo exploratoria-descriptiva, enmarcada dentro de la investigación acción. La puesta en marcha de los cambios propuestos permitió una estructura deportiva organizacional que proporcionó un nuevo método para dar respuesta a las múltiples necesidades de la natación en el país.

Guillén (2004), realizó un estudio que tuvo como objetivo general

proponer la creación de un Centro de Entrenamiento de Baloncesto en la comunidad J.J. Osuna Rodríguez del Municipio Libertador del Estado Mérida. Se usó una investigación de campo de tipo exploratoria-descriptiva, enmarcada dentro de la investigación acción, concluyente en la propuesta mencionada, ya que propone acciones para el desarrollo del baloncesto en la comunidad anteriormente mencionada.

Del diagnóstico se obtuvo como resultado la necesidad de contar con un Centro de Entrenamiento de Baloncesto, que incidirá en el mejoramiento y optimización del entrenamiento deportivo, que conduzca a la concreción de cambios significativos y enriquecimiento de las actividades científicas en el deporte del baloncesto, transformando los esquemas tradicionales para así lograr un rendimiento superior en la práctica deportiva. De la misma manera, la puesta en marcha de los cambios que se proponen permitirá una estructura deportiva organizacional que de respuesta a las múltiples necesidades del baloncesto en la comunidad seleccionada.

Bonaccorso (2005), realizó una propuesta que se fundamentó en una investigación de campo de tipo descriptiva, enmarcada dentro de la investigación cualitativa, cuyo objetivo principal fue crear una Escuela de Fútbol Menor y Centro de Entrenamiento. Este centro permitirá que los niños y jóvenes se desarrollen en un ambiente educativo, deportivo y cultural al proponer un nuevo método que dará respuestas a las múltiples necesidades del fútbol en el Municipio Libertador del Estado Mérida.

## **Bases Teóricas**

Esta sección presenta un conjunto de conceptos y proposiciones teóricas, de forma interrelacionada, que servirán de pilares teóricos de la investigación. Entre los conceptos y proposiciones teóricas podemos encontrar: definición de centros de entrenamiento deportivo, el entrenamiento deportivo, preparación del deportista, planificación del entrenamiento deportivo, la forma deportiva, la periodización del entrenamiento deportivo, el modelo organizativo y la gerencia, elementos que fundamentarán la elaboración de la propuesta para la creación del centro de entrenamiento en levantamiento de pesas.

### ***Centro de Entrenamientos Deportivo***

Los Centros de Entrenamientos Deportivos pueden ser definidos como una agrupación de atletas y entrenadores, coordinados por uno de éstos últimos y apoyados por un grupo de expertos con un esquema organizacional. Estos centros se rigen por estatutos y principios que permiten el desarrollo de actividades que contribuyen en la formación integral de sus miembros, atendiendo así las necesidades de los mismos.

Carrero (1985), presenta algunos principios fundamentales que orientan las actividades de un Centro Entrenamiento Deportivo entre las cuales se encuentran: 1) libertad de participación de niños, jóvenes y adultos

que tengan intereses, inquietudes y aspiraciones como atletas de levantamiento de pesas; 2) Un centro de entrenamiento debe presentar un propósito dirigido al perfeccionamiento y optimización del levantamiento de pesas, 3) Lograr la participación integrada y colaborativa de todos los miembros del centro de entrenamiento deportivo.

Pérez (1992), señala que en la planificación deportiva del año 1985 se fijan con todo detalle las características de los centros de entrenamiento, a su vez afirma que “los centros de preparación del deporte son estructuras orientadas hacia la optimización deportiva del atleta de alto rendimiento y, cuyo propósito fundamental es proporcionar al atleta los medios necesarios para el desarrollo integral” (p. 47).

En los actuales momentos en el mundo deportivo, cada vez se hace más importante el perfeccionamiento técnico-científico del deportista; por lo que es imperioso contar con centros de entrenamientos deportivos que satisfagan las necesidades del atleta de alta competencia. Por lo tanto, se concibe el centro entrenamiento de levantamiento de pesas, como una organización dedicada a satisfacer las exigencias técnica-tácticas del atleta. Con miras a lograr que la propuesta que se presente como resultado de esta investigación, es importante describir y definir elementos tales como:

## ***El Entrenamiento Deportivo***

Antes de comenzar a definir lo que se considera el entrenamiento deportivo, es importante cuál es el origen de la palabra "entrenamiento", la cual proviene de la palabra inglesa "training" que significa textualmente "ejercicio". Para los deportistas, hasta hace poco, esta terminología limitaba el concepto de entrenamiento tan sólo a repetición de ejercicios físicos. Por el contrario, el entrenamiento deportivo, como forma de la Educación Física es un proceso considerado más amplio y multifacético que con toda probabilidad sería necesario denominarla "preparación física". Aunque el término entrenamiento ha tenido una difusión tan amplia que es evidente que en la actualidad no hay necesidad de cambiarlo, lo importante es entender correctamente este término, introduciéndolo en un sentido más amplio para considerarlo un determinado sistema de preparación del deportista.

El entrenamiento deportivo tiene como objetivo principal alcanzar el alto rendimiento. Para ello intervienen diferentes factores de forma directa: los principios didácticos, la periodización, la planificación y control del entrenamiento deportivo así como la preparación del deportista.

### ***Principios del Entrenamiento Deportivo***

Ozolín (1983, citado en Matveev, 1983), clasifica los principios en:

- a. Principio de Especialización

- b. Principio de Multilateralidad
- c. Principio de lo Consciente
- d. Principio de la Gradualidad
- e. Principio de Repetición
- f. Principio de Repetición
- g. Principio de lo Evidente
- h. Principio de Individualización

### ***La Preparación del Deportista***

Se define como el conjunto de medios, métodos y condiciones que aseguran el logro y la elevación de la predisposición deportiva, para la adquisición de un óptimo rendimiento deportivo. El conjunto de medios de la predisposición deportiva lo constituyen:

### ***Tipos de Preparación del Deportista***

<b>Componentes de la preparación del atleta de levantamiento de pesas</b>	<b>Tareas</b>
<b>La Preparación Física</b>	Perfeccionamiento de las fases integrales del movimiento. Desarrollo de las capacidades motrices especiales del deporte específico.
<b>La Preparación Técnica</b>	Desarrollo de las habilidades deportivas y su estabilización. Perfeccionamiento adecuado de la variabilidad de las habilidades deportivas.
<b>La Preparación Táctica</b>	Desarrollo de las soluciones de las tareas deportivas. Desarrollo de la capacidad de escoger la solución óptima o su adecuación al nivel determinado: respuestas simples, enjuiciamiento o análisis, creatividad.

<b>La Preparación Psicológica</b>	Formación de la personalidad con relación a los ejercicios del rendimiento deportivo. Modelación del entrenamiento. Regulación de los estados psíquicos del momento.
<b>La Preparación Teórica</b>	Conocimiento sobre teoría, metodología y algunas ciencias aplicadas a la actividad deportiva.

Cuadro 1: Tomado de Planificación del Entrenamiento Deportivo. Mazzeo, E. (2002)

### ***Planificación del Entrenamiento Deportivo***

La planificación del entrenamiento deportivo se define como el proceso mediante el cual, el entrenador busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad puedan conducir al éxito. Estas vías de acción pretenden decidir anticipadamente qué se va hacer en el futuro, cómo y quién.

Para efectuar un plan de entrenamiento se requiere de una adecuada evaluación del mismo y de su viabilidad en función de las circunstancias que rodean al deportista o equipo sobre el que se quiere ejecutar, esto con la finalidad de lograr el objetivo principal que consiste en la obtención de la forma deportiva en el momento de las competencias fundamentales.

### ***Forma Deportiva***

Según Matveev (1983), la forma deportiva consiste en la disposición óptima del deportista para obtener los resultados deportivos, la cual se logra

en determinadas condiciones en cada ciclo de entrenamiento. La misma es relativa, dependiendo de la etapa de desarrollo en que se encuentra el deportista (años de experiencia), así como de la organización de la estructura cíclica del entrenamiento deportivo.

### ***Fases de la Forma Deportiva***

Dentro de lo que se conoce como forma deportiva podemos encontrar tres fases que muestran la destreza de un deportista. Las mismas consisten en: Primera fase: Fase de Adquisición, el atleta crea los cimientos para la obtención de la forma deportiva; segunda fase: fase de mantenimiento: el atleta busca la estabilidad relativa para mantener la forma deportiva; y tercera fase: pérdida temporal: es cuando el atleta presenta un descenso en la forma deportiva.

### ***Periodización del Entrenamiento Deportivo***

La periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de períodos lógicos donde se comprendan las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista y de la forma deportiva.

El entrenamiento se estructura en periodos, por dos razones fundamentales:

1.- El deportista no pueda mantener por mucho tiempo la forma deportiva, a causa de las limitaciones biológicas.

2.- Los cambios periódicos de la estructura y contenido del entrenamiento, son una condición necesaria del perfeccionamiento deportivo, para poder alcanzar un nuevo y superior escalón en el desarrollo de los deportistas.

La forma deportiva esta estrechamente relacionada con los periodos del entrenamiento, ya que a través de éstos, tiene lugar su proceso de formación, mediante la alternación sucesiva de sus tres fases: desarrollo, mantenimiento (estabilización relativa) y pérdida temporal, además de los tres periodos: preparatorio, competitivo y transitorio, los cuales son intervalos consecutivos de un proceso pedagógico.

En el proceso de entrenamiento alternan tres periodos:

### ***Periodo Preparatorio***

En este periodo se crean las condiciones y asegura el proceso de la formación inmediata de la forma deportiva. Así mismo, se desarrollan todos los elementos que contemplan la base para la adquisición de dicha forma y asegura su consolidación. Este periodo se subdivide en dos etapas conocidas, como de *Preparación General y Preparación Especial*.

### ***Etapa de Preparación General***

Tiene como objetivo crear las bases para la adquisición de la *forma deportiva*, la cual eleva el nivel general de la capacidad de trabajo a través del desarrollo de las capacidades funcionales, motrices y habilidades deportivas. Es decir por una parte la capacidad vital, la disminución del tiempo de reacción, el aumento del consumo máximo de oxígeno, etc. Y por la otra, el aumento de la fuerza, rapidez, resistencia, movilidad y agilidad de forma general y especial, así como los hábitos y destrezas básicas del deporte.

### ***Etapa de Preparación Especial***

Su objetivo fundamental es crear las condiciones para la adquisición inmediata de la *forma deportiva*. La preparación adquiere una dirección más especializada en todo los aspectos, la cual debe garantizar la elevación del nivel general obtenido en la etapa anterior, cuando se intensifica el trabajo, de tal manera que, se logre el desarrollo amplio de las capacidades funcionales especiales y los hábitos motores específicos del deporte.

### ***Periodo Competitivo***

El periodo competitivo representa en el ciclo anual o semestral, la etapa donde están concentradas las competencias fundamentales del calendario oficial. La tarea es concretar todos los elementos del periodo

preparatorio, de manera tal, que el deportista demuestre su forma en las competencias, y obtenga así un determinado nivel del rendimiento deportivo.

### ***Periodo de Transición***

Esta orientada hacia las actividades del descanso activo. Aquí no se habla de una pausa en el entrenamiento sino de una continuidad del proceso, donde cambia su forma y contenido para evitar la conversión del efecto acumulado de las cargas en sobreentrenamiento. Asimismo, deben darse las condiciones para mantener un determinado nivel de entrenamiento y garantizar el inicio de otro ciclo de desarrollo de la forma deportiva.

## ***Estructura Cíclica del Entrenamiento***

### ***Megaciclo***

Se denomina megaciclo al trabajo deportivo realizado durante toda la vida del deportista, el cual dura de 8 a 10 años. Los megaciclos están constituidos por un conjunto de Macrociclos, el cual se denominan de base, de máxima posibilidades y de maestría deportiva (Longevidad deportiva).

### ***Macrociclo***

El fin de esta etapa es lograr la forma deportiva. Los macrociclos están conformados por un conjunto de Mesociclos, que se caracterizan por la

tendencia general de las ondas medias en los periodos de entrenamiento. Su duración puede ser de 4-6 meses, hasta 1-2 años.

### ***Mesociclos***

Se define como la etapa de entrenamiento relativamente acabada. Su duración es de 3 a 6 meses (hasta 2 meses) Esta constituido por la unión de varios Microciclos, es decir por varias ondas menores de entrenamiento.

### ***Microciclos***

Es un conjunto de actividades que constituyen la unidad del entrenamiento. Se caracteriza por ondas pequeñas de entrenamiento, cuya duración oscila entre 2 a 7 días – 1 semana.

Los elementos antes mencionados integran toda la teoría de lo que implica la vida misma de un deportista. El objetivo de cada uno de ellos permite ver las necesidades que presentan los centros de entrenamiento en cuanto a nociones básicas se refiere. A fin de profundizar y con miras a presentar la propuesta del centro de entrenamiento a continuación se presenta el modelo organizativo y funcional de un centro de entrenamiento.

## **Programa de un Centro de Entrenamiento**

### ***Modelo Organizativo***

La creación de un centro de entrenamiento debe estar conformado por un modelo organizativo que debe cubrir las cuatro dimensiones que contempla los procesos internos de una organización. Los mismos deben estar diseñados para afrontar de la mejor forma posible sus demandas. Asimismo, este modelo debe crear condiciones apropiadas en el ambiente de trabajo, que sean favorables para que los miembros muestren comportamientos eficaces. A continuación se desarrollan cada una de ellas:

- ***Funcionamiento Organizacional***

El funcionamiento organizacional debe contener todos los aspectos de la organización que permitan coordinar formalmente el comportamiento de las personas y el manejo de todas sus partes. Es el lado formal de la organización, la parte que generalmente se pone por escrito. Porras (1988), considera que el funcionamiento organizacional consta de los siguientes componentes: a) misión, objetivos y metas: las cuales guiarán todos los aspectos del funcionamiento organizacional de un sistema, en otras palabras es lo que se intenta lograr, con el fin de obtener resultados óptimos deben ser sometidos a una constante revisión; b) estrategias: están íntimamente relacionadas con los objetivos y metas, el diseño de las mismas es una clave esencial para el éxito de una organización; c) estructura formal: se refiere al

organigrama o estructura de la organización, donde se define el orden de las autoridades y función a cumplir por cada una; d) políticas y procedimientos administrativos: son las reglas formales de una organización, que definen la manera de hacer las cosas y coordinando el comportamiento de las personas; y e) sistemas administrativos: son los sistemas formales establecidos y diseñados para facilitar la coordinación de la organización, tales como: sistemas de contabilidad y control, de administración de personal, de incentivos y de información.

- **Flujo Social**

Los factores sociales se refieren a todos los aspectos relacionados directamente con las personas de la organización, tales como: las características individuales, patrones de interacción, características como grupos, entre otros. Entre los componentes más importantes podemos encontrar: a) cultura, relacionadas con el entorno social del grupo de trabajo y datos acerca de la historia; b) procesos de interacción, se refiere a la agrupación de las personas para realizar los trabajos dentro de la organización, al hacerlo, interactúan con diversos grupos sociales: a nivel interpersonal, grupal e intergrupal. Estas interacciones se pueden caracterizar de muchas maneras, tales como: procesos de comunicación, toma de decisiones, resolución de conflictos, solución de problemas, entre otros; c) patrones y redes sociales, son los patrones utilizados para la toma de decisiones y autoridad. La toma de decisiones y la solución de problemas

puede ocurrir de manera no especificada en la política y en el manual de procedimientos; y d) características individuales, cada individuo expresa ya sea de forma verbal o a través de su comportamiento sus creencias, actitudes, sentimientos y habilidad conductual, afectando la conducta de los demás miembros de la organización.

- ***Tecnología***

Son los factores que contribuyen directamente en la transformación de los recursos de la organización en productos, describiendo una gran cantidad de variables, tales como: herramientas, equipos y maquinaria, diseño de puesto, diseño de flujo de trabajo, pericia técnica, procedimientos técnicos y sistemas técnicos.

- ***Ambiente Físico***

Son las estructuras concretas y los objetos de la parte no social ni técnica del ambiente donde se trabaja. Porras (1988), señala que existen tres componentes principales:

- ***Configuración del Espacio***

La cantidad de espacio afecta la manera como la gente trabaja en cuanto a las restricciones físicas que limitan o canalizan lo que la persona puede hacer, así como los efectos psicológicos que se pueda tener. La clave

consiste en crear diseños físicos que estén de acuerdo con el tipo de trabajo que pueda realizarse y con las maneras en que la gente debe trabajar para desarrollar eficazmente su trabajo. Hay que lograr una buena configuración del espacio, con adecuadas ubicaciones para establecer la mejor comunicación.

### ***Características del Ambiente***

Tiene que ver con la cantidad y tipo de iluminación, temperatura ambiental, ruidos, la calidad del aire y la limpieza del área de trabajo; todo lo señalado facilita el desempeño laboral de sus miembros.

- ***Diseño Interior y Exterior***

Describe el mobiliario, decoración, revestimiento de pisos y ventanas, colores de pisos, techos, paredes, personalización de los ambientes y ambiente exterior. En el caso del centro de levantamiento de pesas, se refiere al interior de todas las dependencias necesarias para el funcionamiento de la organización, tales como: oficinas, dependencias sanitarias, vestuarios, salones de usos múltiples, salón de multifuerza, entre otros.

- ***Coordinaciones Eficaces en Organizaciones Funcionales***

Una organización requiere de una extensa funcionalización y solución de las diferencias existentes para alcanzar una eficaz coordinación. Por lo

tanto, las organizaciones necesitan de procesos para la de toma de decisiones y de influencia lo suficientemente eficaces para alcanzar decisiones de primer plano y conseguir un comportamiento altamente motivado, coordinado, dirigido hacia el logro eficaz de los fines de la organización.

- ***Grupo de Participación***

Los seres humanos se agrupan para resolver sus problemas o para lograr objetivos comunes, al respecto, Gutiérrez (1993), señala que los grupos de participación pueden unirse por dos vías, una institucional por decisión gerencial y otra intencional, de acuerdo a las intenciones del grupo de personas que desean configurar un equipo.

- ***Programas de Capacitación y Desarrollo***

La necesidad de capacitar a los empleados de nuevo ingreso o recientemente promovidos es evidente, ya que ellos necesitan aprender nuevas habilidades, y como su motivación seguramente es alta, pueden familiares con relativa facilidad con las habilidades y el comportamiento que se espera de ellos. Por otra parte, capacitar a empleados expertos para hacer más eficaz su desempeño puede ser problemático, ya que sus necesidades de capacitación no siempre son fáciles de determinar y, cuando se logra determinarlas, es posible que al individuo no le guste que le ordenen cambiar su forma de realizar el trabajo.

La capacitación y desarrollo de programas para los entrenadores y atletas permite alcanzar grandes logros en cuanto a materia deportiva se requiere, debido a que estos programas son diseñados a fin de mejorar las debilidades y amenazas del personal que labora en el centro de entrenamiento.

- ***Evaluación del Desempeño***

Las evaluaciones se clasifican en informales y formales. Las evaluaciones informales del desempeño, se designan para el proceso continuo de proporcionar a los subordinados información sobre la eficacia con que están efectuando su trabajo. Esta se hace todos los días, mencionándoles espontáneamente si un trabajo en particular fue realizado bien o mal, o se le pide opinión al superior para saber cómo están realizando el mismo.

Debido a la estrecha relación entre el comportamiento y su retroalimentación, la evaluación informal estimula rápidamente el desempeño deseable y desalienta el indeseable antes que se arraigue. Esta manera de evaluar es muy importante, ya que forma parte integral de la cultura de la organización.

Por su parte las evaluaciones formales se llevan a cabo

sistemáticamente cada seis meses o una vez al año. Aplicar este tipo de evaluación le permite a los empleados; a) conocer formalmente su desempeño actual, b) identificar a los que merecen incrementos salariales por merito, c) ubicar e incentivar a los que requieren de capacitación complementaria y por último, d) contribuir de manera importante a descubrir a los que son buenos candidatos a una promoción.

- ***Programa Médico-preventivo-psicológico***

Todo Centro de Entrenamiento debe poseer un programa médico-preventivo y psicológico que cubra las necesidades de los atletas. Entre los equipos médicos más importantes se encuentran un médico de medicina deportiva y un psicólogo.

### ***Medicina Deportiva***

Todo deportista debe ser sometido a un examen médico, de laboratorio y odontológico, que lo certifique apto para el entrenamiento de alta intensidad. El diagnóstico médico determinará si el atleta se encuentra en condiciones favorables para situaciones de entrenamiento o de competencia.

## **Psicológico**

Según Counsilman (1984), un levantador de pesas debe tener una preparación mental como parte de su entrenamiento, pues ella es tan importante como el desarrollo físico y técnico, ya que este individuo debe estar debidamente preparado todos sus entrenamientos, mediante una gran motivación y entusiasmo.

### **Preparación del Atleta de Levantamiento de Pesas**

El entrenamiento según la Federación Española de Halterofilia (1978), afirma que “es un proceso continuo de trabajo que cambia constantemente a través del tiempo y de acuerdo con el desarrollo físico y técnico del atleta” (p. 31). Por eso, no puede existir un entrenamiento estándar que sirva para todo y para todos, ya que un atleta no puede mantener siempre el mismo entrenamiento, ni un tipo de entrenamiento será bueno para todos los atletas.

Se puede decir que cada tipo de entrenamiento hace efecto una sola vez, en un determinado período, pero el mantener unas características constantes nos llevará irremediablemente a una falta de reacción del organismo a ese mismo tipo de estímulo, lo que dará lugar a una adaptación negativa y a un estancamiento. Varillas (2003), afirma que el entrenamiento debe ser siempre adaptado a las características del atleta: edad, tiempo de entrenamiento, dedicación, condiciones físico-técnicas, entre otras, porque

puede ocurrir que al aplicar un entrenamiento demasiado fuerte se consigan unos resultados rápidos pero que al mismo tiempo el esté acortando la progresión máxima posible.

Con base en lo anterior, se puede señalar que cada generación de entrenadores y atletas tienen derecho a sus errores, pero todos tratan de hacer lo mejor posible en cada momento y esto es la causa del avance y perfeccionamiento continuo de los más sofisticados sistemas de entrenamiento. No obstante, hoy día no se concibe el entrenamiento sin la intervención decisiva de la ciencia, y para llegar a muchas conclusiones es indispensable el apoyo de la física, la química, la medicina y la cibernética, entre otras.

Aunque todos los deportes necesitan de un poder físico considerable, y de este estado físico va a depender la aplicación de cualquier técnica o táctica, no cabe duda que podría hacerse una clasificación de los deportes en dos grupos, el primero, que siendo importante la preparación física, la progresión o el ganar una competición dependen en mucho de un perfeccionamiento técnico y táctico, como es el caso del fútbol, baloncesto, balonmano, tenis, entre otros. Pero, el segundo, una vez adquirido cierto perfeccionamiento técnico, es sólo el nivel de desarrollo físico el que puede influir en una progresión, por ejemplo la halterofilia o levantamiento de pesas.

Por tal razón, el levantador de pesas debe desarrollar todas las facultades físicas, siendo importante determinar hasta que punto son

---

necesarias y que relevancia tiene cada una, en la consecución de un estado óptimo de forma. Es importante acotar que el entrenamiento del levantador de pesas es una continua preparación física específica, y que las actividades de tipo general siempre serán un complemento.

En primer lugar, la preparación física general debe estar siempre en función de las necesidades del deporte que se practica, en el caso del levantamiento de pesas; debe hacerse conjuntamente con la preparación técnica y preparación física específica, aunque en algunos periodos del entrenamiento la preparación general ocupe un lugar importante no debe dedicársele grandes etapas exclusivamente a este tipo de preparación. Por lo que, esta preparación nunca podrá sustituir a un ejercicio o tipo de entrenamiento específico, ya que la preparación física general ocupa un lugar importante en los primeros años de entrenamiento, posteriormente la diversidad de ejercicios y el tiempo que se dedica a ella es mucho menor.

En lo que respecta a la fuerza, Torres (2001), señala que "es la cualidad más característica del levantador de pesas y el desarrollo de la misma va destinada la mayor parte de la actividad del atleta (p. 7). Pero no siempre el aumento de la fuerza se traduce en un aumento de la marca, es necesario saber aplicar esa fuerza mediante una técnica adecuada, por ello, el objetivo final no será tener más fuerza sino levantar más peso. La fuerza sin velocidad no es nada, porque no se trata de emplear mucha fuerza, sino emplearla a gran velocidad, a mayor velocidad mayor posibilidad de fuerza

tendrá el atleta.

El levantamiento de pesas por tratarse de un deporte en el que hay que emplear la máxima fuerza en un momento determinado, el sistema nervioso juega un papel muy importante, se necesita una gran voluntad, un sistema nervioso fuerte y equilibrado, una gran concentración en el esfuerzo, el querer hacer el esfuerzo, no el movimiento, que debe ser automatizado, sino la fuerza de voluntad para enfrentarse y vencer a su enemigo que es la barra, la perseverancia, la capacidad de sacrificio, la confianza en sí mismo, la ambición y el deseo de superarse son cualidades fundamentales para llevar a cabo el entrenamiento y la competición. Además, los éxitos en las competiciones dependen principalmente de la confianza en las propias posibilidades físicas, del dominio de sí mismo y del sentido de responsabilidad, ya que la actitud general del atleta ante los problemas cotidianos también pueden influir en su comportamiento tanto en el entrenamiento como compitiendo.

Una vez conocidas las características propias del levantador de pesas, tanto físicas como psíquicas, es lógico que la selección de los futuros levantadores esté en función de estas cualidades. En primer lugar, se tiene el problema de la estatura; tradicionalmente se ha creído que el levantador de pesas tenía que ser bajo, y esto está lejos de la realidad; es verdad que tiene ciertas ventajas el ser bajo como por ejemplo, una mayor facilidad para despegar la barra y recuperarse del clin, ya que el centro de gravedad de la

barra está por encima de la cabeza, en consecuencia se aleja menos del centro del levantador. Por el contrario, los levantadores de mayor estatura tendrán ventaja en el arranque y en general tendrá mayores posibilidades de velocidad, una vez puesta la barra en movimiento, por disponer de palancas más largas.

Actualmente, al haberse eliminado la modalidad de fuerza, los atletas con mayor altura son más altos y esbeltos, siendo normalmente estos atletas los de mejor rendimiento, ya que el arranque y el envión necesitan una gran dosis de velocidad y coordinación, habiendo perdido la fuerza pura, algo del papel fundamental que tenía antes. En resumen, se puede decir que un atleta con futuro debe poseer una buena flexibilidad, coordinación y velocidad por propia constitución y una adecuada predisposición para adquirir fuerza; debe tener el cuerpo proporcionado y una lógica relación entre el peso y estatura, además, deberá reunir las cualidades psíquicas apuntadas anteriormente.

Conocer sobre las ventajas y desventajas que proporciona una buena estatura así como las condiciones físicas que necesita un atleta, permite a los entrenadores crear un plan de entrenamiento que optimice el mejoramiento de la práctica deportiva de los atletas; y por ende logren que los atletas alcancen la performance de la disciplina deportiva.

## **El Entrenador Deportivo para los Centro de Entrenamiento y sus principales acciones**

El entrenador deportivo de levantamiento de pesas debe poseer conocimiento científico de las ciencias aplicadas al deporte (anatomía, fisiología, biomecánica, kinesiología, bioquímica, psicología, entre otras), esto con la finalidad de que pueda atender acertadamente cualquier situación que se le presente en el campo laboral.

Además de los conocimientos científicos que debe poseer un entrenador de levantamiento de pesas es importante señalar sus principales acciones, las cuales pueden ser consideradas según sea el grado de aproximación a los objetivos propios del entrenador deportivo, en acciones directas y/o acciones indirectas. Las acciones directas se refieren a la biomecánica, a la fisiología y a la psicología, estas acciones están en línea directa con el movimiento corporal. Por otro lado, las acciones indirectas se refieren al entorno social, político, económico y organizacional.

### ***Acciones Directas***

Según Pérez (1992), entre las Acciones Directas podemos encontrar el 1) ***Análisis del Movimiento Humano*** que se refieren a las acciones realizadas por el entrenador para lograr las destrezas motoras complejas, a través de la aplicación del elemento técnico necesario que le permita a los atletas la automatización de los movimientos; 2) ***Análisis Psicológico***

consiste en la prevención y manejo del estrés de los atletas, a través de planes de motivación, el empleo de los reforzadores adecuados y el manejo del nivel de aspiraciones de los mismos. 3) **Análisis Fisiológico** se refiere al análisis fisiológico del atleta con el fin de establecer un programa que cubra todas las necesidades fisiológicas del entrenado. Esto quiere decir que el entrenador debe conocer los cambios que suceden en el organismo a medida que transcurre el entrenamiento o la competencia.

### **Acciones Indirectas**

Por otra parte, Pérez (1992), señala que las acciones indirectas consisten en: 1) **Análisis Socio-político** se considera un elemento importante que debe ser considerado por el entrenador, ya que le permitirá efectuar los programas de auxilio socio-económico para lograr las metas de los atletas en cuanto a competencias y así como la evolución social de los mismos.

Un modelo organizacional completo basado en la definición de las principales acciones que ejecuta un entrenador, es un modelo global, integrador e integrado al sistema mayor que es la organización deportiva nacional y con un planteamiento en el cual no se deja a un lado ningún aspecto. Ante esta posición, el entrenador debe tener presente su responsabilidad y efectividad en el campo de acción, al permitir a los demás integrantes del grupo multidisciplinario, la cabalidad de sus funciones,

coordinándolas y complementándolas según sea el caso.

Un modelo organizacional de un centro de entrenamiento debe ser un modelo basado en fundamentos teórico-prácticos de la gerencia. Este manejo de la gerencia permitirá construir un puente entre los entes gubernamentales y el personal que la labore en el mismo. En el caso específico de esta propuesta el tipo de gerencia a seguir se fundamentará en la gerencia estratégica.

### **La Gerencia**

La gerencia se refiere a las diversas funciones que cumple un gerente, administrador, supervisor, delegados, entre otros, en cuanto a la dirección, organización y control de diferentes tipos de actividades que permitirán analizar el rumbo de una empresa.

Según Machado (1993), la gerencia se puede definir como un proceso de formular, ejecutar, evaluar actividades que hacen posible los objetivos de una organización. Estas actividades permitirán orientar el alcance de los logros en cuanto a la estabilidad y el cambio de la organización a través de un proceso de cambio permeable y flexible que permita establecer las metas de los objetivos de la organización.

Al hablar de proceso dentro de la gerencia se puede inferir que existen diferentes etapas que deben transcurrir durante el desarrollo y organización

de una empresa o institución. Entre las etapas que debe ejecutar un gerente se encuentran: planificación, organización, dirección y control.

### ***Etapas de la Gestión de la Gerencia***

Antes de comenzar a describir las etapas de la gestión es importante definir la gestión, la cual es considerado como un proceso emprendido por uno o más individuos para coordinar las actividades laborales de otras personas con la finalidad de lograr resultados de alta calidad que trabajando solo no podrían alcanzar.

La gerencia es definida como un proceso sistemático, que implica actividades interrelacionadas con el propósito de alcanzar metas que se desean. Entre las actividades básicas de un gerente se encuentran:

#### ***La Planificación***

La planificación se refiere a la antelación a las metas y acciones a través de actos que se basan en un método, plan o lógica. Los planes presentan los objetivos de la organización y establecen los procedimientos idóneos para alcanzarlos. Estos planes van a servir de guía para que: 1) la organización obtenga y comprometa los recursos que se requieren para lograr sus objetivos; 2) los miembros de la organización desempeñan actividades congruentes con los objetivos y los procedimientos elegidos, y 3) el avance hacia los objetivos puede ser controlado y medido de tal manera

que cuando no sea satisfactorio se puede tomar medidas correctivas.

### ***La Organización***

La organización está relacionada con el proceso para ordenar y distribuir el trabajo, la autoridad y los recursos entre los miembros de una organización, de tal manera que éstos puedan alcanzar las metas de la organización.

### ***La Dirección***

La dirección se refiere al proceso para dirigir e influir en las actividades de los miembros de un grupo o una organización, con respecto a una tarea. Los gerentes de una organización dirigen, tratando de convencer a los demás de que se les unan para lograr el futuro que surge de los pasos de la planificación y la organización.

### ***El Control***

La etapa de control está dirigida a asegurar que las actividades reales se ajusten a las actividades planificadas. Esta etapa involucra cuatro pasos básicos: 1) establece estándares de desempeño; 2) mide los resultados presentes; 3) compara los resultados con las normas establecidas, y 4) toma medidas correctivas cuando se detectan desviaciones.

A continuación se presenta un modelo completo de las etapas de

gerencia y su interrelación entre las mismas. Las flechas que muestra el gráfico señalan la interrelación de las diferentes etapas de la gerencia con el fin de lograr los objetivos de la organización.

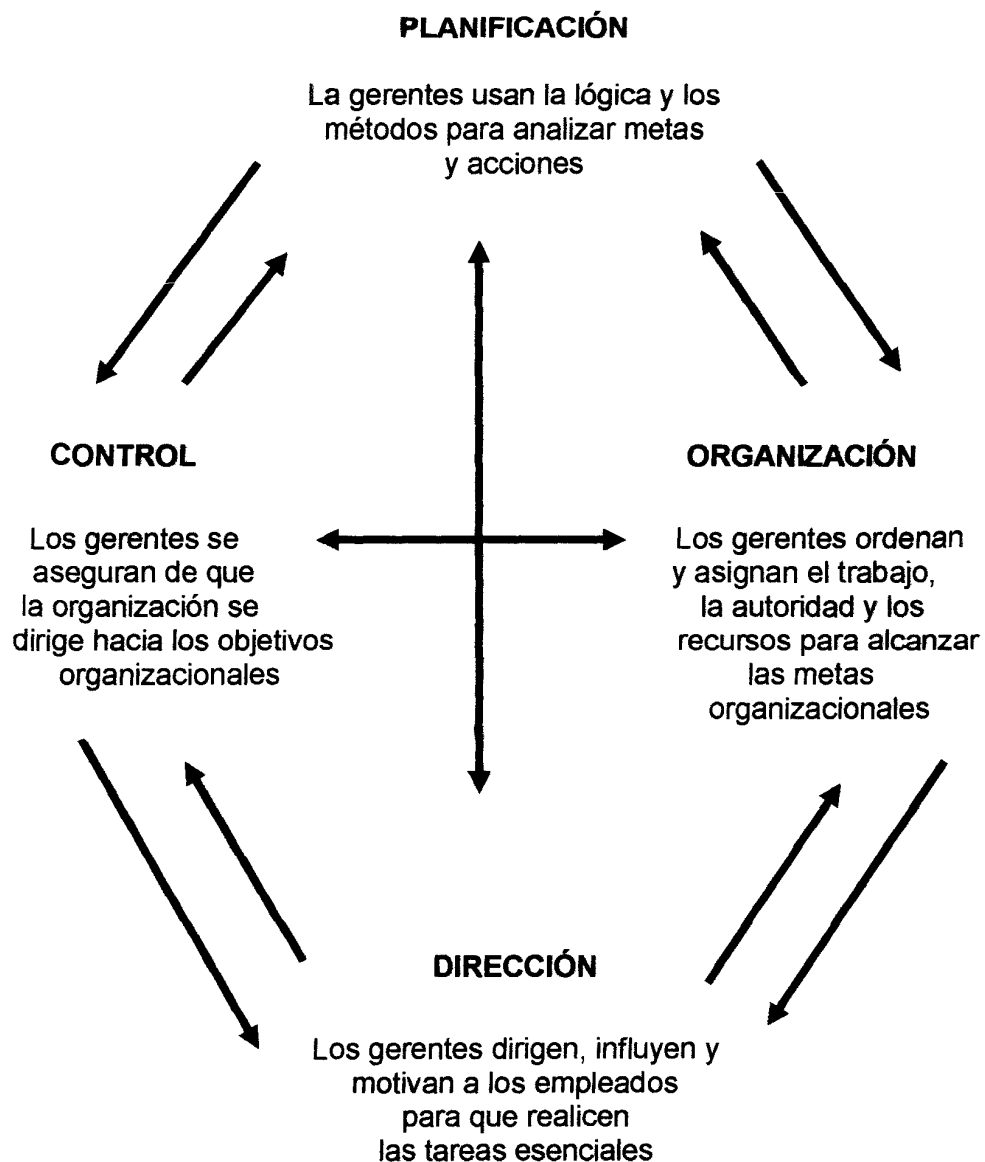


Gráfico 1: Tomado de: Chiavenatto (2000). **Administración de Recursos Humanos**

El gráfico muestra las etapas que comprenden la gerencia. Las flechas muestran que las etapas se presentan en forma bi-direccional sin dejar a un lado la posibilidad de repetirse cada una de ellas.

### ***Tipos de Gerencia***

#### ***Gerencia Participativa***

La gerencia participativa es un modelo de gerencia que propone delegar responsabilidades a todos los miembros de la organización, suministrar información y hacer que fluya rápidamente, buscar la satisfacción total del cliente aunque incremente los costos; asimismo, se encarga de adoptar un organigrama sencillo que permita la flexibilidad suficiente para adaptarse a las variaciones del entorno. Este tipo de gerencia se centra en la creatividad, así como también en la eliminación de las barreras que se crean entre los departamentos lo que no permite que no existan interferencias.

El modelo de gerencia participativa se fundamenta en: 1) la atención a las necesidades de los clientes y no en el control de los costos; 2) los empleados deben tener una visión integral de los objetivos de la organización y de la tendencia a trabajar en grupos, donde el líder es un coordinador; 3) la información no se da en forma vertical sino horizontal con el fin de lograr mayor rapidez y flexibilidad; y 4) la gerencia participativa se centra en el

estudio del entorno para el logro de los objetivos.

### ***Planificación Estratégica***

Es el proceso mediante el cual se determinan los objetivos y metas básicas de una organización, la adopción de líneas de acción y la asignación de los recursos necesarios para la consecución de estas metas y objetivos o puntos de referencia a alcanzar.

Una verdadera planificación estratégica se alcanza a través de un pensamiento estratégico, el cual se da por medio de un proceso, cuyo resultado es la estrategia, que constituye el fundamento para las decisiones y acciones subsiguientes de la organización. Esta se puede definir como un amplio plan para el logro de los objetivos de la organización y el cumplimiento de su misión. En otras palabras, esta estrategia debe cumplir con una misión y una visión.

Asimismo debe tener como misión ayudar a las organizaciones a alcanzar resultados, altos niveles de rendimiento y alta calidad y competitividad, esto va a estar determinado por una secuencia de pasos o de elementos. Para lograr maximizar los objetivos señalados las empresas deberán plantearse metas que tomen en consideración lo siguiente:

Para alcanzar el alto rendimiento de una organización los gestores deberán asumir a diario la responsabilidad de dirigir y de controlar la

ejecución de las estrategias por parte de su personal, ya que el plan estratégico de una organización transmite el sentido básico de sus valores a la alta dirección, al público, al personal y al mundo entero.

La planificación estratégica proporciona el marco teórico para la acción que se halla en la mentalidad de la organización y sus empleados, lo cual permite que los gerentes y otros individuos en la compañía evalúen en forma similar las situaciones estratégicas, analicen las alternativas con un lenguaje común y decidan sobre las acciones (con base en un conjunto de opiniones y valores compartidos) que se deben emprender en un periodo razonable.

Incrementa la capacidad de la organización para implementar el plan estratégico de manera completa y oportuna. Así mismo, la planificación estratégica proporciona una oportunidad o, por lo menos, una base anual para ajustarse en forma constante a los sucesos y acciones actuales de los competidores.

### ***Elementos de la Planificación Estratégica***

La clave de una planificación estratégica va a estar determinada por los siguientes elementos:

1. El medio de la planificación estratégica: Toda estrategia, plan o finalidad referente al futuro se inicia con una evaluación de la situación de la organización. Para realizar un análisis minucioso de la situación

se requiere prestar atención a estos puntos: cualidades y deficiencias internas, oportunidades y amenazas externas.

2. Establecimiento de una finalidad: La finalidad de una organización es su razón de ser, el propósito fundamental al que está destinada a servir. La exposición de la finalidad es una declaración pública del horizonte de la empresa a largo plazo, de lo que la empresa quiere ser y de lo que la distingue de las demás.
3. Fijar las metas estratégicas: Las metas de la organización son los puntos o blancos que se derivan de la finalidad de la organización. Las metas eficaces pueden convertirse en acciones concretas y en objetivos a corto plazo. Las metas definidas con claridad indican al empleado hacia dónde debe dirigir sus esfuerzos, sin dar lugar a dudas acerca de las intenciones de la empresa.
4. Estrategias operativas: La estrategia operativa es un plan general destinado a procurar y conseguir las metas establecidas por la organización con el fin de dar cumplimiento a sus objetivos.
5. El plan de cartera de la organización: Es la fase final del proceso de la planificación estratégica, en el que se toman decisiones sobre lo qué hay que mantener y lo qué hay que suprimir de la organización.

Según Hax (1997, citado en Chiavenatto, 2000), el propósito estratégico comprende un proceso activo de gestión que crea un sentido de urgencia, centra la organización en la esencia de ganar y motiva a la gente a través de acciones tales como:

- Desarrollar una actitud competidora en todos los niveles a través del uso amplio de la inteligencia competitiva.
- Proporcionar a los empleados los conocimientos necesarios para trabajar efectivamente, dejando espacio para la contribución individual y de equipo.
- Guiar la asignación de recursos utilizando el propósito estratégico como criterio de consistencia.
- Darle tiempo a la organización para digerir un desafío antes de lanzar otro nuevo.
- Establecer hitos claros y revisar los mecanismos para efectuar un seguimiento del progreso y garantizar que el reconocimiento y la recompensa interna refuercen el comportamiento deseado.

## ***Gerencia Estratégica***

Para la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas es indispensable aplicar una gerencia estratégica para lograr los objetivos y metas propuestas, ya que este tipo de gerencia va dirigida a la formulación de estrategias de permitan el desarrollo de los objetivos y por supuesto el éxito de los mismos.

Según David (1994, citado en Chiavenatto, 2000), la gerencia estratégica hace referencia a la formulación, ejecución y evaluación de acciones que permiten que una organización logre sus objetivos. La formulación de las estrategias incluye la identificación de las debilidades y fortalezas internas de una organización, la determinación de las amenazas y oportunidades externas, el establecimiento de misiones, la fijación de los objetivos, el desarrollo de las estrategias alternativas, el análisis de dichas alternativas; así como la toma de decisiones acerca de cuáles escoger.

Cuando se refiere a la ejecución de las acciones quiere describir cómo se establecen las metas, se definen las políticas, se motiva al personal y se asignan los recursos necesarios de forma tal que las estrategias formuladas puedan llevarse a cabo. La evaluación de las estrategias, permite comprobar los resultados obtenidos producto de la ejecución e implantación de la estrategia formulada. Este tipo de gerencia tiene como

propósito aprovechar los cambios en el entorno para lograr efectos positivos en la organización.

Con base en las características y fines que persigue la gerencia estratégica se puede concluir que la misma, es un proceso sistemático y objetivo para la toma de decisiones de una organización. En otras palabras, lo que pretende es la búsqueda de una mayor organización que permita la toma de decisiones en circunstancias que lo ameriten. Como proceso sistemático la gerencia estratégica comprende cinco actividades importantes:

- 1) Tiene como actividad principal formular una visión estratégica de lo que será la estructura de la organización y hacia donde debe dirigirse.
- 2) Establece objetivos, esto quiere decir que la visión de la organización debe mostrar los resultados muy claros de la práctica que se quiere seguir en la organización.
- 3) Crea estrategias capaces de garantizar la consecución de los resultados deseados. En otras palabras, estas estrategias son las acciones y enfoques de negocios que emplea la gerencia para garantizar un desempeño organizacional satisfactorio.

- 4) Implanta y ejecuta la estrategia seleccionada de una manera efectiva y eficiente, a través de la valorización de los recursos a utilizar con el fin de garantizar los resultados esperados.
- 5) Evalúa el desempeño y toma las medidas correctivas tanto en la visión como en la misión, así como todo el proceso a largo plazo de la implementación de la estrategia.

### ***Etapas de la Gerencia Estratégica***

1. Formulación de estrategias: en esta etapa se formulan las estrategias conducentes a la fijación de la misión de la organización, llevando a cabo un diagnóstico que permitirá establecer las debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas externas, y ser comparados con los factores internos y externos con el fin de lograr los objetivos y estrategias para la organización.
2. Ejecución de la estrategia: en esta etapa se da una movilización tanto de los empleados como gerentes con el fin de llevar a cabo las estrategias ya formuladas. En este nivel se fijan las metas, las políticas y se asignan los recursos. El éxito de esta etapa consiste en la capacidad gerencial para motivar a los empleados, seguido de parámetros de disciplina, sacrificio y concentración.

3. Evaluación de estrategias: en esta etapa se analizan los factores internos y externos que representan las bases de sus estrategias actuales. Este análisis se determina a través de preguntas que mostraran si fueron eliminadas las debilidades y alcanzadas las fortalezas.

### ***Modelo de Gerencia Estratégica***

Un modelo de gerencia estratégica para ser aplicado al Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas para el Municipio Libertador del Estado Mérida, debe contener las siguientes características:

- a. Establecer los objetivos, estrategias y la misión del centro de entrenamiento.
- b. Realizar diagnósticos externos con el objeto de identificar las amenazas y fortalezas.
- c. Realizar investigaciones internas con el objeto de identificar las fortalezas y debilidades del centro de entrenamiento.
- d. Fijar la misión del centro de entrenamiento.
- e. Realizar análisis con base en la formulación de las estrategias con el fin de generar y evaluar alternativas factibles para lograr el objetivo de la organización.

- f. Fijar objetivos, estrategias, metas y políticas de trabajo.
- g. Asignar recursos.
- h. Analizar las bases internas y externas con el fin de diseñar nuevas estrategias.
- i. Medir los resultados y tomar las medidas correctivas del caso.

Este tipo de modelo gerencial permite evaluar las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas de una organización con el objeto de hacer posible que se desarrollen estrategias capaces de fortalecer la misión y visión de una organización.



### **CAPÍTULO III**

## **MARCO METODOLÓGICO**

### **Tipo de Investigación**

El presente estudio se llevo a cabo bajo la modalidad de investigación de campo, tipo descriptivo, enmarcado dentro del enfoque cualitativo. El Manual de la UPEL (2002), señala que la investigación de campo es aquella que “se encarga del análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia...” (p.5).

Por otra parte, el enfoque cualitativo que se aplicará a la investigación, permitirá la observación y descripción del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, cuyo alcance final, según Hernández y otros (1998), “permite comprender un fenómeno social complejo, donde el énfasis no está en medir las variables involucradas en dicho fenómeno, sino en entenderlo” (p. 60). De allí, que la realidad del fenómeno social deportivo que se presenta en esta investigación, lo construyen los individuos que dan significado a ésta, para entender su contexto más general.



## **Participantes**

La selección de los participantes para la realización de esta investigación es de tipo intencional. Martínez (2000) define este tipo de selección de los participantes como aquella en donde la intencionalidad de la selección está basada en una serie de criterios que son necesarios o convenientes para obtener una unidad de análisis con mayores ventajas para los fines de la investigación.

Para la obtención de los resultados de esta investigación se seleccionaron tres (3) informantes pertenecientes a los Centros de Entrenamientos del Municipio Libertador del Estado Mérida y a la comunidad de la Parroquia El Sagrario. Los informantes claves se caracterizaron de la siguiente manera:

1. Entrenadores de levantamiento de pesas, dirigentes y/o coordinadores de clubes, y/o equipos de levantamiento de pesas.
2. Amplia experiencia, más de cinco (5) años en el entrenamiento de la disciplina de Levantamiento de Pesas.
3. Con decidida voluntad para participar.
4. Identificados mediante triangulación, con atención a su capacidad de trabajo y dedicación al entrenamiento y producción de alto nivel competitivo. El triángulo estuvo conformado por miembros de la comunidad deportiva.

## **Medios de Obtención de la Información**

Para la recolección de la información que sirvió de apoyo para la elaboración de la propuesta del Centro de Entrenamiento Deportivo, se utilizó una entrevista semi-estructurada abierta. En la misma se abordaron los siguientes temas:

1. Estado actual de los Centros de Entrenamiento en el Municipio Libertador. Además de la entrevista, se realizaron observaciones directas en los Centros de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas visitados.
2. Opinión de la comunidad de la Parroquia El Sagrario acerca de la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas. Para tal fin, se elaboró una lista de preguntas para dirigir la investigación. (ver anexo)

## **Procedimientos**

Para la etapa de la recolección de la información se siguieron las siguientes fases:

**Fase I:** Se diseñó un instrumento de recolección de datos para las entrevistas semi-estructuradas que consistió en una hoja de preguntas y respuestas que serviría como guía, durante el proceso de recolección de los datos.

**Fase II:** En esta fase el investigador se dirigió a los informantes previamente seleccionados para la aplicación del instrumento.

**Fase III:** Se realizó un cuadro comparativo de preguntas y respuestas emitidas por los entrevistados, con el objetivo de verificar la necesidad de la Creación del Centro de Entrenamiento en la Parroquia el Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida.

**Fase IV:** Partiendo del análisis de las entrevistas y del marco teórico se procedió al diseño de la propuesta para la creación del Centro de Entrenamiento Deportivo para Levantamiento de Pesas. (Ver anexo A)

### **Validez y Confiabilidad**

La validez de una investigación está dada por el instrumento de recolección de los datos diseñado. Para el desarrollo de esta investigación la validez de las preguntas utilizadas para las entrevistas semi-estructuradas estuvo sujeta a juicio de expertos con conocimiento en el área de estudio. Por otra parte es importante señalar que el investigador no tuvo ninguna ingerencia en los datos obtenidos, es decir el investigador no puso a prueba sus conocimientos para influenciar las respuestas de las entrevistas, más aún realizó entrenamiento para perfeccionar su técnica para entrevistar. Las

entrevistas fueron grabadas y relacionadas en cuadros para el análisis respectivo.

La confiabilidad de la investigación se demostró desde dos puntos de vista: la externa y la interna. La externa estuvo precisada por el nivel de participación y preparación previa del investigador al demostrar datos confiables a través de las entrevistas de entrenamiento. Así mismo, se garantizó la idoneidad de los participantes seleccionados para la obtención de los datos, al caracterizarlos.

En cuanto a confiabilidad interna se demostró a través de la objetividad y confirmación de las respuestas a las preguntas elaboradas durante la entrevista por parte de los participantes y evaluadas al presentarles a los entrevistados las conclusiones e interpretaciones que se hicieron a las respuestas de los informantes claves.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS, ANÁLISIS Y RECOMENDACIONES**

#### **Resultados**

A continuación se presentan los resultados obtenidos de las entrevistas aplicadas durante el proceso de recolección de los datos, las cuales presentan los fundamentos que servirán de base para la propuesta de la Creación del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas.

Cada entrevista consta de siete preguntas, que fueron aplicadas a los tres (3) informantes. Antes del análisis correspondiente a las respuestas de las entrevistas semi-estructuradas se puede observar un cuadro comparativo de preguntas y respuestas que permitirá analizar detenidamente las necesidades para la creación del centro de entrenamiento.

#### **Informante No. 1**

**Nombre:** Club U.L.A.

1. ¿Este centro cuenta con una instalación deportiva de interés deportivo estatal?

Si cuenta con una instalación deportiva de interés deportivo estatal, ya

que la Universidad de Los Andes ha hecho aportes tanto financieros como de medios materiales que fortifican su participación dentro del mismo.

2. ¿La instalación deportiva posee un carácter multidisciplinario, con equipamiento deportivo de primer nivel, materiales técnicos, pedagógicos y humanos?

Si, se encuentra equipada tanto con material deportivo de alto nivel como material técnico, pedagógico y humano, lo cual motiva aún más a los atletas a la práctica deportiva.

3. ¿El centro cuenta con un área amplia y silenciosa, con luz natural, con un área de estudio y de convivencia?

No, ya que existe una deficiencia en los servicios de luz natural, sanitarios individuales y, falta de áreas de estudio y convivencia donde los atletas puedan de una u otra forma intercambiar opiniones y vivencias en cuanto a la práctica del levantamiento de pesas se refiere.

4. ¿El centro dispone de una coordinación de gestión administrativa que controle el funcionamiento de la instalación?

No posee una coordinación de gestión administrativa que se encargue del funcionamiento de la instalación deportiva, y que le brinde al deportista la mayor satisfacción al momento de un evento competitivo.

5. ¿El Centro cuenta con un equipo técnico deportivo?

Si posee un equipo técnico deportivo, lo que demuestra que el centro de entrenamiento cuenta con un personal altamente capacitado, y que los mismos, imparten técnicas actualizadas a los atletas para su mejor desenvolvimiento en la práctica deportiva y en los eventos competitivos.

6. ¿Dispone de una coordinación integral al atleta?

No posee una coordinación, donde el atleta disponga de servicio médico tales como: medicina general, nutricionista, psicólogo, fisiólogo, entre otros; para satisfacer las necesidades y exigencias del atleta al momento de la práctica deportiva.

7. ¿Dispone de un departamento científico y de investigación, que ayuden tanto a los entrenadores como a los atletas a conseguir sus objetivos de rendimiento?

No dispone, de un departamento científico y de investigación, en el que los entrenadores y atletas puedan sustentar sus conocimientos y su rendimiento en la práctica del deporte.

## **Informante No. 2**

**Nombre:** Gimnasio Germán González.

1. ¿Este centro cuenta con una instalación deportiva de interés deportivo

estatal?

No posee una instalación deportiva, ya que los entes gubernamentales no han hecho ningún tipo de aporte tanto financiero como de medios materiales que fortifiquen su participación dentro del mismo.

2. ¿La instalación deportiva posee un carácter multidisciplinario, con equipamiento deportivo de primer nivel, materiales técnicos, pedagógicos y humanos?

No, debido a que no se encuentra equipada tanto con material deportivo como material técnico, pedagógico y humano, lo cual desmotiva aún más a los atletas que practican deporte.

3. ¿El centro cuenta con un área amplia y silenciosa, con luz natural, con un área de estudio y de convivencia?

No, la instalación deportiva posee deficiencias en cuanto a servicio sanitarios. Las áreas de estudio y convivencia no son adecuadas para el intercambio de opiniones y vivencias en cuanto a la práctica del levantamiento de pesas. La entrada de luz natural es escasa lo que hace el ambiente inapropiado.

4. ¿El centro dispone de una coordinación de gestión administrativa que controle el funcionamiento de la instalación?

El centro de entrenamiento no posee una coordinación que gestione y se encargue del buen funcionamiento de la instalación, y que a su vez, le proporcione a los atletas incentivos y satisfacciones antes y durante un evento deportivo.

5. ¿El Centro cuenta con un equipo técnico deportivo?

No posee un equipo técnico deportivo, lo que pone de manifiesto que el centro de entrenamiento no cuenta con un personal capacitado que imparta sus conocimientos a los atletas para su mejor desenvolvimiento en la práctica deportiva.

6. ¿Dispone de una coordinación integral al atleta?

No tiene una coordinación integral al atleta, en la cual los mismos puedan recibir atención médica, odontológica y psicológica inmediata.

7. ¿Dispone de un departamento científico y de investigación, que ayuden tanto a los entrenadores como a los atletas a conseguir sus objetivos de rendimiento?

No dispone, de un departamento científico y de investigación, donde los entrenadores y atletas puedan reforzar sus conocimientos y de esa

manera mejorar el rendimiento deportivo.

### **Informante No. 3**

**Nombre:** Escuela Básica de Formación Deportiva.

1. ¿Este centro cuenta con una instalación deportiva de interés deportivo estatal?

No posee una instalación deportiva, ya los entes gubernamentales no han hecho ningún tipo de aporte financiero que haga realidad la materialización de una instalación deportiva.

2. ¿La instalación deportiva posee un carácter multidisciplinario, con equipamientos deportivos de primer nivel, materiales técnicos, pedagógicos y humanos?

En la actualidad, la escuela de formación deportiva se encuentra equipada de material técnico, pedagógico y humano, sin embargo este deben ser actualizado para un mejor funcionamiento.

3. ¿El centro cuenta con un área amplia y silenciosa, con luz natural, con un área de estudio y de convivencia?

Si cuenta con ellas, pero presentan deficiencias en más de un setenta por ciento.

4. ¿El centro dispone de una coordinación de gestión administrativa que controle el funcionamiento de la instalación?

No tiene una coordinación de gestión administrativa, debido a que la escuela esta funcionando en una instalación por un periodo provisional.

5. ¿El Centro cuenta con un equipo técnico deportivo?

Si posee un equipo técnico deportivo, que se encarga de la formación de talentos. A pesar de ello, este equipo técnico carece de un mejoramiento académico actualizado.

6. ¿Dispone de una coordinación integral al atleta?

No posee ninguna tipo de atención integral al atleta.

7. ¿Dispone de un departamento científico y de investigación, que ayuden tanto a los entrenadores como a los atletas a conseguir sus objetivos de rendimiento?

No dispone, de ninguna área de investigación científica que ayude al fortalecimiento y actualización del conocimiento científico deportivo.

Cuadro 2: Comparación de las respuestas de los informantes entrevistados

Interrogantes	Informantes		
	Informante 1	Informante 2	Informante 3
Interrogante 1: ¿Este centro cuenta con una instalación deportiva de interés deportivo estatal?	Si cuenta con una instalación deportiva de interés deportivo estatal, ya que la Universidad de Los Andes ha hecho aportes tanto financiero como de medios materiales que fortifican su participación dentro del mismo.	No posee una instalación deportiva, ya que los entes gubernamentales no han hecho ningún tipo de aporte tanto financiero como de medios materiales que fortifiquen su participación dentro del mismo.	No posee una instalación deportiva, ya los entes gubernamentales no han hecho ningún tipo de aporte financiero que haga realidad la materialización de una instalación deportiva.
Interrogante 2: ¿La instalación deportiva posee un carácter multidisciplinario, con equipamiento deportivo de primer nivel, materiales técnicos, pedagógicos y humanos?	Si, se encuentra equipada tanto con material deportivo de lato nivel como material técnico, pedagógico y humano, lo cual motiva aún más a los atletas a la práctica deportiva.	No, debido a que no se encuentra equipada tanto con material deportivo y humano, lo cual desmotiva aún más a los atletas que practican deporte.	En la actualidad, la escuela de formación deportiva se encuentra equipada de material técnico, pedagógico y humano, sin embargo este deben ser actualizado para un mejor funcionamiento.
Interrogante 3: ¿Cuenta con un área amplia y silenciosa, con luz natural, con un área de estudio y convivencia?	No, ya que existe una deficiencia en los servicios de luz natural, sanitarios individuales y, falta de áreas de estudio y convivencia donde los atletas puedan de una u otra forma intercambiar opiniones y vivencias en cuanto a la práctica del levantamiento de pesas se refiere.	No, la instalación deportiva posee deficiencias en cuanto a servicio sanitarios. Las áreas de estudio y convivencia no son adecuadas para el intercambio de opiniones y vivencias en cuanto a la práctica del levantamiento de pesas. La entrada de luz natural es escasa lo que hace el ambiente inapropiado.	Si cuenta con ellas, pero presentan deficiencias en más de un setenta por ciento.
Interrogante 4: ¿El centro dispone de una coordinación de gestión administrativa que controle el funcionamiento de la instalación?	No posee una coordinación de gestión administrativa que se encargue del funcionamiento de la instalación deportiva, y que le brinde al deportista la mayor satisfacción al momento de un evento competitivo.	El centro de entrenamiento no posee una coordinación que gestione y se encargue del buen funcionamiento de la instalación, y que a su vez, le proporcione a los atletas incentivos y satisfacciones antes y durante un evento deportivo.	No tiene una coordinación de gestión administrativa, debido a que la escuela esta funcionando en una instalación por un periodo provisional.

Continuación Cuadro 2: Comparación de las respuestas de los informantes entrevistados

Interrogantes	Informantes		
	Informante 1	Informante 2	Informante 3
<p>Interrogante 5: ¿El Centro cuenta con un equipo técnico deportivo?</p>	<p>Si posee un equipo técnico deportivo, lo que demuestra que el centro de entrenamiento cuenta con un personal altamente capacitado, y que los mismos, imparten técnicas actualizadas a los atletas para su mejor desenvolvimiento en la práctica deportiva y en los eventos competitivos.</p>	<p>No posee un equipo técnico deportivo, lo que pone de manifiesto que el centro de entrenamiento no cuenta con un personal capacitado que imparta sus conocimientos a los atletas para su mejor desenvolvimiento en la práctica deportiva.</p>	<p>Si posee un equipo técnico deportivo, que se encarga de la formación de talentos. A pesar de ello, este equipo técnico carece de un mejoramiento académico actualizado.</p>
<p>Interrogante 6: ¿Dispone de una coordinación integral al atleta?</p>	<p>No posee una coordinación, donde el atleta disponga de servicio médico tales como: medicina general, nutricionista, psicólogo, fisiólogo, entre otros; para satisfacer las necesidades y exigencias del atleta al momento de la práctica deportiva.</p>	<p>No tiene una coordinación integral al atleta, en la cual los mismos puedan recibir atención médica, odontológica y psicológica inmediata.</p>	<p>No posee ninguna tipo de atención integral al atleta.</p>
<p>Interrogante 7: ¿Dispone de un departamento científico y de investigación, que ayuden tanto a los entrenadores como a los atletas a conseguir sus objetivos de rendimiento?</p>	<p>No dispone, de un departamento científico y de investigación, en el que los entrenadores y atletas puedan sustentar sus conocimientos y su rendimiento en la práctica del deporte.</p>	<p>No dispone, de un departamento científico y de investigación, donde los entrenadores y atletas puedan reforzar sus conocimientos y de esa manera mejorar el rendimiento deportivo.</p>	<p>No dispone, de ninguna área de investigación científica que ayude al fortalecimiento y actualización del conocimiento científico deportivo.</p>

## **Análisis**

Partiendo del análisis de las respuestas dadas por cada uno de los informantes a través de la entrevista semi-estructurada, se pudo observar las siguientes problemáticas en los Centros de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas del Estado Mérida, se destacan en el análisis las siguientes necesidades:

1. En lo que respecta al informante 1, en este centro se pudo detectar que sí cuenta con una instalación deportiva, la cual es de interés estatal.
2. La instalación deportiva se encuentra equipada con material tanto deportivo, pedagógico y humano.
3. El centro de entrenamiento no cuenta con los servicios básicos de electricidad, sanitarios, áreas de estudio, entre otros.
4. No posee un departamento que coordine la gestión administrativa y que se encargue del funcionamiento de la instalación deportiva.
5. En lo que respecta al equipo técnico, éste centro si posee un personal calificado, los cuales imparten las técnicas más actualizadas para un mejor desenvolvimiento tanto en la práctica deportiva como en los eventos competitivos locales, regionales y nacionales.
6. El centro no posee un departamento que coordine el servicio integral al atleta, a través de servicio médico, trabajo social, nutricional, fisiológico y biomecánico.

- 
7. Por último, el centro de entrenamiento no cuenta con un departamento científico y de investigación, en el cual los atletas puedan sustentar sus conocimientos a través de investigaciones realizadas tanto en el ámbito nacional como internacional, que sirvan de base para obtener información que permita un alto rendimiento en la práctica deportiva y en el nivel competitivo, respectivamente.

De igual forma, se pudo llegar a un análisis similar de los Informantes 2 y 3, señalando que:

1. Ambos centros no poseen estructuras organizativas ni programas, es decir documentos escritos que reflejen su misión, objetivos y funciones.
2. Ausencia de programas de capacitación y desarrollo para entrenadores y dirigentes deportivos.
3. No poseen sistemas administrativos que coordinen el funcionamiento de la instalación deportiva.
4. Inadecuado mantenimiento y acondicionamiento de las instalaciones deportivas.
5. Falta de servicios de electricidad, sanitarios, áreas de estudio y de convivencia.
6. Insuficiente dotación de materiales e implementos para la práctica deportiva.
7. No posee un departamento que coordine el servicio integral del atleta

---

De lo anterior, se puede concluir que la comunidad de la Parroquia El Sagrario, posee una infraestructura ideal para la práctica del deporte de levantamiento de pesas. Así como jóvenes interesados que han mostrado su deseo de practicar un deporte organizado y planificado con la ayuda de personal calificado, que trabaje sobre los objetivos para desarrollar estrategias basadas en actividades físicas y deportivas que permitan mejorar la calidad de vida de la población.

El centro de entrenamiento de levantamiento de pesas es una opción que brinda una gran flexibilidad y permite instrumentar diversas formas de colaboración entre los entes gubernamentales, ya que cualquiera sea el planteamiento de gestión indirecta que se promueva, el Municipio Libertador y la Universidad de Los Andes mantienen la titularidad de las instalaciones y la responsabilidad de la política deportiva y de las decisiones estratégicas al respecto.

Finalmente, los dirigentes de los centros de entrenamientos entrevistados opinan lo importante y útil que resultará la creación y desarrollo de un centro de entrenamiento de levantamiento de pesas como instrumento o salida a la problemática planteada. Estos resultados impulsan la creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, por lo que se hace necesario intervenir decididamente en la creación, mantenimiento y gestión de los espacios deportivos y recreativos en el Estado Mérida, a través de una adecuada planificación orientada al corto, mediano y largo

plazo referido al uso de los espacios deportivos.

La ubicación de este Centro de Entrenamiento será en la Avenida 5 entre calles 25 y 26. Los talentos que serán captados participaran en eventos deportivos a nivel nacional como internacional, así como eventos relacionados con la Universidad de Los Andes. Lo permite que este Centro de Entrenamiento les abra sus puertas a niños y adolescentes.

### **Recomendaciones**

La evaluación de la creación del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, realizada a través de entrevistas semi-estructuradas con informantes importantes de los distintos Centros de Entrenamientos Deportivos, tales como: Club ULA, Gimnasio Germán González y Escuela Básica de Formación Deportiva, permiten diseñar una propuesta para la creación del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas que se utilizará ampliamente y con diversos propósitos, lo que permitirá crear un lenguaje común e indudablemente se constituirá en una fortaleza para el Municipio Libertador del Estado Mérida.

Por tal razón, en la presente investigación se recomienda:

- La creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas donde con base en los lineamientos de la Gerencia Estratégica, que

■

cubran las necesidades de la comunidad deportiva de la Parroquia El Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida, con programas que sostengan el camino hacia altos niveles de rendimiento en este deporte. Entre las cuales destacan: programas de capacitación de personal, de captación de talentos, programas médico-preventivos y programas sociales.

- Actualizar y capacitar a los entrenadores y personal técnico en sus funciones gerenciales y técnicas de manera que su formación se corresponda con los parámetros actuales del deporte.
- Poner en práctica los lineamientos para orientar el funcionamiento del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en el Municipio Libertador del Estado Mérida sobre la función gerencial de los centros de entrenamientos.
- Desarrollar planes y programas deportivos enfocados en la masificación del levantamiento de pesas.



## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA PARA LA CREACIÓN DE UN CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS EN LA PARROQUIA EL SAGRARIO DEL MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MÉRIDA**

#### **Presentación**

El Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas que a continuación se describe consiste en un modelo organizativo que permite administrar los recursos humanos y materiales a través de una gerencia en la planificación de los mismos, que asegurará el éxito a nivel deportivo de la comunidad de la Parroquia El Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida.

Esta propuesta surge de las necesidades señaladas por los informantes de la investigación durante las entrevistas realizadas. Por lo tanto, los lineamientos que se presentaran estarán dirigidos a cubrir las necesidades a nivel deportivo que presenta esta comunidad.

#### **Justificación**

La creación de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, surge de la necesidad de contar con una organización sin fines de



---

lucro encargada de fomentar, desarrollar y supervisar la disciplina de Levantamiento de Pesas, donde estarán bajo la dirección estricta de personal altamente calificado con conocimientos científicos en el área deportiva. Dicha creación surge de una serie de necesidades señaladas por especialistas en el área que consideran necesario la materialización de éste centro, cuyo objetivo central será la masificación, desarrollo y captación de talentos deportivos, el cual permitirá contribuir de forma eficaz al desarrollo integral de nuestra juventud y del fortalecimiento de ésta disciplina deportiva.

### **Fundamentación Teórica**

La creación de un Centro de Entrenamiento debe estar sentada sobre bases teóricas que sustenten la necesidad de su diseño. Para ello, Borjas (1994), define los Centros de Entrenamientos Deportivos "como una agrupación de atletas y entrenadores, coordinados por uno de estos últimos y apoyados por un grupo de expertos con un esquema organizacional" (p.16). Estos centros se rigen por estatutos y principios que permiten el desarrollo de actividades que contribuyen en la formación integral de sus miembros

Carrero (1985), presenta algunos principios fundamentales que orientan las actividades de un Centro Entrenamiento Deportivo entre las cuales se encuentran: 1) libertad de participación de niños, jóvenes y adultos

que tengan intereses, inquietudes y aspiraciones como atletas de levantamiento de pesas; 2) un centro de entrenamiento debe presentar un propósito dirigido al perfeccionamiento y optimización del levantamiento de pesas, 3) lograr la participación integrada y colaborativa de todos los miembros del centro de entrenamiento de levantamiento de pesas.

Pérez (1992), señala que en la planificación deportiva del año 1985 se fijaba con todo detalle las características de los centros de entrenamiento, a su vez afirma que “los centros de preparación del deporte son estructuras orientadas hacia la optimización deportiva del atleta de alto rendimiento y, cuyo propósito fundamental es proporcionar al atleta los medios necesarios para el desarrollo integral” (p. 47).

En los actuales momentos en el mundo deportivo, cada vez se hace más importante el perfeccionamiento técnico-científico del deportista; por lo que es imperioso contar con centros de entrenamientos que satisfagan las necesidades del atleta de alta competencia. Por lo tanto, se concibe el centro entrenamiento de levantamiento de pesas, como una organización dedicada a satisfacer las exigencias técnica-tácticas del atleta.

En el caso particular de la presente propuesta se empleo un modelo organizacional que está dirigido a satisfacer todas y cada una de las necesidades deportivas de los atletas que deseen ser parte del centro de entrenamiento, donde el objetivo es la optimización deportiva.

## **Funcionamiento Organizacional**

### ***Visión***

El propósito de esta propuesta está centrada en crear un modelo de gestión científico-participativo que permita la proyección de la imagen deportiva del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas en el ámbito nacional e internacional, en perfecta coordinación con la estructura deportiva del país en cualquiera de sus niveles, locales o regionales. Igualmente, debe ser un vehículo de socialización que conduzca a la satisfacción de las necesidades deportivas de los miembros de la comunidad y de la sociedad venezolana.

### ***Misión***

La misión del Centro de Entrenamiento está dirigida a garantizar un servicio eficaz y eficiente a toda la comunidad para la realización de los procesos recreativos, formativos y competitivos, mediante procesos participativos, coordinación de servicios multidisciplinarios y de organización en todos los sub-sistemas, que contribuyan al logro de la misión del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Proponer un modelo viable para la creación de un centro de entrenamiento de levantamiento de pesas para la Parroquia El Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida.

### **Objetivos Específicos**

- Planificar, impulsar y promover la participación deportiva de todos los miembros de la comunidad El Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida.
- Fomentar programas de capacitación de los recursos humanos a través de jornadas científico-técnicas que fomenten la preparación de los atletas.
- Planificar el uso de las instalaciones deportivas a través de encuentros deportivos.

### ***Estrategias a Desarrollar en el Centro de Entrenamiento***

#### **1. Atender las necesidades de los atletas:**

- Asistencia Integral al deportista.
- Optimización del componente administrativo.
- Incorporación del Recurso Humano Técnico Especializado.
- Capacitación y Actualización del personal.

- Formación Deportiva.
2. Atender las necesidades de la Planificación Deportiva:
- Transformación.
  - Excelencia Deportiva.
  - Planificación.
3. Mejorar las relaciones interinstitucionales:
- Respeto a la diversidad deportiva y recreativa.
  - Información y Comunicación.
  - Orientación y organización deportiva.
  - Incentivar y motivar la participación de la comunidad.
  - Mejorar el rendimiento administrativo-deportivo:
  - Mantenimiento y uso de las instalaciones.
  - Comercialización e ingresos propios.
4. Atender las necesidades de la planificación deportiva:
- Recreación.
  - Formación y Desarrollo Deportivo.
  - Alto Rendimiento

## ESTRUCTURA ORGANIZATIVA

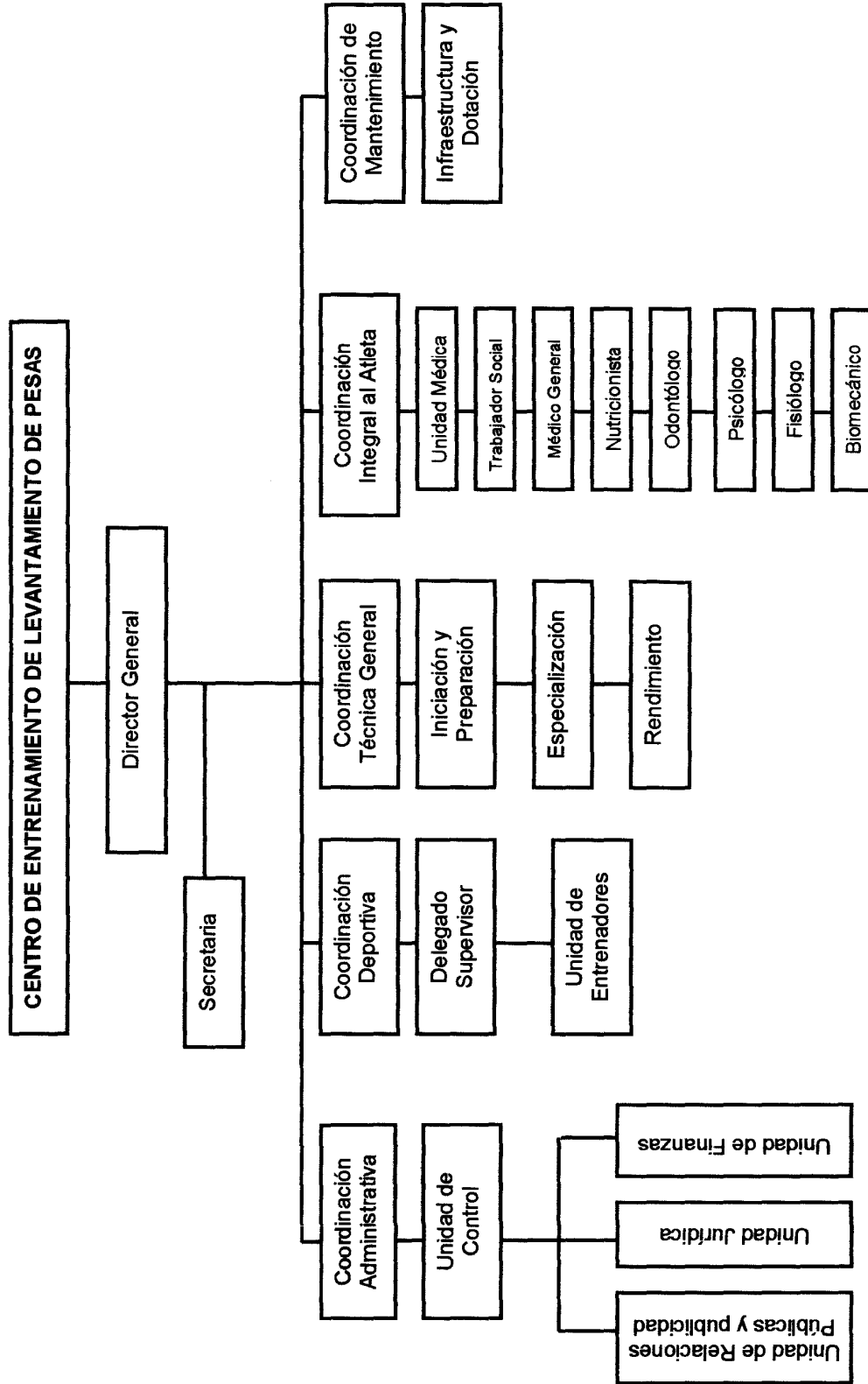


Gráfico 2: diseñado por Mejía, H., (2006).

■ |

### **Explicación de la Estructura Organizacional del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas**

La estructura organizacional estará presidida por los siguientes entes:

#### **Director**

Ejecuta los procesos administrativos para el logro de los objetivos del Centro del Entrenamiento en Levantamiento de Pesas.

#### **Funciones:**

1. Diseñar conjuntamente con el equipo interdisciplinario el plan de investigación que permita conocer las necesidades y problemáticas específicas de los atletas.
2. Proporcionar y favorecer el trabajo participativo, cooperativo y creativo entre los miembros del Centro de Entrenamiento.
3. Establecer convenios interinstitucionales entre el centro y organismos públicos y privados dirigidos a la consecución recursos socioeconómicos, intercambios deportivos y otros derivados de las necesidades detectadas entre los atletas del Centro de Entrenamiento.
4. Orientar y supervisar la emisión de políticas inherentes al personal a su cargo.
5. Promover la participación en cursos, talleres, seminarios y otros del personal que labora en el Centro de Entrenamiento.

## **Secretaria**

Realiza todos los documentos y otros asignados por el Director del Centro de Entrenamiento.

### ***Función:***

Elaborar la agenda del Director a través de las siguientes funciones:

1. Percibir y enviar respuestas a los organismos tanto del sector público como privado
2. Preparar la memoria y cuenta de la gestión administrativa del Director.
3. Otorgar la audiencia del personal interno y externo previa autorización del Director.
4. Otras que le sean señaladas por el Director.

## ***Coordinación Administrativa***

### ***Función:***

Explicar el funcionamiento del Departamento Administrativo con sus respectivas Coordinaciones de trabajo que lo integran, para aclarar la importancia que tiene este Departamento.

## ***Unidad de Control Administrativo***

### ***Funciones:***

1. Velar por la correcta prosperidad del Centro de Entrenamiento. De

igual forma, controlar toda actividad que realicen las Unidades de Trabajo en este Departamento Administrativo (Unidad de Relaciones Públicas y Publicidad, Unidad Jurídica y la Unidad de Finanzas), en cada una de sus funciones, evitando en lo posible que ellas pierdan su curso de acción.

2. Vigilar que los planes se estén llevando a cabo y de acuerdo a los objetivos propuestos en cada una de estas unidades poniendo en movimiento las acciones propias de corrección.
3. Colaborar y apoyar las actividades programadas por las Unidades de Trabajo en el Departamento Administrativo.

### ***Unidad de Relaciones Públicas y Publicidad***

#### ***Funciones:***

1. Dar a conocer todo resultado que se esté dando tanto interno como externo del Centro de Entrenamiento.
2. Promover la imagen del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas ante la comunidad con el propósito de solidificar la finalidad de ella, con una imagen representativa ante las personas e inclinarla a tomar parte en los programas y obtener provecho de la misma.
3. Planificar, organizar, dirigir y controlar las actividades del Centro de

Entrenamiento.

### ***Unidad Jurídica***

#### ***Funciones:***

1. Vigilar con el cumplimiento de la ley del deporte.
2. Controlar cualquier anomalía que se presente de orden jurídico deportivo con los integrantes del Centro de Entrenamiento.
3. Verificar que todo proceso jurídico con niño y jóvenes sea legal, como lo especifica la ley deportiva, sobre el ingreso, permanencia o salida del centro de entrenamiento.

### ***Unidad de Finanzas***

#### ***Función:***

La Unidad de Finanzas es la encargada de administrar ingresos que se realicen de cualquier producto material y/o humano (transferencia) dentro del Centro de Entrenamiento.

## ***Coordinación Deportiva***

### ***Función:***

Este Departamento se encarga de planear, dirigir y controlar el proceso deportivo de los atletas, trabajo que lo realizará conjuntamente con la Unidad del Delegado-supervisor y la Unidad de Entrenadores.

### ***Delegado-Supervisor***

#### ***Funciones:***

1. Intervenir técnicamente en la gestión de los programas y proyectos deportivos que se desarrollen en el Centro de Entrenamiento.
2. Redactar informes técnicos sobre la ejecución de los programas y proyectos deportivos del Centro de Entrenamiento.
3. Asesorar académicamente al personal sobre métodos y procesos de aprendizaje para optimizar la calidad de la educación deportiva.
4. Evaluar los programas y proyectos deportivos.
5. Definir los indicadores de funcionamiento que permitan apreciar su crecimiento organizacional y un desempeño institucional eficiente.
6. Investigar sobre el impacto de los programas y proyectos deportivos.
7. Estimular la práctica reflexiva del Levantamiento de Pesas para obtener su transformación en un verdadero centro de aprendizaje y crecimiento continuo.
8. Lograr un feedback con las autoridades deportivas sobre la ejecución de las

políticas deportivas para el Centro de Entrenamiento.

### ***Unidad de Entrenadores Deportivos***

#### ***Funciones:***

1. Elaborar y aplicar instrumentos a los entrenadores y atletas, a fin de diagnosticar los factores que inciden en el rendimiento deportivo y en el funcionamiento del Centro de Entrenamiento Deportivo.
2. Diseñar planes de acción, a fin de atender las necesidades detectadas en la comunidad deportiva.
3. Realizar actividades de equipo, tales como: talleres, jornadas, charlas, foros sobre entrenamiento deportivo.
4. Asistir a reuniones, talleres, jornadas y cualquier otro evento referente al deporte de levantamiento de pesas, y que sea de interés para el desarrollo del Centro de Entrenamiento.
5. Realizar actividades con el personal a su cargo, a objeto de entrenarlos en estrategias que faciliten el desempeño de su rol como entrenadores.
6. Realizar sesiones de trabajo, intercambios deportivos, conjuntamente con otros equipos y/o Centros de Entrenamientos Deportivos.

## **Coordinación Técnica General**

### **Funciones:**

1. Asistir al Director en asuntos relativos al área técnica.
2. Coordinar los programas de preparación técnica y física de todos los atletas.
3. Coordinar la estructuración de la selección según las disposiciones oficiales y federativas que involucren a los atletas.
4. Velar por el equipamiento, documentación, transporte, alojamiento y alimentación de los atletas.
5. Proporcionar asistencia social o económica cuando el caso lo amerite.
6. Garantizar la presencia de los atletas más calificados en la estructuración de los seleccionados estatales así como autorizar su participación en eventos nacionales e internacionales.
7. Coordinar la realización de todos los eventos y deportivos programados.
8. Colaborar en la promoción, programación y realización de eventos deportivos.
9. Estimular la formación y actualización del personal que laborar en la institución.
10. Impulsar las actividades deportivas de la comunidad en el Estado.
11. Registrar el número de atletas, entrenadores y eventos donde participen.
12. Velar por el buen funcionamiento de las comisiones que se nombren.
13. Cualquier otra cónsona con la naturaleza de sus funciones.

## ***Coordinación de Atención Integral al Atleta***

### ***Función:***

En cuanto al Departamento de Atención Integral al Atleta, tiene como función el de realizar exámenes médicos, nutricional, psicológico, fisiológicos y biomecánicos a los niños y jóvenes del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas. Las unidades principales de este Departamentos son:

### ***Unidad Médica***

#### ***Trabajador Social***

Ofrece atención preventiva y asistencial a los atletas del Centro de Entrenamiento, a través de los programas de trabajo social, a fin de promover su permanencia, prosecución, rendimiento académico y deportivo.

#### ***Funciones:***

1. Investigar y comprender los fenómenos sociales, educativos y deportivos de los atletas institucionales a fin de tomar acciones pertinentes a la solución de sus problemas y de las situaciones conflictivas detectadas.
2. Abordar junto con el equipo interdisciplinario el aspecto social, tomando en cuenta las diferentes perspectivas arrojadas por el análisis del mismo.

3. Actuar de acuerdo a las necesidades y las condiciones reales del contexto social donde se desenvuelve el atleta.
4. Diseñar, dirigir, ejecutar y evaluar programas y proyectos a nivel del equipo interdisciplinario, a fin de intervenir de manera articulada y dinámica en el proceso social y deportivo.
5. Concienciar a los miembros de la comunidad en la importancia de su participación y compromiso en el proceso deportivo.
6. Optimizar la utilización de los recursos interinstitucionales e inter departamentales en beneficio de los atletas del Centro de Entrenamiento.
7. Mantener contacto directo y permanente con instituciones médicas públicas y privadas, a fin de lograr la consecución de atención médico especializada de los atletas que lo requieran.
8. Mantener contacto directo y permanente con instituciones públicas y privadas, empresas, fábricas, compañías y otras, a fin de lograr la consecución de becas y deportivas para los atletas del Centro de Entrenamiento.
9. Mantener comunicación directa y permanente con los diferentes laboratorios farmacéuticos y farmacias del estado, a fin de lograr la obtención de medicamentos para los atletas.
10. Mantener comunicación directa y permanente con organismos de salud públicos y privados, a fin de lograr ayuda quirúrgicas para aquellos atletas que lo requieran.

## ***Médico General***

### ***Funciones:***

1. Velar por el cumplimiento de la misión del Centro de Entrenamiento.
2. Cumplir y hacer cumplir los objetivos Médicos.
3. Diseñar, ejecutar, controlar y evaluar el Plan Anual de Trabajo con el resto del personal médico.
4. Rendir informes mensuales al Director General o cuando este lo requiera.
5. Ejecutar programas médicos.
6. Asistir a las reuniones convocadas por el Director General.
7. Atender diariamente a los atletas del Centro de Entrenamiento.
8. Dictar charlas y realizar talleres relacionados con las actividades de prevención y orientación, en torno a los problemas de salud que afecten a los atletas, y brindar apoyo a los demás miembros del Centro de Entrenamiento.
9. Ejecutar actividades tendentes a crear y mejorar hábitos de higiene y de salud a los miembros de la comunidad deportiva, conjuntamente con el personal interdisciplinario.
10. Suministrar información y asesoramiento sobre aquellos problemas de salud que deben ser correlacionados con los problemas educativos.
11. Referir a servicios especializados a aquellos atletas que lo requieran, a través del Trabajador Social y controlar los casos clínicos de rutina.
12. Atender casos de emergencia médica de los atletas y personal que labora

en el Centro de Entrenamiento.

13. Asignar, supervisar y evaluar el trabajo del personal auxiliar a su cargo.
14. Participar en las discusiones de casos en el equipo interdisciplinario cuando así lo requiera.
15. Solicitar trimestralmente los insumos necesarios.

### ***Psicólogo***

Ofrecer atención preventiva asistencial a los atletas del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, a través de los programas psicológicos en interrelación con los demás programas de los diferentes miembros del personal, a fin de incidir sobre permanencia, prosecución, rendimiento deportivo.

### ***Funciones:***

1. Investigar y diagnosticar los factores psicológicos que pueden incidir en el rendimiento deportivo, ajuste conductual y emocional de los atletas del Centro de Entrenamiento.
2. Formular y ejecutar programas de intervención de tipo preventivo y de desarrollo (crecimiento personal) y asistencial, atendiendo directamente situaciones problemáticas, dirigidos a los atletas y entrenadores del Centro de Entrenamiento.
3. Diseñar e implementar programas de exploración y evaluación del perfil psicológico de los atletas dirigidos a individuos o grupos.

4. Ofrecer atención psicológica pre-competitiva, competitiva y post-competitiva a los atletas.
5. Asesorar a los entrenadores sobre estrategias metodológicas que le permitan detectar, prevenir y superar en el atleta, posibles dificultades en relación a conductas, desarrollo evolutivo-emocional-social, a objeto de mejorar su preparación deportiva.
6. Coordinar acciones conjuntamente con el equipo interdisciplinario del Centro de entrenamiento, para proporcionar una atención integral a los atletas de la escuela.

### ***Nutricionista***

#### **Funciones:**

1. Velar por el cumplimiento de la misión del Centro de Entrenamiento.
2. Cumplir y hacer cumplir los objetivos en materia de Nutrición.
3. Diseñar, ejecutar, controlar, evaluar el plan de trabajo nutricional.
4. Rendir informes mensuales al Director General o cuando este lo requiera.
5. Ejecutar los programas nutricionales del Centro de Entrenamiento.
6. Asistir a las reuniones convocadas por la Dirección General.
7. Elaborar el inventario del material y/o de equipos existentes a su cargo.
8. Realizar entrevistas exploratorias a los /atletas que requieran de alimentación especial, a fin de sondear sus hábitos y gustos alimenticios.

9. Trabajar con dietas individuales y grupales según sea el caso.
10. Planificar, ejecutar y evaluar sesiones de trabajo con los atletas, docentes deportivos, padres y representantes, conjuntamente con otros miembros del equipo interdisciplinario, relacionados con los hábitos alimentarios en la práctica deportiva.
11. Solicitar los insumos trimestralmente.
12. Participar en las discusiones de casos en el equipo interdisciplinario si se requiere.
13. Prestar apoyo a todos los miembros del Centro de Entrenamiento.
14. Diseñar dietas variadas y con el requerimiento calórico requerido por los atletas.
15. Verificar conjuntamente con el Trabajador Social la cantidad y calidad del alimento diario de los atletas del centro, según el menú establecido.

### ***Odontólogo***

#### ***Funciones:***

1. Atender las necesidades en cuanto a salud bucal se refieren.
2. Referir a los atletas a otras unidades odontológicas en caso de presentarse situaciones que así lo ameriten.
3. Cumplir y hacer cumplir todas las normas higiénicas dentro de la institución.

4. Verificar con la ayuda del Trabajador Social que los atletas asistan a las consultas u otros señalados por el área de odontología.

### ***Fisiólogo***

Este sub-programa contempla las siguientes funciones:

#### **Funciones:**

1. Manejo e interpretación de pruebas de las cualidades físicas en diferentes especialidades.
2. Manejo e interpretación del analizador de gases.
3. Realizar e interpretar pruebas de esfuerzo aeróbicos en diferentes tipos de ergómetros.
4. Realizar e interpretar pruebas de esfuerzo anaeróbicos en diferentes tipos de ergómetros.
5. Tomar determinación en cuanto a interpretaciones del lactato sanguíneo.
6. Determinar e interpretar los tiempos de reacción.
7. Determinar la dinamometría muscular.
8. Determinar la movilidad (elasticidad flexibilidad).
9. Determinar la coordinación fina y gruesa.
10. Determinar e interpretar la establonometría.
11. Usar el equipo isocinético para la evaluación de la fuerza.

12. Elaborar un diagnóstico integral en una evaluación funcional en los levantadores de pesas.

13. Elaborar los resultados escritos de evaluaciones funcionales individuales.

### ***Biomecánico***

#### ***Funciones:***

1. Filmación y análisis de ejecuciones deportivas de las diferentes especialidades.
2. Aplicación de procedimientos biomecánicos específicos para cada uno de los movimientos.

### ***Coordinación de Mantenimiento***

Depende directamente de la Dirección General, su función está dirigida a la asesoría y asistencia técnica en todo lo concerniente a las actividades relacionadas con la instalación deportiva.

#### ***Funciones:***

1. Asesorar y asistir al Director en materia de cuidado, mantenimiento y recuperación de la instalación deportiva.
2. Supervisar y ejecutar programas de mantenimiento de las instalaciones deportivas de la Dirección.
3. Llevar el registro de la situación de la instalación deportiva.

4. Coordinar todo lo relativo a la dotación de equipos necesarios para la práctica del levantamiento de pesas y a la infraestructura necesaria para el desarrollo de esta disciplina deportiva.
5. Mantener el inventario de los muebles, materiales y equipos.
6. Controlar el cumplimiento de uso de equipos y herramientas.
7. Cualquier otras relacionada con la naturaleza de sus funciones.

### **Factibilidad de la Propuesta**

El modelo organizacional diseñado para la Creación del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, responde a un número de necesidades planteadas por los otros centros de entrenamiento, pertenecientes al municipio Libertador del Estado Mérida.

La implementación de este modelo tiene como objetivo fundamental la optimización del deporte específicamente en la disciplina de Levantamiento de pesas, al integrar un equipo de trabajo que minimice las necesidades de los atletas que asistan a este centro de entrenamiento.

Con el fin de darle mayor factibilidad a la propuesta se presenta tres aspectos importantes el económico, político y social. El aspecto económico estará dirigido a mostrar los recursos económicos-financieros con los que

contará el centro de entrenamiento para su puesta en ejecución y funcionamiento.

La factibilidad política se sostiene a través de los entes gubernamentales que participaran en la ejecución de la propuesta. Esta participación fortalecerá la democratización deportiva al permitir el desarrollo de la práctica deportiva y la toma de decisiones. En cuanto a la factibilidad social la propuesta tiene como principio fundamental la mejor calidad de vida para la comunidad de la Parroquia El Sagrario del Municipio Libertador del Estado Mérida.

### **Validación de la Propuesta**

Con el fin de demostrar la validación de la propuesta he diseñado una hoja de validación que tiene como propósito presentar algunos criterios que demostraran la validez de la propuesta y que serán revisados por expertos en el área.

Para la validación de la propuesta se consultaron expertos en el área gerencial del deporte que consideraron que la propuesta cumple con los aspectos más relevante que se deben proponer para la creación de un centro de entrenamiento en levantamiento de pesas, que cubra las necesidades de la parroquia del Municipio Libertador del estado Mérida.

Por lo cual se concluye que la propuesta esta dispuesta para satisfacer las necesidades a nivel gerencial de un conglomerado deportivo adscrito a la disciplina de levantamiento de pesas (Ver anexo B: validación de la propuesta).

## **CAPITULO VI**

### **CONSIDERACIONES GENERALES**

Todos los gobiernos municipales realizan o al menos plantean la necesidad de algún tipo de intervención pública en la organización de actividades físicas y deportivas de su territorio. Como se ha mencionado, esto es producto no sólo de los nuevos escenarios que se presentan por la redefinición del tamaño y papel del Estado, sino que es fruto también de la evolución que el fenómeno deportivo ha sufrido dentro de la sociedad. Esto nos obliga, hablar de la función del municipio en el deporte, y ubicarnos en un escenario más amplio, que no es otro que el debate entre la relación de lo público y su papel en la sociedad motivado por cuatro realidades: la dificultad de atender los crecientes gastos en materia deportiva (tanto en lo municipal como en lo nacional), la actual situación de recesión económica, una creciente demanda de los ciudadanos de calidad en la gestión y de austeridad en el gasto, y las transformaciones producidas en el uso del espacio urbano.

Esta evolución y su impacto han obligado al Municipio Libertador a plantear la necesidad de redefinir su política deportiva municipal, respondiendo a las particularidades que tiene nuestra ciudad a los elementos

específicos que conforman su propio sistema deportivo, para que esta acción sea eficaz, se cree que debe estar basada en dos ejes fundamentales. El primero, y como pieza clave para la planificación deportiva municipal, es necesario tener un conocimiento estructurado y particular de todos elementos y actores que intervienen en el mundo del deporte y las actividades físicas, incluida sus racionalidades e intersubjetividades, ya que sin un análisis y un diagnóstico de la situación del sistema difícilmente puedan plantearse objetivos concretos, capaces de ser medidos y/o evaluados, que permitan conocer el impacto de esta política pública.

El segundo se basa en la necesidad de identificar claramente cuáles son las directivas políticas que se quieren promover, puesto que éstas condicionan la realización de cualquier acción que se pretenda realizar.

Sólo conociendo e interpretando el sistema deportivo y de todos sus componentes se podrá desarrollar una correcta intervención; y ese conocimiento articulado entorno a estos ejes se cree que es el primer requisito para la definición de una política urbana integral de deportes, pero que además, proporciona una oportunidad inédita para la elaboración y puesta en práctica de un Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas, en el cual, el parque urbano deportivo de propiedad municipal, los agentes institucionales responsables de su gestión y, las capacidades locales de mantenimiento de equipamientos y dirección de actividades deportivas, deben estar organizados y articulados en una estrategia moderna, coherente en torno a objetivos e instrumentos claros de acción.

Para el caso de la Parroquia El Sagrario del Municipio Libertador se establece como prioridad el desarrollo de acciones concretas de ordenamiento de sus espacios y la redefinición de las reglas de juego que deben regular su gestión, sus usos específicos, de las contraprestaciones que deban ofrecer y su integración al entorno físico urbano y el entorno social urbano.

La realidad nos invita a incorporar nuevas miradas hacia la problemática del desarrollo humano, la descentralización y a la valorización de la iniciativa local, porque en definitiva, las políticas deportivas municipales, al igual que cualquier política pública, no son más que hipótesis de trabajo, modelos experimentales en el sentido que deben ser observados permanentemente y medidas sus consecuencias e impactos. El desafío del Municipio Libertador justamente es el de incorporar al proyecto de ciudad todos los aspectos que refieren al uso de los espacios deportivos en terrenos de su propiedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araque, D. (1999). *Diagnóstico de los centros de entrenamiento de natación en Venezuela: Una propuesta para la creación de un centro de entrenamiento en el Municipio Capo Elías del Estado Mérida*. Trabajo de Grado sin publicar. Universidad de Los Andes, Facultad de Humanidades y Educación. Mérida.
- Bonaccorso, A. (2005). *Escuelas de fútbol menor y centro de entrenamiento. Propuesta para su creación en el municipio Libertador del Estado Mérida*. Trabajo de Grado de Maestría. Universidad de Los Andes. Mérida.
- Carrero, M. (1985). *Centros de ciencia y tecnología*. Manual de la Secab-Unesco.
- Chiavenatto, I. (2000). *Administración de Recursos Humanos*. Santa Fé de Bogota, Colombia: McGraw-Hill INTERAMERICANA, S.A.
- Chiavenatto, I. (2000). *Introducción a la teoría general de la administración*. México: McGraw-Hill INTERAMERICANA, S.A.
- Counsilman, J. (1984). *La natación ciencia y técnica*. La Habana-Cuba: Editorial Orbe.
- Federación Española de Halterofilia (1978). *Halterofilia Juvenil 12-17 años*. Madrid: DEPAL, S.A.
- Guillén R. (2004). *Propuesta para la creación de un Centro de Entrenamiento de Baloncesto en la Comunidad J.J. Osuna Rodríguez del Municipio Libertador del Estado Mérida*. Trabajo de Grado de Maestría. Universidad de Los Andes. Mérida.
- Gutiérrez, M. (1993). *Apuntes de dirección estratégica y organización de actividades deportivas*. Madrid: Dirección General de Deportes.
- Hernández Sampieri, R. y Otros (1998). *Metodología de la investigación*. 2da. Edición. Barcelona- España: Seix Barral S.A.
- Machado, M. (1993). *Gerencia Participativa*. Caracas: Editorial Don Clemente.

- Martínez, M. (2000). *La investigación cualitativa etnográfica en la educación*. México: Trillas.
- Matveev, L. (1983). *Sobre los problemas del perfeccionamiento de la carga en el entrenamiento*. Moscú: Conferencia mimeografiada.
- Pérez, G. (1992). *Organización del deporte*. Mérida-Venezuela: Universidad de Los Andes. Consejo de Publicaciones.
- Porras, J. (1988). *Análisis de flujos*. México: Addison-Wesley Iberoamericana.
- Sacristán, C; Jerez, V.; y Fernández, J. (1996). *Gestión y dirección de empresas deportivas. Teoría y práctica*. Madrid: Editorial Gymnos, S.L.
- Torres, R. (2001). *Levantamiento en edad escolar. El equilibrio entre el arranque y el envión*. Cuba: Facultad Cultura Física. Universidad Cienfuegos.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Vicerrectorado de Investigación y Postgrado (2002). *Manual de Trabajos de Grado de Maestría y Tesis Doctorales*. CENDIE: Centro Nacional de Información Educativa [Folleto]. Caracas: Autor.
- Varillas, A. (2003). *El entrenamiento isométrico de la halterofilia*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.

**ANEXO A:**  
**HOJA DE ENTREVISTA**

## Hoja de Entrevistas

Preguntas	Entrevistados		
	Club ULA	Gimnasio Germán González	Escuela Básica de Formación Deportiva
1. ¿Este centro cuenta con una instalación deportiva de interés deportivo estatal?			
2. ¿La instalación deportiva posee un carácter multidisciplinario, con equipamientos deportivos de primer nivel, materiales técnicos, pedagógicos y humanos?			
3. ¿Cuenta con un área amplia y silenciosa, con luz natural, con un área de estudio y de convivencia?			
4. ¿Dispone de un órgano de gestión administrativa que controle el funcionamiento de la instalación?			
5. ¿Cuenta con un equipo técnico deportivo?			
6. ¿Dispone de una coordinación integral al atleta?			
7. ¿Dispone de departamento científico y de investigación, que ayuden tanto a los entrenadores como a los atletas a conseguir sus objetivos de rendimiento?			

**ANEXO B:**  
**HOJA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**

## Validación de la Propuesta

### Identificación del Experto

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_

Institución donde trabaja: \_\_\_\_\_

Títulos obtenidos de Pre-grado: \_\_\_\_\_

Títulos obtenidos de Post-grado: \_\_\_\_\_

### Criterios de Evaluación

Criterios Evaluados	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Diseño de la Entrevista semi-estructurada para la obtención de los datos				
Análisis y recomendaciones a partir de los datos obtenidos de las entrevistas.				
Presentación de la Propuesta				
Objetivo y Fundamentación Teórica de la propuesta.				
Misión y Visión del Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas.				
Diseño del modelo organizacional para el Centro de Entrenamiento de Levantamiento de Pesas				
Factibilidad de la Propuesta Diseñada				