

## APROXIMACIÓN TEÓRICO-CONCEPTUAL, CARACTERÍSTICAS E IMPLICACIONES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO A DISTANCIA (EDAD)

Artículo



Recibido: 22/07/2020

Aceptado: 20/10/2020

**Autora:**

Luisana María Pérez Soto

Dirección de Deportes

Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado

Barquisimeto. Edo. Lara.

Venezuela.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6362-7239>

Emails: [Lperez.ven@gmail.com](mailto:Lperez.ven@gmail.com) – [luisana.perez@ucla.edu.ve](mailto:luisana.perez@ucla.edu.ve)

### RESUMEN

Pensar en un entrenamiento deportivo de forma remota implica el conocimiento y dominio imperativo de los fundamentos y principios de la Educación a Distancia como modalidad educativa innovadora, que propone una nueva visión de coadyuvar en el proceso de formación deportiva, cuando la propia dinámica del deporte amerita el distanciamiento del entrenador con el atleta. Adicionalmente, dentro de este contexto, el uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) representa un verdadero desafío para diseñar, aplicar y modelar recursos, estrategias y ambientes suficientemente adecuados para guiar y complementar exitosamente el proceso de entrenamiento deportivo, más allá de la tradicional modalidad presencial. Este trabajo documental como el estado del arte, pretende abrir espacios de reflexión y debate para proponer aproximaciones teórico-conceptuales al Entrenamiento Deportivo a Distancia (EDaD), a partir de la revisión y el análisis de la literatura arbitrada relacionada con estos temas y a partir de allí, discernir sobre una práctica profesional consciente por parte de los agentes que vinculan a la formación integral del atleta.

**Palabras clave:** Entrenamiento Deportivo, Educación a Distancia, TIC, Entrenamiento Deportivo a Distancia, Aprendizaje Autorregulado

### THEORETICAL-CONCEPTUAL APPROACH, CHARACTERISTICS AND IMPLICATIONS OF DISTANCE SPORTS TRAINING (DST)

### ABSTRACT

Thinking about sports training remotely implies the knowledge and imperative mastery of the foundations and principles of the Distance Learning as an innovative educational modality, which proposes a new vision of helping in the sports training process, when the dynamics of sport itself warrants the distance between the coach and the athlete. In addition, within this context, the proper use of information and communication technologies (ICT) represents a real challenge to design, apply and model resources, strategies and environments sufficiently adequate to guide and complement the sports training process, beyond the traditional face-to-face modality. This documentary work as the state of the art aims to open spaces for reflection and debate to propose conceptual approaches to Distance Sports Training (DST) from the review and analysis of the refereed literature related to these topics and from there, to discern about a conscious professional practice by of the agents that link to the integral formation of the athlete.

**Keywords:** Sports Training, Distance Learning, ICT, Distance Sports Training, Self-Regulated Learning

## INTRODUCCION

La Educación a Distancia (EaD) viene ocupando espacios importantes en la actual sociedad de la información y del conocimiento, donde la influencia de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), está direccionando el sistema educativo a nivel mundial. Ante esta necesidad, los gobiernos del mundo, vienen creando políticas educativas a través de sus planes estratégicos para dar respuesta a la inminente necesidad de transformación, en todos sus niveles, para ser competitivos y subsistir en un mundo cada vez más globalizado, digitalizado y tecnológico.

En este sentido, el deporte, considerado uno de los fenómenos sociales más importantes del siglo XX, no escapa de este proceso de cambio social hacia la era digital, que propone la incorporación de las TIC como herramientas innovadoras con énfasis en las Ciencias Aplicadas al Deporte, y la EaD como modalidad de enseñanza emergente en el proceso de entrenamiento deportivo, conspirando con el modelo de entrenamiento tradicional presencial.

En este sentido y al indagar sobre las evidencias que corroboran el planteamiento anterior, llama la atención el hecho de que la modalidad a distancia ha estado siempre presente, aunque de forma muy discreta, en la formación del atleta, principalmente para mantener la comunicación (sincrónica o asincrónica) con el entrenador, en aspectos puntuales del entrenamiento o brindando asesoramiento durante la competencia, de forma remota; cuando por razones que son propias de la dinámica deportiva (convocatorias a evaluaciones técnicas, campamentos de entrenamiento, competencias foráneas, otras) obligan su distanciamiento. Esta situación se observa con mayor

énfasis en el alto rendimiento; es decir, con atletas élites, donde han alcanzado la madurez en su desarrollo deportivo y son capaces, en cierta medida de autorregular su propio proceso de entrenamiento.

No obstante, un ejemplo particular se manifiesta en la práctica empírica en tiempos de aislamiento a causa de la pandemia por Covid-19, donde los entrenadores deportivos han utilizado las TIC, el internet y la web como estrategia y recurso de contingencia, en sus intentos por mantener la prosecución del entrenamiento deportivo, de forma remota, indistintamente de las características del grupo al cual atiende (edad, género, nivel técnico, otros); pero que han visto en esta praxis, fortalezas y debilidades dentro de un abanico de posibilidades de formación deportiva, dignas de explorar y aprovechar.

Fundamentado en las ideas expuestas, vale la pena preguntarse: ¿Cuáles son las características y fundamentos de la EaD y de qué manera pueden vincularse al proceso de entrenamiento deportivo? ¿Cómo influyen las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje en contextos deportivos? ¿De qué manera los agentes de formación deportiva utilizan las TIC para asumir con éxito el proceso de entrenamiento deportivo bajo la modalidad a distancia? ¿De qué forma el atleta es capaz de autorregular su propio proceso de entrenamiento? ¿En qué consiste un programa de Entrenamiento Deportivo a Distancia?

Basado en estas inquietudes y considerando lo expuesto por García (2011), en todos los campos del saber se reconoce la importancia de los fundamentos teóricos para un desarrollo sólido de las realizaciones prácticas. (p.257); de esta manera se pretende responder a las interrogantes de la indagación para finalizar con el desafío, que estará centrado en proponer alternativas de formación complementarias a las actividades de aprendizaje del

entrenamiento deportivo tradicional presencial. Además estar ampliamente sustentadas en los principios y fundamentos teóricos del aprendizaje, de la EaD y de los estándares en materia educativa de las TIC, que se vienen implementando en la actual sociedad de la información y del conocimiento; y en la era digital de un futuro que parecía lejano, pero que ya es presente.

## METODOLOGÍA

El presente trabajo es producto de una investigación documental: en este sentido, Arias, (2016), manifiesta que es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios con el propósito de aportar nuevos conocimientos. En base a este enfoque, se dio inicio al proceso investigativo con el diseño y puesta en marcha de un riguroso plan de búsqueda y selección de información. Considerando el proceso planteado por la Universidad de Alicante, (2019), se disponen de los siguientes pasos: análisis de la necesidad de la información, identificación de la cobertura de búsqueda, selección de las fuentes, estrategia de búsqueda, valoración de resultados y gestión de la información (Tabla 1). La aplicación de estos pasos garantizó una adecuada organización de la información para un posterior análisis en la construcción de una aproximación teórica-conceptual de Entrenamiento Deportivo a Distancia, sus características e implicaciones.

Pasos del Plan de búsqueda	Criterios
Análisis de la necesidad de la información	Finalidad de búsqueda (Tema): Entrenamiento Deportivo a Distancia Fundamentación teórica: Área educativa-deportiva, el Conectivismo como teorías del aprendizaje en la era digital, principios de la EaD, TIC, Aprendizaje Autónomo. Fundamentación metodológica: ámbito de las ciencias sociales, alcance descriptivo, diseño documental, fuentes bibliográficas secundarias arbitradas.
Identificación de la cobertura de búsqueda	Temporalidad: máximo 10 años Cobertura: Entrenamiento Deportivo (definición general) Idioma de búsqueda: Español e inglés Tipología documental: documentos escritos digitales de fuentes arbitradas. Licencia de uso: gratuita y referenciada en formato .pdf y páginas web
Selección de las fuentes	Multidisciplinar internacional (Dialnet, Researchgate, Scielo, otras) Especialización internacional (varias)
Estrategias de búsqueda	Operadores: Adición (+), Igualdad (=), Asterisco (“”) Descriptores: “Educación a Distancia”, “Entrenamiento Deportivo”, “TIC”, “E-Learning”, “Aprendizaje autónomo”, “Self-Regulated Learning”, otros alternativos.
Valoración de los resultados	Se seleccionaron aquellos documentos pertinentes al tema luego de descartar aquellos que por polisemia y homonimia representaron ruido documental así como aquellos que por sinonimia lingüística o documental representaron silencio documental.
Gestión de la información	Directorio digital de referencias a través de MS Excel Ficheros para organizar los archivos descargables Mendeley como gestor de bibliografías digitales y documentos web Dropbox como plataforma en la nube para resguardo de datos

**Tabla 1.** *El plan de búsqueda y selección de información*

Fuente: Elaboración propia del autor, Pérez Soto (2020)

Vale la pena acotar que en el plan de búsqueda, la información seleccionada fue organizada en categorías en base al análisis de las ideas relevantes y a juicio experto del autor de este trabajo. Las categorías en cuestión fueron: definición, evolución, fundamentos y características de la EaD: el entrenamiento deportivo en la era digital, aprendizaje autónomo o autorregulado, entrenamiento deportivo, rol del docente y del entrenador deportivo y aproximación conceptual de entrenamiento deportivo a distancia. Una vez hecho el respectivo análisis, se procedió a construir una aproximación conceptual de Entrenamiento Deportivo a Distancia (EDaD) utilizando el estado del arte como actividad científica y estrategia investigativa que, según Guevara (2016) "es una investigación documental que tiene un desarrollo propio, cuya finalidad es dar cuenta de construcciones de sentido sobre la base de datos" y que además puede contribuir a la creación de teoría, investigación, formación y transformación de la práctica social. (p.169)

## RESULTADOS

### *Consideraciones fundamentales sobre la Educación a Distancia (EaD) y las TIC*

Suponer una única definición de EaD no es una tarea sencilla y tampoco resultaría adecuada, porque según Chaves, (2017), ésta se presenta cambiante según el tiempo y el lugar donde se desarrolla; sin embargo, a pesar de las diferentes perspectivas, todos los autores conservan elementos que son comunes en su definición. ( p.25).

Atendiendo esta primera consideración, se ha seleccionado una de las definiciones que, a juicio experto del autor de este trabajo, es acertada en relación al tema que se aborda. De esta manera, la EaD es aquella que se muestra

como una modalidad educativa que permite que los factores de espacio y tiempo, ocupación o nivel de los participantes no condicionan el proceso enseñanza-aprendizaje, entendiendo éste como un proceso dialógico que se desarrolla mediante la mediación pedagógica dada por el docente a través de los avances tecnológicos (Heedy y Uribe, 2008). Casas Armengol (2017) complementa la idea afirmando que la EaD lejos de ser una simple versión modificada de la educación presencial, constituye una verdadera innovación tecnológica en el campo educativo y, que como tal, está sujeta a las contingencias que en toda cultura enfrentan las innovaciones y su posterior difusión." (párr.29)

La propiedad de la EaD de adaptarse a los cambios sociales y el avance exponencial de la tecnología, la convierten en una modalidad que se está posicionando en los nuevos programas de enseñanza. Efectivamente, (Al-Arimi (2014) "la característica más importante es su habilidad de transformarse por ella misma dentro de nuevos contextos" (p.82). Es así como, a través del tiempo, la EaD ha evolucionado en la medida que las TIC se vienen incorporando al proceso educativo y en estrecha relación con los enfoques pedagógicos del aprendizaje inmersos en ésta, durante la última mitad del siglo XX.

Sobre la validez de estos argumentos, se puede notar que la EaD no es una modalidad educativa emergente. En efecto, aunque los muchos investigadores difieren sobre su génesis, Chaves (Ob. cit.) argumenta que "hoy se conoce que pudo haber comenzado a desarrollarse en el siglo XVIII o el XIX" (p.28). De esta forma y considerando los esfuerzos por presentar una síntesis de la evolución de la EaD, diversos autores tales como Chaves (2017), Simpson y Anderson (2012) y Aparici, (2012) entre otros, coinciden en referir varios momentos o generaciones a lo largo de la historia.

Sin intención de establecer los límites de cada etapa, porque según Chaves, (Ob. Cit), “en cada una se encuentra una mezcla con las tecnologías anteriores” (p.30), la intención aquí planteada pretende reconocer la vinculación de las TIC y las teorías del aprendizaje dentro de la evolución de la EaD, que permitan comprender el protagonismo que, con el paso del tiempo viene alcanzando y posicionando esta modalidad en los actuales programas educativos y la manera en que la acción docente se viene abordando.

Dentro de este marco, una primera generación se caracterizó por el uso de documentos impresos mediante la distribución del correo postal y centrado en la pedagogía cognitivista-conductista, donde el aprendizaje se enfocaba en cambios de comportamiento como resultado de una respuesta del individuo a los estímulos. Los programas de EaD tenían entonces un carácter instruccional, y para la época estaban restringidas en cuanto a las tecnologías.

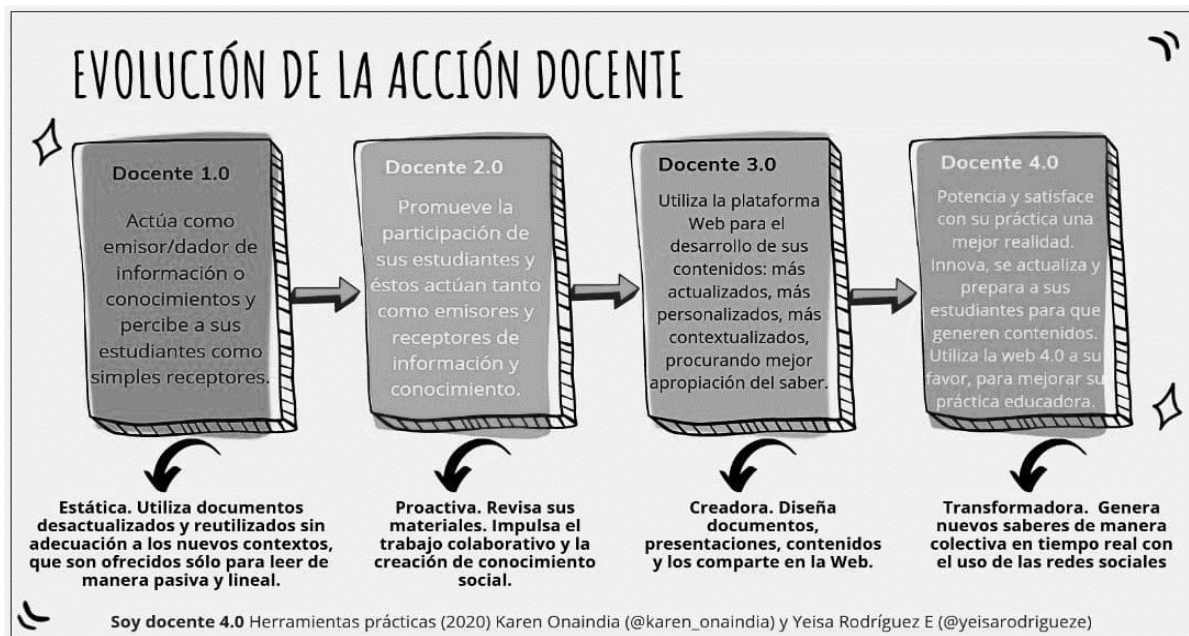
Una segunda generación incorporó la radio y la televisión, donde la pedagogía social constructivista fue tomando importancia cuando las tecnologías permitieron crear espacios de comunicación e interacción más flexible y donde el profesor comenzó a asumir un rol de guía y tutor del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La tercera generación, según Siemen (citado por Rodríguez y Molero 2009) estuvo directamente marcada por la informática y la incorporación de los medios digitales. El enfoque pedagógico conectivista surgió bajo el argumento de que el proceso de aprendizaje se construye a partir de la inclusión de la tecnología y la identificación de conexiones como actividades de aprendizaje.

Agregan estos autores que una cuarta generación (predominante en la actualidad) viene afianzando la comunicación asincrónica a través del uso de internet y la web, consolidando este último enfoque.

En este mismo orden de ideas, cabe señalar que, así como la

EaD y las TIC han evolucionado, la acción docente también lo ha hecho en forma paralela, identificando al docente con características que le son propias en cada generación y en concordancia con el avance de las TIC y especial atención a la implementación del internet y la web en el proceso educativo. Onaindia y Rodríguez (2020) caracterizan cada etapa de la acción docente bajo las etiquetas: Docente 1.0, Docente 2.0, Docente 3.0, Docente 4.0, haciendo énfasis en el rol docente, en este proceso de evolución. (Tabla 1).



**Figura 1. Evolución de la acción docente.**

**Fuente:** Onaindia y Rodríguez (2020)

De las evidencias anteriores no cabe duda que las TIC están ocupando espacios cada vez más protagónicos en la evolución de la EaD y condicionando el rol del docente, al afrontar nuevos desafíos en su praxis profesional y con mayor afectación en la actualidad. Tal como Onaindia y Rodríguez (2020) lo reafirman al decir que el docente, más allá de ser un erudito con competencias técnicas y profesionales, se destacará significativamente por una práctica docente diferente dentro de esta generación digital. En acuerdo con esta afirmación, se deduce que las TIC pasan a cumplir una función mucho más amplia:

Según Aparici (2009). La tecnología puede ser mucho más que una herramienta que sirve para ayudar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La tecnología actual ofrece más posibilidades para el cambio porque, a diferencia de los anteriores medios de comunicación, tiene el potencial de participación de los alumnos como colaboradores en la construcción de conocimiento. ( p.84)

Atendiendo a todos los argumentos anteriores, es posible describir en consecuencia, las características de la EaD, que la distinguen de otras modalidades educativas. Chaves (2017) hace una revisión de los aportes más significativos de los autores García Aretio (2002), Saba (2003), Florido y Florido (2003), Begoña (2004) y Cabral (2011) y las describe a continuación:

- El protagonista es el estudiante y por tanto el aprendizaje autónomo es el enfoque por excelencia en la EaD.
- La relevancia de los recursos educativos que adquieren un valor especial por cuanto brinda la información que se entrega al estudiante, tanto de contenido como de las actividades y estrategias de evaluación.

- El uso de recursos tecnológicos que nutren la comunicación y el acceso a nuevos conocimientos a partir de una planificación rigurosa en lo institucional y pedagógico.
- La autonomía del estudiante en cuanto al tiempo, el espacio, el estilo, el ritmo y el método de aprendizaje en base a sus propias habilidades y capacidades. No obstante, el tiempo suele ser una variable crítica para lograr el éxito.
- La Autorregulación entendida como la acción reguladora que se ejerce sobre los distintos momentos y actividades relacionados con el propio proceso de aprendizaje.
- La separación estudiante-docente, lo que obliga a una comunicación mediada, el contacto cara-cara es poco frecuente, aunque posible, gracias al uso de las TIC al planificar encuentros y sesiones de comunicación sincrónica o asincrónica.
- El apoyo y tutoría ejercida por el docente para guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- La interacción entre las partes involucradas es indispensable para garantizar que exista un proceso educativo basado en una comunicación bidireccional o multidireccional cuando intervienen no solo el docente y el estudiante, sino otros compañeros.
- La cobertura de la EaD permite cubrir espacios donde las personas no tienen oportunidad de acceder a la educación, que por su ubicación geográfica o compromisos personales y laborales no pueden vincularse a programas presenciales.

En otro orden de ideas, Jaime (2015) argumenta que de la EaD se tutelan otras sub-modalidades a partir de:

el uso y apropiación de las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje, del tipo de comunicación e interacción entre docente-alumno, las dimensiones de espacio y tiempo y las estrategias educativas. Es así como la Educación Virtual, la Educación Semipresencial o Bimodal se presentan como consecuencia de las características generales de la EaD.

### ***Consideraciones sobre las TIC, el deporte y el rol de los agentes de formación deportiva en la era digital***

Es innegable la presencia de las tecnologías en el ámbito deportivo. Un ejemplo de ello son las aplicaciones para el análisis estadísticos de partidos, el seguimiento y control del perfil nutricional del atleta a través de software altamente eficientes, los equipos de análisis biomecánico que facilita y direccionan el aprendizaje técnico para una mayor eficiencia y consecuentemente la prevención de lesiones deportivas, el uso de la inteligencia artificial para desarrollar sistemas de evaluación del rendimiento, la incorporación del sistema de posicionamiento global (GPS) para el control de la carga e incluso, el uso de las redes para compartir los resultados del progreso deportivo, entre muchas otras, que no solo se direccionan al rendimiento deportivo, sino a la fabricación de equipamiento e indumentaria especializada, el modelaje de ambientes de competencia y no menos importante el diseño de herramientas que vinculan y optimizan los procesos administrativos, gerenciales y educativos en el deporte. Este último aspecto, en particular, es considerado de interés para este trabajo.

De esta manera, las tecnologías y en especial las TIC, han sido determinantes a la hora de implantar modelos de formación y capacitación técnica deportiva a través de cursos y talleres para la acreditación de entrenadores, oficiales de competición, gerentes y administradores del deporte; y un sinfín de cursos especializados relacionados

con las Ciencias Aplicadas que complementa la formación profesional, de todos los agentes de formación deportiva, antes mencionados. En este sentido se debe considerar que, como agentes de formación deportiva, es necesario estar a la altura de todo este movimiento digital que se viene posicionando y que sin duda alguna arroja el proceso del entrenamiento deportivo.

En los esfuerzos de contextualizar el entrenamiento deportivo en la era digital actual, González-Boto, Molinero, Cuadrado, Martínez y Márquez (2011), con base en los aportes teóricos más significativos en la evolución del deporte moderno, tales como Matveiev (1977), Bomba (1983), Ozolín (1983), Harre (1987), Grosser y cols. (1988), Platonov (1988), Zint (1991), Nitsch y Neumanire (2002), presentaron una aproximación conceptual multidimensional de Entrenamiento Deportivo moderno, entendiéndolo como:

Según González-Boto (et al., 2011). Un proceso pedagógico, sistemático, racionalmente estructurado y planificado en el tiempo que pretende desarrollar de forma integral y de acuerdo a principios científicos las potencialidades del sujeto ante una especialidad deportiva individual o colectiva concreta mediante el trabajo de los componentes físico-condicionales, técnicos, tácticos, psicológicos y actitudinales para alcanzar un objetivo deportivo determinado.

Sobre la base de los supuestos anteriores y al considerar la dimensión tecnológica dentro de esta perspectiva amplia y multidimensional, y necesariamente adaptada a la realidad digital que viene transformando la sociedad y el deporte como parte de ésta; se puede deducir que el entrenamiento deportivo en la era digital *se sustenta en el uso consiente de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la implementación*



*de modelos, métodos y modalidades de entrenamiento deportivo innovadores que coadyuvan a las ciencias aplicadas en la búsqueda de un mayor rendimiento deportivo como parte integral de la formación deportiva.*

### **Consideraciones sobre la autorregulación del entrenamiento deportivo**

El término “Self-Regulated Learning” (aprendizaje autorregulado o SRL, por sus siglas en inglés) ha tenido diversas definiciones, principalmente en el campo de la psicología educativa. Particularmente, en relación al deporte, Cleary y Zimmerman (citado por McCardle, Young y Baker, 2017), vinculan el aprendizaje autorregulado en el contexto deportivo al hacer énfasis en el control y la adaptación de la conducta, las cogniciones y la emociones de los atletas en actividades orientadas a objetivos.

Éste y otros autores hacen especial énfasis a la importancia de la metacognición en el entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo dentro del proceso de autorregulación del atleta. Hablar de metacognición en el entrenamiento deportivo hace referencia a la capacidad del atleta para reflexionar sobre su forma de entrenar y de los procesos mentales que se utilizan en cada situación relacionada con el entrenamiento y la competencia. De forma resumida, metacognición es aprender a entrenar o entrenar de forma consciente.

Al respecto, Winne y Hadwin (como se citó en McCardle et al., 2017) afirman que aprender a entrenar requiere de atletas comprometidos para establecer metas y ser capaces de propiciar momentos de introspección para monitorear su propio proceso de aprendizaje deportivo, así como adaptar la cognición, el comportamiento y la motivación para alcanzar metas autoestablecidas y refinar aquellos aspectos que sean necesarios.

Sobre la base de los planteamientos expuestos, se deduce que el rol de los agentes de formación deportiva ha

de transformarse; es decir, deben concebirse como mediadores del aprendizaje. Especial atención debe tener el entrenador, quien se convierte en un facilitador que cumple su rol formativo promoviendo en el deportista la capacidad de regular su propio entrenamiento, es decir, propiciar el entrenamiento autónomo o autorregulado.

Particularmente en lo que se refiere al EDaD, los roles del entrenador y del atleta se potencian. Es fundamental cierta madurez del deportista ya que debe ser capaz de asumir un rol colaborativo mucho más consciente en su proceso de entrenamiento, mantener una motivación personal, comunicación constante y permanente con su entrenador, que se entiende, es responsable del proceso de entrenamiento. Por tanto el EDaD es una modalidad que puede favorecer el entrenamiento deportivo autónomo.

### ***Hacia una definición de Entrenamiento Deportivo a Distancia (EDaD)***

A partir de la revisión y el análisis exhaustivo de los postulados pertinentes, en atención a las características delineadas y de acuerdo a los razonamientos presentados en el marco de esta propuesta, es posible hacer una aproximación conceptual de Entrenamiento Deportivo a Distancia (EDaD) como un *sistema de enseñanza tecnodeportivo multidireccional que complementa la interacción personal entre el entrenador deportivo y el deportista, a partir de la integración de recursos didácticos innovadores, el uso de las TIC y el soporte tutorial que propicia el entrenamiento autónomo como un principio y finalidad educativa a través del deporte.*

Partiendo de los supuestos anteriores y considerando a Brito (2020) que argumenta y sostiene que en un programa de entrenamiento deportivo es imperativo la utilización de los ejercicios físicos y las acciones motrices como medios para la construcción de los movimientos predominantes para el desarrollo de la técnica-táctica y

estrategia, queda en evidencia que la puesta en marcha de un programa de EDaD, se precisa asumir retos aún mayores a los ya contemplados en un programa de entrenamiento presencial, porque además de lo planteado anteriormente, también es indispensable crear un ambiente deportivo modelado que contenga el mínimo equipamiento específico que permita cumplir con los objetivos planteados en la sesión de entrenamiento de forma eficiente.

De lo anterior se deduce que el EDaD, según Tepper, (2003), se propone como una modalidad alternativa y complementaria de entrenamiento deportivo, mas no sustitutiva al entrenamiento deportivo tradicional presencial, que difícilmente dejará de ser, por ahora, la modalidad predominante, por los argumentos antes mencionados y por la propia necesidad comunicacional interpersonal en el propio proceso de enseñanza de las habilidades deportivas: explicación, demostración, práctica, observación y retroalimentación.

Volviendo la mirada hacia las modalidades derivadas de la EaD y como resultado de la relación implícita entre ésta y el EDaD, así como de la incorporación de las TIC en el proceso educativo en la actual era digital, la sociedad de la información y el conocimiento, se proponen a su vez las derivaciones conceptuales pertinentes de lo que se viene construyendo en el presente trabajo, a saber: el Entrenamiento Deportivo Virtual (EDV) y Entrenamiento Deportivo Bimodal o Mixto (EDB) como variaciones o sub-modalidades del EDaD, con características propias (Tabla 2), que las definen y diferencian del Entrenamiento Deportivo Presencial tradicional (EDP).

Entrenamiento Deportivo Presencial (EDP)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Entrenamiento tradicional basado en la presencialidad, parte de una base del conocimiento donde el entrenador explica, demuestra, y corrige acorde a ésta y el deportista debe ajustarse.</li> <li>* La directriz del entrenamiento es generalmente del entrenador. Facilita la retroalimentación docente-alumno individual y grupal, mediante estrategias presenciales en un espacio físico.</li> <li>* Comunicación interpersonal (cara a cara).</li> </ul>
Entrenamiento Deportivo Virtual (EDV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Es un EDaD basado en la integración de las TICs con otros elementos tecnopedagógicos y depende del uso de dispositivos fijos o móviles (PC, Tablet, teléfonos inteligentes), el internet y la web.</li> <li>* Se requiere adquirir competencias digitales por parte del entrenador y el atleta.</li> <li>* Comunicación sincrónica o asincrónica.</li> <li>* Puede llamarse entrenamiento deportivo en línea u online.</li> </ul>
Entrenamiento Deportivo Bimodal (EDB)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* EDaD combinado que consiste en una modalidad semipresencial, lo que implica actividades presenciales y actividades virtuales.</li> <li>* Favorece la retroalimentación entrenador-deportista.</li> <li>* Se requiere adquirir competencias digitales por parte del entrenador y el atleta.</li> <li>* Comunicación sincrónica o asincrónica.</li> <li>* Puede llamarse entrenamiento deportivo híbrido o semipresencial.</li> </ul>

**Tabla 2.** Modalidades del Entrenamiento Deportivo

Fuente: Elaboración propia del autor, Pérez Soto (2020)

Cabe señalar que es posible que, dentro de un contexto de entrenamiento deportivo tradicional, surja la necesidad de aplicar un EDaD como estrategia de contingencia o emergencia para realizar actividades de forma remota y mediada por las TIC en situaciones imprevistas e intempestivas, que a juicio del entrenador es temporal y solo

## Modalidades

## Características

es aplicable con el fin de garantizar la continuidad del entrenamiento deportivo en la medida de lo posible. Se asume entonces una “docencia no presencial o EmergencyRemoteTeaching” (ETR, por sus siglas en inglés), que implica variaciones respecto a la presencialidad que deben ser consideradas. Hodges, Moore, Lockee, Trust, & Bond(2020, citado por Universidad ICESI, 2020) así las establecen:

- El cambio es temporal y es causado por una crisis o emergencia.
- El uso de soluciones de enseñanza son totalmente a distancia o semipresenciales hasta que la situación que causó la crisis sea controlada.
- Su objetivo no consiste en recrear un ecosistema educativo robusto, sino más bien proporcionar acceso temporal al aprendizaje de una manera sencilla.

Indiferentemente de la situación en la cual se haya recurrido a esta modalidad, el éxito de un programa de EDaD, dependerá de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje brindado por los agentes de formación deportiva y los recursos didácticos innovadores adecuadamente seleccionados, por encima de la tecnología con la cual se cuenta para dicho proceso formativo. Los requerimientos tecnológicos (hardware y software), así como las limitaciones del propio contexto deportivo, no deben ser directamente proporcionales a la calidad del proceso de entrenamiento bajo esta modalidad, si se considera una adecuada organización. En el EDaD no hay lugar para la improvisación: el diseño del programa de entrenamiento, las estrategias, las actividades y los recursos, deben estar bien organizados y planificados; y preferiblemente contemplados en una guía didáctica de entrenamiento diseñada para el atleta que contenga los elementos mencionados y le permitan regular su proceso de formación deportiva como

ya se ha explicado.

Es por ello que el EDaD no debe ser una práctica empírica. El éxito dependerá en gran medida de las habilidades y destrezas adquiridas por los agentes de formación y en especial del entrenador deportivo, en gestionar el programa de entrenamiento bajo esta modalidad, en la cual destacan aquellas estrategias y recursos vinculados a las TIC y a la promoción del entrenamiento autorregulado o autónomo como principio y fin educativo a través del deporte. Éstas y otras características son claramente identificadas y están tuteladas por la EaD. De esta manera, en el EDaD:

- El entrenamiento autónomo es el enfoque por excelencia y el atleta es el foco del proceso de formación deportiva.
- Los recursos didácticos deben ser suficientemente diseñados (en contenido, actividades y evaluación) y aplicados con el fin de favorecer experiencias significativas en el atleta.
- La comunicación sincrónica y asincrónica mediada por las TIC debe estar rigurosamente planificada y estrictamente vinculada a los objetivos deportivos del programa de entrenamiento y bajo un enfoque pedagógico.
- La Autonomía responsable y consciente del atleta en cuanto al tiempo y espacio para cumplir con los objetivos planteados, mientras que el estilo, el método y el ritmo estarán tutelados por el entrenador.
- La Autorregulación del entrenamiento como la acción consciente del atleta para asumir las tareas y actividades hacia el cumplimiento de las metas deportivas establecidas y relacionadas con su propio proceso de formación deportiva.

- La separación entrenador-atleta que condiciona la comunicación mediada por las TIC de forma sincrónica o asincrónica.
- El entrenador y demás agentes de formación deportiva asumen un rol de apoyo y tutoría continua y permanente para guiar el proceso de entrenamiento deportivo.
- La interacción entre entrenador-atleta y sus pares creando redes de aprendizaje colaborativo.
- La cobertura de la EDaD permite cubrir tiempos y espacios alternativos, bien sea como modalidad de contingencia o modalidad complementaria al incorporar estrategias innovadoras y creativas que favorezcan el entrenamiento autónomo que consecuentemente optimizará el tiempo empleado en el entrenamiento deportivo presencial.

No menos importante resulta apropiado hacer referencia a la importancia que tiene la capacitación y actualización profesional de los agentes de formación deportiva en cuanto a competencias digitales, que le permitan asumir una praxis responsable acorde a los estándares y normativas vigentes a nivel internacional y nacional dentro del contexto donde se desenvuelven. Las TIC no solo brinda a los agentes de formación mayores oportunidades de actualización técnica, sino que, como formadores, deben adquirir las habilidades y destrezas pertinentes para poder guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje en entornos y modalidades que requieran su implementación.

En relación a la acción educativa y el rol de los agentes de formación deportiva, la tendencia actual apunta hacia la implementación de estrategias innovadoras y creativas que rompan con el modelo instruccional unidireccional. Ser un Entrenador de la generación 4.0

apunta a entender el proceso de entrenamiento deportivo basado en las principales tendencias de innovación y cambio de la acción educativa, del uso apropiado de las TIC e incorporar el EDaD como una alternativa estratégica que potencia las ya existentes.

### A MANERA DE CONCLUSIÓN

Entre las múltiples modalidades educativas existentes, las cuales tiene un objetivo común: dirigir la forma en que será llevado a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, la EaD emerge como tendencia innovadora para guiar el proceso de entrenamiento deportivo en la actualidad. Es así como el Entrenamiento Deportivo a Distancia (EDaD) se propone como un proceso sistémico y dialéctico que bajo una práctica bien sustentada y organizada, puede generar cambios satisfactorios en el proceso de formación deportiva, al potenciar el entrenamiento autónomo, fortalecer el proceso comunicacional, a la par de optimizar las estrategias de aprendizaje complementarias al entrenamiento deportivo tradicional presencial.

El EDaD, por ser en esencia un proceso educativo sustentado en los fundamentos y principios de la EaD, todas las derivaciones teórico-prácticas que de ésta se derivan, le son aplicables y convenientemente adaptables al contexto deportivo. De esta forma se consideran el Entrenamiento Deportivo Virtual (EDV) y el Entrenamiento Deportivo Semipresencial o Bimodal (EDB), como sub-modalidades del EDaD; siendo este último el que considerablemente se adapta a la realidad del proceso de entrenamiento, donde la presencialidad sigue siendo fundamental para consolidar los objetivos deportivos y condicionados por la necesidad de la ejecución de la acción motriz en un ambiente específico de entrenamiento-competencia, así como la interacción

interpersonal entre el entrenador y el atleta en el proceso de enseñanza de las habilidades deportivas.

Es por ello que los agentes de formación deportiva, además de tener amplia experticia en su área técnica-deportiva profesional, debe alcanzar el dominio de los fundamentos pertinentes en torno a esta modalidad, así como también al uso apropiado de las TIC y sus implicaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje; en virtud de que en el EDaD, la mediación pedagógica se basa en la incorporación de estas herramientas en el proceso comunicacional. Así mismo, el entrenador y los demás agentes de formación asumen un nuevo rol como guías y tutores del proceso de entrenamiento deportivo centrado en el atleta, que a través de experiencias significativas es capaz de desarrollar habilidades de pensamiento metacognitivo que propicien el entrenamiento autónomo en pro de su formación deportiva integral y el éxito esperado.

A pesar de las propias condicionantes para el uso de las TIC para llevar a cabo un EDaD (conectividad, accesibilidad, electricidad, equipos tecnológicos, recursos económicos, otros), así de los propios requerimientos técnico-deportivos (ambiente y equipamiento específico), es importante empoderarse del EDaD como una estrategia alternativa en la formación deportiva. Es cuestión de romper paradigmas y abrirse a los cambios que la era digital, la sociedad de la información y el conocimiento, traen consigo; asumiendo un rol consiente en el proceso pedagógico de formación deportiva, donde las TIC, estratégicamente bien utilizadas, pueden jugar a favor del éxito deportivo, indiferentemente del rol que se asume en la praxis profesional y del área de incumbencia, específicamente las que vinculan a las Ciencias Aplicadas al Deporte.

A partir de las propuestas teórico-conceptuales y derivaciones del EDaD planteadas en el presente trabajo, se espera que otras investigaciones se sumen a ésta y seguir

apostando por una práctica profesional más responsable por quienes asumen la labor del proceso de formación deportiva. Al final de cuentas, y en virtud de que la tendencia actual dirige los esfuerzos al bienestar del atleta a través del equilibrio en la relación cuerpo-mente, el EDaD se asoma como una propuesta que coadyuva hacia el logro de este objetivo al combinar los nuevos avances de la ciencia para un entrenamiento deportivo en el siglo XXI.

“La tecnología es importante, pero lo único que realmente importa es qué hacemos con ella”  
(Muhammad Yunus)

## REFERENCIAS

- Al-Arimi, A. M. A.-K. (2014). Distance Learning. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 82-88.
- Aparici, R. (2002). Mitos de la educación a distancia y de las nuevas tecnologías. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 5(1), 9-27.
- Aparici, R. (2009). Pedagogía Digital. *Educação & Linguagem*, 12(19), 80-94.
- Arias, F. (2016). *El Proyecto de Investigación* (6a ed.). Caracas, Venezuela: Episteme.
- Brito, J. (2020). *Orientaciones Metodológicas*. Ponencia presentada en el II Curso Tendencias del Deporte de Rendimiento y el Covid-19. Instituto Nacional de Deportes. Caracas, Venezuela. [Video en línea]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=8FDSk512aEY>
- Casas Armengol, M. (2017). *Fundamentos de la Educación a Distancia*. Caracas: Universidad Nacional Abierta.
- Chaves, A. (2017). La educación a distancia como respuesta a las necesidades educativas del siglo XXI. *Academia y Virtualidad*, 10(1), 23-41.

- García-Aretio, L. (2011). Perspectivas teóricas de la educación a distancia y virtual. *Revista Española de Pedagogía*, 249, 255-271
- González-Boto, R., Molinero, O., Cuadrado, G., Martínez, I., & Márquez, S. (2011, 31 de mayo). Aportaciones Teóricas en la concepción del entrenamiento deportivo moderno. *Alto Rendimiento*. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/aportaciones-teoricas-en-la-concepcion-del-entrenamiento-deportivo-moderno/>
- Guevara, R. (2016). El estado del arte en la investigación: ¿análisis de los conocimientos acumulados o indagación por nuevos sentidos? *Folios*, 1(44), 165-179.
- Heedy, C., y Uribe, M. (2008). La educación a distancia: sus características y necesidad en la educación actual. *Educación*, 17(33), 7-27.
- Jaime, M. (2016, 30 de marzo). *Modalidades de Educación a Distancia*. Slideshare. Recuperado de: <https://www.slideshare.net/mianjapa/modalidades-de-educacin-a-distancia-cuadro-comparativo>
- McCardle, L., Young, B., y Baker, J. (2017). Self-regulated learning and expertise development in sport: current status, challenges, and future opportunities. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 112-138.
- Onaindia, K., y Rodríguez, Y. (2020, 27 de octubre). Ilustración de la evolución de la acción docente. Ponencia Soy Docente 4.0 Herramientas prácticas. [Imagen .jpg]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=DUHHgDAG7-c>
- Rodríguez, A., y Molero, D. (2009). Conectivismo como gestión del conocimiento. *Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*. 4(6), 73-85.
- Simpson, M., y Anderson, B. (2012). History and heritage in open, flexible and distance education. *Journal of Open, Flexible and Distance Learning*, 16(2), 1-10.
- Tepper, G. (2003). *Manuel de Entrenamiento Nivel 1*. Lausana: Federación Internacional de Tenis de Mesa ITTF.
- Universidad de Alicante. (2019). *La búsqueda de la información científica*. Biblioteca de la Unviersidad de Alicante BUA. Recuperado de: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/33983/1/BUSQUEDA\\_informacion\\_DOCTORADO.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/33983/1/BUSQUEDA_informacion_DOCTORADO.pdf)
- Universidad ICESI. (2020). *Ruta para la transición a la docencia no presencial de emergencia*. Eduteka. [Documento en línea] Recuperado de: <http://eduteka.icesi.edu.co/articulos/covid19-ruta-icesi-virtualizacion-de-clases>