



Orientadores Unillanistas recibieron capacitación en entrenamiento deportivo.

Villavicencio, 22 de mayo de 2013. Recientemente técnicos, estudiantes y egresados de Educación Física participaron en el seminario taller de capacitación en entrenamiento deportivo organizado por el área de Recreación y Deportes de Bienestar institucional, con el propósito de brindar mayor apoyo académico a los entrenadores de alto rendimiento y fortalecer los procesos de los deportistas competitivos de la Universidad de los Llanos.

La actividad, que estuvo a cargo del profesor Óscar Montenegro, quien es magister y especialista en entrenamiento deportivo, orientador de atletismo en colegios de Bogotá y California (EE.UU.), además de docente y asiduo consultor de universidades colombianas como la Javeriana y la Pedagógica en temas relacionados con la metodología del entrenamiento, contó con la asistencia de 28 personas durante sus nueve horas de extensión.

La capacitación en entrenamiento deportivo abordó puntos contemporáneos relevantes sobre la preparación del deportista. Se trataron las capacidades motrices condicionales como la resistencia, fuerza y la velocidad, y aspectos como la formación deportiva en identificación con pruebas de los talentos y su selección.

De acuerdo con Arnold Chara, técnico de atletismo en alto rendimiento de la Unillanos, la experiencia fue enriquecedora porque además de refrescar los temas ya conocidos, la charla se concentró en el aspecto generacional del recurso humano y los esquemas a utilizar en la verdadera búsqueda de talentos deportivos. “Montenegro nos aclaró cómo detectar talentos y cuáles deben ser las aplicaciones de las diferentes metodologías y las técnicas de entrenamientos en conceptos modernos. Que el talento es nato y que en muchas ocasiones las personas practican un deporte equivocado. Como los casos en que el atleta velocista juega fútbol o viceversa”, sostuvo Chara.

El capacitador Óscar Montenegro enfatizó en la necesidad de apropiarse de la enorme cantidad de información de esta sociedad globalizada, para llevarla a la práctica e integrarla en la actividad diaria como docente. “El entrenamiento en otros países es diferente, ya que cada comunidad tiene su enfoque propio. A mi modo de ver, el desarrollo sociopolítico del país marca el mismo desarrollo de su cadena deportiva”, subrayó Montenegro.





Según el especialista en entrenamiento deportivo, las claves para escoger los talentos son saber lo que se quiere para identificar de forma óptima lo que se está buscando, a partir de mediciones previas como la altura, fuerza, y la facilidad del individuo para la toma de decisiones. “Algo primordial es insertar a los niños en el deporte en la edad que debe ser. El aprendizaje motor en los primeros años es esencial para la técnica y el desarrollo temprano. Tenemos que recordar que sobre el biotipo o talla no podemos influir mucho, a diferencia de la habilidad y la fundamentación técnica”, señaló Montenegro.

“Para el departamento del Meta, el consejo es que hay que empezar en la base; en el talento humano local. Hay que creer en la gente. Si viene un entrenador de afuera debe ser para que trabaje hombro a hombro con los nuestros. Hay que pensar a largo plazo, no hay de otra. Mucha paciencia y sembrar sin ser inmediatistas”, concluyó Montenegro.

Para Franklin Medina, coordinador de Recreación y Deportes, el balance fue bastante positivo por la calidad del instructor, la respuesta de todos los participantes y la clara diferenciación expuesta entre el rol de entrenador, la preparación deportiva y la investigación en cada área. “Esperamos poder programar dos eventos anuales de esta clase para aumentar en el personal el conocimiento de la actualidad global y sus métodos deportivos, así como la formación sólida de nuestros procesos de alto rendimiento”, dijo Medina.

El evento académico se llevó a cabo en una de las salas de ayudas de Unillanos.

