

El entrenamiento en las propuestas de extensión universitaria. El caso del Espacio de Formación Integral en rendimiento deportivo

González-Ramírez, Andrés. Instituto Superior de Educación Física. Uruguay,
andres.gonz.ramirez@gmail.com

Carlos Magallanes. Instituto Superior de Educación Física. Uruguay,
camagallanes@gmail.com

Resumen

En este relato de experiencia se resalta la importancia de la extensión en la formación universitaria integral y la forma en que las propuestas de extensión permiten una conexión significativa con el entorno y sus realidades. Se aborda la interacción que desde el Laboratorio de Fisiología del Ejercicio del Instituto Superior de Educación Física (ISEF) se ha establecido con la comunidad. La metodología empleada en el estudio se basa en la sistematización de los procesos desarrollados con un grupo de jugadores de handball a través del Espacio de Formación Integral “análisis del rendimiento deportivo en los deportes de equipo”. Los resultados obtenidos demuestran una fuerte vinculación con los grupos de deportistas y las personas que forman parte del proceso. Esta interacción ha contribuido a mejorar la enseñanza de los licenciados, quienes han logrado establecer una estrecha relación con los aspectos prácticos de la evaluación deportiva. Asimismo, se destaca la mejora de los conocimientos contextualizados que se adquieren a través de la interacción previa, durante y posterior a las evaluaciones. Esta dinámica de aprendizaje bidireccional ha enriquecido la experiencia educativa tanto para los estudiantes universitarios como para la comunidad involucrada. En conclusión, se evidencia que la extensión es una parte fundamental de la formación universitaria, y el Laboratorio de Fisiología del ISEF ha demostrado cómo su interacción con la comunidad beneficia tanto a los estudiantes como a los deportistas, generando un enfoque más completo y significativo en la enseñanza y adquisición de conocimientos.

Palabras clave: Entrenamiento deportivo, rendimiento deportivo, Formación integral, Extensión universitaria.

Introducción

Concebir las funciones sustantivas docentes de forma integrada genera muchos desafíos en el ámbito del entrenamiento y el rendimiento deportivo. Especialmente complejo supone vincular el Laboratorio de Fisiología del Ejercicio a la función de extensión. En este relato de experiencia mostraremos los pasos seguidos por el Grupo de Investigación en Deporte y Rendimiento en la búsqueda de generar un espacio de investigación básica integrado con la comunidad con la que se interactúa.

El Laboratorio de Fisiología del Ejercicio del Instituto Superior de Educación Física (ISEF) de Montevideo inicia su andadura en el año 2018 bajo la dirección del Dr. Carlos Magallanes. De forma itinerante fue cambiando de localización en diferentes espacios de la Universidad de la República, ubicándose actualmente en la Sede Parque Batlle de ISEF en Montevideo. Por otra parte, sucesivos apoyos de la Universidad de la República en llamados centrales (CSIC) lo han ido dotando de equipos de tecnología avanzada para los estudios en entrenamiento, rendimiento y salud. También, a través de inversiones propias de ISEF se está proyectando su nueva y definitiva instalación en el Estadio Centenario en el próximo año. Este espacio será muy relevante de cara a la mejora cualitativa de las actividades de enseñanza, investigación y extensión que realiza el grupo, en tanto se utilizan instrumentos y materiales que necesitan de una buena ubicación permanente, mantenimiento y vigilancia.

Teniendo como punto de partida el movimiento de Reforma Universitaria Latinoamericana y sus reivindicaciones de: 1) acceso a la Educación Superior, 2) al conocimiento de alto nivel y 3) al uso socialmente valioso del conocimiento; es clave la incorporación de la función de extensión al proyecto de desarrollo del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Así, la noción de integralidad es central y remite a la forma de concebir al estudiantado, la articulación de las funciones y el abordaje interdisciplinar de los objetivos de conocimiento. El acento se pone tanto en el estudiantado universitario, como en la integralidad de las funciones docentes y en el abordaje interdisciplinar del objeto de conocimiento (Arocena et al., 2011).

Para fortalecer sus acciones de extensión y aportando a las estrategias de desarrollo del ISEF (2021), el Grupo de Investigación en Deporte y Rendimiento desarrolla el Espacio de Formación Integral (EFI) “abordaje del rendimiento deportivo en deportes colectivos”. Este EFI tiene el objetivo de promover espacios de formación que integren las funciones de

enseñanza, investigación y extensión a la vez que se vinculan conocimientos sobre formación y entrenamiento deportivo con el contexto local y regional. En este sentido, se trabaja junto al Club Pontevedrés de Handball y el Club Handball del Este donde se interviene en base a la construcción de la demanda con las instituciones para favorecer los procesos de entrenamiento en base a potenciar la relación entre la academia y el ámbito profesional (Viñar, 2015). A lo largo del año, se participa de los entrenamientos y competiciones de los equipos de los clubes, estableciendo un fuerte vínculo entre el estudiantado, cuerpos técnicos, deportistas, docentes, etc. En los últimos años se han generado propuestas en diálogo con todos los actores que han fortalecido, por ejemplo, el proceso de entrenamiento de goleros/as; aspectos del entrenamiento de la fuerza; análisis del rendimiento mediante observación sistematizada, entre otras. En este punto, se añaden y complementan también las acciones realizadas desde el Laboratorio de Fisiología del Ejercicio.

En relación con el estudiantado, una parte de su formación pasa por actividades propias del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio, conociendo y tomando contacto con herramientas de última generación en la evaluación deportiva. Además, la presencia de los/as deportistas genera experiencias de investigación considerables y aportes relevantes a su formación. Se fortalece la puesta en juego de los conocimientos teóricos en situaciones prácticas reales y con deportista del contexto local.

Por otro lado, la vinculación de técnicos y deportistas con el laboratorio supone la incorporación a los procesos de entrenamientos de herramientas de evaluación que están muy alejadas de las posibilidades económicas de estos clubes deportivos en Uruguay. Pero lejos de ser una vinculación asistencialista de “transferencia tecnológica” (Cano, 2017), se potencian los ámbitos de diálogo e intercambio para generar nuevos conocimientos de forma contextualizada. Todos los/as deportistas reciben informes de sus resultados que se ponen en común, generando líneas de actuación e interacción entre los actores. En este punto, como se aprecia, el Laboratorio de Fisiología del Ejercicio supone un lugar abierto a la comunidad deportiva, donde se interactúa de forma real. Es un objetivo la fuerte apropiación de los recursos y posibilidades por la comunidad deportiva que permita una sólida relación entre la Universidad y las instituciones sociales que atienda a los problemas reales del contexto y el territorio.

Respecto a la integración docente, se destaca que el Laboratorio presenta propuestas donde se trabajan conjuntamente docentes de diferentes servicios como Facultad de Medicina y Facultad de Ciencias. Desde esta perspectiva, queremos destacar el proyecto macro de estudio de la

“calidad muscular” que incorpora desde su base todos los elementos analizados en esta ponencia. La calidad muscular es un concepto esencial dentro del ámbito de la salud y el rendimiento físico (Naimo et al., 2021). Aunque su definición precisa puede variar según el contexto, en esencia se refiere a la capacidad de los músculos para generar fuerza de manera eficiente y efectiva. En los últimos años, ha habido un notable progreso en la investigación de este campo, lo que ha llevado al desarrollo de diversas técnicas para medir y evaluar la calidad muscular en distintas poblaciones. Así, en el Laboratorio de Fisiología del Ejercicio se utilizan herramientas desarrolladas en los campos de la dinamometría, la tensiomiografía y la elastografía. En nuestro caso, el proyecto se enfoca en comprender los beneficios que una mejora en la calidad muscular puede aportar tanto a la salud como al rendimiento en el entrenamiento físico. El abordaje integral de esta temática nos brinda oportunidades para mejorar y personalizar los programas de entrenamiento. Así, permite obtener conocimientos básicos y aplicados en conjunto a los actores deportivos del territorio con los que se trabaja.

Conclusión

Los resultados obtenidos hasta el momento demuestran una fuerte vinculación con los grupos de deportistas y las personas que forman parte del proceso. Esta interacción ha contribuido a mejorar la enseñanza de los licenciados, quienes han logrado establecer una estrecha relación con los aspectos prácticos de la evaluación deportiva. Asimismo, se destaca la mejora de los conocimientos contextualizados que se adquieren a través de la interacción previa, durante y posterior a las evaluaciones. Se evidencia que la extensión es una parte fundamental de la formación universitaria, y el Laboratorio de Fisiología del ISEF ha demostrado cómo su interacción con la comunidad beneficia tanto a los estudiantes como a los deportistas, generando un enfoque más completo y significativo en la enseñanza y adquisición de conocimientos.

Referencias

- Arocena, R., Tommasino, H., Rodríguez, N., Sutz, J., Álvarez Pedrosian, E., & Romano, A. (2011). *Integralidad: Tensiones y perspectivas*. Universidad de la república. CSEAM.
- Cano Menoni, A. (2017). La extensión universitaria y la universidad latinoamericana: Hacia un nuevo «orden de anticipación» a 100 años de la revuelta estudiantil de Córdoba. *Revista +E*, 7(7), 6-23.

Instituto Superior de Educación Física [ISEF]. (2021). *Plan estratégico de desarrollo de la extensión en el Instituto Superior de Educación Física periodo 2021-2025*.

Naimo, M. A., Varanoske, A. N., Hughes, J. M., & Pasiakos, S. M. (2021). Skeletal Muscle Quality: A Biomarker for Assessing Physical Performance Capabilities in Young Populations. *Frontiers in Physiology*, *12*, 706699. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.706699>

Viñar, M. E. (Ed.). (2015). *Formulación de proyectos de extensión universitaria*. Universidad de la república. CSEAM.