



#UnPaísUnEquipo

INFORME

Diplomado en Entrenamiento Deportivo

CERTIFICACIÓN DE ENTRENADORES

NIVEL BÁSICO



Con la colaboración de:



Bajo los auspicios de:



Diplomado en Entrenamiento Deportivo

Nivel Básico

El **Diplomado en Entrenamiento Deportivo – Nivel Básico** – hace parte de la estrategia de formación del Comité Olímpico de Panamá denominada “Programa Nacional de Certificación de Entrenadores” que tiene como sustento los Manuales de Entrenamiento Deportivo (MED) que han sido desarrollados por el Comité Olímpico de Panamá con el apoyo de expertos nacionales e internacionales y el aval de Solidaridad Olímpica – Comité Olímpico Internacional.

Objetivos

El objetivo del **Diplomado en Entrenamiento Deportivo – Nivel Básico** – es proporcionar herramientas para que el participante pueda identificar los fundamentos y tendencias del entrenamiento del deporte en la actualidad.



Objetivos Específicos

- Adquirir los fundamentos necesarios para iniciar su desempeño e intervención en el campo del entrenamiento deportivo, especialmente en la etapa de formación.
- Incentivar habilidades y competencias en el entrenador deportivo para el desarrollo de los procesos de preparación deportiva.
- Generar redes de conocimiento y apoyo entre los entrenadores deportivos del país.

Perfil de los Participantes

Dirigido a entrenadores deportivos, profesionales con responsabilidades técnicas pertenecientes a diferentes niveles técnicos de:

- Comité Olímpico de Panamá
- PANDEPORTES
- Federaciones y Asociaciones Deportivas Nacionales
- Clubes deportivos
- Organizaciones responsables del desarrollo del deporte a nivel nacional o provincial
- Instituciones Académicas con énfasis en el ámbito del deporte
- Organizaciones deportivas de carácter privado
- Personal particular

Fecha y Lugar

Para el óptimo desarrollo de las sesiones de clase y el taller integrador se utilizaron diferentes espacios académicos presenciales y virtuales del COP y la Universidad:

- Auditorio Comité Olímpico de Panamá
- Auditorios Learning Vila
- Plataforma Zoom
- CAR de Penonomé

Entidades Colaboradoras

Bajo los auspicios de:



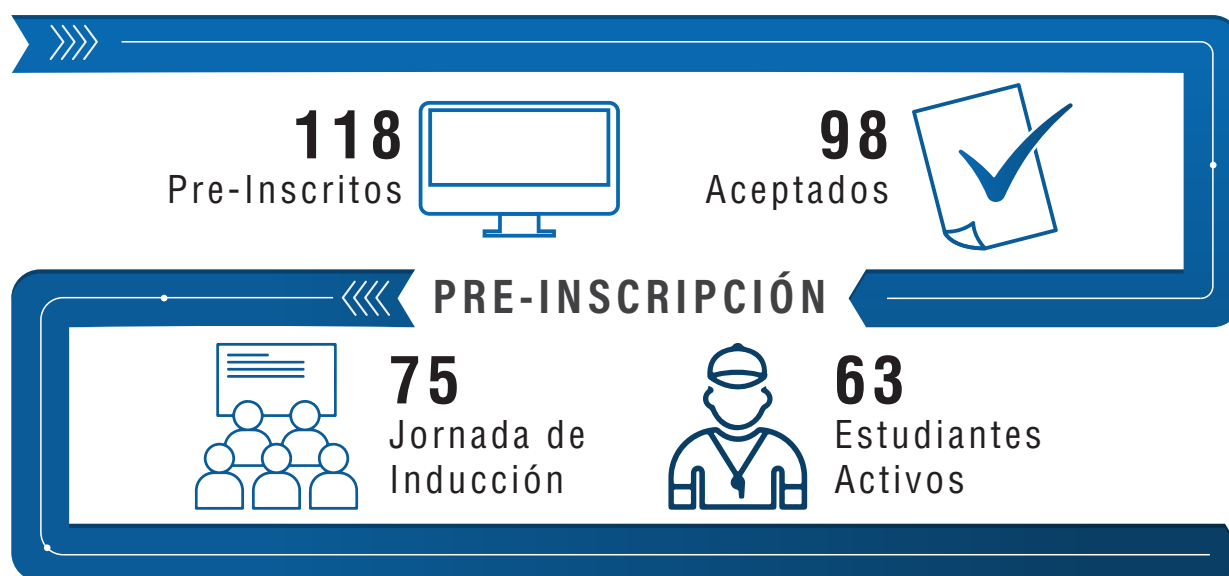
Con la colaboración de:



Diplomado en Entrenamiento Deportivo Nivel Básico

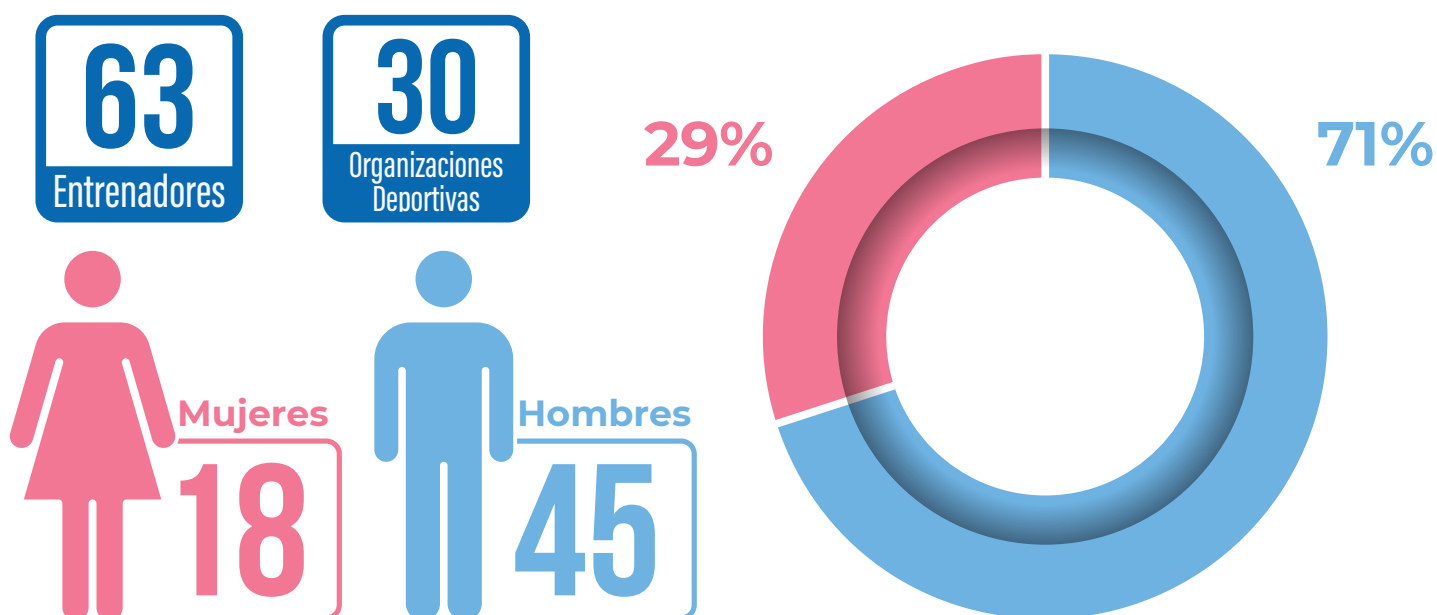
Proceso de Inscripción y Selección

El COP a través de la difusión en diferentes redes divulgó durante el mes de diciembre de 2023 la convocatoria del Diplomado, con lo cual se obtuvo el interés de:



Participación

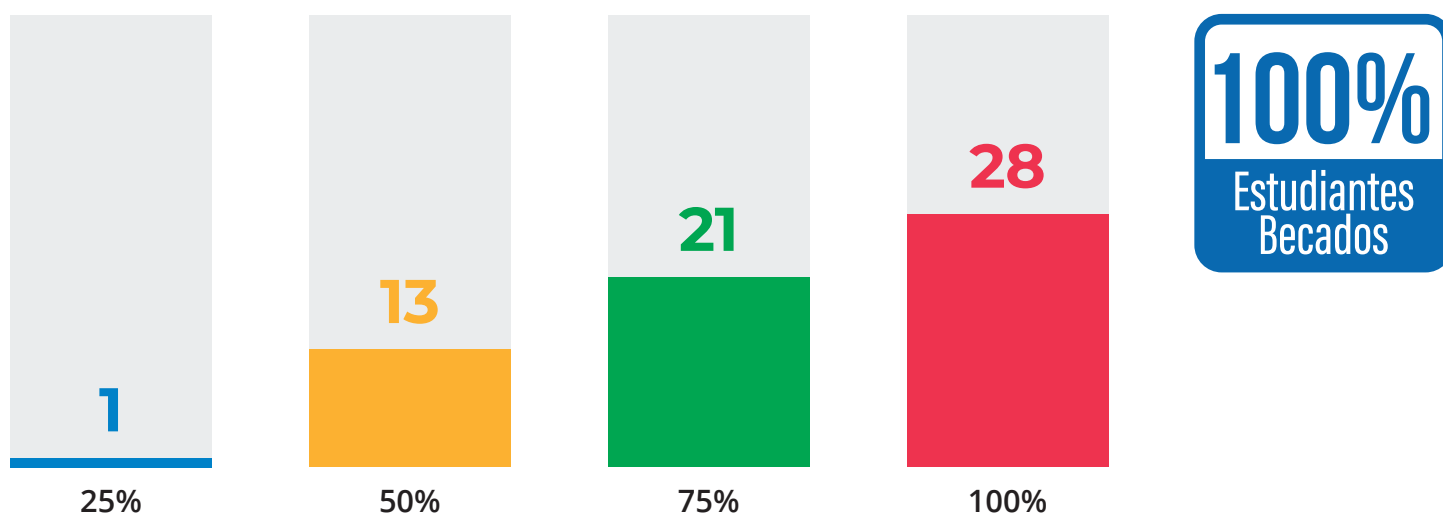
De un total de 63 estudiantes que iniciaron el proceso académico 45 hombres y 18 mujeres de 30 organizaciones deportivas



Diplomado en Entrenamiento Deportivo Nivel Básico

Apoyo Financiero a Participantes

El Comité Olímpico de Panamá realizó esfuerzos importantes para que los estudiantes pudieran tener becas de descuento, de acuerdo con el rol o perfil en sus organizaciones deportivas, por lo que todas las personas que iniciaron el curso fueron beneficiadas de esta estrategia:



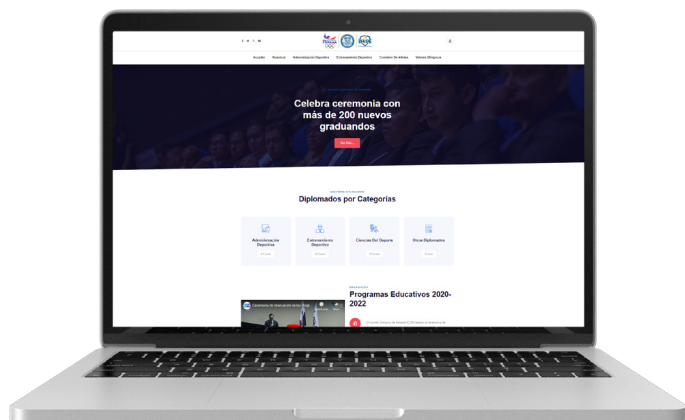
Metodología

El **Diplomado en Entrenamiento Deportivo – Nivel Básico** – aborda en profundidad nueve ámbitos del entrenamiento deportivo, basado en el Manual de Entrenamiento Deportivo – Nivel Básico del Comité Olímpico de Panamá:

- **MÓDULO I.** Gobernanza en el deporte
- **MÓDULO II.** El entrenador deportivo: Filosofía y competencias
- **MÓDULO III.** Pedagogía, ética y valores en el deporte
- **MÓDULO IV.** Bases biológicas del entrenamiento deportivo
- **MÓDULO V.** Orientación del proceso de preparación deportiva a largo plazo
- **MÓDULO VI.** Desarrollo Motor y capacidades coordinativas
- **MÓDULO VII.** Procesos y principios generales del entrenamiento deportivo
- **MÓDULO VIII.** Agrupaciones Deportivas
- **MÓDULO IX.** Unidad de entrenamiento y estructura de microciclos

La metodología se desarrolla con base en objetivos de aprendizaje para la comprensión científica y humanista del proceso de preparación deportiva fortaleciendo las siguientes competencias en el participante:

- Cognitivas
- Pedagogía y liderazgo
- Técnico-metodológicas
- Gestión



El **Diplomado en Entrenamiento Deportivo – Nivel Básico** – se desarrolló de manera semipresencial, con espacios académicos presenciales, virtuales sincrónicos y trabajo autónomo, apoyando el proceso de aprendizaje autónomo (desarrollo individual o grupal de las actividades académicas propuestas) a través de la plataforma Moodle del Comité Olímpico de Panamá.



<https://educacion.copanama.com/home/>

Plataforma Educativa

El Diplomado se realizó basado en el Manual de Entrenamiento Deportivo Nivel Básico elaborado por el Comité Olímpico de Panamá, el cual se encuentra de manera física y ha sido digitalizado para la consulta de los estudiantes en la plataforma académica Moodle del COP.



 <https://educacion.copanama.com/course/view.php?id=37>

La plataforma educativa Moodle se utilizó como herramienta académica de estudiantes y docentes para:

1. Consulta de presentaciones de docentes – facilitadores, documentos y enlaces de apoyo o complementarios
2. Desarrollo de actividades académicas por módulo
3. Desarrollo de evaluación académica final en línea

Estructura Curricular

0. Inducción

- Aspectos generales
- Metodología
- Uso de plataforma educativa

1. Gobernanza en el deporte

- Antecedentes
- Concepto de buena gobernanza en el deporte y sus elementos
- El sistema deportivo de élite en Panamá
- La gobernanza del Comité Olímpico de Panamá

2. El Entrenador deportivo: filosofía y competencias

- Contexto
- Definición y concepto
- El Entrenador: funciones principales
- El Entrenador: habilidades y competencias
- Modelos y estilos de entrenamiento
- Estilo de comunicación
- El Entrenador deportivo: su formación y desarrollo
- El Entrenador deportivo y el entrenamiento
- El Entrenador deportivo y la competición
- El Entrenador deportivo y liderazgo

3. Pedagogía, ética y valores en el deporte

- Pedagogía
- Ética
- Valores

4. Bases biológicas del entrenamiento deportivo

- El Sistema óseo o esquelético
- El Funcionamiento muscular
- El Músculo esquelético y el ejercicio
- Estructura y función del sistema nervioso
- Sistema endocrino y ejercicio
- Función cardiaca y ejercicio
- Función respiratoria y ejercicio

5. Orientación del proceso de preparación deportiva a largo plazo

- Introducción
- Proceso de detección y selección del talento deportivo
- Descripción de las etapas de desarrollo a largo plazo

6. Desarrollo motor y capacidades coordinativas

- Introducción
- El desarrollo coordinativo como motor del desarrollo del talento
- Clasificaciones de las capacidades coordinativas
- Propuestas o metodologías de trabajo de las capacidades coordinativas
- Pruebas o test de monitorización, evaluación y control de las capacidades coordinativas
- Edades sensibles del desarrollo motor

7. Proceso y principios del entrenamiento deportivo

- El proceso del entrenamiento deportivo
- Principios generales del entrenamiento

8. Agrupaciones deportivas

- Presentación
- Contexto histórico
- Tipos de actividad deportiva
- Definición y clasificación
- Caracterización metodológica
- Agrupaciones deportivas: Panamá participación y resultados en Ciclo Olímpico

9. Unidad y microciclo de entrenamiento deportivo

- Introducción
- Desarrollo
- Microciclo de entrenamiento

Cronograma

MÓDULO	FECHA	HORA	LUGAR	MODALIDAD	TOTAL HORAS
Jornada de Inducción	miércoles, 17 de enero de 2024	7:00 pm - 9:00 pm	Plataforma zoom COP	Virtual	2
Gobernanza en el deporte	sábado, 20 de enero de 2024	9:00 am - 1:00 pm	Learning Vila	Presencial	4
El Entrenador	sábado, 20 de enero de 2024	2:00 pm - 6:00 pm	Learning Vila	Presencial	
Deportivo: filosofía y competencias	miércoles, 24 de enero de 2024	Cierre de plataforma Moodle hasta 11:59 pm	https://educacion.copanama.com	Trabajo autónomo	10
	sábado, 27 de enero de 2024	9:00 am - 1:00 pm	Learning Vila	Presencial	
	sábado, 27 de enero de 2024	2:00 pm - 6:00 pm	Learning Vila	Presencial	
Pedagogía, ética y valores del deporte	martes, 30 de enero de 2024	Cierre de plataforma Moodle hasta 11:59 pm	https://educacion.copanama.com	Trabajo autónomo	8
	miércoles, 31 de enero de 2024	5:00 pm - 7:00 pm	Plataforma zoom COP	Virtual	
Bases biológicas del entrenamiento deportivo	sábado, 03 de febrero de 2024	9:00 am - 6:00 pm	Learning Vila	Presencial	
	miércoles, 07 de febrero de 2024	5:00 pm - 9:00 pm	Plataforma zoom COP	Virtual	
	domingo, 04 de febrero de 2024	9:00 am - 1:00 pm	Auditorio COP	Presencial	24
	lunes, 12 de febrero de 2024	Cierre de plataforma Moodle hasta 11:59 pm	https://educacion.copanama.com	Trabajo autónomo	
	sábado, 17 de febrero de 2024	9:00 am - 1:00 pm	Plataforma zoom COP	Virtual	
Orientación del proceso de preparación deportiva a largo plazo	domingo, 04 de febrero de 2024	2:00 am - 6:00 pm	Auditorio COP	Presencial	
	miércoles, 14 de febrero de 2024	Cierre de plataforma Moodle hasta 11:59 pm	https://educacion.copanama.com	Trabajo autónomo	12
	lunes, 19 de febrero de 2024	5:00 pm - 9:00 pm	Plataforma zoom COP	Virtual	
Desarrollo motor y capacidades coordinativas	sábado, 24 de febrero de 2024	9:00 am - 6:00 pm	Learning Vila	Presencial	
	domingo, 25 de febrero de 2024	9:00 am - 1:00 pm	Auditorio COP	Presencial	
	miércoles, 28 de febrero de 2024	Cierre de plataforma Moodle hasta 11:59 pm	https://educacion.copanama.com	Trabajo autónomo	20
	lunes, 04 de marzo de 2024	5:00 pm - 9:00 pm	Plataforma zoom COP	Virtual	
Proceso y principios generales del entrenamiento deportivo	sábado, 09 de marzo de 2024	9:00 am - 6:00 pm	Learning Vila	Presencial	12
	domingo, 10 de marzo de 2024	9:00 am - 1:00 pm	Auditorio COP	Presencial	
	miércoles, 13 de marzo de 2024	Cierre de plataforma Moodle hasta 11:59 pm	https://educacion.copanama.com	Trabajo autónomo	
	lunes, 18 de marzo de 2024	5:00 - 9:00 pm	Plataforma zoom COP	Virtual	6
	sábado, 23 de marzo de 2024	9:00 am - 6:00 pm	Learning Vila	Presencial	
Agrupaciones deportivas	domingo, 24 de marzo de 2024	9:00 am - 1:00 pm	Auditorio COP	Presencial	
	miércoles, 27 de marzo de 2024	Cierre de plataforma Moodle hasta 11:59 pm	https://educacion.copanama.com	Trabajo autónomo	18
	lunes, 01 de abril de 2024	5:00 pm - 9:00 pm	Plataforma zoom COP	Virtual	
Unidad de entrenamiento y estructura de microciclos	sábado, 06 de abril de 2024	9:00 am - 6:00 pm	Learning Vila	Presencial	
	domingo, 07 de abril de 2024	9:00 am - 1:00 pm	Auditorio COP	Presencial	
	miércoles, 10 de abril de 2024	Cierre de plataforma Moodle hasta 11:59 pm	https://educacion.copanama.com	Trabajo autónomo	20
	lunes, 15 de abril de 2024	5:00 - 9:00 pm	Plataforma zoom COP	Virtual	
Taller pedagógico integrador	sábado, 20 de abril de 2024	7:00 am - 7:00 pm	CEO (CAR Penonomé)	Presencial	24
	domingo, 21 de abril de 2024	7:00 am - 7:00 pm	CEO (CAR Penonomé)	Presencial	
					160

Diplomado en Entrenamiento Deportivo Nivel Básico

Proceso de Inscripción y Selección

El **Diplomado en Entrenamiento Deportivo – Nivel Básico** – se desarrolló con el apoyo de docentes-facilitadores expertos en cada una de las temáticas del curso, quienes además fueron los autores de los capítulos del Manual de Entrenamiento Deportivo. Nivel Básico.

Evaluación del Proceso Académico y Certificado de Participación

La evaluación del Diplomado en Entrenamiento Deportivo Nivel Básico se desarrolló bajo los siguientes parámetros:

ITEM	PONDERACIÓN
Asistencia a sesiones de clases	50%
Actividades académicas por módulo	35%
Evaluación final	15%
TOTAL	100%

De los 63 participantes, el **84%** aprobó el Diplomado es decir 53 participantes de los cuales 17 son mujeres y 36 hombres



Diplomado en Entrenamiento Deportivo

Nivel Básico

A continuación presentamos la relación de las personas certificadas en el Diplomado de Entrenamiento Deportivo Nivel Básico, 2024:

NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE
Abdel Siles Guevara	Baloncesto	Joshue Joel Aguilar Santana	Karate
Abdiel Edgardo Bernal	Fútbol	Juan Carlos Del Río	Canotaje
Alberto Jose Ramirez Piña	Karate	Juan Moisés Lee Pinzón	Baloncesto
Alberto Armando Levy Samayoa	Flag Football	Juan Oliveros López	Fútbol
Angel Adolgo Atencio Bravo	Flag Football	Liseth Andreina Fuentes	Natación Artística
Anneht Batista Núñez	Atletismo	Manuel Amador Valdivia Bendiburg	Rugby
Aracelys Pineda Sanchez	Atletismo	María Angélica Carrillo	Ajedrez
Armando Mendoza	Karate	Mariana Carolina Ramirez Piña	Karate
Aureliano Morris G.	Natación	Meyling Barragán	Taekowndo
Carmari Crespo	Flag Football	Michelle Cumberbatch	Flag Football
Cristóbal Alveo Pimentel	Lucha Olímpica	Michelle Nicole Barés Quintero	Tenis
Daniela Rodríguez	Taekowndo	Miguelangel Ponte	Triatlón
Dimas David Ríos Pérez	Voleibol	Nelis Esther Santamaría Sánchez	Judo
Edgard Gallo	Baloncesto	Omar Fernández	Fútbol
Eduardo Federico Castro Rüggnitz	Rugby	Paola Lisbeth Navarro González	Natación
Eric Emilio Espino	Flag Football	Ricardo Antonio Miller	Flag Football
Federico Marine Soto	Tenis	Rita Cecilia Olivardía Castrellón	Atletismo
Francisco Iván De Gracia Montenegro	Ciclismo	Roberto Isaias Petterson Marin	Karate
Franklin Castillo Castillo	Triatlón	Sergio Ismael Medrano Artola	Flag Football
Gilmar Lenier Fuentes Samaniego	Voleibol	Tomas Castillo De León	Natación
Irving Isaac Del Rosario Rodríguez	Balonmano	Valeria Catalina Alvarez Alvarez	Natación Artística
Irving Vásquez González	Fútbol	Víctor Manuel Hernández De La Rivera	Tiro con Arco
Iván Kuchler Aguilar	Karate	Xavier Gallardo	Natación
James Denham Castillo	Judo	Yariela Mendoza	Kickboxing
Jesus Galvez Ortega	Karate	Yuliana Y. Torres E.	Boxeo
Joe Machado Atehortúa	Squash	Zaima Torrero	Natación - Triatlón
Jorge Luis Nieto Castillo	Voleibol		

Elaboró:

Constanza Castellanos. Coordinadora Académica. Diplomado Entrenamiento Deportivo Nivel Básico



#UnPaísUnEquipo

© Copyright © 2024
Comité Olímpico de Panamá

📍 Calle Diana Morán, Llanos de Curundu
Ciudad de Panamá, Panamá

☎ (+507) 393-1226 / 27

📠 (+507) 224-8049

@ www.copanama.com

📄 Editado por el Comité Olímpico de
Panamá - Agosto del 2024

🎨 Diseño y Diagramación:
Giancarlo Vaccaro - COP

📘 @copanama

✉ @COlimpicoPanama

📷 @COlimpicoPanama

📺 @COlimpicoPanama