UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÀREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

LA PLANIFICACION Y ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA DE INICIACION DEPORTIVA COMO FUNDAMENTO DEL DESARROLLO DEL MINI-ATLETISMO CON LOS NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPIA EN EL CANTON LOJA PERIODO 2008 -2009

Tesis de Grado, previo a la obtención, del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Especialidad: Cultura Física

AUTORA

Yadira Alexandra Guamán Maza

DIRECTOR

Lic. Luis Guillermo González Zúñiga

Loja - Ecuador

2010

CERTIFICACIÓN

Lic. Luis Guillermo González Zúñiga

DOCENTE DEL ÀREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA EDUCACIÓN DE LA UNL.

C E R T I F I C A:

Que el presente trabajo de investigación, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, en la Especialidad de Cultura Física, ha sido dirigido, supervisado y revisado en todas sus partes.

Por cumplir con los requisitos que exige las normas de graduación vigentes en la institución, autorizo la presentación para su calificación y defensa en público.

Loja, junio del 2010

Lic. Luis Guillermo González Zúñiga

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

La presente investigación “La Planificación y Organización de la Escuela de Iniciación Deportiva como Fundamento del Desarrollo del Mini-Atletismo con los niños de 10 y 11 años del Barrio Obrapía en el Cantón Loja, Período 2008-2009”, es de absoluta responsabilidad de los autores.

La autora

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación por las enseñanzas en él recibidas. De igual forma, especial agradecimiento al Sr. Lic. Luis Guillermo González Zúñiga, Director de Tesis por su valiosa orientación profesional y académica en la dirección de esta investigación, al Sr. Lic. José E., Macao Mg. Sc., Coordinador de la Carrera de Cultura Física, a los dirigentes y moradores del Barrio Obrapía, por su apoyo y colaboración ya que dieron toda la apertura para culminar con éxito esta investigación.

Gracias a mis padres que significan un ejemplo de superación, estabilidad familiar y la perfecta entrega de amor.

YADIRA GUAMÁN

DEDICATORIA

El presente trabajo va dirigido a mis padres qué con su afán y sacrificio, hicieron posible la culminación de mis estudios superiores, obtener un título y así asegurarme una vida digna y clara en el futuro, a Dios por permitirme continuar adelante son sacrificio y constancia para hacer posible mi realización como profesional y persona.

Yadira Guamán

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	I
CERTIFICACIÓN	II
AUTORÍA	III
AGRADECIMIENTO	IV
DEDICATORIA	V
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VI
RESUMEN	VIII
SUMMARY	X
INTRODUCCIÓN	XII

CAPÍTULO I. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1. Metodología de la Investigación

1.1. Diseño de la Investigación.

1.2. Métodos para el desarrollo de la investigación

1.3. Técnicas e instrumentos utilizados.

1.4. Población y muestra.

CAPÍTULO II. EXPOSICIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

2. Exposición y discusión de los resultados

2.1. Presentación de los resultados de la encuesta a dirigentes del barrio.

2.2. Presentación de los resultados de la encuesta a los moradores del barrio.

2.3. Comprobación de la hipótesis

CAPÍTULO III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3. Conclusiones y Recomendaciones

3.1. Conclusiones

3.2. Recomendaciones.

ANEXOS

Proyecto

RESUMEN

El presente tema de investigación hace referencia a la Planificación y Organización de la Escuela de Iniciación Deportiva como Fundamento del Desarrollo del Mini-Atletismo con los niños de 10 y 11 años del Barrio Obrapía en el Cantón Loja, Período 2008-2009"; Por lo que deseamos orientar a los centros encargados de la formación de los atletas tener una planificación y organización adecuados para que así, el nivel de especialización de los niños se extienda desde los 9 a los 19 años de edad. Pero dada las circunstancias de nuestro País y sobre todo del cantón Loja, nos vemos en la obligación de desarrollar el mini-atletismo en niños de 10 y 11 años, ya que en nuestro cantón no existen escuelas que proyecten a niños como deportistas de alto nivel por lo que su funcionamiento como sistema, en una interrelación abarcadora de todas las posibilidades de desarrollo de los jóvenes atletas, estas características, enunciadas a partir de conocimientos de teorías de dirección, nos pueden dar una visión generalizada del camino que siguen las escuelas deportivas hasta permitirnos el logro de los objetivos finales propuestos. El área Deportiva, dentro del atletismo, está constituida por un grupo de pruebas de carreras, saltos y lanzamientos, que se caracterizan con diferente forma de manifestarse (Técnico, Resistente y Veloz).

Para llegar a feliz término es importante elegir el camino más directo, el camino que ha de conducir a lograr los ansiados objetivos finales como son el de incentivar a la comunidad para organizar una escuela de iniciación deportiva que permitirá alcanzar la Escuela que se pretende, con la participación de sus facilitadores y directivos. Así mismo nos basamos en los objetivos específicos que son el de dar a conocer a la comunidad los fundamentos básicos de organizar dicha escuela y el de difundir el mini-atletismo.

Diversos autores han propuesto que en esta edad sólo se debe plantear un entrenamiento básico y multilateral, que desarrolle una base variada y amplia en los diferentes deportes, y la formación de un buen esquema motor, teniendo en cuenta que cada niño tiene una diferente velocidad de aprendizaje, debiéndose reorientar los contenidos en función de sus progresos individuales.

En este sentido, Hahn (1.988, p. 61) señala: En el entrenamiento con niños, el fin es la expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motor, a base del cual se podrían aprender formas motrices específicas, con mayor facilidad y rapidez y de forma más estructurada. El objetivo no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos, que a pesar de ser factible, tendría poca duración, puesto que, pronto, se presentaría una sobresaturación por el deporte. Es por ello que el niño debe conocer sobre: su salud, las ventajas que tiene hacer deporte y sobre todo mejorar su capacidad intelectual, autoestima, mejor régimen de vida, etc.

Las técnicas que se utilizaron fue la entrevista y la encuestas realizada a los dirigentes del barrio, Así mismo a los moradores especialmente a los que tenían niños de 10 y 11 años de edad, resultados que permitieron emitir conclusiones y sobre todo recomendaciones para mejorar y fortalecer los procesos de Planificación y desarrollo del mini-atletismo en edades de iniciación. La población investigada fue de 7 dirigentes y 50 moradores del barrio Obrapía, para ello fue necesaria la utilización del método científico, el descriptivo, el analítico sintético y el método hipotético deductivo.

Como conclusión general de este trabajo se determinó que, la mayoría de moradores, al igual que los niños y autoridades están de acuerdo en apoyar y participar en la Planificación y Organización de una escuela de iniciación deportiva, ya que ayudaría a mejorar la calidad de vida de los niños y sobre todo se sienten motivados de poder pertenecer a la selección de atletismo de Loja y por que no decir del País

SUMMARY

This research topic concerns the Planning and Organization of the School of Sport Initiation and Development Foundation of Mini-Athletics with children of 10 and 11 years of Barrio Obrapía in Loja, 2008-2009 "As we want to guide the centers responsible for training of athletes to have proper planning and organization so that the level of expertise extends from children 9 to 19 years of age. But given the circumstances of our country and especially in the canton Loja, we are obliged to develop the mini-athletics for children of 10 and 11 years, since our county schools are not projected to children and high-level athletes so that its operation as a system in a comprehensive relationship of all the possibilities of development of young athletes, such as spelled out from knowledge management theories, we can give a generalized view of the road that follows the sport to schools enable the achievement of the ultimate goals proposed. Sports The area within the track, consists of a group of test runs, jumps and throws, which are characterized with a different form of expression (Force, Strong and Swift).

To reach a successful conclusion is important to choose the most direct path, the path must lead to achieve the desirable objectives such as the end to encourage the community to organize a school sports initiation that will achieve the Sports School is intended, with the participation of facilitators and managers. Also we rely on the specific objectives are to make known to the community the basics of organizing the school and spread the mini-athletics

Several authors have proposed that at this age should be raised only basic training and multilaterally, to develop a diverse and broad base in different sports, and the formation of a good layout engine, bearing in mind that each child has a different speed learning, it being necessary to reorient the content according to their individual progress

In this sense, Hahn (1988, p. 61) notes: In training with children, the aim is the expansion of all motor possibilities to achieve a wide range motor, a base from which they could learn specific motor ways, more easier and faster and more structured. The goal is not too rapid an increase sports performance, which although feasible, would be short-lived, because soon, there would be a saturation for the sport. That is why the child should know about: your health, the advantages of sports and especially improve their intellectual capacity, self-esteem, better way of life, etc.

The techniques used were interviews and surveys conducted among the leaders of the district, the inhabitants Also especially those with children aged 10 and 11 years of age, results allowed to issue findings and recommendations primarily to improve and strengthen the processes of planning and development of mini-athletics from the age of initiation. The research population was 7 officers and 50 residents of the neighborhood Obrapía, for it was necessary to use the scientific method, descriptive, analytical and synthetic hypothetical deductive method.

As a general conclusion of this study it was found that most residents, as are children and authorities agree to support and participate in the planning and organization of a sports initiation school as this would help to improve the quality of life especially children and feel motivated to belong to the selection of Loja athletics and that the country say.

INTRODUCCIÓN

Esta Investigación está orientada a la Planificación y Organización de la Escuela de Iniciación Deportiva ya que es el denominador de formación Inicial Multilateral en el Mini-Atletismo y marca el comienzo de la vida deportiva del principiante. Es común que este período se extienda desde los 9 a los 11 años en ambos sexos, pero como referencia hemos creído la necesidad de hacerlo en los 10 y 11 años de edad.

El niño principiante en el atletismo es aquel que se inicia en el aprendizaje de la técnica de las pruebas básicas de este deporte, comenzando a ejercitarse conscientemente con sus ejercicios, con el objetivo de lograr un rendimiento acorde con su edad. El crecimiento físico, sin dudas, tiene una importancia relevante en estas edades, en lo que a rendimiento se refiere. Hay que asociar los cambios orgánicos del crecimiento con las formas en que los escolares efectúan las diferentes actividades físicas y muy en particular con sus habilidades y capacidades (IAAF 1991).

En los niños de 10 y 11 años, la ejecución de ejercicios relacionados con el mantenimiento del equilibrio, los saltos de longitud y de altura, las carreras y la coordinación compleja, exige de ellos una concentración especial de la atención y los brincos, los saltos en el lugar y otros asociados con estos, provocan excitación, auge emocional y van acompañados de distracción (Rodríguez, R, 1999).Acerca del crecimiento, las particularidades del desarrollo físico de los escolares de 10 y 11 años se caracterizan por el incremento anual de la estatura en 5cm. Se distinguen por una alta capacidad de coordinar los movimientos, por su buena expresividad, la plasticidad, el sentido del ritmo y una alta flexibilidad.

Las formas y la conducta de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de los escolares de estas edades se hacen bastante similares entre un año

de edad y otro. En la Educación Física a los 10 años aparecen varios aspectos fundamentales y uno de ellos está dirigido al desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices. A los 11 años el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades son similares, pero con un mayor grado de exigencia, donde se le da continuidad a las actividades de la gimnasia básica y el atletismo.

Considerando que el niño no es un hombre en miniatura y que el niño no es niño porque juega, sino que juega porque es niño, las actividades que rigen su formación estarán cargadas de juegos. La presentación de la investigación se enmarca en los siguientes capítulos de estudio:

CAPÍTULO I: Describe la metodología utilizada, el diseño de la Investigación**,** los métodos para el desarrollo de la investigación, las Técnicas e instrumentos utilizados, así como la población y muestra.

CAPÍTULO II: Se expone el análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los dirigentes y moradores del barrio, instrumentos que fueron sin duda la expresión del comentario correspondiente a fin de llegar a demostrar y cumplir con los objetivos planteados.

En este mismo capítulo se realiza la comprobación de las hipótesis como resultado de la aplicación de los instrumentos a través de un proceso de análisis e interpretación descritos en forma cuantitativa y cualitativa, lo que permitió aceptar o rechazar los supuestos teóricos.

CAPÍTULO III: Se presenta las conclusiones y recomendaciones a las que se abordaron, que son el resultado de las experiencias logradas en la investigación de campo y en el procesamiento de la información, las mismas que tienen relación lógica y dialéctica con los referentes teóricos, variables y categorías de la investigación.

En el apartado de anexos se presenta la bibliografía y el proyecto que fue la guía que organizó y orientó todo el proceso de investigación.

CAPÍTULO I

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Diseño de la Investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva, con tendencia cualitativa, porque no se utilizaron grupos de control experimental, el enfoque y proyección se caracterizó por el cumplimiento y verificación de los objetivos específicos propuestos, que tienen relación en determinar si la falta de actividades deportivas, inciden en el desarrollo deportivo de los niños de 10 y 11 años, los mismos que se realiza con la descripción de sus resultados a través de cuadros, porcentajes e interpretación cualitativa y análisis cuantitativo, lo que confirma su carácter de investigación descriptiva.

1.2. Métodos Utilizados

Los métodos utilizados en esta investigación fueron los siguientes:

El Método Científico, se lo utilizó cuando se realizó los diálogos con los dirigentes y moradores del barrio ya que nos ayudo para realizar la entrevista y la encuesta previamente estructurada a través del cuestionario respectivo con interrogantes abiertas y cerradas, así como preguntas de opción múltiples orientados a obtener información sobre las variables que están en relación a resultados posteriores, la enseñanza-aprendizaje del mini-atletismo, la falta de proyectos e interés de las autoridades, al igual que la infraestructura e implementación deportiva, lo que ha permitido determinar el problema a investigarse desde el enfoque científico-teórico, lo que facilitó el cumplimiento de los objetivos, mediante la inducción, la deducción, y la descripción, los cuales facilitaron el análisis de una manera general del fenómeno de estudio y localizar sus causas y efectos.

El Método de la Inducción, permitió plantear soluciones al problema, para generalizar todos los conocimientos particulares sobre la temática, en tanto que la deducción facilitó para partir de una teoría general de la planificación y organización de la escuela de iniciación deportiva como fundamento del desarrollo del mini-atletismo con los niños de 10 y 11 años del barro Obrapía del Cantón Loja.

El Método Analítico-Sintético, fue utilizado en el análisis de los contenidos teóricos-prácticos de la planificación y organización de la escuela de iniciación deportiva – desarrollo del mini-atletismo, facilitándonos deducir de leyes, principios y conceptos generales de aspectos particulares relacionados con la planificación y organización de la escuela de iniciación deportiva, lo que permitió arribar mediante la síntesis definir las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

El Método Descriptivo, se lo utilizó en la descripción de los aspectos que implican la poca práctica de actividades deportivas y su incidencia en el desarrollo del mini-atletismo en niños del barrio Obrapía del Cantón Loja, porque se procedió a procesar y descubrir la información de campo recolectada a través del registro, análisis, interpretación de los resultados de la encuesta, para llegar a organizar las conclusiones finales, los mismos que son detallados en forma cuantitativa y cualitativa.

El estadístico, fue la herramienta que facilitó organizar los cuadros estadísticos, donde se registraron la información obtenida de la encuesta a los moradores y dirigentes del barrio, que fue procesado y registrado en frecuencias y porcentajes relativos. Con la aplicación de este procedimiento facilitó la comprensión de los datos, para finalmente realizar la verificación del objetivo y la hipótesis planteada, mediante el análisis y discusión.

1.3. Técnicas e Instrumentos Utilizados

Las técnicas que se utilizaron en la presente investigación fueron las siguientes:

- Encuesta a los moradores y dirigentes del Barrio Obrapía del Cantón Loja, con la cual se recabó información sobre la planificación y organización de la escuela de iniciación deportiva y su incidencia en el desarrollo del mini-atletismo.

1.4. Población y muestra

La población estuvo conformada por los dirigentes y moradores barrio Obrapía del Cantón Loja, la misma que fue la siguiente:

DIRIGENTES Y MORADORES DEL BARRIO OBRAPÍA, CANTÓN LOJA

ACTORES DE LA INVESTIGACIÓN	Nº
Dirigentes	7
Moradores	50
Total:	**57**

Elaboración: La autora

Por la limitada población a investigar, esta investigación estuvo conformada por la totalidad de dirigentes (7), moradores (50), por lo tanto no se determinó muestra alguna.

CAPÍTULO II

EXPOSICIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

2. EXPOSICIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

2.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A DIRIGENTES DEL BARRIO

1. Existen actividades planificadas para la utilización del tiempo libre de los niños de la comunidad. De existir señale cuales.

CUADRO Nº 1

EXISTENCIA DE ACTIVIDADES PLANIFICADAS PARA LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	14.3
NO	6	85.7
TOTAL	**7**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los Dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora

INTERPRETACIÓN

Según los resultados, el 14% de los dirigentes encuestados, señalaron que si existen actividades planificadas pero que lo hacen cada fin de semana ya que se basa en la infancia misionera y actividades recreativas; mientras que el 86% señala que no hay actividades planificadas, que los niños se recrean solos. La causa principal es que los espacios deportivos son pocos y son utilizados por los adultos.

2. ¿Qué criterio tiene sobre la práctica del deporte, como medio adecuado para la utilización del tiempo libre?

CUADRO Nº 2

PRÁCTICA DEL DEPORTE

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FUNDAMENTAL	7	100
SECUNDARIO	0	0
INAPROPIADO	0	0
TOTAL	**7**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora

INTERPRETACIÓN

El 100% de los dirigentes opinaron que practicar deporte para la utilización del tiempo libre es fundamental; porque ayuda al desarrollo psicomotriz e intelectual del niño, y a la vez adquiere buenos hábitos en la casa, con sus amigos y consigo mismo.

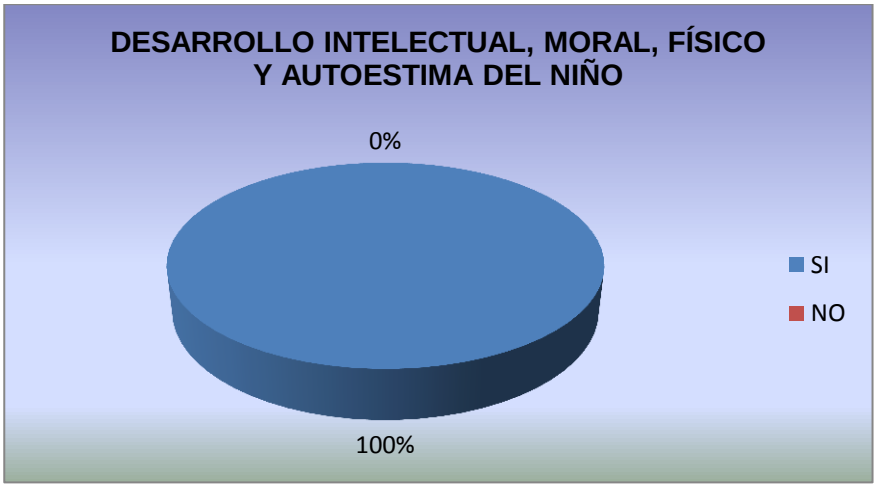
3. ¿Cree que la práctica del deporte, ayudaría al desarrollo intelectual, moral, físico y ha mejorar la autoestima de los niños de la comunidad?

CUADRO Nº 3

DESARROLLO INTELECTUAL, MORAL, FÍSICO Y AUTOESTIMA DEL NIÑO

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	100
NO	0	0
TOTAL	**7**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora



INTERPRETACIÓN

Según está pregunta el 100% de los encuestados, opina que practicar deporte ayuda al desarrollo intelectual, moral, físico y autoestima del niño, porque permite que este se integre a las actividades y desarrolle sus habilidades.

4. Estaría dispuesto (a) apoyar la participación de los niños de la comunidad en la actividad deportiva, como un medio para la utilización del tiempo libre.

CUADRO Nº 4

PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA COMUNIDAD EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	100
NO	0	0
TOTAL	**7**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora

INTERPRETACIÓN

En está pregunta el 100% de los dirigentes encuestados están dispuestos apoyar a los niños para que realicen actividad deportiva, ya que piensan que les permite tener espacios de recreación y a vivir sanamente.

5. Participaría y colaboraría en las actividades necesarias, para planificar y organizar una escuela de iniciación deportiva en el barrio “Obrapía”.

CUADRO Nº 5

PLANIFICAR Y ORGANIZAR UNA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	100
NO	0	0
TOTAL	**7**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora

INTERPRETACIÓN

El 100% de los dirigentes encuestados están dispuestos a participar y colaborar en las actividades que sean necesarias para planificar y organizar una escuela de iniciación deportiva, ya sea de reuniones, económicamente, realizando autogestión etc.

2.2. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS MORADORES DEL BARRIO.

1. ¿Qué actividades realiza su hijo (s) en su tiempo libre?

CUADRO Nº 6

ACTIVIDADES QUE REALIZA SU HIJO EN SU TIEMPO LIBRE

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DEPORTE	16	32%
VER TELEVISIÓN	15	30%
AYUDAR EN CASA	7	14%
OTROS	12	24%
TOTAL	**50**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora

INTERPRETACIÓN

Interpretando los datos que anteceden, el 32% de las personas encuestadas opinaron que a sus hijos les gusta hacer deporte, el 30% de los niños optan por ver televisión después de llegar de la escuela, el 14% que es la minoría les gusta ayudar en la casa y el 30% de los niños practican otras actividades, como jugar, realizar actividades recreativas. Está información nos permite inferir en que la mayoría de los niños les gusta el deporte, pero también existe el mal hábito de la televisión. Por lo que los padres, desean

que sus hijos realicen deporte, para mantenerse ocupados en algo que para ellos sea útil y saludable.

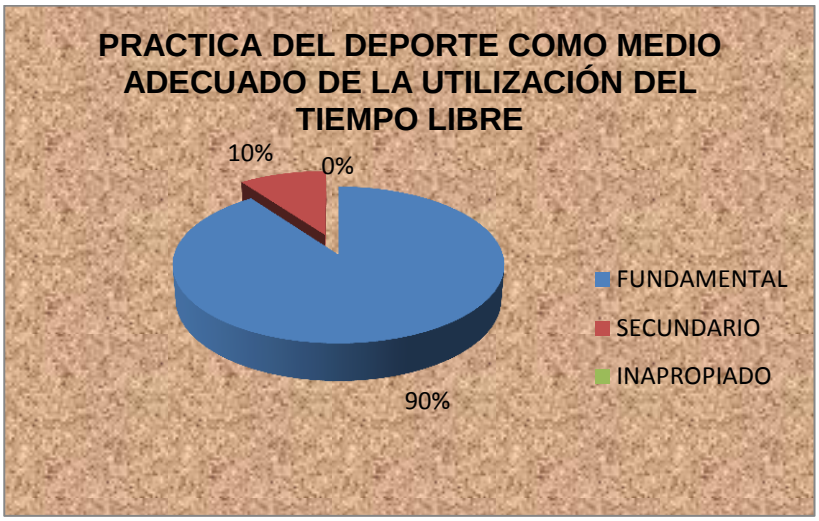
2. ¿Qué criterio tiene sobre la práctica del deporte, como medio adecuado para la utilización del tiempo libre?

CUADRO Nº 7

PRÁCTICA DEL DEPORTE COMO MEDIO ADECUADO DE LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FUNDAMENTAL	45	90%
SECUNDARIO	5	10%
INAPROPIADO	0	0%
TOTAL	**50**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora



INTERPRETACIÓN

En esta pregunta el 90% de los encuestados opinaron que la práctica del deporte es fundamental y sobre todo es un medio adecuado para la utilización del tiempo libre, el 10% opinó que es secundario ya que piensan que les perjudicaría a los niños en los estudios. La mayoría de las personas

manifestaron que la práctica del deporte en los niños, les ayuda a socializarse con otros niños, a crear buenos hábitos, se mantienen sanos y les ayuda intelectualmente, evita los malos vicios que se presentan en la niñez como son los videojuegos, mantienen un buen desarrollo somático, son más hábiles, dinámicos, se divierten y aprenden a ser mejores personas.

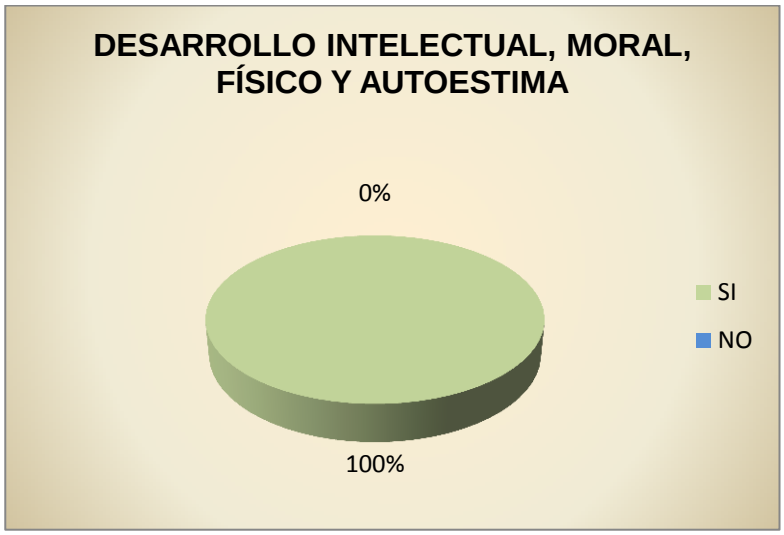
3. ¿Cree que la práctica del deporte, ayudaría al desarrollo intelectual, moral, físico y ha mejorar la autoestima de su hijo?

CUADRO Nº 8

DESARROLLO INTELECTUAL, MORAL, FÍSICO Y AUTOESTIMA

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	100%
NO	0	0
TOTAL	**50**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora



INTERPRETACIÓN

El 100% de las personas encuestadas manifestaron que el deporte si ayuda al desarrollo intelectual, moral, físico y ha mejorar la autoestima de los niños,

ya que les permite que ellos sean solidarios con las personas que los rodean, que resuelvan problemas con madurez, mejoran su comportamiento tanto en el hogar, la escuela, con sus amigos, etc.., y sobre todo con un buen proceso de enseñanza del profesor se motivan para seguir adelante en lo que se propongan, se sienten importantes y la vez lo hacen con humildad, su modo de pensar cambia y piensan en sobresalir, se sienten especiales y muy capaces.

4. Estaría dispuesto (a) apoyar la participación de su hijo en la actividad deportiva, como un medio para la buena utilización de su tiempo libre.

CUADRO Nº 9

PARTICIPACIÓN DE SU HIJO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	98%
NO	1	2%
TOTAL	**50**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora

INTERPRETACIÓN

Interpretando los datos el 98% de las personas encuestadas respondieron que si están dispuestos apoyar a sus hijos en la actividad deportiva, porque a los niños les gusta, aprenden a superarse y sobre todo se vuelven responsables y dejan de lado los nintendos y la televisión. Mientras que el 2 por ciento de las personas no estarían dispuestos a colaborar ya que no tienen el tiempo para estar pendientes de lo que se necesita.

Es interesante saber que a la mayoría de los moradores les gusta el deporte y son muy colaboradores, ya que hay algunos que no tienen niños, pero quieren formar parte de este proyecto.

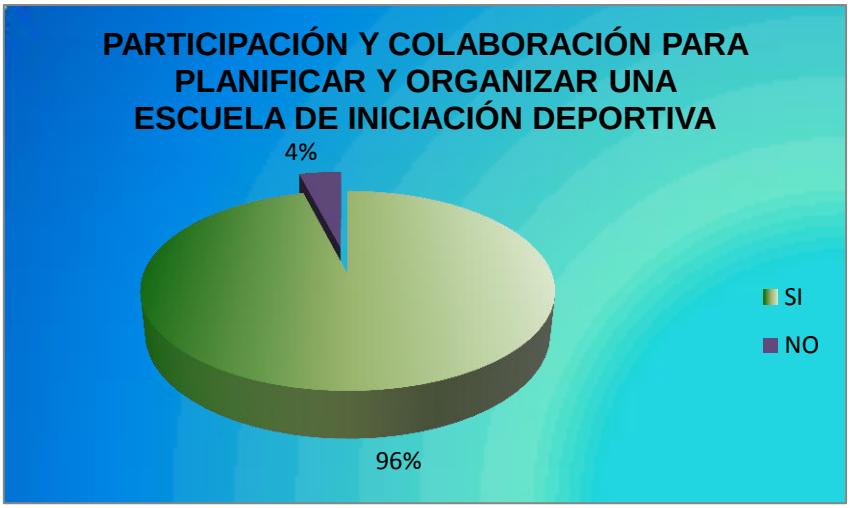
5. Participaría y colaboraría en las actividades necesarias para planificar y organizar una escuela de iniciación deportiva.

CUADRO Nº 10

PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN PARA PLANIFICAR Y ORGANIZAR UNA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	96%
NO	2	4%
TOTAL	**50**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a los dirigentes
ELABORACIÓN: La Autora



INTERPRETACIÓN

El 96% de las personas encuestadas están dispuestos en colaborar con la planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva, la población opina que apoyarían económicamente, en mingas, reuniones, difundiendo las actividades que se vayan a realizar, con implementos, con autogestión para la adecuación de una cancha, o lugar exclusivo para los niños. El 4% opinó que no colaboraría, ya que no tienen tiempo.

Lo interesante de está información es que los moradores, son personas humildes, pero que al tratarse de la niñez ponen un granito de arena en todo lo que se vaya hacer por ellos y por el barrio, ya que se encuentra alejado y sería muy bueno para los niños que estén cerca de su casa y puedan hacer lo que les gusta, y sobre todo por la situación económica de algunos padres que comentan que a veces no tienen el dinero necesario para que vayan al estadio y practiquen deporte.

2.3. Comprobación de las hipótesis

a. Primera Hipótesis

- **Enunciado:**

La enseñanza-aprendizaje del mini-atletismo en el barrio Obrapía permite que los niños tengan un mayor desarrollo de aprendizaje y un mejor rendimiento en sus labores académicas.

- **Análisis e Interpretación**

Para demostrar este supuesto, recurrimos al método teórico – deductivo, para lo que se necesitarán los resultados significativos de la encuesta a los dirigentes y moradores del barrio.

Por los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación que se aplicaron en el mes de julio del 2009, tenemos los resultados más significativos que nos permiten la verificación de este supuesto:

- Los dirigentes del barrio Obrapía señalaron en un 100% que la práctica del deporte y en si el mini-atletismo, permite un buen desarrollo de la enseñanza-aprendizaje, por lo que se destacan intelectualmente y ponen mas atención en sus clases.

- Los moradores del barrio Obrapía al igual que los dirigentes están de acuerdo en un 100% que el deporte, y tomando como fundamento el mini-atletismo, ayudan a que el niño se desempeñe de mejor manera en la escuela, por lo que su enseñanza-aprendizaje mejora.

b. Segunda Hipótesis:

- **Enunciado:**

  La falta de proyectos que masifiquen el mini-atletismo no permite que las autoridades apoyen y se interesen en realizar obras para la práctica del deporte.

- **Análisis e Interpretación**

  Para demostrar esta hipótesis, recurriremos al método teórico – deductivo, para lo que se necesitará los resultados significativos de la encuesta a los dirigentes.

  Con la información que antecede y a la luz de las experiencias empíricas y científicas determinadas que hacen relación con la falta de proyectos que masifiquen el mini-atletismo, se confronta el análisis de la siguiente manera

- Los dirigentes del barrio Obrapía en un 100% están de acuerdo en apoyar la masificación del mini-atletismo mediante la planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva, así mismo opinaron que nunca nadie había trabajado en un proyecto de está índole y además las autoridades superiores no han trabajado lo suficiente para que el deporte se desarrolle en el barrio.

c. Tercera Hipótesis:

- **Enunciado:**

  La infraestructura, implementación, la falta de recursos económicos y la poca importancia de las autoridades, incide en la masificación del mini-atletismo.

- **Análisis e Interpretación**

Para analizar esta hipótesis, recurriremos al método analítico – deductivo, para lo que fue necesario los resultados significativos de la encuesta a los dirigentes y moradores, y en particular las evidencias de la observación a la infraestructura e implementación con la que cuenta el barrio Obrapía.

Con la información que a continuación se detalla se comprueba la hipótesis, para esta finalidad se consideran resultados cualitativos significativos, mismos que se detallan a continuación:

- Hace falta una mejor infraestructura e implementación para la planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva, los dirigentes en un 100%, opinaron que la infraestructura e implementación no es la adecuada, que las canchas que existen las utilizan los adultos y los niños no tiene espacios recreativos para ellos.

CAPÍTULO III

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1. Conclusiones

Luego del análisis de la información recogida e interpretada a la luz de los fundamentos teóricos que permitieron explicar sobre la Planificación y Organización de la escuela de Iniciación Deportiva como fundamento del desarrollo del mini-atletismo con los niños de 10 y 11 años, se arriba a las siguientes conclusiones:

1. La práctica del deporte es importante, ya que ayuda a los niños a que mejoren su capacidad intelectual, su autoestima y sobre todo su salud, evitando asi los vicios y malos hábitos.

2. En el barrio Obrapía no existen lugares adecuados para que los niños realicen actividades deportivas y recreacionales, además los pocos espacios son utilizados por los adultos.

3. En el barrio Obrapía no hay personas que se dediquen a fomentar el desarrollo deportivo de los niños, tampoco organizan ni planifican actividades que orienten a los niños a realizar actividades deportivas.

4. El mini-atletismo es un deporte en el que los niños están dispuestos a formar parte, ya que existe el apoyo e interés por parte de ellos y de los padres de familia en integrarlos y colaborar en lo que se necesite.

5. Los niños del barrio, están dispuestos a realizar deporte, ya que al no haber actividades que realicen en la semana, a excepción de estudiar ellos se dedican a ver televisión y algunos ayudan a sus padres.

6. La planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva, ayuda a seleccionar talentos, con capacidades para la formación y entrenamiento competitivo, por lo que incide en el desarrollo deportivo de la provincia de Loja, formándolos de manera integral y competitiva.

3.2. Recomendaciones

Culminado el trabajo de investigación sobre la planificación y organización de la escuela de iniciación deportiva como fundamento del desarrollo del mini-atletismo con los niños de 10 y 11 años del barrio Obrapía en el cantón Loja período 2008-2009, se procede a consignar las siguientes recomendaciones:

1. Que los dirigentes y moradores del barrio, organicen actividades recreativas, para fomentar el deporte en los niños e incentivarlos para el buen uso del tiempo libre.

2. Que se oriente a los padres de familia y dirigentes, sobre el conocimiento del mini-atletismo, cuales son sus objetivos y como ayuda a sus hijos, a través de charlas, conferencias etc.

3. Que las autoridades del barrio y de la provincia de Loja, realicen todos los esfuerzos necesarios para mejorar la infraestructura e implementación deportiva para la práctica del mini-atletismo y a su vez exista el apoyo para crear dicha escuela.

4. Al momento de planificar y organizar una escuela de iniciación deportiva, exista el apoyo y la propaganda necesaria para la realización de dicha escuela, a la vez que los moradores ayuden con mingas, implementos etc.

5. Que los niños reciban charlas, videos, conferencias, demostraciones, acerca del mini-atletismo, para que exista la motivación por parte de ellos en practicar el mini-atletismo.

ANEXOS

1. TÍTULO

LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA INICIACIÓN DEPORTIVA COMO FUNDAMENTO DEL DESARROLLO DEL MINI-ATLETISMO CON LOS NIÑOS DE 10-11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA EN EL CANTÓN LOJA, PERÍODO 2008-2009?

2. PROBLEMÁTICA

Desde tiempos inmemoriales, los niños han estado interesados en competir entre ellos y en compararse con otros. El atletismo de pista y de campo, con su variedad de eventos, proporciona un excelente foro para este tipo de interacción entre pares.

A menudo, la competencia de los niños en este deporte se asemeja a una versión en miniatura igual a la competencia en adultos. Esto, con frecuencia, lleva a una temprana especialización, lo que está claramente en contra de las necesidades de los niños respecto de su desarrollo armónico.

Este enfoque depende de formas de competencias apropiadas para todas las categorías de edades y todas las instituciones que implementen la actividad deportiva.

La planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva es la vía de formación y preparación de las futuras generaciones de niños y jóvenes, que constituyen un importante pilar de los procesos formativos.

Así, no es posible examinar históricamente la evolución del deporte, si no se tiene en cuenta el sistema imperante para la dirección de cada estado o nación. De esta forma, se asocia directamente al tipo de modelo político con el modelo deportivo que se requiere para cumplir los intereses del estado.

La relación de los modelos deportivos es una necesidad de los procesos de educación e instrucción por lo que la formación de un atleta depende del trabajo realizado durante un largo período, por ello resulta recomendable su iniciación en edades tempranas, sin embargo, es de vital importancia el trabajo multilateral, garantizando el futuro del alto rendimiento.

La enseñanza de los elementos básicos del Atletismo constituye el punto de partida en la iniciación de sus practicantes, creando la base para el desarrollo de la preparación física general; así como, la psicológica, para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

Para la Formación Inicial Multilateral la competencia es un medio del entrenamiento y no un fin en sí, es decir, que el logro de una marca deportiva, no debe ser nunca la tendencia de la formación, pues a la sociedad le interesa, sobre todo, que el niño aprenda a realizar el atletismo, que se prepare físicamente bien, que desarrolle sus habilidades naturales, por encima de cualquier marca deportiva.
Es por ello que todos los niños(as) del país deben tener el derecho a ser entrenados y a competir, desde las escuelas donde se recibe la Cultura Física para así ingresar a Escuelas de Iniciación Deportiva, dándole continuidad en los centros de entrenamiento como federaciones, Clubes, Ligas etc..

El tratamiento de la relación entre las distintas categorías, la falta de motivación para la realización de actividades deportivas, y el poco interés y conocimiento existente por parte de las autoridades, padres, niños y adolescentes, constituye una problemática que no ha sido estudiada suficientemente y que pretendemos comenzar CON "LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA COMO FUNDAMENTO DEL DESARROLLO DEL MINI-ATLETISMO CON LOS NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA EN EL CANTÓN LOJA, PERÍODO 2008-2009".

Delimitación.

El campo de investigación para la planificación y organización de la escuela de iniciación deportiva como fundamento del desarrollo del mini-atletismo con los niños de 10 a 11 años del Barrio Obrapía abarca dos categorías planificación y organización.

Temporal

El presente trabajo de investigación se desarrollará en el período 2008-2009 en el Barrio Obrapía, de la ciudad de Loja.

Espacial

El espacio físico en el que se desarrollará la presente investigación está constituido principalmente por los moradores del Barrio Obrapía especialmente por los niños que están entre 10 y 11 años.

Se investigará a los padres de familia, los niños y a las autoridades encargadas de velar por el desarrollo de la comunidad. Este trabajo se realizará de acuerdo al cronograma de trabajo establecido que se detalla más adelante, el mismo que corresponde a Septiembre 2008 – Julio 2009.

3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación lo realizamos en base al conocimiento que hemos tenido acerca de la falta de escuelas de iniciación deportiva en los barrios más alejados de la urbe de Loja. por lo que esta orientado al conocimiento y análisis de la problemática de la realidad social y deportiva, que debemos conocer como profesionales de la carrera de Cultura Física, formándonos de esta manera con carácter investigativo, para así intervenir en el desarrollo de los procesos naturales, sociales, educativos y deportivos.

La investigación que vamos a realizar se refiere al problema sobre "LA FALTA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SU POCA PRÁCTICA COMO, INCIDEN EN EL DESARROLLO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS DE 10-11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA EN EL CANTÓN LOJA, PERÍODO 2008-2009"

La iniciación temprana constituye el proceso de enseñanza inicial adecuado de los elementos básicos del atletismo, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos.

Además se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro atleta, preparándolos psicológicamente, tomando como punto de partida la incentivación para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

Es por ello que urge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 10–11 años debido a que en estas edades no se manifiestan las características de un entrenamiento propiamente dicho, pues los rasgos particulares del mismo aún no se han puesto de manifiesto.

El aprendizaje de los elementos principales de la técnica de distintas disciplinas del atletismo, y de estas su gran gama de ejercicios, de esta forma coadyuvamos, junto a la preparación que propician los juegos

variados, a formar y aumentar el fondo de hábitos y habilidades tan necesarias para enfrentar las futuras exigencias en etapas posteriores. En esta etapa prevalece la ejecución práctica tanto para la demostración del profesor como para el trabajo del pequeño atleta.
Todo el proceso de entrenamiento inicial, será dirigido a establecer la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

Al haber evidenciado la falta de atletas en los diferentes estadios deportivos, la poca práctica del deporte en los barrios alejados de la urbe y la falta de escuelas que impartan conocimientos y den a conocer los diferentes deportes, ya que la mayoría de personas solo le damos mucha importancia a un solo deporte como es el fútbol y sobre todo poco se conoce o se práctica el baloncesto, atletismo, voleibol etc.
Es por ello que debido a la problemática planteada y las opiniones dadas por los moradores del barrio Obrapía acerca de la falta de infraestructura, la falta de profesionales que se interesen por el desarrollo del deporte en los barrios alejados de la urbe, y sobre todo la falta de motivación, esto y mucho más a generado que los niños obtengan malos hábitos, así mismo su capacidad intelectual no se desarrolla, lo cual conlleva a que en un futuro se conviertan en personas, inactivas en la sociedad, lo cual perjudica a su integridad y a su familia.

Cabe recalcar que pese a la falta de actividad deportiva, los niños se recrean, pero es necesario, que autoridades y sobre todo nosotros como profesionales de Cultura Física tomemos en cuenta estos aspectos, para en un futuro llegar a formar atletas que formen parte de la selección nacional de Loja y por que no decir representando al país.
Con la aplicación de métodos, procedimientos y técnicas, será factible realizar la investigación socio-deportiva de la problemática antes mencionada, por lo que existen las fuentes de investigación bibliográficas,

documental y de campo que aporten a su análisis y discusión; pues se cuenta con el apoyo logístico y necesario y con la orientación metodológica indispensable para un estudio planificado y organizado de lo que es le mini-atletismo. Técnicamente, como futuros profesionales egresados de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, estamos interesados en realizar la presente investigación que tiene como único fín aportar al adelanto del deporte.

Lógicamente como egresados del nivel de pregrado del Área de Educación el Arte y la Comunicación, en la Carrera de Cultura Física, aspiramos a obtener el Título de Licenciados en Ciencias de la Educación, especialidad Cultura Física y Deportes.

Se justifica también esta investigación porque la consideramos viable y factible de llevarla adelante, ya que contamos con los recursos materiales y financieros disponibles, con la aceptación de las autoridades, padres de familia, moradores y sobre todo la niñez del Barrio Obrapía de la Ciudad de Loja a la que va dirigida esta investigación.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General

- INCENTIVAR A LA COMUNIDAD PARA LA ORGANIZACIÓN DE UNA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA COMO FUNDAMENTO DEL DESARROLLO DEL MINI-ATLETISMO CON LOS NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA EN EL CANTÓN LOJA, PERÍODO 2008-2009

4.2 Objetivos Específicos

- DAR A CONOCER A LA COMUNIDAD LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA ORGANIZACIÓN DE UNA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.

- PLANIFICAR Y ORGANIZAR LA DIFUSIÓN DEL MINI-ATLETISMO MEDIANTE REUNIONES CON PADRES E HIJOS DEL BARRIO OBRAPÍA.

MARCO TEÓRICO

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EL PROYECTO DE TESIS

1.1 Concepto de Planificación y Organización
1.2 Concepto de mini-atletismo
1.3 Escuela deportiva
1.4 Concepto de actividad física, ejercicio físico
1.5 Condición Física

CAPÍTULO II. ASPECTOS IMPORTANTES DEL NIÑO

2.1 Estilo de vida
2.2 Educación física y autoestima
2.3 Tiempo libre
2.4 Deporte
2.5 Calidad de vida
2.6 Movimiento
2.7 Educación para la salud
2.8 Relación de la salud con la actividad física y el deporte
2.9 El Deporte y la Salud
2.9.1 Efectos de la actividad física en la salud del niño

CAPÍTULO III.- INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS DE VIDA EN LA SALUD

3.1 Tabaco
3.2 Alcohol
3.3 Tiempo Libre, Sedentarismo y práctica de actividad física
3.4 Alimentación
3.5 Higiene
3.5.1 Con relación al aspecto corporal

3.5.2 Con relación a la Higiene visual
3.5.3 Con relación a la Higiene auditiva
3.5.4 Con relación a la higiene del medio
3.6 Recomendaciones sobre la actividad física orientada a la salud

CAPÍTULO IV. INFLUENCIA DE LOS FACTORES SOCIALES Y PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS SALUDABLES

4.1 Agentes socializadores primarios
4.1.1 La familia
4.1.2 Los padres
4.1.3 Los hermanos y hermanas

4.2 Agentes de socialización secundarios
4.2.1 El grupo de iguales: Los amigos
4.2.2 Los entrenadores
4.2.3 La escuela y el área de educación física

4.3 Factores personales
4.3.1 Concepto de si mismo
4.3.2 Las actitudes

4.4 Las motivaciones
4.4.1 Conceptualizando la motivación
4.4.2 Motivos por los que se práctica actividades físico-deportivas
4.4.3 Motivos por los que no se práctica o se abandona la práctica físico-deportiva.

CAPÍTULO V. CONTENIDO ESTRUCTURADO PARA EL TRABAJO DE FORMACIÓN BÁSICA DEL MINI-ATLETISMO EN EDADES DE 10 A 11 AÑOS.

5.1 Trabajo de la Resistencia

5.1.1 Método del Trabajo de la Resistencia Aerobia

5.1.2 Familia de Ejercicios Principales para el Desarrollo de la Resistencia.

5.1.3 Indicaciones Metodológicas para el Trabajo de la Resistencia.

5.2 Trabajo de la Velocidad

5.2.1 Métodos para el Trabajo de la Velocidad

5.2.2 Familia de ejercicios Principales para el Desarrollo de la Velocidad.

5.2.3 Indicaciones Metodológicas del desarrollo de Velocidad.

5.3 El Trabajo de la Fuerza.

5.3.1 Métodos para el Trabajo de la Fuerza

5.3.2 Familia de Ejercicios para el Desarrollo de la Fuerza

5.3.3 Indicaciones Metodológicas.

5.4 Trabajo de la Flexibilidad

5.4.1 Métodos para el Trabajo de Flexibilidad

5.4.2 Familia de Ejercicios de ejercicios principales para el desarrollo de la flexibilidad.

5.4.3 Indicaciones metodológicas

5.5 La Coordinación.

5.5.1 Métodos para el Trabajo de la coordinación

5.5.2 Familia de Ejercicios para el Desarrollo de la Coordinación.

5.5.3 Indicaciones Metodológicas.

5.6 Los Juegos

5.7 Metodología de la Enseñanza de la Técnica

5.7.1 Métodos para la Enseñanza de la Técnica

5.7.2 Familia de Ejercicios Principales para el Desarrollo de la Técnica.

5.7.2.1 Ejercicios para el trabajo de Marcha y Carreras.

5.7.2.2 Ejercicios para el Trabajo de Saltos Horizontales.

5.7.2.3 Ejercicios para el Trabajo de Saltos Verticales.

5.7.2.4 Ejercicios para el Trabajo de Lanzamientos.

5.7.3 Indicaciones Metodológicas.

CAPÍTULO VI. SELECCIÓN DE TALENTOS

CAPÍTULO VII. GUÍA PARA ORGANIZAR FESTIVIDADES DE MINI-ATLETISMO.

CAPÍTULO I

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EL PROYECTO DE TESIS

1.1 CONCEPTO DE PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN.

Planificación:

Planificar significa prevenir, anticipadamente, lo que debe hacerse, de forma a conciliar los recursos disponibles con los objetivos y oportunidades de la empresa. Constituye una anticipación efectiva del futuro.

La Organización

Organizar significa atribuir o definir claramente las tareas de cada uno, de modo que todos sepan exactamente lo que se espera como resultado. Significa delegar, pasar determinado trabajo para que otro lo haga, dándole los medios necesarios y cobrándole los resultados pretendidos y combinados.

- LA AUTORIDAD.
- LA RESPONSABILIDAD.
- LA OBLIGACIÓN

1.2 CONCEPTO DE MINI-ATLETISMO

El mini-atletismo tiene la intención de provocar excitación jugando al atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.). Los juegos de atletismo le proporcionarán a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización.

1.3 ESCUELA DEPORTIVA

Los centros encargados de la formación de los atletas tienen un grupo de similitudes, independientemente a su nivel de especialización y al carácter de sus resultados, que permiten su funcionamiento como sistema en una interrelación abarcadora de todas las posibilidades de desarrollo de los jóvenes atletas, estas características, enunciadas a partir de conocimientos de teorías de dirección, nos pueden dar una visión generalizada del camino que siguen las escuelas deportivas hasta permitirnos el logro de los objetivos finales propuestos.

Para llegar a feliz término es importante elegir el camino más directo, el camino que ha de conducir a lograr los ansiados objetivos finales que permitirá alcanzar la Escuela Deportiva que se pretende, llegar a definirlo ha sido un ejercicio realizado en diferentes seminarios y talleres sobre la aplicación de la Planificación Estratégica en estas Escuelas, con la participación de sus facilitadores y directivos.

- En el análisis de la dirección a seguir, partiendo de la experiencia y resultados del trabajo de un colectivo de profesionales que ha dedicado tiempo, deseos y trabajo a la construcción de las escuelas deportivas se ha podido arribar a definir la Dirección Estratégica que ellas deben asumir, demostrando que es la integración de sus procesos fundamentales, dirigidos a la formación integral de sus estudiantes, la vía más expedita para conducir la organización deseada al lugar y momento diseñado y esperado.

- Escuela: “Institución (Organización) responsabilizada con el desarrollo del proceso docente educativo de los estudiantes que incluye la relación con la familia y el entorno, que tiene en cuenta sus necesidades, intereses y motivaciones y garantiza su formación y preparación integral; la enseñanza y aprendizaje de conocimientos,

habilidades, ideas, conceptos y técnicas, prestando especial atención a la formación de valores de sus educandos".

La misión de la escuela deportiva

- Toda organización que se dedique a la formación, preparación, seguimiento y promoción de niños, jóvenes y adultos en la esfera del deporte debe enmarcar su misión, cualquiera que sea su ubicación y destino, en función de la estrategia global y de los objetivos propios del entorno y contexto en el que va prestar su servicio, oferta tecnológica o actividad, así como del encargo social y el impacto que se espera alcanzar producto de sus resultados finales.

- La MISION de una Escuela Deportiva, sin absolutizar ni considerar una única propuesta, siempre debe contener un acierto de ideas generalizadoras entre las que no deben faltar:
  - La formación multifacética e integral de las nuevas generaciones
  - La especialización deportiva
  - El logro de elevados resultados (calidad) en el deporte.

- Alcanzar un desarrollo multilateral del individuo que incluya sus posibilidades físicas, psíquicas, humanas y sociales y la formación de valores que le permitan adoptar conceptos y desarrollar principios que lo preparen para enfrentar las grandes exigencias de la vida social y deportiva futura

- Lograr que el joven alcance resultados sobresalientes en su disciplina deportiva que garanticen una estabilidad ascendente de su rendimiento y le permitan alargar su vida activa en función de sus propios resultados y en correspondencia con el estadio

correspondiente al desarrollo de sus potencialidades según la disciplina deportiva.

- Desarrollar en el joven atleta un conjunto de valores y componentes del carácter y la personalidad relacionados con la disciplina, la voluntad, el valor, el sacrificio, el colectivismo, la solidaridad, la modestia, la autoestima y otros, según el entorno y el contexto donde se desarrolle.

Programa Integral

Otra de las características de estos centros, que se debe cumplir en cada uno de ellos independiente del tipo y sus condiciones específicas, es la aplicación de un conjunto de actividades que conforman un programa que debe ir encaminado al cumplimiento de la misión y los objetivos propuestos, dando salida a la que puede considerarse la dirección estratégica de las escuelas deportivas: el desarrollo del proceso, a partir de lo cual estos programas deben incluir (Pardo 1994, Yánez 1996):

- Actividades académicas generales: Cumplimiento de los programas de la enseñanza general y politécnica que permite que todo estudiante-atleta pueda insertarse sin afectaciones desde y hacia el sistema de enseñanza en el lugar, al cumplir los objetivos generales propuestos por el Ministerio de Educación (o la entidad rectora del sistema educativo y formativo correspondiente); esta es la garantía de continuidad de estudios en los diferentes niveles de la enseñanza.

- Actividades Culturales: Conjunto de actividades que permiten un desarrollo del conocimiento y un enriquecimiento del acervo cultural de los alumnos-atletas que le posibiliten lograr apropiarse plenamente de su identidad y de los procesos cognitivos propios de su idiosincrasia y cultura a través de la formación de valores ciudadanos

y humanos en correspondencia con la línea general de formación decidida para cada estrato o nivel.

- Educación Laboral: El despliegue de un conjunto de proposiciones laborales que propicien el conocimiento amplio de la importancia del trabajo en la formación y desarrollo de la especie humana, así como su integración a la sociedad al momento de cesar su vida deportiva, profundizando en su inclinación y formación vocacional y las aptitudes y posibilidades laborales y profesionales futuras.

- Especialización Deportiva: Desarrollar programas de preparación del deportista sobre la base de las necesidades y posibilidades del atleta que le facilite la elevación constante de sus potencialidades, rendimientos y resultados deportivos.

- Estos cuatro componentes del programa a cumplir en las Escuelas Deportivas garantizan la dirección adecuada para desarrollar el trabajo en la formación multilateral e integral del individuo y se convierten en piedra angular de la labor formativa a la que debemos aspirar en estas instituciones.

Factores que Determinan la Creación de las Escuelas Deportivas.

- Conocidas las características comunes que identifican las escuelas deportivas es importante discriminar un grupo de factores que determinan su creación, y que al final son los que van a garantizar el éxito de su existencia, estos factores deben analizarse a la luz de las realidades y estrategias de cada lugar, pasando por el basamento jurídico y legal, buscando sacar el máximo provecho, social, político y económico a estas instituciones.

- Las escuelas deportivas requieren de una alta dosis de voluntad y deseo, componentes objetivos y subjetivos llamados a permitir su surgimiento, estos factores están presentes en todo momento y determinan, en última instancia, la posibilidad de creación de estos centros.

Condiciones y Posibilidades Políticas, Económicas y Sociales.

- Factor determinante, son en primer lugar las posibilidades políticas, económicas y sociales las que van a determinar la posibilidad, el tipo y la magnitud de la escuela a desarrollar y propondrán el tiempo estimado necesario para lograrlo. Si se toma como punto de partida qué se quiere, cómo se quiere lograr, se debe conocer qué recursos se poseen para su logro, en ese orden de prioridad. El diagnóstico, sobre la base del estado deseado, del análisis de la situación del entorno y la del propio sistema, es la primera vía a transitar para conocer las realidades que van a posibilitar su creación.

- El proyecto de escuela deportiva debe permitir conocer cómo corresponder los gastos calculados con los beneficios a obtener, siempre ponderando lo que se quiere lograr, es importante considerar que el primer beneficio y beneficiado será la sociedad, considerando los rasgos de la Misión y objetivos enunciados en el apartado de "Características comunes".

- Cuando se habla en este aspecto no se refiere a condiciones ideales sino a condiciones mínimas indispensables a las que, aportando inteligencia y voluntad, esfuerzo y trabajo, innovación y creatividad se les pueden extraer los mejores resultados.

- Es importante también el aspecto social, viéndolo en su interacción, por un lado el tipo de institución que permite el entorno y por otro lado

la forma en que el centro deportivo influye en el desarrollo social y cultural del medio social que lo acoge, es fundamental mantener esta unidad indisoluble en aras de incorporar los logros deportivos a la sociedad, lo que redundará en un mayor acercamiento de ella a la práctica de la actividad física, no olvidar que el resultado final de la Escuela Deportiva: el estudiante-atleta, tiene su destino final, su aporte futuro, precisamente en ese contexto.

Labor del Profesor Deportivo (Entrenador)

- Todos los pasos encaminados al logro de los objetivos propuestos para los centros deportivos gravitan insistentemente sobre un punto que, de hecho, es el eje fundamental del logro de los resultados, cuando se refiere a resultados de todo el sistema, al cumplimiento de la misión, el impacto social y los objetivos enunciados; el profesor deportivo (entrenador) resume en sí mismo toda la estrategia, toda la responsabilidad de una acción formativa-pedagógica que, como ya se ha dicho, no culmina con el logro del resultado deportivo, su labor va mucho más allá, es el responsable por excelencia de lograr la formación multifacética e integral, a través de una formación deportiva en particular, de los jóvenes atletas.

- Después de estas consideraciones puede resumirse que el entrenador ideal para las escuelas deportivas es aquel que logra unir a sus profundos conocimientos técnicos, una exacta valoración de la repercusión social de su trabajo, un educador cuyo ejemplo personal sea su primer y más valioso conocimiento técnico, un profesor capaz de trasmitir los valores ciudadanos que aprendió en su casa, en la escuela y la comunidad, con sus familiares y maestros y profesores, un pedagogo de excelencia, formado ayer para educar hoy a la generación que le corresponde vivir y decidir mañana, sólo así se

puede lograr el objetivo final de las instituciones del deporte de rendimiento.

1.4 CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO.

En la actualidad, aún existe confusión sobre los conceptos de actividad física y ejercicio. Una gran cantidad de profesionales y educadores en salud intercambian estos términos como sinónimos. Esta confusión estuvo presente por muchos años entre los investigadores epidemiólogos (Taylor, 1983). No fue hasta la publicación del artículo de Caspersen, Powell y Christenson (1985), donde se propuso una definición estándar para los conceptos de actividad física y ejercicio físico.

Actividad Física.

Las Personas inactivas pueden mejorar su salud a través de actividades físicas moderadas diarias. Actividades físicas regulares reducen los riesgos de salud vinculados con las primeras causas de enfermedad y muerte.

Aumentando la cantidad de actividad física asegura el logro de mayores beneficios de salud.

Principios del Modelo de Actividad Física

Actividad Física.- Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético.

Actividad Física Moderada.- Aquella actividad que resulta en un gasto energético fluctuando entre 150 a 200 kilocalorías (kcal) por día.

Ejercicio.- Aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, para el mejoramiento o mantenimiento de uno de los componentes de la aptitud física.

Aptitud Física.- Conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionado con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas.

Conceptos Básicos Relacionados con el Nuevo Enfoque sobre el impacto de la actividad física regular en la salud.

Para los investigadores (Blair y col-, 1992), actividad física "representa cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que tiene como resultado un gasto de energía, como por ejemplo, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o andar" De esta manera, se adapta a las posibilidades de todas las personas, permitiendo obtener beneficios saludables con la realización de alguna actividad, donde lo importante es el consumo energético que la misma lleva implícita (D'Amours, 1988; Devís y Peiró, 1993).

Actividad física moderada es aquella que resulta en un costo energético de 150 a 200 kilocalorías (kcal) por día.
Cuando se habla de inactividad física, se hace referencia a patrones de estilos de vida sedentarios (Howley & Franks. 1992).
Por el otro lado, ejercicio es aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, para el mejoramiento o mantenimiento de uno más de los componentes de la aptitud física. (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Ejercicio Físico

Un ejercicio físico de baja intensidad se define como aquel que se encuentre entre 40-50% del consumo de oxigeno máximo (VO_2máx) o frecuencia cardiaca de reserva (FCresv), ejercicios durante el cual la persona es capaz de hablar (ACSM. 995; Howley & Franks, 1992; Pollock, M- L, et al, 1994). Estas intensidades son recomendadas para poblaciones

con condiciones crónicas-degenerativas (cardiopatías coronarias) (Pollock. Wilmore & Fox, 1990), y envejecidas, particularmente porque reducen los eventos coronarios fatales y no fatales, y aumentan las lipoproteínas de alta densidad (Pollock. M.L.et al, 1994).

1.5 CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA.

Lorenzo Caminero (2002) considera que han sido muchos los estudiosos en el campo del entrenamiento deportivo y de la actividad física orientada a la salud, que se han preocupado en los últimos cuarenta años por analizar y definir el término Condición Física. Incluso los hay que lo ponen en duda frente a otros que consideran más correctos como "aptitud física", "condición o aptitud biológica". A lo largo de este trabajo se va a emplear el primero (condición física), porque se considera el más aceptado y divulgado en la literatura específica, en castellano. En un análisis cronológico encontramos como el concepto ha ido evolucionando.

Mayoral (1969), y con una clarea referencia al entrenamiento deportivo, consideraba que la condición física era, **“**el estado del atleta en general. También nos referimos a la situación lograda mediante el entrenamiento de base".

Para Caspersen, Powell & Christenson (1985) la condición física representaría un, "conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionado con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas”.

Para D'Amours (1988) un individuo con buena condición física es aquel que es capaz de realizar las actividades cotidianas con vigor, conservando suficiente energía para disfrutar activamente de su tiempo libre y tolerar una situación de urgencia física que pudiera llegar.

En la misma línea se expresa Blazquez (1993) indicando incluso cuales serían los componentes del concepto, "una serie de atributos de la capacidad funcional, ligados a la capacidad de practicar una actividad física.

Estos atributos son los determinantes específicos de la condición física: la composición corporal, la potencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia muscular".

La definición de Rodríguez (1995) enfatiza más sobre los aspectos de la salud que del rendimiento, incorporando nuevos aspectos relacionados con el coio activo de las personas, la define como "un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir".
Torres (1996) con una visión más globalizadora de la concepción corporal la define como, "el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y motoras, que hacen falta para la realización de esfuerzos físicos y musculares, tanto en el trabajo como en el deporte[n].

Continua Torres indicando que la condición motora a su vez está formada por las condiciones motrices condicionantes (cualidades físicas básicas, o factores cuantitativos del movimiento) y las coordinativas (psicomotrices, o factores cualitativos del movimiento). Como yuxtaposición de las anteriores surgen las condiciones resultantes de agilidad y destreza.
Delgado y col (1997) vienen a designarla como: "la vitalidad de una persona y su aptitud real para las acciones que emprende. Dicha condición física se puede mejorar por medio del ejercicio físico, de la actividad física no intencional o por la práctica deportiva." La condición física a nuestro criterio es el conjunto de capacidades física que posee el ser humano, que la va desarrollando en complejo proceso de aprendizaje o de entrenamiento deportivo.

La nueva reorientación sobre los componentes de la condición física hacia una visión de salud, concepto tratado por Pate (1983); Torres (1996); o

Delgado Fernández (1997), consideran que los componentes sobre los que debe influir el ejercicio físico que se programe con una clara intencionalidad de salud, son:

- Resistencia cardio-respiratoria.
- Fuerza y resistencia muscular.
- Composición Corporal.
- Flexibilidad. (Amplitud de Movimiento).

Además de los componentes expuestos, añadiríamos la Capacidad de Relajación (Torres 2000), por entender que colabora al concepto de salud dinámica integral, al disminuir las tensiones y el estrés emocional a que nos somete el vértigo de la vida moderna.

Sin embargo, y teniendo en cuenta que el movimiento corporal es una acción global, en la que en todo momento intervienen los mecanismos perceptivos, los mecanismos de decisión y los mecanismos de ejecución, en un concepto integral de actividad física orientada a la salud, no podemos dejar fuera el componente cualitativo del movimiento, es decir, las cualidades coordinativas. Entre las capacidades básicas que componen el grupo de cualidades coordinativas y que son susceptibles de mejora, a través de la práctica de actividades físicas adecuadas. En opinión de Lorenzo Caminero (2002), hay que señalar:

Cualidades motrices coordinativas

1. Capacidad de equilibrio.
2. Capacidad de orientación espacio-temporal.
3. Capacidad de ritmo regular e irregular.
4. Capacidad de reacción.
5. Capacidad de diferenciación kinestésica.
6. Capacidad de acoplamiento o combinación motora.
7. Capacidad de cambio o adaptación.

El concepto de prescripción de ejercicio se refiere al proceso mediante el cual a una persona se le diseña un programa de ejercicio en forma sistemática e individualizada; incluye la cuantificación de variables que determinan la dosis del ejercicios, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, y progresión (ACSM, 1995 ; Howley & Franks, 1992).

CAPÍTULO II. ASPECTOS IMPORTANTES DEL NIÑO

2.1 ESTILO DE VIDA.

Henderson, Hall y Lipton (1980), (Citado por Sánchez Bañuelos, 1996) definen los estilos de vida como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona. Mendoza (1994), aporta una definición sustancialmente parecida al afirmar que el estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo.

En ambas definiciones aparece el concepto de conducta o comportamiento y los hábitos frecuentes en la vida de las personas. Entre las aspiraciones y deseos del ser humano, el que aparece con mas fuerza, es el de tener salud, así lo revelan los resultados de las grandes encuestas (Levy y Anderson, 1980; De Miguel, 1996).

Según el Glosario de promoción de la salud (Junta de Andalucía, 1986:6), define el estilo de vida de una persona como:

"el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, portante, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones".

Al considerar el concepto de calidad de vida, como algo subjetivo del grado en que se ha alcanzado la felicidad, la satisfacción, el bienestar..., se hace aún más complejo el poder dar una sola definición de la misma.(San Martín, 1997).

La clave para que una persona considere que posee calidad de vida, no tiene porqué encontrarse en la posesión de objetos y experiencias, sino en el

significado que se les da. Esto provoca que cada persona pueda definir la calidad de vida de forma diferente. En general las mayores coincidencias están en entender la calidad de vida como felicidad, satisfacción con la vida que se lleva y con un alto bienestar psicológico.

Torres (1999) citando a Levy y Anderson (1980), consideran como indicadores de calidad de vida que se repiten con mayor frecuencia en los estudios sociológicos, los siguientes:

1. Salud.
2. Consumo de alimentación.
3. Educación.
4. Ocupación, condiciones de trabajo.
5. Condiciones de vivienda.
6. Seguridad social.
7. Ropa.
8. Derechos humanos.

2.2 EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTOESTIMA.

En los últimos veinte años, tanto en el campo de la psicología, de la psicopedagogía o de la Educación Física se viene insistiendo hasta la saciedad en la autoestima. Investigaciones recientes consideran que una autoestima elevada es el pronóstico más fiable de madurez mental y psíquica y de una vida feliz, sobre todo cuando los niveles no descienden durante la adolescencia y juventud. Convendría ahora acercarnos a un concepto de autoestima.

Dorothy C. Briggs (1986), entiende la autoestima como, "la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor; tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida".

Para Bernabé Tierno (1998) la autoestima, "Es el concepto que tenemos de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Es, por tanto, la suma de la autoconfianza, el sentimiento de la propia competencia y el respeto y consideración que nos tenemos a nosotros mismos".
Una razón importante para estudiar este factor y su relación con la Educación Física, es que la percepción de la competencia física tiene una gran parte de culpa en la continuación de la práctica de la actividad física de un individuo. Pieron (1997) señala que:

Si un niño percibe su habilidad como alta, resultará una actitud más positiva hacia esa actividad y por consiguiente se acercará más hacia ella, y voluntariamente su participación será creciente. Como consecuencia, la competencia mejora la probabilidad de adhesión a la práctica deportiva en la madurez". Y continúa, "... el goce y satisfacción en la participación deportiva podrían reforzar la autoestima y podrían contribuir para desarrollar participación continua en actividades deportivas más allá de la educación obligatoria. La calidad de las experiencias, el éxito y el fracaso en deportes y actividades físicas son determinantes críticos en el desarrollo de la percepción del alumno en relación con la práctica en el sistema escolar o en clubes deportivos".

Efectivamente, para conseguir jóvenes activos es necesario incidir en su autoestima, definida como el grado en que una persona valora la auto percepción de su propia imagen (Junta de Andalucía, 1986: Glosario de promoción de la salud). Tal como indica Torre (1998), la propia percepción de la habilidad motriz va a incidir en la elección, práctica y hábito de determinadas actividades físico-deportivas.
Para incidir en la autoestima, primero hay que favorecer que el alumno se auto conozca y se acepte, tanto en sus posibilidades como en sus limitaciones. Así, Epstein (1981) define el concepto de sí mismo como el conjunto de representaciones mentales y conceptos (juicio descriptivo) que el individuo tiene acerca de sí mismo, y que engloban sus distintos aspectos

corporales, psicológicos, sociales y morales. La aptitud percibida se refiere a cómo un individuo compara la suya con la de sus pares de su misma edad y sexo (Lintunen, 1987, citado por Piéron, 1997). Esta estimación gira alrededor de las habilidades y calidades de logro en las pruebas motoras, que evidentemente no será elevada si no se ha practicado lo suficiente.

Así mismo, de acuerdo con Sonstroem (1978), citado por Torre (1998):
"el sujeto que percibe un buen nivel de habilidad motriz será el que presente actitudes más positivas hacia el ejercicio físico, lo cual repercutirá en el grado de involucración en sus comportamientos". Además, la mayor parte de los conflictos emocionales que se producen en el desarrollo de la personalidad son, principalmente, por la falta de concordancia entre la opinión que tiene el niño de sí mismo y la que tienen otros de él, o porque no se acople su imagen (la que cree tener) con la que transmite una sociedad o un grupo concreto (Año, 1997).

Según la teoría de Fox y Corbin (1989), citados por Torre (1998), la autoestima global tiene una estructura jerárquica, siendo el resultado de la evaluación perceptiva de diferentes áreas: académica, social, emocional y física. Éstas se van estructurando en subáreas, de forma que la autoestima física se subdivide en la percepción de la habilidad motriz, en diferentes deportes o destrezas, y en la apariencia física.
Dicha autoestima física proporciona mayor independencia, por lo que el alumno puede elegir y decidir de forma más libre. Así, las actividades diseñadas para reforzarla, se pueden considerar como promotoras de salud. En definitiva, para conseguir mejorar esta autopercepción durante las clases, diferentes autores (Fox y Biddie, 1988; Biddie y Goudas, 1994; Peiró, 1995; Sánchez Bañuelos, 1996) indican que se puede conseguir teniendo en cuenta algunos aspectos, como los siguientes, que recoge Casimiro (1999):

- "Favoreciendo más la participación que el rendimiento, en entornos favorables, donde el objetivo será el esfuerzo y la mejora personal, y

no el ser mejor que los demás. Así, reduciremos las desigualdades por género o habilidad, ya que tradicionalmente las expectativas hacia la actividad física son más positivas en los chicos que en las chicas.

- Proporcionando experiencias agradables que, además del placer, estimulan la motivación intrínseca (a través de ella, el niño quiere mejorar y aprender nuevas habilidades). Ello depende de la convergencia entre la motivación hacia la actividad física y la manera que este deseo se consigue durante la participación (Pieron, 1997). Así, el orgullo de lo bien hecho o el desánimo que acompaña al fracaso, inciden en dicha motivación y autoestima.

- Informando sobre la importancia de la actividad física para la salud y favoreciendo experiencias reflexivas en los alumnos, en conexión directa con lo práctico (componente cognitivo).

- Proporcionando positivos feedbacks por el profesor, padres, grupo de iguales, etc.

- Adoptando medidas compensatorias sobre ciertos alumnos con anomalías funcionales leves.

- Poniendo a prueba las capacidades personales de los alumnos, a modo de reto o logro, con objetivos atractivos y progresivamente alcanzables, tal como indica la teoría motivacional de la perspectiva de metas de logro (Peiró, 1995). Así, las clases no pueden ser meros recreos, con la simple búsqueda de diversión, sin contemplar el valor educativo de las mismas.

- Favoreciendo que el alumno perciba cierta habilidad y condición física, producidas por la actividad física (percepción de competencia), lo cual desembocará en una mayor atracción hacia dicha actividad, como una

pescadilla que se muerde la cola. De acuerdo con Ulrích (1987), cuanto mayor sea el nivel de percepción de la habilidad motriz, mayor será la participación en actividades deportivas y, por tanto, el grado de competencia motriz se incrementaré. Además, la consecución de una buena eficiencia técnica repercutirá en un menor consumo energético durante la actividad, fundamentalmente en deportes con cierta complejidad técnica, por lo que la actividad se puede prolongar más tiempo."

2.3 TIEMPO LIBRE

Por Tiempo Libre entienden López.; Martínez; Menchen. e Ibáñez (1982): "el conjunto de actividades que realiza el sujeto durante su tiempo disponible, una vez deducido el empleado en sus necesidades vitales y socio-familiares.Gil Calvo y Méndez Vergara (1985), diferencian cinco categorías dentro de la distribución del tiempo libre de la población joven:

- Tiempo de necesidades físicas básicas. (Dormir, asearse, alimentarse).
- Tiempo libre productivo.
- Tiempo de estudio.
- Tiempo de la realización de las labores y trabajos del hogar.
- Tiempo libre.

Martínez del Castillo (1992), define el tiempo libre como, "aquel tiempo que un individuo tiene después del trabajo y otros deberes y necesidades, y que puede dirigir hacia ciertas finalidades: descanso, distracción, participación y relación social, o perfeccionamiento personal".
Argyie (1996), considera que el ocio comprendería las actividades que el ser humano realiza en su tiempo libre, considerándolo como: "el conjunto de actividades que una persona realiza en su tiempo libre, porque desea

hacerlas, sin presiones extremas, con el objetivo de divertirse, entretenerse, desarrollarse a sí mismo, o cualquier otro objetivo que no implique beneficios materiales."

El termino Recreación fue acuñado por Margaret Meat (1952). Es una actitud, un tiempo, una actividad. El término Recreación, que en nuestro castellano se traduce como acción y efecto de recrear o recrearse, divertir, deleitar, alegrar... Cuando aplicamos este concepto de Recreación a la práctica de actividades físico-deportivas, lo entendemos como Miranda y Camerino (1996), "como actividad físico-deportiva realizada durante el ocio, realizada por placer, diversión o enriquecimiento personal, frecuentemente responsabilidad del estado, pero con crecimiento progresivo del sector privado".

Habría que decir como resumen, que el ocio entendido como tiempo libre dedicado al esparcimiento se convierte en recreación, cuando consigue los objetivos de descanso, diversión y desarrollo de la personalidad.
Podríamos señalar como resumen que el campo de las actividades que pueden realizarse en el tiempo libre, abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entiendan como actividades voluntarias y no obligatorias (pintura, escultura, música, coleccionismo, deporte, lectura, excursionismo,..., es decir, opciones de todo tipo, pero sin lugar a dudas la actividad física y el deporte deberían de ocupar un lugar relevante, ya que además de los beneficios de una ocupación constructiva del tiempo libre, hay que decir que una practica de actividad física adecuada en el tiempo libre mejora la salud.

2.4 DEPORTE.

El deporte, puede ser considerado en los albores del siglo XXI como un universal cultural. La práctica de alguna de sus manifestaciones, como es el caso del deporte escolar, aparece por lo general asociada a valores y

actitudes como la cooperación, el diálogo, el respeto, la responsabilidad, la sinceridad o la creatividad. Este es argumento suficiente para que la práctica deportiva goce de presencia destacable en muchas de las actividades que se desarrollan con el objetivo de contribuir al proceso educativo de los jóvenes. (Álamo; Amador y Pintor, 2002).

En opinión de Rozengardt (2000) el deporte puede llegar a ser contenido educativo en tanto conocimiento históricamente construido y socialmente validado. Como estructura compleja de comportamientos refleja una historia de constitución o sea un conocimiento en proceso y su comprensión, ya sea práctica (saber jugarlo o practicarlo) o teórica (comprenderlo como objeto, en su devenir) implica un proceso de conocimiento para los sujetos que participan en la tarea de aprender.

Según Parlebas (1988), citado por Cantera (1997), el deporte considerado de forma general seria el "conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizadas".
García Ferrando (1990), lo define como, "Una actividad física e intelectual de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas. Se ha de distinguir el deporte de alto rendimiento, con fines competitivos, y el deporte popular o para todos, que debe perseguir fines recreativos y de salud."
Para García Montes (1997), la concepción americana y europea sobre el deporte difieren de manera sustancial, así: "Así, en el Diccionario de las Ciencias del deporte de origen americano (Beyer, 1992) se define el deporte como un juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzo físico, se atiene a una estructura formalmente establecida, está organizado en un contexto de reglas formales y explícitas respecto a conductas y procedimientos, y es observado por espectadores".

Concluiremos diciendo que la práctica de actividad física de forma voluntaria y durante el tiempo libre equivale a la concepción, a efectos de la población

en general, del deporte. Esta práctica deportiva es tan variada que da lugar a diferentes tipos en función de la intencionalidad de la misma.
De esta manera, hay que tener presente la diferenciación que realiza Sánchez Bañuelos (1996), sobre los tipos de deporte, recogido por Casimiro (1999);

- Deporte para todos, como recreación, ocupación de tiempo libre, esparcimiento, no selectivo, voluntario, espontáneo, no estrictamente formal ni organizado, orientado a la salud, etc. Se obtienen beneficios cuando es un hábito agradable y continuo, y no una práctica esporádica sin ningún disfrute. El individuo conseguirá más placer en este tipo de deporte cuando, además de poseer una motivación intrínseca hacia el mismo, disponga de un buen nivel de habilidad y de condición física. Los que comienzan por una prescripción facultativa externa (motivación extrínseca), de difícil adherencia, deberían estar orientados por especialistas que favoreciesen el llegar a disfrutar con dicha actividad.

Hernández (1985) denomina a esta corriente como "deporte recreativo" y lo define de manera explícita lo que se debe considerar por esta corriente.
"Actividad eminentemente Indica, divertida, generadora de placer. Aunque susceptible de establecerse de manera sistemática, se presenta generalmente con un marcado carácter flexible, libremente aceptado, en dónde el placer de jugar desplaza totalmente a objetivos tales como la victoria sobre otros, la manifestación pública de destreza o habilidad, o la muestra de un orgullo, por muy loable que fuera, para alcanzar éxitos o fama deportiva".

Santos y Montalvo (1995), citados por García Montes (1997), a este tipo de deporte lo denominan de ocio y tiempo libre, "que comprende todo tipo de prácticas, regladas y no regladas, no sujetas a condicionantes económicos por quienes las practican y que como punto en común de todas ellas, se realiza tendiendo a cubrir unos objetivos sociales (recreativos, de integración

social, higiénicos, ...), sin despreciar la mejora tanto técnica como física en especialidades deportivas regladas, así como en las no regladas la propia mejora del estado de salud'.

- Deporte de base y competitivo a nivel medio, orientado hacia la competición reglada a través de los clubes y federaciones; aunque el objetivo primero debía ser la interacción social y la salud, a veces las aspiraciones no son realistas, primando el rendimiento y el agonismo (en categorías de base, algunos monitores ejercen más de entrenadores de mini atletas que de educadores), y este espíritu también explica las tánganas que se producen en algunas competiciones locales.

En este tipo de deportes, con jóvenes, debemos utilizar la competición con un prisma educativo más que selectivo y discriminatorio, ya que cuando las exigencias y las presiones se elevan en exceso, aumentan las posibilidades de fracaso y abandono, por lo que debemos ser cautos en la utilización de la competición deportiva.

- Deporte de alto rendimiento, en el que predomina una excesiva selección, grandes esfuerzos y medios, y donde se produce una continua lucha entre la salud y el rendimiento (la salud no se busca como un fin, sino como un medio para rentabilizar una inversión, ya que si el deportista está sano, tendrá más posibilidad de rendir). Este tipo de deporte es normalmente el menos saludable.

Nosotros utilizaremos como expresión más cotidiana y generalizadora la de actividad física o actividad físico-deportiva, abarcando todas las posibles concepciones del concepto deporte: por una parte, el reglado, formal y competitivo, y por otra, las actividades recreativas realizadas con fines no agonísticos. Independientemente de la terminología utilizada, lo más importante es afianzar en los jóvenes correctos hábitos deportivos para intentar que esta activa vida se mantenga en el futuro.

2.5 CALIDAD DE VIDA.

Uno de los conceptos mas relacionados con la forma en que las personas intentan alcanzar la felicidad es la calidad de vida. Cuando hablamos del concepto calidad de vida, nos referimos particularmente a grupos o comunidades, en las cuales existe un óptimo bienestar entre las cinco dimensiones que constituyen la salud, e incluye la integración familiar, participación comunitaria activa, y el lograr establecer estilos de vida adecuados, tales como actividad física regular, buena alimentación, entre otros, y calidad ambiental (Lopategui, 1997).
Antes de continuar, es conveniente tratar de aclarar que significa tener calidad de vida.

Levy y Anderson (1980), definen la calidad de vida como, "una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe el individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa; e influyen en la misma aspectos tan variados como la salud, el matrimonio, la familia, el trabajo, la vivienda, la situación financiera..."

2.6 MOVIMIENTO.

El término Movimiento indica un cambio en lugar, posición, o postura, del cuerpo como un todo, de sus segmentos, o del centro de masa en relación a un sistema de referencia en el ambiente (Hamill, 1995; Kent, 1994). El movimiento corporal se produce por la acción de los músculos esqueléticos, lo cual implica la utilización y liberación de energía.

2.7 EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La educación para la salud se ha convertido en pocos años en un tema presente en los currículos educativos, lo que ha obligado, en cierta medida, a reflexionar al profesorado, no con la obligación de impartir una nueva

asignatura sino el de enfocar la educación de una forma más utilitaria y realista. De esta manera, se pretende educar para la vida (Coll, 1991), más que considerar al alumno como un mero receptor de conocimientos, válidos para aprobar una determinada materia (concepción constructivista del aprendizaje escolar).

Ello va a depender de la participación activa de una población bien formada e informada sobre la necesidad de cambiar determinados hábitos, muy arraigados e instaurados en nuestra sociedad de consumo. Así, la se convierte en el eje clave para que esa modificación y aceptación de conductas saludables sean posibles, ya que debe ampliar los conocimientos de la población escolar, que están en fase de formación física, psíquica y social, además de ser muy receptivos al aprendizaje de dichos conocimientos y a la asimilación de hábitos (Salieras, 1985).

En opinión de Tuvilla Rayo (2002), la idea de transversalidad sintetiza la forma en que están recogidos en los programas actuales: atravesando y recorriendo el currículo de las diferentes áreas y materias. Esta forma de abordarlos y tratarlos se considera renovadora en tanto que los planteamientos tradicionales parecían encomendar la responsabilidad de su tratamiento a las Ciencias Sociales, la Religión, la Ética, etc.

Con el término "transversal" se hace alusión a la ubicación o al espacio que se pretenden ocupen ciertos contenidos dentro de la estructura curricular de cada ciclo o nivel. Estos contenidos son concebidos como ejes que atraviesan en forma longitudinal y horizontal el currículo, de tal manera que en tomo a ellos se articulan los temas de tas diferentes áreas de formación.
González Lucini (1994), considera que los temas transversales, referidos a la educación en valores, responden a realidades o a necesidades que tienen una muy especial relevancia para la vida de las personas y para la positiva y armónica construcción de la sociedad contemporánea, por lo que se

pretende dotar de contenido humanista a la globalidad de nuestros proyectos educativos.

Hernández Morales (2002), concede a los temas transversales una visión de conjunto de lo que sería una auténtica educación en valores. En sus palabras: Podríamos decir que es el conjunto de aspectos socio-culturales y educativos que de forma engarzada generan una formación globalizadora que permite a las personas crecer en todos los aspectos relativos a su emancipación personal y social. Les posibilita ser críticos, independientes, solidarios y estar abiertos a descubrir y desarrollar todos los aspectos que le configuran como ser humano con conciencia propia (de si mismo) y conciencia social (de persona en un contexto socio político y cultural determinado), para desde ahí poder asumir los retos de su propia vida y de sus acciones sobre el medio de forma consciente y responsable, conectando con sus propias necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos,

QUE EN DEFINTIVA LES PERMITA SENTIRSE FELICES (AUTÉNTICOS) ASUMIENDO SUS PROPIAS DECISIONES Y SIENDO CONSCIENTES Y RESPONSABLES DE LAS MISMAS.

En la actual situación sanitaria, con problemas de salud como el sida, las drogas o la marginalidad, educación significa cambio, participación, innovación, creatividad y posicionamiento ante la sociedad (Serrano, 1989), por lo que "educar para la salud, hoy día, es educaren la autoestima, en el protagonismo, en la confianza y en las ganas de vivir" (González Lucini, 1994). Ahora bien, Casimiro (1999) considera "que se debe mantener una actitud reflexiva, evitando caer en una nueva moral u obsesión de lo sano por encima de todo". Pozuelo y Travé (1995), intentan enlazar dicho dinamismo social con el tema transversal.

Se puede entender que la Educación para la Salud es un proceso de formación, de responsabilización del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de

responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud. La Educación para la Salud se relaciona con otros temas transversales en cuanto favorezcan o participen de cuestiones saludables. Así un medio ambiente saludable, invade el aspecto físico, pero también el cultural y el social; la Educación Vial como medio para evitar accidentes o conductas agresivas; la Educación para el Ocio para orientar aficiones deportivas y sociales , que no entrañen riesgos para la salud personal o de los otros; la Educación para el consumo como prevención de drogodependencias o desarrollo de aptitudes personales para un consumo sano y racional; o la Educación para la Paz como garante de actitudes no violentas y solidarias que favorecen un clima social sano. Este enfoque no necesita ninguna financiación especial, sino desarrollar campañas de concienciación y promoción de la salud. Casimiro (1999) expone algunas de las definiciones más significativas de educación para la Salud como tema transversal:

Para Martí (1977), dicha consiste en, "un proceso de información y responsabilización del individuo con el fin de que adquiera los conocimientos y hábitos básicos para la defensa y promoción de la salud individual, colectiva y de la naturaleza". Según la XXXVI Asamblea Mundial de la Salud (1983): "se entiende por Educación para la Salud (EPS) cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación donde la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzarla salud, haga todo lo que pueda individual y colectivamente para mantenerla y busque ayuda cuando lo necesite".

Perea (1992) la define como: "un proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones, tanto individuales como sociales, y, también, del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva".

Rodríguez (1993), define como: "un conjunto de experiencias de aprendizaje planificadas, que faciliten la modificación de comportamientos negativos y/o la construcción de comportamientos positivos de salud, de una forma voluntaria". Así, existe una positiva evolución del concepto, limitado tradicionalmente a cambiar conductas de riesgo, convirtiéndose en la actualidad en un instrumento para el cambio, debe dirigirse a todos los sectores de la comunidad, debiendo tener presente que los hábitos de un joven son, en gran parte, imitación de la conducta de aquellas personas con las que convive (Sánchez y col-, 1992). Por tanto, sus comienzos deben ser en el seno de la propia familia, ya que la primera escuela es la casa (marco donde se realiza la socialización primaria), y los padres tienen que estar implicados en el afianzamiento de dichos hábitos saludables, para lo que necesitan una formación específica que evite contradicciones en la mente del escolar entre lo que se le dice en el colegio y la posible formación antagónica que pueda recibir en casa (De Diego y col-,1982).

Como indican Pozuelos y Travé (1995), se impone necesariamente una coordinación entre la familia y el centro docente (inmerso en un contexto social), ya que si no es así, la labor académica tendrá escasa repercusión en la vida diaria, provocando un conflicto cognitivo y un distanciamiento entre lo que se dice y lo que se hace (por ejemplo, entre la añorada y saludable dieta mediterránea y la realidad constatable del progresivo aumento de la comida rápida "americana", o por ejemplo, el excesivo número de horas que el escolar pasa viendo programas violentos o agresivos en televisión).

Roque y col (1993), enfatizan en, "la necesidad de actuar en la familia y en la escuela como los principales focos de atención y modificación de hábitos y conductas que ayudarán a mejorar el nivel de salud de la población".
Así, el modelo idílico de interrelación profesor-padres, realmente no se produce con la contundencia, formalidad y seriedad necesaria que ello merece, especialmente en la educación secundaria (Palacios y Panlagua, 1992). Casimiro (1999) entiende que "a sabiendas de la gran influencia

ejercida por la familia, los medios de comunicación y la misma sociedad, el lugar ideal para el desarrollo de dicha EpS es la escuela, tanto en Primaria como en Secundaria, de forma interdisciplinar por todas las materias, evitando propuestas catastrofistas o excesivamente restrictivas ante ciertas conductas o hábitos". (Simon-Morton y col., 1987; Bar-Or, 1987; Almond y Devís, 1989;

Harris, 1995; Delgado y Tercedor, 1998). A este respecto, Medina (1995) comenta; "...la esperanza hemos de ponerla en nuestra juventud, no prohibiendo sino formando...". La Educación para la Salud (EPS) ha sido considerada como uno de los campos de innovación de la Reforma Educativa en curso en España, y cobra cada vez mayor importancia como área de trabajo pedagógico en la educación reglada y en la educación social (no reglada).

Sin embargo, la Educación para la Salud (EPS) es una práctica antigua, aunque ha variado sustancialmente en cuanto a su enfoque ideológico y metodológico como consecuencia de los cambios paradigmáticos en relación a la salud: De un concepto de salud como no-enfermedad hacia otro más global, que considera la salud como la globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social. El paso del concepto negativo de la salud a una visión positiva ha conducido a un movimiento ideológico, según el cual, las acciones deben ir dirigidas a fomentar estilos de vida sanos, frente al enfoque preventivo que había prevalecido hasta entonces. Paralelamente, se ha producido un cambio terminológico: De la tradicional denominación de Educación Sanitaria a la actual Educación para la Salud.
Así pues, tiene como objeto mejorar la salud de las personas, puede considerarse desde dos perspectivas:

- Preventiva
- De promoción de la salud

Desde el punto de vista preventivo, capacitando a las personas para evitar los problemas de salud mediante el propio control de las situaciones de riesgo, o bien, evitando sus posibles consecuencias.
Desde una perspectiva de promoción de la salud, capacitando a la población para que pueda adoptar formas de vida saludable. Esta revolución ideológica ha llevado, como consecuencia, a la evolución en los criterios sobre los que se sustenta el concepto de EPS. En opinión de Llaneras y Méndez (2000), existen otros temas transversales que consideramos implícitos en la Educación para la Salud, como es el concepto de la "coeducación" o de la educación para la Igualdad e Interculturalidad, puesto que no consideramos "diferencia alguna" que distinga conceptos de salud distintos para unos y para otras, para blancos o amarillos, para fieles o infieles; todos por supuesto tienen derecho a una misma calidad de vida, estado de bienestar y felicidad. La salud no puede discriminarse para unos y para otros.

Mendoza y col (1994) confirman al Centro escolar como el lugar más adecuado para desarrollar programas de promoción de la salud, argumentando los siguientes motivos:

1) Acoge a la casi totalidad de la población infantil durante bastantes años, en el momento de la vida que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos, ya que la modificación de conductas es mucho más compleja en el adulto.

2) Los profesores son profesionales especializados en educar, sabiendo fomentar estilos de vida saludables.

3) Es un "derecho" del alumno, ya que la sociedad le va a exigir constantemente que decida o escoja entre diferentes opciones, y la escuela debería haberle orientado al respecto sobre lo que es positivo y negativo para su salud, para que la persona escoja voluntariamente, pero con conocimiento de causa.

Por otra parte, Devís y Peiró (1992) indican que para llevar a cabo todo lo referente a modificación de hábitos que influyen en la salud, se deben tener en cuenta una serie de factores que influirán en este proceso:

- Análisis de la realidad: Se deben conocer las necesidades y problemas de salud de la comunidad donde se encuentre la escuela para partir de un conocimiento objetivo que nos marque la actuación a seguir.
- Conocer en profundidad las conductas, creencias y valores de dicha comunidad.
- Analizar los factores que influyen en los problemas de salud de la comunidad (falta de higiene, nivel cultural,..)
- Participar activa y estrechamente con la comunidad para intentar modificar los hábitos.

Como se ha comprobado en dicha revisión, el objetivo final de las nuevas tendencias metodológicas con respecto a la salud será el conseguir jóvenes activos en su tiempo libre. Así, con el propósito de una mayor participación físico-deportiva de los jóvenes, García Ferrando (1993) determina predictores, que son los principales determinantes causales del hábito deportivo:

1) Hábitos deportivos de los padres, especialmente de la madre.

2) Importancia de la E.F. en el colegio y la influencia del profesor de E.F. por interesarle por el deporte.

3) La propia concepción del joven para su práctica, con la búsqueda de un ambiente agradable de diversión con sus amigos.

Dicho autor incide en la trascendencia interaccionada de dichos predictores, para la práctica físico-deportiva voluntaria, confirmando que "S/fomentamos estos 3 factores podremos maximizar la influencia sobre los comportamientos de los jóvenes; no debemos convertir las clases de E.F. en un lugar de aburrida, disciplina corporal, sino en una fuente de motivaciones positivas hacia la cultura física" (García Ferrando, 1993).

Del mismo modo, Delgado y Torres (1998) indican que para que esta actividad física sea atrayente para el alumno debe tener una serie de características e implicaciones didácticas, entre las que destacan:

- Debe ser lúdica, saludable y significativa
- Debe permitir su autonomía y conseguir funcionalidad futura
- Debe aprovechar y recuperar espacios no utilizados y evitar la infrautilización de los existentes.
- Debe permitir horarios flexibles.
- Debe acoger la interdisciplinariedad con otros profesionales.

2.7 RELACIÓN DE LA SALUD CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

A menudo, médicos, psicólogos, entrenadores, profesores, padres..., nos vemos envueltos en la tan sonada recomendación general de " hacer ejercicio". Casimiro (1999) destaca la importancia que se le está dando a la salud, en su relación con la actividad física, tiene lugar en todos los lugares del mundo. "Así, en Rusia se ha creado una nueva ciencia llamada valeología ("valeo" en latín significa estar sano), que estudia la salud individual y comunitaria, y que se imparte como asignatura obligatoria en todas las carreras universitarias de dicho país, con el objetivo que el joven se autoconozca y sepa los recursos para hacer lo mejor para sí mismo, en definitiva, que adquiera hábitos de salud."

Del mismo modo, diversos estudios epidemiológicos han demostrado el enorme número de afecciones sobre las que puede incidir positivamente el ejercicio físico: enfermedades cardiovasculares (arterioesclerosis, hiperlipidemia, hipertensión, varices, cardiopatía coronaria,), respiratorias (asma, bronquitis crónica,), osteoarticulares (artrosis, osteoporosis,), mentales (estrés, depresión,), diabetes, algún tipo de cáncer, etc., (Marcos Becerro, 1989 y 1994; D'Amours, 1988; Bouchard y col., 1990); (Casimiro,1999).

Aún sin poder, ni deber, considerar el ejercicio físico como una panacea, no existe ninguna otra medida terapéutica capaz de ejercer algún tipo de acción sobre un número tan considerable de afecciones. Así, colabora con otras medidas, especialmente la alimentación, a la prevención, curación y rehabilitación de muchas enfermedades. En este sentido, Marcos Becerro (1994) indica: "cuesta mucho creer que la evolución o el creador, se hubiera equivocado tanto, como para dotar al hombre de una gran cantead de algo (músculo = 40% del peso total corporal), de lo que pudiera prescindir, sin alterar las relaciones entre los diversos órganos y sistemas originando, por tanto, algún problema en su salud".

En cualquier circunstancia, es mejor pasar del sedentarismo a una práctica moderada que de ésta a una intensa. La práctica debe ser continua y frecuente, y nunca irregular, discontinua e intensa, para ello es necesario que la práctica sea diseñada, programada y ejecutada de manera adecuada. Águila y Casimiro (1997) definen dicho programa de ejercicio físico para la salud como el "conjunto de actividades físicas y/o deportivas desarrolladas con la intención de mejorar los parámetros de salud-qué capacitan al individuo para realizar sus actividades diarias con vigor y reducen los efectos del envejecimiento sobre el organismo".

Cuando se habla de ejercicio físico para la salud es necesario concretar el ámbito en el que nos movemos, esto es, el objetivo que perseguimos con el

mismo. En este sentido, tenemos dos posibilidades: por un lado, la utilización terapéutica del ejercicio para el tratamiento, mejora o rehabilitación de una afección específica en la que la actividad física puede ejercer un efecto positivo; y por otro lado, el desarrollo de un programa de ejercicio físico que favorezca el mantenimiento de un estado general de salud en individuos sanos, así pomo prevenir determinadas enfermedades.
En cualquier caso, este ejercicio físico saludable retrasa el envejecimiento del sistema osteoarticular, ejerce un efecto positivo sobre la tensión arterial, el sistema cardiorrespiratorio, los trastornos metabólicos, el control del estrés, el mantenimiento de un tono muscular adecuado, los niveles de grasa corporal, y, sobre todo, nos aleja de hábitos no saludables y nos acerca a un estilo de vida sano y activo (D'Amours, 1988; Bouchard y col., 1994).

Es fundamental aclarar, pues, que la cantidad y tipo de ejercicio necesario para mejorar dichos parámetros de salud nada tiene que ver con el necesario para mejorar la condición física implicada en el rendimiento físico y/o deportivo. Además; "el lenguaje que utiliza el rendimiento es el de la selección, la competición, la exclusión, el estado de forma física, el sufrimiento ligado al rendimiento y las cargas de entrenamiento. En cambio, la participación utiliza el lenguaje de la inclusión, la igualdad, la implicación en actividades, el disfrute, el respeto, la cooperación, etc. (Devís y Peiró, 1993).

Para que una práctica física sea saludable debemos intentar beneficiarnos de sus efectos positivos y reducir al máximo sus riesgos. Por ello, además del obligado y específico reconocimiento médico dé partida, con el fin de identificar a las personas con riesgos, debemos asegurarnos de la cantidad óptima de ejercicio, de la máxima calidad del mismo (mediante el control de la seguridad durante su ejecución, así como la intensidad y ejecución técnica adecuada), y de una perfecta recuperación orgánica, en función de los objetivos perseguidos y la madurez biológica de la persona que lo practica.

En la relación evidente y beneficiosa entre la práctica de actividad física y la salud, existen 3 fuentes distorsionadoras (Sánchez Bañuelos, 1996):

- La idea del ejercicio como panacea universal es una valoración popular y superflua, ya que todo el ejercicio no es saludable (lo bueno no es la actividad en sí, sino cómo se lleva a efecto).

- La realización correcta de los ejercicios (aspectos cuantitativos y cualitativos). Hay que continuar profundizando a través de la investigación, ya que muchos estudios son vagos y metodológicamente erróneos.

- Desconocimiento de por qué y en qué circunstancias se generan los efectos (por ejemplo, una persona que pretenda adelgazar y comienza a ir a un gimnasio, comprobando más adelante que está engordando; o aquella persona que acude a la piscina para resolver sus dolores de espalda y, sin embargo no mejora nada, porque no sabe qué ejercicios son los más indicados).

En definitiva, el ejercicio, en lo referente a la mejoría de la salud, posee tres finalidades:

- Desarrollar el organismo hasta la mayor plenitud física posible.
- Conservar el mayor tiempo posible el desarrollo orgánico conseguido, para evitar derrumbamientos precoces.
- Reparar las anormalidades existentes, corrigiéndolas mediante los ejercicios adecuados.

Águila y Casimiro, 1997 señalan como aspectos fundamentales de seguridad los siguientes:

1) "Conocer bien las limitaciones personales y procurar no sobrepasarías.

2) Introducirse progresivamente en la actividad mediante un buen calentamiento, y una vuelta a la calma regresiva, al final de la sesión.

3) Realizar los ejercicios con la técnica adecuada para evitar malas posturas que puedan provocar lesiones. Eliminar ejercicios contraindicados y mantener una atención especial a las articulaciones, sobre todo cuello, columna tumbar y rodillas.

4) Utilizar ropa cómoda que favorezca la transpiración y un calzado específico para la actividad.

5) Aseguramos del buen estado del material, equipamientos, instalaciones y del cumplimiento de las normas de seguridad.

6) Mantenemos atentos y concentrados durante la ejecución de los ejercicios, sobre todo aquellos no automatizados.

7) Respetarlos periodos de descanso, e hidratamos suficientemente.

8) Si no se respetan los parámetros que aseguran la actividad física saludable, ésta se puede convertir en una práctica peligrosa, complicaciones cardiovasculares (incluso muerte súbita), conductas convulsivas (anorexia, bulimia,...), estrés por la competición, adicción o dependencia del ejercicio, etc. (Sánchez Bañuelos, 1996)."

2.9 EL DEPORTE Y LA SALUD.

Independientemente de la búsqueda de ejercicios correctos y adecuados para la salud, para poder conseguir efectos saludables, por la reiteración de

la actividad, se hace imprescindible dar a los jóvenes lo que nos demandan, en función de sus intereses y motivaciones. Del mismo modo, cuanto antes se inicie una persona en la práctica de actividad física tanto más importantes serán los beneficios a largo plazo (Sánchez y col., 1992). Así, como manifiesta García Ferrando (1993), en los jóvenes, aunque su valoración verbal sobre el deporte es muy positiva, para que dicha impresión se corresponda en práctica voluntaria, ésta debe ser divertida y con los amigos. De esta manera, el deporte, con unos propósitos lúdicos y recreativos, se complementaría con la obligatoriedad de la E.F que, hoy día, en bastantes centros continúa siendo una práctica formal, repetitiva y rutinaria.

Dicha práctica deportiva, con un fin eminentemente agonístico, supone una actividad problemática dentro de la promoción de la salud, pues, por su propia naturaleza, existen dos riesgos claros parada salud: por un lado, en determinados deportes resulta difícil controlar la intensidad del ejercicio, pudiendo producir una adaptación inadecuada u para el sistema cardiorespiratorio; y, por otro lado, está la mayor posibilidad de traumatismos, que pueden producir lesiones en el aparato osteoarticular y muscular (Devís y Peiró, 1992).

Sin embargo, un gran número de personas permanecen sedentarias porque el ejercicio físico les resulta monótono y aburrido. En estas situaciones, algunas prácticas deportivas pueden aportar la suficiente diversión y motivación como para mantenerse activo. Se hace necesario, pues, valorar los riesgos y beneficios del deporte para su inclusión en el programa de salud.

Sánchez Bañuelos (1996), comparando la conceptualización que sobre el deporte y la educación física tienen los estudiantes, con respecto a la salud, aprecia en ambos un carácter muy positivo y favorable, pero el deporte desarrolla actitudes emotivas más favorables hacia la práctica en el tiempo libre, siendo considerado por los escolares como más saludables.

Deberíamos reflexionar entonces si realmente existe promoción del deporte escolar desde los mismos Centros y desde las Administraciones competentes.

Águila y Casimiro (1997) proponen una serie de aspectos preventivos en la práctica del deporte:

1) "Utilizar adecuadamente el equipo, medios de protección, calzado, ropa y material.

2) Aprender la técnica de manera aceptable antes de ejecutar una practica incontrolada.

3) Controlar la respuesta del organismo para no forzar sus limitaciones. Plantear la actividad con las debidas interrupciones para descansar y rehidratarse.

4) Si el deporte es de oposición, buscar rivales de un nivel físico y técnico similar para evitar sobreesfuerzos.

5) Evitar la agresividad en el juego. Subrayar el componente recreativo y de cooperación, eliminando todo lo posible el aspecto competitivo."

2.9.1 EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD DEL ESCOLAR.

Beneficios del ejercicio a nivel biológico.

Los estudios sobre los efectos biológicos de la actividad física en adultos son frecuentes (D'Amours, 1988; Bouchard y col., 1990 y 1994; Federación Internacional de Medicina Deportiva -FIMS-, 1989; Aztarain y De Luis, 1994; American, College of Sport Medicine, 1998), sin embargo en el mundo infantil es: escasa la .bibliografía al respecto, quizás por las dificultades metodológicas y éticas que conllevan estas investigaciones. A veces, los investigadores se han preocupado más de los riesgos de la especialización

precoz y del entrenamiento específico en jóvenes -como pueden ser el aumento de lesiones osteoarticulares, alteraciones cardiovasculares, inmunológicas, (Hahn, 1988), que de los efectos beneficiosos del ejercicio moderado en la salud integral del niño.

La afirmación anterior está pendiente de demostrar científicamente a través de estudios longitudinales que lo atestigüen. Así, algunos investigadores (Raitakari y col., 1994, Telama y col., 1996, citados por Pieron, 1997) han encontrado una correlación positiva y significativa, aunque baja, entre la actividad física de la niñez y adolescencia con respecto a la edad adulta, aunque parece que la inactividad física muestra una mejor posibilidad de predicción que la propia actividad, o sea que los niños sedentarios tendrían grandes posibilidades de convertirse en adultos sedentarios (Paffenbarguer y col., 1986).

"Las consecuencias patológicas de los factores de riesgo existentes sólo se manifiestan décadas después de su instauración. Por ello, hay que contrólanos y contrarrestarlos ya en tos primeros períodos de la vida. Esta afirmación es especialmente válida para la inactividad física" (Federación Internacional de Medicina Deportiva -FIMS-, 1989). Según Piéron y col. (1997) varios factores de riesgo de enfermedades crónicas están presentes o empiezan ya en el periodo de la niñez, como el sedentarismo, el tabaco o la alimentación incorrecta.

Los beneficios de la actividad física para la salud se obtienen cuando el ejercicio es un hábito y no una práctica ocasional, ya que realizado de forma intensa y esporádica puede ser perjudicial.
Aunque la importancia real de la condición física para la salud de los niños está poco clara, hay determinados autores, como por ejemplo Saris (1986), que indican que la actividad física en sí, puede reducir los riesgos de enfermedad, mejorar la condición física, optimizar el crecimiento y favorecer la futura participación en actividades físicas. Una vez analizada, de forma

genérica, la relación entre la práctica de actividad física y la salud, en los siguientes párrafos vamos a hacer una breve revisión bibliográfica en relación con los beneficios saludables, del ejercicio físico en niños y jóvenes (Bar-Or, 1983; D'Amours, 1988; latina, 1990; Bouchard y col-, 1990 y 1994; Ortega, 1992; Marín y col., 1992; Sepca, 1996) .Casimiro (1999) recoge estos efectos y los clasifica como sigue:

A nivel cardiovascular

Morrow y Freedson (1994) determinan que conuna actividad moderada diaria de unos 30 minutos se pueden prevenir los procesos degenerativos, que pueden llevar a la arteriosclerosis o la hipertensión, que ya comienzan a producirse desde la infancia (Williams, 1994, citado por Sánchez Bañuelos, 1996; D'Amours, 1988). Así, la actividad aeróbica produce una reducción de la presión sistólica y diastólica en adolescentes hipertensos, a partir de los tres meses de trabajo (Marcos Becerro, 1989; Danforth y col., 1990, citado por Blasco, 1994). Sallis y col (1988) y Malina (1990) indican que la actividad física regular está inversamente relacionada con los factores de riesgo cardiovascular (colesterol, sobrepeso,), tanto en adultos como en niños.

Bouchard y col. (1990) han demostrado que la actividad física regular en niños conlleva una disminución de lípidos y grasas en sangre, así como un incremento de la resistencia orgánica.

Sallis y McKenzie (1991), consideran que la disminución de la inactividad en la infancia es una consideración importante en sí misma, ya que es un factor de riesgo evidente para las enfermedades cardiovasculares, debido a que los niveles de dichos factores en esta población predicen futuros niveles en adultos jóvenes.

A nivel óseo

La interrelación entre una alimentación completa, rica en calcio, y un ejercicio adecuado, desarrollando la fuerza dinámica en base a la movilización de resistencias livianas, favorece una mejor salud esquelética y un correcto desarrollo y crecimiento del joven (D'Amours, 1988; Bailey,

1994), pudiendo reducir el posterior riesgo de osteoporosis (Malina, 1990; Sallis y Patrick, 1994).
Además, tal como señalan Marcos Becerro (1989) y Cooper (1994) los niños incluidos en programas deportivos alcanzan, por lo general, mayor estatura que aquellos niños no practicantes de actividad física.

A nivel de composición corporal

Bar-Or y Baranowsky (1994) y Barrera (1998), confirman un aumento de adiposidad en los niños inactivos, lo cual favorece la obesidad, y ésta algunas limitaciones para la actividad física, entre las que destacan una menor capacidad aeróbica, mayor fatigabilidad, y repercusiones negativas en el aparato locomotor. Evidentemente, el ejercicio aeróbico de bajo impacto osteoarticular se convierte en eje clave tanto en la prevención como en el tratamiento de dicha obesidad infantil (D'Amours, 1988), siempre acompañado de modificaciones del propio estilo de vida, fundamentalmente los hábitos alimenticios.
Según Palomares (2003), en lo que se refiere a la población infantil. España presenta unas de las cifras más altas. En los niños de 10 años, la prevalencia de obesidad es sólo superada en Europa por los niños de Italia, Malta y Gracia.

Un estudio de la Comisión Europea (2005), que acaba de ver la luz en Madrid, titulado "Estilos de vida y sedentarismo en los jóvenes", establece, por primera vez, y con el consenso de médicos y especialistas, las tres causas esenciales que están detrás del sobrepeso y la obesidad. Los expertos achacan estas dos enfermedades a la predisposición genética, la sobrealimentación y a un gasto de energía reducido. Como consecuencia se puede extraer que la inactividad física de la vida diaria de los jóvenes es probablemente la causa principal del rápido incremento del sobrepeso. En un estudio de Muecke y col (1992), citado por Blasco (1994), indican que el éxito del tratamiento radica en la unión de los 2 parámetros (dieta y ejercicio), pero no si se aplican individualmente. Steward y col (1995) indican

que evitar la obesidad infantil puede ser la mejor oportunidad de prevenir la hipertensión y la hiperlipidemia en el futuro.

A nivel metabólico

El ejercicio aeróbico junto con una correcta alimentación (baja en grasas saturadas), reduce- tos niveles de LDL-colesterol (lipoproteínas de baja densidad), triglicéridos y colesterol total, como así lo demuestran estudios realizados en jóvenes por Armstrong y Simon-Morton (1994). También, regula la menstruación (Marín y col., 1992). Además, el tratamiento de la diabetes infantil se sustenta en tres puntos: dieta, insulina y ejercicio (Marcos Becerro, 1989 y 1994).

A nivel inmunológico

El ejercicio moderado y controlado favorece la defensa frente a las infecciones (Marín y col., 1992). Resumiendo los principales efectos de carácter biológico en relación con la salud que produce la adaptación al esfuerzo físico, son los siguientes:

- Aumento del consumo máximo de oxígeno, gasto cardiaco-volumen sistólico.
- Reducción de la frecuencia cardiaca a un consumo de oxígeno dado.
- Mayor eficacia del músculo cardiaco.
- Aumento de la capilarización del músculo esquelético.
- Mejora de la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercido-ahorro de glucógeno.
- Mejora de la resistencia durante el ejercicio.
- Aumento del metabolismo, lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional.
- Contrarresta la obesidad.
- Mejora la estructura y función de los ligamentos y articulaciones.

- Aumenta la fuerza muscular
- Aumenta la liberación de endorfina.
- Amplifica las ramificaciones de la fibra muscular.
- Mejora la tolerancia al calor-aumenta la sudoración.
- Contrarresta la osteoporosis.
- Puede normalizar la tolerancia a la glucosa.

Beneficios del ejercicio a nivel psicológico.

Menos estudiados que los biológicos, los efectos psicológicos hacen referencia a lo que se denomina estado general de bienestar percibido (Sánchez Bañuelos, F. 1996:50).
El grado de bienestar percibido se encuentra en correlación con las actividades de ocio activo (Coleman e Iso-Ahola, 1993 y Argyle, 1996), llegando a amortiguar el efecto del estrés sobre la salud mental, al tratarse la práctica de actividades físico-deportivas como una práctica libre, sin presiones externas y que invita a afrontar desafíos, lo que aumenta el sentimiento personal de control.

A nivel psicológico, se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de actividad física en el niño o joven y efectos emocionales positivos, como pueden ser el aumento de la autoestima, disminución de la ansiedad y del estrés, etc. (D'Amours, 1988; Sallis, 1994; Calfas y Taylor, 1094; Marcos Becerro, 1989, 1994). En algunos casos, la presión de los padres y el afán competitivo de algunos entrenadores provoca unas expectativas y un estrés excesivo en el joven, que les lleva a trastornos de tipo nervioso (anorexia, bulimia,) (Hernández, 1993).

Los estudios de Folkins (1976), Kowal y Patton (1978), Turner (1982) o los de Biddle (1993), coinciden en afirmar que los efectos representativos que una actividad física adecuada tienen sobre quienes la practican en el ámbito psicológico son los siguientes:

- Disminución de los estados de tensión.
- Sensación psicológica de bienestar general.
- Integración en el grupo.
- Estado anímico (humor).
- Mejora de la autoestima.
- Reducción de los niveles de ansiedad y de estrés.
- Proporciona distracción, diversión y evasión.

Beneficios del ejercicio a nivel psicosocial.

A nivel psicosocial, es evidente que el deporte favorece la formación del carácter y la integración en la sociedad del niño y adolescente, ya que, en la mayoría de los casos, aumenta los vínculos sociales y favorece la superación, la cooperación, la decisión, el coraje, etc.(Cagigal, 1996).

El nivel de operatividad motriz de una persona tiene unas repercusiones en las posibilidades de interacción física en el entorno social, y además el poder influir en la capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás. Estos efectos interactivos forman parte de las características observables de la actividad físico-deportiva, y son aspectos que parecen, a primera vista, tener la posibilidad de propiciar el establecimiento de vínculos positivos entre la experiencia que se deriva de la práctica de actividades y una serie de efectos beneficiosos concretos de carácter psicosocial. Esto se hace más patente en las edades evolutivas, que coinciden en su mayor parte con edades escolares, por lo que se considera al individuo más susceptible de influencias y cambios. (Sánchez Bañuelos, 1996).

La revisión de la literatura sobre el tema, no aporta una gran claridad, respecto a verificaciones con estudios longitudinales que avalen que la práctica de la actividad físico-deportiva por sí misma, genera en los practicantes valores y actitudes afectivo-sociales.

Sin embargo, las concepciones que exaltan al máximo el valor educativo de la actividad física y deportiva han trascendido hasta nuestros días. Los trabajos de Comellas y Mercader (1992), establecen hipótesis sobre los efectos que la actividad físico deportiva genera sobre quien la practica. Estas finalidades educativas de carácter psicosocial las engloban en dos apartados:

- Valores y actitudes que comporta la práctica de las actividades físico-deportivas.
- Relación: la adquisición de unas pautas de conducta y relación positivas encaminadas a la cooperación, a la amistad y a la sociabilidad.

Beneficios del ejercicio ante determinadas anomalías o patologías en jóvenes.

Arteriosclerosis, Hiperlipidemia e Hipertensión:

- Aumenta el gasto cardiaco.
- Disminuye el colesterol total, los triglicéridos y las lipoproteínas de baja densidad (LDL) (Delgado, 1992).
- Da mayor elasticidad a la musculatura arterial.
- Incrementa el flujo de sangre, disminuyendo por tanto las resistencias periféricas y dificultando la formación de placas de ateroma.
- Disminuye, de forma directa, uno de los factores de riesgo más evidentes de cardiopatía coronaria (sedentarismo) y, de forma indirecta, incide en los otros factores de riesgo (estrés, tabaco, alcohol, obesidad, diabetes, hipertensión y alimentación rica en grasas saturadas).

Diabetes

- Aumenta la sensibilidad de las células a la insulina, favoreciendo el metabolismo de la glucosa.

- La utilización de la glucosa como fuente energética favorece su captación por el músculo y su disminución en sangre.

Asma

- Mejora capacidad vital
- Fortalece músculos respiratorios.
- Mejora la calidad de los movimientos respiratorios.
- Reduce la posibilidad de crisis asmática.

Obesidad

- Favorece la eliminación de grasa, por su utilización como fuente energética, e incrementa la masa muscular, ayudando a mantener una composición corporal adecuada.
- Aumenta el metabolismo basal.

De igual manera, ante las alteraciones más frecuentes de la columna vertebral en jóvenes (escoliosis, hiperlordosis lumbar e hipercifosis dorsal), aplicando los ejercicios y actividades físicas adecuadas, se obtienen beneficios evidentes en cuanto a la toma de conciencia postural, movilidad articular, flexibilización de la musculatura acortada y fortalecimiento de los músculos atrofiados, consiguiendo un equilibrio en la musculatura de sostén de la columna vertebral (Commandré y col., 1985; Pastrana, 1990; Rodríguez, 1998; Cantó y Jiménez, 1998).

Todos estos efectos positivos, que comienzan desde que se inicia la actividad, se pueden convertir en negativos o en desventajas si la actividad física no es la adecuada a las características de los jóvenes. Así, el ejercicio competitivo de alta intensidad puede crear un estrés psicofísico que trae consigo, entre otras circunstancias: estancamiento en el crecimiento, retraso de la menarquia, amenorreas, descalcificación ósea, tendencia a la anorexia, escoliosis, descenso de los niveles de testosterona en niños, disminución de las defensas orgánicas ante infecciones y viriasis (Liarte y Nonell, 1998)

CAPÍTULO III.- INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS DE VIDA EN LA SALUD.

El hábito constituye el efecto de actos repetidos y la aptitud para reproducirlos. Puede ser definido como "una cualidad difícil de cambiar por la que un agente, cuya naturaleza consiste en actuar indeterminadamente de un modo u otro, queda dispuesta fácilmente para seguir esta o aquella línea de acción a voluntad" (Rickaby, Moral Philosophy).
Los principales factores del crecimiento de un hábito son:

- El número de repeticiones, dado que cada repetición fortalece la disposición producida por el ejercicio anterior.
- Su frecuencia: un intervalo muy prolongado de tiempo hace que la disposición se debilite mientras que uno muy corto no ayuda a que haya suficiente reposo, lo cual produce fatiga orgánica y mental.
- Su uniformidad: el cambio debe ser lento y gradual y los elementos nuevos deben añadirse poco a poco.
- El interés que se pone en las acciones, el deseo de tener éxito y la atención que se da.
- El placer que resulta o el sentimiento de éxito con el que se asocia la idea de la acción

Desde el punto de vista ético, la principal división de los hábitos es la que los separa en buenos y malos, o sea, en virtudes y vicios, según que lleven a acciones conformes o contrarias a las reglas de moralidad. No hace falta insistir en la importancia del hábito en la conducta moral, puesto que la mayor parte de las acciones humanas se realizan bajo su influencia, frecuentemente sin reflexión, y de acuerdo a principios o prejuicios a los que la mente se acostumbra.

En relación a los hábitos que inciden en la salud, Vickery y Fríes (1981) indican que tabaco, sedentarismo, alcohol, obesidad, drogas y accidentes se combinan entre sí, constituyendo los factores más determinantes de la salud

presente y futura de una persona, siendo todos ellos controlables por uno mismo. Por tanto, según dichos autores, podemos hacer más por nosotros mismos que cualquier médico. La promoción de la salud en general, y la actividad física en particular, deberían situarse principalmente a nivel social y cultural, ya que la participación físico-deportiva del joven está íntimamente relacionada con otros parámetros, como pueden ser la herencia, el estilo de vida, el entorno o los atributos personales. De esta manera, la realización o no de actividades físicas y deportivas es una conducta más dentro del estilo de vida que, en algunas situaciones, puede no ser la más determinante para la salud (Devís y Peiró, 1993).

Una persona tiene "buena calidad de vida", de forma orientativa, cuando se encuentra libre de cualquier trastorno psíquico o físico, y mantiene el máximo de autonomía, acorde con su edad y el medio socioeconómico y cultural en el que vive (Aztarain y De Luis, 1994). Esto surge de la interacción entre las condiciones de vida y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y personales.
Para Mendoza y col. (1994), los factores que determinan el estilo de vida de una persona son:

1) Características individuales -genéticas o adquiridas- (personalidad, intereses, educación, etc.).

2) Entorno microsocial (vivienda, familia, amigos, etc.).

3) Entorno macrosocial (cultura imperante, medios de comunicación, sistema social, etc.).

4) Medio físico-geográfico, cambiante por la acción humana (dieta mediterránea o americana, etc.).

A continuación, vamos a profundizar la influencia que sobre la salud tienen diversos hábitos que son objeto de estudio en nuestra investigación.

3.1 TABACO.

El consumo habitual de tabaco, libremente adoptado por el individuo, constituye el mayor peligro para la salud en las personas.
Los adolescentes empiezan a fumar dejándose llevar por el ambiente que les rodea, y aunque no disfruten de los primeros cigarrillos se esfuerzan en continuar fumando, hasta llegar a la dependencia y adicción (Mur de Frenne y col., 1994). Entre sus efectos nocivos destacan:

- Cáncer: de pulmón, laringe, labios, lengua, vejiga y esófago.
- Aparato respiratorio: lesiones en cilios y membrana mucosa(sistemas de defensa del aparato respiratorio superior), bronquitis crónica, ...
- Aparato cardiovascular: insuficiencia coronaria y otras afecciones vasculares.
- Otros: mal aliento, manchas en los dientes, tos, menor resistencia contra enfermedades, alteraciones del apetito, del sueño y de los sentidos del olfato y gusto,...

Además, el humo del tabaco tiene innumerables sustancias químicas perjudiciales, produciendo irritación de mucosas, sequedad de garganta, picor de ojos, etc., convirtiendo en fumadores pasivos a los escolares que conviven con padres fumadores en casa (Hopkins, 1997). Las personas que trabajen en estos ambientes aumentan su riesgo de cáncer pulmonar en un 20-30%, y triplican el de mortalidad por enfermedad cardiaca.

En las embarazadas fumadoras, aumenta la posibilidad de partos prematuros, abortos, complicaciones en el parto, menor peso y desarrollo intelectual del feto, incluso se relaciona con la muerte súbita infantil.

Su consumo produce: dependencia (lo necesita para desarrollar su trabajo habitual), tolerancia (cada vez más cigarrillos) y síndrome de abstinencia (nerviosismo). En relación con su influencia sobre el deportista.

- Provoca espesamiento de las paredes arteriales, conllevando a un menor flujo sanguíneo.
- Destruye la vitamina B1 y C, aumentando la fatiga muscular.
- Reduce la capacidad de transporte de 02, porque el CO (monóxido de carbono) tiene unas 300 veces mayor afinidad con la hemoglobina. Así, un 20% de la misma se encuentra inutilizada, provocando una reducción del VO_2 max.
- Dificulta la mecánica respiratoria por mayor resistencia alveolar y, por tanto, menor intercambio gaseoso.
- Provoca liberación de colesterol el torrente sanguíneo, favoreciendo la producción de trombos.
- Provoca hipoglucemia en ayunas.
- Favorece los accidentes coronarios durante el entrenamiento (la mayoría de muertes súbitas por infarto en deportistas se dan en fumadores).
- Mayor frecuencia cardíaca (Fc) en ejercicio, en la recuperación.
- Mayor presión arterial diastólica, tanto en reposo como en esfuerzo.
- La nicotina aumenta la secreción de adrenalina, provocando, entre otros fenómenos, vasoconstricción en la piel (se vuelve pálida y fría), aumento de la Fc en 10-30 latidos/min. y mayor tensión arterial.
- Sus efectos negativos son más acusados en las pruebas de resistencia.

El fumador en ocasiones ignora los efectos reales del tabaco en su organismo y sí ha sido informado sobre nocividad, genera una especie de coraza mental, minimizando los daños y atendiendo selectivamente los aspectos de la realidad que apoyan su adicción.

3.2 ALCOHOL.

El alcohol es, junto al tabaco, la droga más consumida, siendo causante directo de 10.000 muertes anuales. Es una droga legal y de adquisición libre, que goza de una gran aceptación social, mientras la OMS la considera como la segunda droga más dura, después de la heroína.

Entre los efectos del consumo excesivo destacan: Alteraciones cerebrales, gastritis, pancreatitis, enfermedades del sistema nervioso, cirrosis hepática, aumento del número de accidentes (por disminución en la rapidez de reflejos y menor agudeza visual), mayor número de suicidios y homicidios cometidos bajo su influencia, cáncer de boca, laringe, faringe, esófago o hígado, destruye la vitamina B1, alteraciones en la biodisponibilidad de nutrientes, aumenta el colesterol sanguíneo malo (LDL, triglicérídos y colesterol total), favorece la pérdida de calor del organismo, crea un estado de deshidratación por inhibir la secreción de la hormona antidiurética, y favorece el sobrepeso por su gran aporte calórico (1 gramo de alcohol equivale a 7 cal).

Según Megías (1994) en la década de los 90 ha existido un cambio en los patrones de su consumo en los jóvenes: cada vez hay más jóvenes que se emborrachan los fines de semana; hay más urgencias médicas relacionadas con intoxicaciones agudas; existe un aumento de los accidentes de tráfico (el alcohol está presente en un 65% de los jóvenes que sufren accidentes de tráfico, fundamentalmente porque los núcleos de diversión tienden a desplazarse fuera de las ciudades, por la presión de los ciudadanos; estas conductas se desarrollan al margen de la familia, sin que ésta se entere, y su iniciación se produce en el ámbito grupal, de pares.

El alcohol no solo puede convertir al escolar en consumidor activo, sino pasivo, como víctima (el 84% de los niños maltratados tienen al menos un progenitor alcohólico), según Castillo y Montiel (1997).

En definitiva, en la actualidad existe, durante los fines de semana, un aumento desmesurado de su consumo en la adolescencia, ligado a las conductas violentas y al comportamiento delincuente, quizás debido, entre otras causas, a la falta de información, carencia de alternativas, o imitación de la conducta de los mayores (no existe celebración en la que no esté presente el alcohol, como si de una norma de comportamiento social se tratara). "¿No nos estamos dando cuenta de que los jóvenes que observan nuestras conductas y huelen nuestro aliento están cada vez más integrados en este ambiente de consumo de alcohol, cada vez más alto y frecuente?" Medina (1995).

Así, debemos orientarles para que ellos generen otras alternativas atractivas, para el disfrute de su tiempo libre. Algunos estudios han demostrado que cuanto antes se empiece a beber más posibilidades hay de tener futuros problemas con el alcohol. El consumo habitual en los jóvenes podría producir daños irreparables en las conexiones nerviosas y en el desarrollo mental. En relación con la práctica deportiva, provoca una acción tóxica sobre el miocardio y los músculos, reducción de la deyección sistólica, menor fuerza muscular, altera la coordinación, reduce los reflejos, vasodilatación en la piel (mayor sensación de calor, aunque lo que realmente se produce es una pérdida de calor corporal, disminuyendo la temperatura interna)...; en definitiva, mayor riesgo de lesiones. Además, no es posible acelerar la eliminación del alcohol sudando, por el ejercicio realizado, sino que se elimina a través del metabolismo hepático (95%), y el resto se excreta.

3.3 TIEMPO LIBRE, SEDENTARISMO Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Las actividades de tiempo libre, definido éste como el conjunto de actividades placenteras seleccionadas libremente por el individuo, siguiendo sus propias preferencias (Zaragoza y Puig, 1990, citados por Torre, 1998),

se convierten en actividades de ocio cuando se realizan buscando un elemento de satisfacción personal y placentero (García Ferrando, 1993).
En general, la sociedad occidental, en el transcurrir de los años, ha cambiado el tipo de enfermedad, sustituyendo los trastornos infecciosos y agudos por la enfermedad crónica y permanente, que produce malestar y cierta incapacidad.

El aumento del sedentarismo es uno de los factores desencadenantes de este cambio. En el mundo adulto, la falta de actividad física utilitaria se debe, en parte, a que nuestros miembros inferiores han visto frenada su utilización desde la incorporación de los medios de locomoción motorizados, escaleras mecánicas, ascensores, etc., al igual que ha sucedido en los miembros superiores con la incorporación a las casas de aspiradores, lavadoras y lavavajillas. Este estilo de vida se inicia ya en la infancia y constituye la primera etapa de la enfermedad hipocinética (Blasco, 1994).

Así, en palabras de Torcedor (1998): "En nuestra sociedad se presentan una serie de juegos de carácter sedentario (videojuegos, juegos de ordenador,) muy practicados por la población infantil y que presentan escasa o nula implicación motriz, además de que inducen un comportamiento en el niño de aislamiento social al realizarse gran parte de ellos en solitario".

"...Quizás estén demasiado tiempo encerrados en sus hogares, hecho que probablemente esté influenciado por la falta de espacios próximos a la vivienda y apropiados para la práctica (plazas, parques, instalaciones deportivas), por la falta de seguridad que ofrece la calle en determinadas circunstancias (lo que sugiere a los padres que quizás sus hijos estén más seguros viendo televisión o vídeo o utilizando el ordenador, que jugando en la calle)". Se ha demostrado que la predicción de modelos del estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, ya que al haber obtenido una óptima habilidad en estas primeras edades, se estimula el interés y participación para los periodos de

vida posteriores. La inactividad física, como ya se ha comprobado, es una de las causas más importantes productoras o coadyudantes de enfermedad y muerte (infarto o accidentes cerebrovasculares, entre otras). Sin embargo, en los adultos, a pesar de la evolución en la predisposición y práctica físico-deportiva de los últimos años en 1985 el hacer deporte ocupaba la novena posición entre las preferencias de actividades a realizar en el tiempo libre, ascendiendo al sexto lugar en 1990, demuestran una menor participación deportiva conforme avanzan los años, siendo los más inactivos las personas de mayor edad, de un menor nivel de estudios y de categorías socioeconómicas más bajas.

Por tanto, hacer deporte es una actividad de ocio preferente para muchos, pero que no se plasma en la realidad práctica, a pesar de los progresos de los últimos años, con los riesgos mencionados que ello conlleva, por lo que hay una imperiosa necesidad de educación de la población. Múltiples estudios de autores relevantes, consideran que, pese a ser el deporte uno de los contextos más idóneos para las mejoras educativas, una gran proporción de niños aparentemente pierden la motivación y abandonan la experiencia del deporte, especialmente después de los 12 años. En la actual sociedad en que vivimos los niños y adolescentes tiene una gran oferta de actividades extraescolares (en muchos casos más motivantes para sus padres, en cuanto a su futuro académico, que la práctica deportiva). Desgraciadamente a nivel social, la práctica deportiva, no está totalmente reconocida como parte fundamental de la educación y del desarrollo físico y psíquico del niño, como lo puede estar la informática y los idiomas.
Una de las claves para analizar los itinerarios deportivos están en conocer cuales son las razones de los niños y adolescentes para:

- Seleccionar una actividad física.
- Iniciarse en una actividad física.
- Mantenerse en la práctica de una actividad física.
- Abandonar la práctica de actividad física

Romero Cantalejo (2003) considera que: "son los mismos jóvenes los que están desmotivados en general, pero no sólo por cualquier práctica deportiva, sino por cualquier práctica en general, que les suponga un mínimo esfuerzo o compromiso. El abandono deportivo, fenómeno que preocupa sobre todo por sus posibles consecuencias para la salud psicológica de los jóvenes deportistas, puede conceptualizarse como el cese de la motivación para la participación deportiva en situaciones de logro".

Cantón; Mayor y Pallares, J. (1995) entienden que los jóvenes participantes en el deporte se diferencian de los no participantes y de los que abandonan, en su nivel de percepción de la competencia. Partiendo de esta información, podemos inferir que una tarea importante de los educadores deportivos y entrenadores juveniles consiste en descubrir formas de aumentar la autopercepción de capacidad de los niños. Si comprendemos las razones por las que los niños participan en el deporte, podemos potenciar su motivación mediante la organización de los entornos que mejor satisfagan sus necesidades.

Tal como indica Mendoza en su estudio (1995), la tendencia desde 1986 a 1990 significó un aumento del sedentarismo juvenil, especialmente en las chicas, disminuyendo la práctica según aumentan en edad. Así, se duplicó el número de escolares que no practicaban ninguna actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, mientras que en los siguientes 4 años (1990-1994) se produjo un ligero incremento del nivel de práctica.

En este sentido hay que decir que los itinerarios deportivos en general en España están llenos de abandonos prematuros de la práctica deportiva. Las razones por las que no practican o abandonan suelen ser en opinión de Molnar, G. (2001), la escasa sintonía entre los objetivos de los participantes y los de los entrenadores y las instituciones (fundamentalmente los clubes y federaciones), el carácter demasiado específico y reglado de determinadas formas de practica deportiva, el lugar preponderante de la competición, el

sentimiento de no progresar, las relaciones conflictivas con los compañeros y compañeras y con el docente, no ver satisfechas todas sus expectativas que se había forjado sobre esta practica... y muchas otras que en ocasiones enmascaran realmente la respuesta, que suele ser que han encontrado otra manera mas satisfactoria para cubrir sus ocios y sus expectativas de realización como persona.

La importancia que cobra en cada etapa evolutiva los factores de socialización, es de capital importancia: los padres, el grupo de iguales, los entrenadores y técnicos, las federaciones, patronatos, clubes... serán responsables de que la longevidad de la práctica deportiva sea una realidad y no una quimera de difícil realización. De esta manera. Torcedor (1998) indica que la utilización adecuada del tiempo de ocio se muestra como una necesidad social de la cual ha de tomar parte la escuela, por lo que ésta y, fundamentalmente, el profesorado de E.F. influyen de manera directa en la utilización deportiva de dicho tiempo. Del mismo modo, la práctica de actividades físico-deportivas en sí, favorece el proceso de socialización del escolar, ya que, si se realiza adecuadamente, es una fuente indudable de valores positivos: autocontrol, superación, cooperación, disciplina, asunción de normas, compañerismo, lucha.

3.4 ALIMENTACIÓN.

Torres (2000) considera que las necesidades nutritivas de un/a adolescente en estas etapas que analizamos, suelen estar cubierta por una dieta normal. La dieta mediterránea aporta vitaminas y sales minerales suficientes para un niño que haga ejercicio físico dentro y fuera del colegio.
A veces la familia, por un exceso de celo, induce a tos niños a aumentar el consumo de alimentos, pensado que realizan un bien, cuando a veces por el contrario están arrastrando a los niños a un sobrepeso en el mejor de los casos, o a una posible obesidad, si no se toman las medidas oportunas.

En las últimas décadas se han producido importantes cambios en los hábitos dietéticos de las sociedades occidentales- Briones (1991) señala que,
"la alimentación en Andalucía a mediados del siglo XX se correspondía a la de una sociedad agraria semidesarrollada. Con un elevado porcentaje del presupuesto familiar gastado en comida, un alto nivel de autoabastecimiento y una dependencia económica general de la producción agraria".

La industrialización en la producción alimentaria y las mejoras en su distribución, unido al incremento de la renta per cápita, han favorecido una mayor oferta de alimentos y accesibilidad de capas más amplias de población a todo tipo de alimentación. Estos hechos han favorecido la sustitución progresiva de la dieta mediterránea por otros hábitos dietéticos, basados en la "fast food", cuestionados por su impacto negativo sobre la salud, ya que suelen ser alimentos con una gran concentración de energía y, a la vez, con una menor densidad de micronutrientes esenciales -calorías vacías- (Briones,1991).

Dicha problemática conduce a una intervención multisectoríal, promovida desde la O.M.S. en diferentes documentos, especialmente en la "Estrategia de salud para todos en e/año 2000" (O.M.S., 1981).
Esta situación es especialmente importante en las primeras edades. En este sentido, la importancia concedida a la alimentación en la población infantil, dentro del marco educativo, viene justificada, según Pozuelos y Travé (1995), por diferentes aspectos:

- Alejamiento de una dieta equilibrada.
- Hábitos higiénicos básicos poco desarrollados (cepillado de dientes, lavado de manos, etc.).
- Ausencia de una distribución coherente en los periodos de toma de alimentos.

- Aumento desmedido del consumo de golosinas y azúcares refinados (a veces, los padres acceden en su compra al chantaje de sus hijos).
- Influjo de la publicidad, cada vez más potente, con la consiguiente adopción de dietas extrañas y alejadas de lo que ha sido nuestra cocina tradicional.
- Pérdida de costumbres alimentario-sociales saludables (comensalismo).

La relación entre la alimentación y la salud es indudable, fundamentalmente porque la ingesta suficiente de nutrientes es indispensable para la vida (mantenimiento de los sistemas corporales, prevención de enfermedades). Delgado y col (1997) justifican una correcta alimentación para la salud del joven por posibilitar que el potencial genético que lleva implícito la persona se pueda conseguir, ya que es la época de la vida más determinante en el crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano. Además, a corto plazo, previene de determinados trastornos como deshidratación, anemia, caries o sobrepeso. Las carencias de hierro, ácido fólico y vitamina B12, en edad infantil, y de proteínas durante la adolescencia, pueden ser los limitantes de dicho crecimiento (Hernández, 1993).

Además, los hábitos alimenticios adoptados en estas edades van a tener un carácter determinante frente a posibles enfermedades de la persona adulta, tales como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares y osteoarticulares, entre otras. En este sentido. Dietz (1987), citado por Briones (1991), indica que existe una elevada correlación entre obesidad infantil y adulta. Incluso, según Hernández (1993), un exceso de aporte energético favorece el aumento de grasa en el tejido adiposo, llegando a veces a una menor estatura adulta.

Las consecuencias para la salud de dicho sobrepeso infantil o más adelante obesidad, si no se soluciona dicho trastorno metabólico, son, entre otras (Hernández, 1993):

- Sobrecarga en el aparato locomotor, provocando trastornos ortopédicos;
- Alteraciones en el aparato respiratorio, acusándose durante el ejercicio moderado una disnea de esfuerzo;
- Alteraciones en el desarrollo psicológico y adaptación social (pobre imagen de sí mismo, sensación de inferioridad, aislamiento, depresión, inactividad, etc.);
- Además de la perturbación estética, supone un grave problema para la salud, ya que la obesidad suele encontrarse asociadas a diferentes enfermedades: hiperlipidemia. hipertensión, diabetes. enfermedades articulares, alteraciones cardiacas y pulmonares, cáncer, reducción de la esperanza de vida...

Todo ello influye evidentemente en la calidad de vida en general y en el rendimiento escolar y físico en particular (Zunzunegui y col-, 1995), Según Delgado y col (1997), los objetivos de una correcta alimentación en edad infantil deben ser:

- Posibilitar un estado fisiológico correcto, que permita el adecuado funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas.
- Permitir una buena evolución estaturo-ponderal.
- Conseguir un bienestar psíquico y social.
- Desarrollar un nivel de aptitud y condición física que le permita actuar autónomamente en su vida habitual.
- Permitir un rendimiento escolar satisfactorio.
- Forbes (1995) indica unas pautas sobre dicha alimentación infantil:
- Reducir grasas saturadas y colesterol;
- Aumentar el consumo de vegetales, frutas, cereales y legumbres;

- Consumir proteínas con moderación;
- Que no falte el calcio en la dieta.

Por su parte, el adolescente, tras las múltiples transformaciones orgánicas producidas durante la pubertad, puede rechazar o aceptar su nueva imagen corporal, que repercute a nivel psicológico, con incidencia en nuevas enfermedades del consumo, con graves implicaciones para la salud, como la anorexia nerviosa o la bulimia (Porter y col-, 1986; Thompson y Trattner, 1993; Hernández, 1993).

Por ello, es importante educarles para que eviten modas alimentarias inducidas por la publicidad, a veces confusa, asi como aceptar su necesidad de identificación y aceptación de conductas, por parte de su pandilla de amigos, que le lleva a determinados comportamientos sociales, propios de su edad y entorno (actualmente la cultura del botellón).
Además, se les ha de informar, de forma objetiva, sobre los efectos de los hábitos alimenticios en su salud, como por ejemplo las relaciones entre: alcohol y accidentes de tráfico; consumo de grasas y enfermedades cardiovasculares: azúcares con caries y obesidad. Asi, el joven adoptará de forma libre y voluntaria sus comportamientos alimentarios.

Respecto a la relación con la actividad físico-deportiva es evidente que su alimentación provoca una disminución en la capacidad de rendimiento mientras una dieta equilibrada aporta todos los requerimientos del joven ante la práctica deportiva. En estas edades, la alimentación para la salud primará sobre el aporte energético necesario para el rendimiento, teniendo en cuenta que el ser más activo necesita una mayor compensación energética, por lo que puede ingerir más alimentos y, por tanto tiene menos posibilidad de tener déficit alimentarios en cuanto a nutrientes esenciales (Delgado y col-, 1997).
Así la dieta de un joven activo necesita ser rica en carbohidratos complejos y proteínas de alto valor biológico, adecuada en ácidos grasos esenciales, y

suficiente en vitaminas, minerales, agua y fibra. Por otra parte, una sobrealimentación conlleva al sobrepeso y a la obesidad, teniendo presente que el obeso infantil y juvenil tiene algunas limitaciones para la práctica de actividad física: mayor fatigabilidad, menor capacidad aeróbica, repercusiones sobre el aparato locomotor (pies, rodillas, columna vertebral), disminución de la potencia del músculo cardiaco (capacidad de trabajo), entre otras.

3.5 HIGIENE.

La higiene personal como hábito de vida saludable debería estar en un lugar prioritario en el estilo de vida de los escolares. Partiendo de la ejecución de actividades físicas, en el que el aumento de la temperatura corporal, el contacto con las instalaciones, la manipulación de diferentes materiales, etc. Siguiendo las recomendaciones de De la Cruz (1989), Tercedor (1994) y Torres (1998), los aspectos higiénicos personales y su relación con la práctica físico-deportiva los vamos a resumir en cuatro apartados, en los cuales aconsejaremos a los alumnos

3.5.1 Con relación al aspecto corporal.

- Las prendas que tienen contacto directo con la piel (calcetines, camiseta, pantalón, etc.) deben ser ligeras, estar limpias y favorecer la transpiración.

- Cambiar la ropa interior y los calcetines diariamente, teniendo presente que éstos estén siempre secos, sin arrugas y en buen estado.

- Lavar el calzado deportivo con frecuencia y no usarlo todo et día, Según De la Cruz (1989), se deberían usar exclusivamente para realizar ejercicio físico, debiendo disponer de calzado de calle para el

resto de las clases. De esta manera, se evitan enfriamientos, desestabilizaciones en los arcos plantares, así como colonizaciones por hongos. La zapatilla se expondrá al sol para su secado, no con radiador. Del mismo modo, debemos fijarnos por dónde se gasta; no utilizarla mojada; tener presente que si se compra por la tarde-noche el pie está más dilatado; tener cuidado con la cuña alta, que aunque parezca que el tobillo está más protegido, no es así por la inhibición de los receptores propioceptivos (órganos tendinosos de Golgi. fundamentalmente); suela adaptada a la actividad (por ejemplo, es recomendable la utilización de cojin de aire o almohadilla en el tacón de la zapatilla para carreras de larga distancia); etc.

- No usar prendas deportivas sudadas, en prevención del mal olor y para evitar enfermedades cutáneas.

- Evitar la utilización de collares, pulseras, relojes, etc., que puedan favorecer las lesiones.

- No utilizar plásticos directamente sobre la piel, con la creencia errónea de obtener efectos adelgazantes cuando realmente lo que se consigue es una deshidratación.

- Adaptar la ropa deportiva a la climatología, usando chanclas En invierno y pantalón corto con camiseta en verano. Es importante la utilización de gorro y guantes cuando hace frió por ser las zonas con mayor pérdida de calor.

- Ducharse cuando se realicen actividades físico-deportivas, y vestirse posteriormente con ropa limpia. De esta manera, se debe acostumbrar a los alumnos a que después de cada sesión de E.F. es necesario una ducha. Si en el Centro no hay vestuarios con ducha,

debemos aconsejar a los niños, que se laven y cambien de camiseta y calcetines, y que cuando lleguen a casa se duchen.

- Acostumbrar a los niños a que sean responsables de su equipación personal, y que lleven una bolsa exclusiva para sus prendas deportivas y de higiene (toalla. Jabón, camiseta limpia de repuesto, peine, etc.), siendo obligatorio la utilización de ropa deportiva durante las clases.

3.5.2 Con relación a la higiene visual.

Cada día el niño se ve sometido a una serie de tensiones oculares más o menos importantes, con una iluminación que muchas veces es poco adecuada. Debemos detectar si el alumno hace gestos raros con sus ojos (guiños, se acerca mucho al papel, dificultad para recepcionar objetos), aconsejando la visita a un especialista.

3.5.3 Con relación a la higiene auditiva.

Los escolares de las grandes ciudades reciben diariamente toda clase de ruidos en la vía pública, lugares de ocio, etc., que perturban su sueño y alteran su sistema nervioso, favoreciendo paulatinamente la sordera. Para protegerse de los daños causados por el ruido, lo mejor es evitarlo. Para ello se aconseja:

- Bajar el volumen de la radio y la televisión, acostumbrando a los niños a que eviten cualquier escalada inútil de decibelios. El walkman es particularmente peligroso, ya que su uso intensivo provoca zumbidos y pitidos.
- Evitar el acudir con frecuencia a lugares de diversión especialmente ruidosos.
- Consultar al médico si se nota cualquier problema de audición.

3.5.4 Con relación a la higiene del medio

- Las pistas**,** salas o gimnasios, deben estar limpias, sin irregularidades (baches, agujeros), iluminación adecuada, ausencia de objetos peligrosos (piedras o gravilla, cristales...), etc... que puedan originar alguna lesión. Por ello, antes de empezar la sesión, debe de supervisarse el equipamiento y las instalaciones, así como examinar la seguridad del material que se va a utilizar (buen estado, que no presente astillas, partes oxidadas o punzantes) y su estado de sujeción.

- Los vestuarios deben estar limpios, con papeleras, lavabos y/o duchas que posibiliten la higiene personal y el poder cambiarse de ropa con cierta intimidad, que en edades adolescentes es una de sus preocupaciones.

- Conservar y promocionar el medio ecológico en el que vivimos; playa, parques, calles, para así evitar la contaminación y destrucción de nuestro medio ambiente.

CAPÍTULO IV INFLUENCIA DE LOS FACTORES SOCIALES Y PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS SALUDABLES.

La actividad física y el deporte pueden llegar a ser contenidos educativos en tanto conocimiento históricamente construido y socialmente validado. Rozengardt. La socialización en sentido general, hay que entenderla como u proceso de influjo entre una persona y sus semejantes, un proceso que resulta de aceptar las pautas de comportamiento social y de adaptarse a ellas. Este desarrollo se observa no sólo en las distintas etapas evolutivas, sino también en personas que cambian de una cultura a otra, o de un grupo a otro.

Ruiz (1994), enfatiza en el carácter procesual de la socialización y de la intervención de diferentes agentes. "La socialización es un complejo proceso de aprendizaje que no se refiere estrictamente a adquirir la capacidad de relacionarse con los demás de manera efectiva, sino que concierne al medio social donde las formas de acción y la motricidad están implicadas, utilizadas y condicionadas".

Según Usátegui Basozabal, E. (2003), en su análisis "La educación en Durkheim: ¿socialización versus conflicto?" los hechos sociales son exteriores al individuo. E! hecho social en definitiva, es el modo de actuar, pensar y sentir, exteriores al individuo, y que poseen un poder de coerción en virtud del cual se lo imponen. Por tanto, la educación cumple la función de integrar a los miembros de una sociedad por medio de pautas de comportamiento comunes, a las que no podría haber accedido de forma espontánea.

La socialización es vista por los sociólogos como el proceso mediante el cual se inculca la cultura a los miembros de la sociedad, a través de él, la cultura se va transmitiendo de generación en generación, los individuos aprenden conocimientos específicos, desarrollan sus potencialidades y habilidades

necesarias para la participación adecuada en la vida social y se adaptan a las formas de comportamiento organizado característico de su sociedad.
Se puede describir la socialización desde dos puntos de vista: objetivamente; a partir del influjo que la sociedad ejerce en el individuo; en cuanto proceso que moldea al sujeto y lo adapta a las condiciones de una sociedad determinada, y subjetivamente; a partir de la respuesta o reacción del individuo a la sociedad.

Torres (2005) considera que el principal objetivo de la socialización es inculcar las costumbres y creencias morales y desarrollar características de personalidad en el individuo, principalmente las consideradas deseables por una cultura en particular, Y aclara que: La socialización opera a través de dos procesos interdependientes: refuerzo y modelado. Como ya sabemos por las teorías del aprendizaje, las conductas que son reforzadas se incrementan, mientras que aquellas que son desaprobadas, se castigan, tienden a desaparecer. Además, el modelado proporciona a los deportistas ejemplos concretos en Favor de la socialización, mostrando conductas, actitudes y valores deseables en patrones de comportamiento. Por su grado de implicación y la influencia que generan, las actividades físicas en grupo y los deportes son considerados excelentes agentes de socialización.

Un fracaso es un error sólo para aquellos que no-saben convertirlo en experiencia. Disculparse consiste en volver al punto inicial desde que se cometió el error, no permitiendo crecer a éste; es dar un paso atrás para elegir después el camino correcto mediante una acción responsable. En definitiva el proceso de socialización es la manera con algunos miembros de una colectividad aprenden los modelos culturales de su sociedad los asimilan y los convierten en sus propias reglas, personales de vida.

El ser humano, como ser social desde el nacimiento, es receptor de los conocimientos, habilidades, creencias y costumbres del medio social en el que se desarrolla. Este proceso mediante el cual el niño toma contacto,

asimila y se acomoda a las normas de la sociedad, se denomina proceso de socialización. Con la aparición y desarrollo de la televisión o el actual bombardeo informático, conlleva una variación significativa del estilo de vida, provocando, por ejemplo, que el niño que antes estaba jugando en la calle, ahora lo hace delante de un videojuego. Estas conductas están más influenciadas por la publicidad de los medios de comunicación que por decisiones libres e individuales.

El niño no vive dentro de una burbuja impermeable, sino que vive inmerso en un medio social, con sus costumbres y normas, con las que interactúa a través del proceso de socialización. Los niños van a aprender determinados comportamientos, valores y actitudes, a través de diferentes factores que influyen en dicho proceso de socialización (Torre, 1998). En edades tempranas, estos factores serán los agentes sociales primarios (familia, escuela y amigos) y las características propias del individuo (autoestima, motivación) (McPhersun y col., 1989), Así, fundamentalmente los familiares cercanos y los amigos van a tener una influencia directa en la participación deportiva del joven.

Los agentes socializadores van a tener mayor o menor trascendencia en el comportamiento de la persona dependiendo de la edad de la misma. De este modo, según la teoría de la imitación, los niños no hacen lo que los adultos les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer. Además, los avances de la tecnología están haciendo que los modelos simbólicos (televisión) tengan gran influencia en las pautas de conducta social (Torre, 1998). Sin embargo, el adolescente reinterpreta determinados comportamientos sociales, a través de la comunicación interpersonal perspectiva de interacción simbólica).

A pesar que existen diferentes teorías que explican este proceso, nos detendremos en dos de ellas por la importancia que tienen.

a) Teoría de la imitación.

Explica que el individuo es, en principio, un ser más o menos pasivo que va aprendiendo a través de la observación de los valores, creencias y normas expresadas por los demás (familiares, profesores, entrenadores y amigos), y de la imitación de los comportamientos que éstos presentan (Bandura y Walters,'1983). En este proceso de imitación, se pueden distinguir modelos que tienen una significación de relación personal (la familia, los parientes, los amigos, la escuela y las instituciones deportivas), de aquellos que poseen un efecto más impersonal (televisión, medios de comunicación de masas y equipamientos).

Según Bandura (1983), la imitación juega un papel muy importante en la adquisición de conductas: "al observar la conducta de los demás, el observador puede imitarlas, variarlas o aprender otras nuevas". Como agentes socializadores primarios, resaltaríamos la familia, los profesores, los entrenadores y los amigos.

b) Teoría de la Perspectiva de interacción simbólica.

Se trata de definir e interpretar el mundo en el que se vive a través de la comunicación interpersonal. A veces, el individuo reinterpreta determinados comportamientos sociales y creencias, lo que ocurre más frecuentemente en la adolescencia que en la infancia, y redefine así el mundo social en el que vive. A través de esta teoría, los sujetos van a ir adquiriendo los conocimientos necesarios para cada situación social (Bandura y Walters, 1983). El individuo participa más activamente en dicho proceso
Este proceso de socialización es continuo y que, si bien es verdad que la mayoría de los aprendizajes ocurren durante la infancia y la adolescencia, éstos se siguen sucediendo durante toda la vida.

4.1 AGENTES SOCIALIZADORES PRIMARIOS.

Se entiende por agentes socializadores primarios todas aquellas personas cercanas a los niños y adolescentes, como son los padres, los hermanos, las hermanas, los amigos y los profesores, que de alguna manera van a condicionar sus estilos de vida futuros.

Torres (2005) considera que este tipo de socialización es la primera por la que el individuo atraviesa en la niñez por medio de ella se convierte en miembro de la sociedad. Se da en los primeros años de vida y se remite al núcleo familiar. Se caracteriza por una fuerte carga afectiva. Depende de la capacidad de aprendizaje del niño, que varia a lo largo de su desarrollo psico-evolutivo. El individuo llega a ser lo que los otros significante lo consideran (son los adultos los que disponen las reglas del juego, porque el niño no interviene en la elección de sus otros significantes, se identifica con ellos casi automáticamente) sin provocar problemas de identificación. La socialización primaria finaliza cuando el concepto del otro generalizado se ha establecido en la conciencia del individuo, A esta altura ya el miembro es miembro efectivo de la sociedad y esta en posición subjetiva de un yo y un mundo.

Diversos autores han investigado acerca de la relación entre dichos agentes sociales y la frecuencia con la que los niños y adolescentes participan en actividades físico-deportivas en su tiempo libre, y han mostrado especial interés en determinar cuál de estos agentes tiene mayor importancia sobre el resto. Para conocer la influencia de todos estos factores socializadores hacia la práctica de la actividad física y deportiva en el niño y en el Joven, vamos a estudiar cada uno de los agentes socializadores primarios, empezando desde la familia.

De esta manera, los niños que participan en actividades físico-deportivas reflejan el interés de sus padres para que realicen dichas actividades,

fundamentalmente si éstos han practicado de forma placentera. Si son practicantes activos, sirven de modelo para sus hijos. En ambos casos, de acuerdo con Garcia Ferrando (1993), los hijos cuyos padres están en esta situación son más activos. En el mismo sentido, el hermano/a mayor puede servir como modelo positivo o negativo dependiendo cómo sean sus hábitos.

El segundo agente socializador, formado por el grupo de iguales o amigos, que se consolida aún más durante la adolescencia, tiene la capacidad de favorecer o no el proceso iniciado en la familia, ya que si dicho grupo presenta actitudes pasivas, es más factible que el joven tienda hacia ellas. Asi, la familia tiene una mayor importancia socializadora en la infancia, pero los amigos tienen mayor trascendencia en la adolescencia.

4.4.1.- La familia.

Es innegable que la familia como núcleo de toda sociedad, es un fuerte agente socializador, fundamentalmente en las primeras edades: el niño aprende a través de la relación que va a tener con sus padres y hermanos. La familia te va a proporcionar el soporte emocional y económico que necesita, transmitiéndole una serie de conocimientos, valores y normas. Posteriormente, otras instituciones como la escuela y otras instituciones juveniles, van a darle continuidad de manera significativa el proceso de socialización.

Un gran numero de investigaciones sociales en el ámbito deportivo han demostrado que la familia es uno de los primeros y mas persistentes agentes socializadores, especialmente para las niñas. Investigadores como Snyder & Spreitzer (1976), plantean que los miembros de la familia son los que mayor influencia ejercen en el proceso de socialización deportivo asi como en otros aprendizajes, como por ejemplo, el de la música. Estos resultados son debidos, en gran parte, a que desde que el niño es muy pequeño, y durante un gran tramo del transcurso de su vida, existe un refuerzo continuo en función de las experiencias y actitudes que recibe de

sus propios familiares: éstos son los que se encargan de aprobar aquellos comportamientos adecuados y desaprobar los inadecuados. En la actualidad, en las sociedades industriales la familia aparece integrada por dos generaciones, reducida a la pareja fundadora y a los hijos. La institución del matrimonio se concibe como una asociación de iguales y el número de hijos suele ser muy pequeño. También aquí existe cierto consenso en denominar a este tipo de organización primaria como la "familia nuclear".

Para que la familia sea eficaz en la formación para la ocupación del ocio con actividades físico-deportivas, es imprescindible, en primer lugar, que el clima de convivencia que impere sea positivo. Difícilmente pueden esperarse buenos resultados educativos a ningún nivel, y por tanto tampoco respecto del ocio, cuando la familia no posee pequeñas cualidades como pequeño colectivo humano. De entre tales cualidades destacaríamos la cohesión de sus miembros y la abundante intercomunicación. (Torres, 2005).
Entonces, dentro de la familia, tendríamos que distinguir entre los miembros que la componen: los padres, los hermanos y los hermanos mayores.

4.1.2.- Los padres

Si analizamos el papel de los padres, existen estudios que los niños y adolescentes que participan en actividades físico-deportivas reflejan, en parte, el interés y el ánimo que sus padres han mostrado para que dichas actividades las lleven a cabo desde edades tempranas (McPherson, Curtís & Loy, 1989).
Las investigaciones realizadas por Greendorfer (1983), Higginson (1985) y Smith (1979) muestran cómo muchos chicos y chicas involucrados en actividades físico-deportivas, lo están debido a que:

- Sus padres manifiestan una valoración positiva hacia dichas actividades animándoles a que participen, debido a que ellos mismo lo hacen o lo han hecho.

- Sus padres asisten regularmente a eventos deportivos o los ven por televisión.

Si analizamos lo expresado por García Ferrando (1995), la participación de los padres y de las madres juega un papel fundamental en el proceso de socialización deportivo. Sería interesante, por tanto, analizar con qué frecuencia dichos agentes socializadores se involucran en actividades físico-deportivas en su tiempo libre. Para ello, nos vamos a centrar en el estudio realizado por Mendoza y col. (1994), donde se les preguntaba a los escolares españoles, con edades comprendidas entre los once y los dieciséis años, acerca de la frecuencia con que sus padres y madres participaban en actividades físico-deportivas, obteniendo que un 65% afirmaban que éstos nunca las practicaban y existiendo un 8% que desconocía el hecho. Dicho estudio constata también que la práctica del padre y de la madre mantiene una estrecha relación COR la de los hijos.

García Ferrando (1993) expone que los hijos de los padres que hacen deporte en la actualidad lo practican con mucha más probabilidad, sobre todo cuando es la madre la que lo practica: en concreto, un 76% de los jóvenes cuya madre hace deporte, practican uno o varios deportes y sólo un 12% no lo hace, frente al 49% y al 31% que se observa respectivamente, entre los jóvenes cuyas madres no lo practican.
Torres (2005) aporta el siguiente resumen de las acciones que pueden hacer las familias como entorno inmediato que actúa sobre los adolescentes para mejorar los niveles de práctica deportiva:

- Enseñar a organizar su tiempo libre.
- Posibilitar el primer acercamiento al deporte escolar, por encima de otras actividades extraescolares que ellos creen que sus aprendizajes tienen más funcionalidad presente.
- Inculcar a los hijos el espíritu del disfrute por la actividad, por encima de cualquier otro interés.

- Facilitar en lo posible experiencias deportivas positivas tempranas.
- Hacer ver a los hijos los beneficios psicológicos y sociales de la practica deportiva, tanto individual como en grupo.
- Procurar valorar más la constancia y el esfuerzo puestos en la tarea que los éxitos que se puedan alcanzar.
- Tratar que los hijos alcancen un buen nivel de autoestima, que disfruten de la práctica y que encuentren en el deporte un espacio-tiempo que fomenta la amistad, la entrega, la cooperación y la solidaridad con sus compañeros y compañeras de juego.

4.2.3.- Los hermanos y hermanas

Deteniéndonos en el factor hermanos y hermanos, dentro de lo que son los miembros de la familia, nos encontramos con numerosas investigaciones que afirman que éstos y éstas son unos potentes agentes socializadores, pudiendo facilitar o inhibir el proceso de socialización hacia las actividades físico-deportivas (Sutton-Smith & Rosenberg, 1970). Debido a que en la mayoría de los casos dicho proceso se lleva a cabo a través de la imitación, el hermano-a mayor puede servir como modelo positivo o negativo dependiendo de cuáles sean sus hábitos.

Por otro lado, y como expresábamos en la introducción del capitulo, existe otro componente que afecta al proceso de socialización y es el de la interacción personal entre los mismos, pudiéndose crear situaciones de cooperación hacia aquellas actividades que desarrollan los hermanos-as mayores, pero también de rechazo y conflicto. Diversos factores van a influir en esta interacción entre hermanos, como son, por ejemplo, el tamaño de la familia, los años de diferencia que presentan los hermanos entre sí y el sexo al que pertenecen. La mayoría de los investigadores han coincidido en prestar mayor atención a estas dos últimas variables, estableciendo diferencias si el sujeto sometido a la investigación es hijo único o tiene hermanos mayores o menores; se trata pues, de establecer el rango que

ocupa dicho sujeto en esta ordenación. Sutton-Smith & Rosenberg (1970) sugieren que el hermano/a más mayor, es decir, el que nació primero, sirve como modelo al resto de sus hermanos más jóvenes.

Para Weiss & Knoppers (1982), los hermanos mayores son a menudo considerados como importantes agentes socializadores en la participación deportiva por parte de las chicas, aunque las hermanas también tienen poder de influenciar (Lewko & Ewing, 1980); para otros investigadores, los hermanos y hermanas mayores no presentan relaciones significativas (Greendorfer & Lewko, 1978; Patriksson, 1981).

4.2.- AGENTES DE SOCIALIZACIÓN SECUNDARIOS.

Es cualquier proceso posterior que induce al individuo ya socializado a nuevos sectores del mundo objetivo de su sociedad. El individuo descubre que el mundo de sus padres no es el único. La carga afectiva es reemplazada por técnicas pedagógicas que facilitan el aprendizaje. Se caracteriza por la división social del trabajo y por la distribución social del conocimiento. Las relaciones se establecen por jerarquía. Un fracaso es un error sólo para aquellos que no saben convertirlo en experiencia. Disculparse consiste en volver al punto inicial dónde se cometió el error, no permitiendo crecer a éste; es dar un paso atrás para elegir después el camino correcto mediante una acción responsable.

"Sentirse bien" dice Voli, F. (2004) "es un deber que tienen los profesores y entrenadores para que puedan cumplir con su obligación, que es enseñar". Pero evidentemente, una gran parte de este «sentirse bien» del profesor o del entrenador la tienen los jóvenes alumnos y alumnas, quien con sus propuestas, atenciones y reconocimiento hacen que el educador aumente sus niveles de autoestima y de motivación para continuar en la tarea.
El trabajo en grupo realizado en la escuela deportiva, en el entrenamiento o en clase de Educación Física, es fuente de dinamización para los

participantes, debido a la necesidad que se les presenta de interactuar y colaborar con otros compañeros para lograr la consecución de las tareas asignadas, las cuales no podrían ser resueltas si trabajaran individualmente. Creemos dice Torres (2005), que el desarrollo pleno del alumnado dentro del proceso educativo, no es posible sin la interacción con los demás. La socialización implica el reconocimiento del otro, de su dignidad y, por lo tanto, lleva a ser responsable, solidario y a compartir. A través de la relación con los demás, de las tareas comunes compartidas, el alumnado aprende a discernir críticamente las conductas, creencias, normas y valores apreciados por el grupo-clase al que pertenece y se compromete con el grupo en una relación de intercambio constructivo.

4.2.1.- El grupo de iguales: los amigos

Analizaremos el agente socializador relacionado con el grupo de iguales, los cuáles, tienen la capacidad de favorecer o desfavorecer este proceso de socialización deportiva que comenzó en el seno familiar. Si el grupo en el que se encuentra inmerso el niño o adolescente presenta actitudes pasivas, los miembros del mismo tenderán hacia ellas; si, por el contrario, tiende a participar en actividades físico-deportivas, los miembros del mismo también lo harán.

Durante la adolescencia, el grupo de amigos se consolida aún más y sigue existiendo ese poder de socialización hacia la actividad física. Entre las mujeres, Greendorfer (1977) afirma que el grupo de amigos y amigas es el único agente socializador que está estrechamente relacionado con la participación en actividades físico-deportivas, durante todas y cada una de las diversas etapas de la vida: infancia, adolescencia y edad adulta; otros agentes serán importante en determinadas etapas, pero no en todas, como por ejemplo la familia que tiene una influencia crucial en la infancia y bastante menor en la adolescencia.

Por otro lado, los amigos, durante la infancia, tienen una influencia mayor cuando se trata de participar en deportes de equipo que cuando son actividades deportivas individuales (Kenyon & McPherson, 1973).

Por último, es interesante señalar que cuando el individuo finaliza sus estudios y se incorpora al mundo del trabajo, a menudo deja su grupo de amigos para introducirse en otro diferente (grupo de trabajo), el cual condicionará también los hábitos deportivos del mismo: es típico que los adultos presenten menores índices de frecuencia deportiva, llegando incluso a abandonarla por completo, hasta en aquellos que lo practicaron en su juventud. Greendorfer & Lewko (1978) analizaron el grado de interrelación que presentaban los distintos agentes socializadores, atendiendo al ánimo e interés que mostraban los escolares hacia la actividad físico-deportiva, con una muestra de niños y niñas con edades comprendidas entre los ocho y los trece años. Los resultados de tal investigación revelaron lo siguiente:

1.- Los padres y amigos eran factores determinantes en la participación deportiva que presentaban los escolares pertenecientes a ambos sexos.

2.- Los padres mostraban una relación más significativa que los amigos, en ambos sexos.

3.- El padre es la figura más relevante dentro de! ámbito familiar puesto que la madre, los hermanos y hermanas no presentaban relaciones significativas, en ningún sexo (este resultado contrasta con el obtenido por Snyder & Spreitzer en 1973).

Greendorfer (1977) realizó un estudio con 586 chicas en el que pretendía comprobar si existía relación entre la participación deportiva femenina y los diferentes agentes socializadores (familiares, amigos, entrenadores y

profesores), en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia y adultez). Los resultados obtenidos fueron los siguientes

1.- Durante la infancia, la participación deportiva femenina está más asociada a los modelos masculinos que a los femeninos, presentando en ambos casos, índices de significatividad.

2.- En la adolescencia, el rol masculino adquiere mayor significado que el femenino aunque las diferencias son minimas. Es en esta etapa, en comparación con las demás, donde la relación con los roles femeninos alcanza las cotas más elevadas.

3.- Durante la edad adulta, el rol femenino adquiere mayor importancia que el masculino aunque las diferencias son mínimas, existiendo en ambos, un grado de significación.

4.2.2.- Los entrenadores

Los entrenadores son también agentes socializadores que van a influir en el grado de involucración físico - deportiva que presenta el alumnado.
En investigaciones realizadas en atletas masculinos, declararon que sus entrenadores habían influido en el nivel de participación y en el tipo de actividades que practicaban cuando eran adolescentes y adultos (Ebihara et al., 1983; Kenyon & McPherson, 1973), atletas femeninas afirmaron que los entrenadores habían influido en esas mismas variables, fundamentalmente en la etapa de la infancia (Grendorfer & Ewíng, 1981, Weiss & Knoppers, 1982) y de la adolescencia (Greendorfer. 1977).

En contraste, Yamaguchi (1984) estableció que los entrenadores no tenían poder influenciador: los participantes raramente nombraban a los entrenadores como personas que hubiesen influido en sus hábitos deportivos.

En este sentido, el papel que desarrollan los entrenadores resulta de vital importancia para conducir el proceso de formación deportiva de los niños, de forma que les ayude a obtener suficientes satisfacciones, para aumentar el grado de adhesión a la actividad y reducir el nivel de insatisfacción que provocan los fracasos.

Torres (2005) indica algunas acciones que debería realizar los entrenadores para mejorar los niveles de motivación y su posterior repercusión en los procesos de socialización:

- Evitar las críticas negativas ante tos intentos de colaboración de los alumnos.
- Programar trabajos en grupo o sesiones donde cada alumno pueda colaborar según su nivel.
- Programar los contenidos deportivos y ensenarlos de forma que los alumnos puedan comprenderlos y aplícanos con un nivel medio de dificultad.
- Cuidar de que los alumnos con un bajo nivel de motivación consigan pequeños éxitos para que aspiren en un futuro próximo hacia metas que exigen esfuerzos superiores.
- Fomentar el trabajo cooperativo.
- Presentar tareas asequibles a las posibilidades de los alumnos.
- Programar las tareas de aprendizaje y entrenamiento de forma que los alumnos puedan frecuentemente tomar decisiones.
- Realizar actividades o trabajos fáciles para los alumnos poco motivados, de manera que pueda valorar sus éxitos y su relativa dedicación.
- Sentirse siempre más educadores que técnicos.
- Tener siempre presente que las acciones que uno hace tienen mas fuerza que las palabras.

- Trasladar a sus alumnos que lo que da sentido al juego es el respeto a las normas, a los compañeros y a los eventuales adversarios ya que sin ellos no seria posible su propia practica deportiva.

4.2.3.-La Escuela y el área de Educación Física.

❖ **La Escuela**

Bolívar Botia, A. (2003) indica "que en estos tiempos de reestructuración y reconversión del sistema escolar heredado de la modernidad, los centros educativos se ven obligados a aprender a responder a las demandas de un entorno incierto, turbulento, inestable, sin esperar ni confiar en reformas estructurales". De este modo, se pretende favorecer, en lugar de estrategias burocráticas, verticales o racionales de cambio, la emergencia de dinámicas autónomas de cambio, que puedan devolver el protagonismo a los agentes escolares y, por ello mismo, pudieran tener un mayor grado de permanencia.

No deberíamos olvidar, sin embargo, que los valores básicos y las actitudes fundamentales aparecen en la escuela en torno a sus funciones vertebradoras: en el proceso del enseñar y el aprender, en el acceso a los diversos ámbitos de la cultura, en la sistemática de los conocimientos. El quehacer esencial sigue siendo el mismo, «educar en valores» a través de la práctica de actividades físicas, aunque para ello debamos iniciar el camino revisando los fundamentos de toda labor educativa... y debamos acompañar el caminar con un fortalecimiento permanente de lo actitudinal.

Los objetivos de la Educación Física no van encaminados solamente a facilitar experiencias relativas a la misma cuando los alumnos se encuentran dentro del contexto escolar, sino en prepararlos también para crear unos hábitos deportivos cuando estén fuera del mismo; para que esto sea posible, hemos de conseguir que la asignatura de E.F. les resulte atractiva y útil para la vida.

Según Fox (1988), los adolescentes que han finalizado sus estudios y abandonan el centro escolar, se pueden dividir en tres categorías, dependiendo de las experiencias psicológicas recibidas a través de las clases de educación física:

- La primera de ellas hace referencia a todos aquellos que se sienten atraídos por la actividad física ya que perciben algún tipo de recompensa a través de ella. Dentro de unos programas de educación física en los que prevalece la adquisición de habilidades deportivas, nos encontramos, en esta categoría, a todo el alumnado que ha sido capaz de desarrollar mayores niveles de habilidad que el resto de sus compañeros.

- La segunda categoría hace referencia a aquellos que evitan la actividad física ya que perciben el deporte y el ejercicio físico como una experiencia negativa, y creen seriamente, que es poco probable que vuelvan a estar envueltos en dichas actividades para el resto de sus días. De nuevo, dentro de un programa basado exclusivamente en la adquisición de las habilidades deportivas, a esta categoría pertenecerán todos los que no se hayan adaptado a dicho programa y se autocalifiquen de torpes, descoordinados e incompetentes; para ellos, la visión de la actividad física es bastante negativa.

- La tercera categoría corresponde a los neutrales, es decir, a aquellos que no tienen fuertes sentimientos hacia e! deporte o el ejercicio físico, y sus hábitos deportivos van a depender, en mayor medida, de las circunstancias sociales que les rodean más que de sus propias convicciones.

Si admitimos el papel de la escuela en la educación para el tiempo libre, debemos estudiar las diferentes direcciones y niveles que toman su acción en relación con el ocio constructivo a través de las prácticas de actividades

físico-deportivas. En este sentido y al margen de las motivaciones que los maestros y profesores de Educación Física pudiesen plantear a sus alumnos y alumnas en la educación formal, debo de referirme con especial atención a las actividades extraescolares, ya que las mismas tienen una relación directa con la pedagogía del ocio, pues están concebidas para dar contenido al tiempo libre de los alumnos.

La escuela debería tratar de contribuir de manera especial a la participación en actividades deportivas. Siguiendo a Torres (2005) esta contribución podría ser con alguna de las siguientes acciones:

- Transmitir a sus alumnos la idea de que fas actividades físicas y deportivas son un hábito recomendable de vida, que es bueno para todos y cada uno de ellos.

- Ofrecer al alumnado de manera prioritaria actividades físico-deportivas a través de su inclusión en el Proyecto de Centro.

- Diversificar la oferta de estas actividades, para que todos los escolares encuentren un espacio-tiempo en el que sentirse satisfechos con su realizaron.

- Implicarse en la organización y puesta en acción de las actividades deportivas.

- **El área de Educación Física y la participación en actividades físico-deportivas.**

El profesor de educación física va a jugar un papel fundamental dentro del proceso educativo, debiendo desarrollar dos de los factores que van a incidir, posteriormente, en las experiencias, que proporciona la educación física; estos factores son el estilo de enseñanza utilizado y el programa de contenidos a desarrollar.

A partir de estas experiencias, el alumnado va a desarrollar unas percepciones en torno a las mismas, las cuáles pueden o no corresponder con la realidad o con la percepción que tiene el propio profesor. Estas percepciones van a ser uno de los mejores predictores de los comportamientos futuros, así como de la autoestima. Las percepciones que proporcionan las experiencias recibidas en las clases de educación física, pueden estar referidas a si éstas son divertidas o no, si son valiosos, si son aburridas o desagradables e, incluso, si nuestra propia habilidad está a la altura de las circunstancias.

Este modelo expresa que estas orientaciones psicológicas van a ser las responsables, en gran medida, de los futuros hábitos deportivos del alumnado cuando alcancen la edad-adulta. Por último, si el profesor de educación física es capaz de recoger toda la información psicológica que se deriva de este proceso, se producirá una mejora en la calidad de las experiencias que los alumnos reciben a través de las clases de educación física.

4.3.- FACTORES PERSONALES.

Los factores personales junto con los sociales, están estrechamente ligados al proceso de socialización deportiva. Dentro de los personales, vamos a centramos en el concepto de sí mismo (dentro del cual se incluye la autoestima), las actitudes y las motivaciones.

4.3.1.- Concepto de si mismo.

Esta denominación es, en realidad, una abreviatura para un conjunto bastante amplio de representaciones mentales que incluyen imágenes y juicios, y no sólo conceptos, que el individuo tiene acerca de sí mismo, y que engloban sus distintos aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales

(Epstein, 1981). El autoconcepto comporta juicios descriptivos sobre uno mismo, y también juicios evaluativos de autovaloración; estos últimos componen la autoestima, a menudo confundida con el autoconcepto y, en realidad una parte de él.

Autoconcepto y autoestima pueden referirse a la propia persona como un todo, a la representación global que se tiene de sí mismo, o también a aptitudes y características particulares referidas, por ejemplo, a la propia capacidad intelectual, a la habilidad en ciertos deportes o al éxito con otras personas.

- **La autoestima.**

Francisco Massó (2001 y ss.), entiende que la autoestima comprende dos elementos psíquicos:
La consciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos, de cuales son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características mas significativas de nuestra manera de ser. (Este grado de consciencia es lo que se denomina autoconcepto).
El segundo elemento psíquico que comprende es un sentimiento. Es aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar.

Resumiendo, diremos que la autoestima se basa en la cantidad y variedad de pensamientos, sentimientos, experiencias, vivencias y sensaciones que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra existencia, pero especialmente durante las primeras etapas de la vida: infancia y adolescencia. Ese conglomerado de sentimientos, creencias, experiencias y evaluaciones se canalizan hacia un concepto elevado y firme sobre nuestra pro la valía o, por el contrario, cristalizan en una línea de inutilidad, desconfianza en sí mismo, indefensión v percepción negativa de la propia realidad existencias.

Para profundizar un poco más en estos conceptos, vamos a analizar las diferentes áreas y subáreas que van a influenciar los juicios evaluativos y descriptivos que el sujeto realiza en torno a sus capacidades.

- **Autoestima relacionada con las actividades académicas.**

Duda (citado por Roberts, 1991) evaluó la preferencia que presentaban niños y niñas norteamericanos, con edades comprendidas entre los catorce y los dieciséis años, acerca de dónde preferían obtener éxitos y fracasos. Tanto los chicos como la chicas preferían tener más éxito en el campo deportivo que en el contexto del aula, siendo las niñas las que intentaban evitar, en mayor medida, la competición individual con otras niñas.
En cuanto al fracaso, los niños indicaron que la derrota en el contexto deportivo era peor que fracasar en el aula, incidiendo directamente en la autoestima y en la aceptación dentro del grupo de iguales; sin embargo, las chicas preferían fracasar en el deporte antes de hacerlo en las actividades académicas, dependiendo de ello su autoestima.

- **Autoestima social**

Roberts, Kleiber y Duda (1981) exponen que entre los ocho y los once años, la autoestima dependerá fundamentalmente de la propia mejora y de la aprobación social, es decir, del refuerzo y apoyo social de los padres y entrenadores. Entre los once y trece años, la autoestima se fundamenta principalmente en la competencia, es decir, en el lugar que el sujeto cree que ocupa dentro de su grupo, fruto de su constante comparación con los demás. Entre los trece y los diecisiete años, la autoestima se relaciona con la competencia y vuelve a aparecer, de forma relevante, la propia mejora.
El conocimiento de resultados y la valoración por parte de los profesores y entrenadores, contribuye también al desarrollo de la autoestima social. Diversas investigaciones han demostrado con atletas masculinos, con edades comprendidas entre los diez y los quince años, que aquéllos que

mostraban un mayor nivel de autoestima, eran los que habían recibido mayor conocimiento de resultados y refuerzos positivos (Smith, Smoll & Curtís, 1979).

- **Autoestima emocional**

El desarrollo de la autoestima está también relacionado con las emociones asociadas a la participación en actividades físico-deportivas: la emoción y el orgullo asociados al éxito, o el desánimo y el stress asociados al fracaso, pueden influenciar la autoestima y la motivación hacia determinadas actividades (Weiss, 1993).

Según Roberts (1991), las emociones van a venir condicionadas, por un lado, por la percepción del niño acerca de su habilidad y, por otro, por las demandas percibidas. Si las demandas percibidas en las experiencias deportivas se consideran mayores que la habilidad que uno posee para soportarlas, se produce el estrés competitivo y, como consecuencia, emociones relacionadas con la ansiedad: estrés y ansiedad provocarán una baja autoestima y un abandono de la actividad deportiva. Si la propia habilidad se corresponde con las demandas de la tarea, entonces las emociones giraran en torno a la alegría y la satisfacción: disfrutar con la actividad física permite alcanzar altos niveles de autoestima y de motivación. Por último, cuando la habilidad que el niño percibe es mayor que lo que el deporte requiere, éste terminará aburriéndose.

Percepción de la habilidad motriz.

La percepción de la habilidad motriz es uno de los atributos más importantes y decisivos en la autoestima física, y va a condicionar la elección o no, por parte del sujeto, de la práctica de determinadas actividades físico-deportivas. Si el grado de habilidad que el sujeto percibe en relación con su capacidad para ejecutar determinados movimientos es bajo, probablemente las posibilidades de conseguir éxito serán mínimas, con la consecuente baja

autoestima y, quizás, la frecuencia con la que practique las diversas actividades físico -deportivas irá siendo cada vez menor. Sin embargo, si esa percepción es alta, probablemente persistirá en dichas actividades mejorando así sus habilidades motrices, y desarrollando una serie de hábitos deportivos.

Apariencia física.

La importancia que se le atribuye a la apariencia física, en relación con la autoestima es reconocida por todos los investigadores. Diversas escalas que miden la autoestima incluyen determinadas sub-escalas relacionadas con la apariencia física y, tanto es así que cuando a los niños y adolescentes se les pide que se describan a ellos mismos, citan con bastante frecuencia sus características físicas y su apariencia. Snyder and Kevin (1975) estudiaron la relación existente entre cómo percibían su imagen corporal aquellas jóvenes universitarias que eran deportistas en relación con las que no lo eran, obteniendo percepciones más positivas hacia su cuerpo las primeras de ellas.

Estos autores establecieron también un análisis entre aquellas deportistas que participaban en distintos deportes, eligiendo para ello, jugadoras de baloncesto y gimnastas. En este estudio, las gimnastas mostraron una sensación de bienestar, en términos de felicidad y satisfacción personal, mayor que las jugadoras de baloncesto, pero, éstas últimas, manifestaban actitudes más positivas en relación con la percepción de su apariencia física
Una vez analizadas las diferentes áreas y subáreas que van a determinar la autoestima global, vamos a pasar a analizar diversas investigaciones relacionadas con las Marsh, Barnes, Caims y Tidrnan (1984) elaboraron un cuestionario que evaluaba la autoestima que presentaban 658 niños y niñas australianas, con edades comprendidas entre los seis y los once años, en tomo a las diferentes áreas: académica, social y motriz. Los resultados obtenidos reflejan que existen diferencias significativas entre los sexos,

siendo los chicos los que perciben una mayor habilidad motriz, mientras que en el caso de las chicas ocurría lo mismo, pero en relación con la capacidad para leer. Otro dato curioso a destacar en estas edades, es que existe una relación inversamente proporcional entre los niveles de autoestima en las áreas académica y motriz y la edad, de manera que a medida que aumenta la misma, disminuye el nivel de autoestima en ambas; sin embargo, esta relación no se observó en el área social.

Por otro lado existen investigaciones más específicas que se han centrado en analizar aquellas subáreas relacionadas: exclusivamente con la autoestima física, referidas tanto al grado de habilidad física, cómo a la apariencia física, la fuerza física y la condición física

Continuando con la autoestima física, varios autores han demostrado que las niñas tienen un nivel de autoestima menor que los niños, no sólo en relación con la autoestima global (Lirgg y Feltz, 1989; Stewart y Corbin, 1988) o con determinadas áreas académicas, como por ejemplo las matemáticas (Fenema y Sheman, 1977), sino también en relación con la competencia motriz.

Lenney (1977) ofrecía una explicación acerca de la falta de autoestima, física, que se manifestaba entre las chicas, argumentando que esta carencia, se presentaba fundamentalmente en tres situaciones: cuando la tarea tenía connotaciones consideradas socialmente como masculinas, cuando la situación era competitiva o comparativa, y cuando el feed-back que recibían era ambiguo. Algunos autores han argumentado que el grado de autoestima física existente entre los chicos y las chicas, está muy relacionado con el nivel de competencia motriz que presentan al practicar las diferentes actividades físico-deportivas.

Sin embargo, existen estudios en los que la competencia motriz de los niños, al realizar una tarea denominada como masculina, era bastante mayor que la de las niñas, y, sin embargo, las diferencias percibidas en relación con la

autoestima física eran mínimas (Weinberg, Gouid and Jackson, 1979). También se ha dado el caso de usar una tarea neutra, hacia la que los niños experimentaban un mayor nivel de autoestima física, y, sin embargo, los niveles de competencia motriz que presentaban ambos eran muy parecidos (Stewart and Corbin, 1988).

Por lo tanto, afirmar que la mayor autoestima física que presentan los chicos es debido a una mayor competencia motriz no siempre es viable, ni explica porqué las chicas frecuentemente muestran menor autoestima cuando se trata de actividades que son nuevas. Por tanto podemos constatar que existe una evidencia manifiesta entre las actitudes de una persona y los comportamientos de la misma, derivados del componente conductual de las primeras. Es un hecho derivado del argumento anterior el que sea más factible medir las actitudes precisamente en base a éste componente que realizarlo en base al componente cognitivo o en base al componente afectivo.

Las actitudes tienden a agruparse unas con otras y a estar mutuamente relacionadas. Así, una persona podrá tener unas actitudes concretas hacia un determinado objeto de forma que cuando éstas se relacionen entre sí para constituir un conjunto organizado de actitudes, influenciables mutuamente, hablaremos de la existencia de un valor subyacente que supone un concepto generalizado de lo que es bueno o malo en el sistema social.

Las actitudes presentan un carácter dinámico, pudiéndose modificar según las experiencias vividas por una persona. El cambio de actitudes puede ser estimulado y facilitado cuando una persona se ve enfrentada a una discrepancia entre una actitud suya y algún elemento de la realidad, bien una información que contradice sus presupuestos actitudinales, bien una actitud de personas importantes para la persona en cuestión, o bien cuando se siente de forma contradictoria la actitud y la conducta de uno mismo.

4.3.2 LAS ACTITUDES

Las actitudes orientadas hacia la práctica de la actividad física y el deporte.

Una vez aclarado el término, pasaremos a hacer un breve repaso de aquellas disciplinas científicas que se han encargado de estudiar dicho concepto.

Desde el punto de vista de la psicología, Bouet (1968) expuso que los motivos básicos que inducían hacia la actividad física eran la necesidad de movimiento, de obtención de sensaciones kinestésicas y de gastar energía. Según la teoría secuencial de Maslow, 1943 (citado por Sánchez Bafluelos, 1986), la práctica deportiva tiene un carácter esencialmente lúdico, mientras que Singer, 1984 (citado por Sánchez Bañuelos, 1988), destaca el valor de los reforzamientos de los comportamientos deportivos en niños y adolescentes a partir del binomio satisfacción - consecución de metas.

1.- Dentro de las actitudes femeninas, existe un cierto rechazo al trabajo referido a la condición física y a todo lo qué suponga un esfuerzo 'físico de mediana o alta intensidad; frente a esto, en las actitudes masculinas se refleja el mito del héroe (aceptación con agrado del esfuerzo físico dé intensidad media o alta).

2.- Otra de las actitudes femeninas consiste en creer que "el deporte es cosa de niño?, reconociendo una mayor identificación de la actividad deportiva con el varón que con ellas mismas, fruto de la carga cultural Por otro lado, los varones le atribuyen á la danza, expresión corporal' y ritmó, cualidades meramente femeninas alegando que "son cosas de niña?.

3.- En general, las niñas manifiestan que 1os niños son rnejores en las actividades física, asumiendo ellos este papel y manifestando, bastante a menudo, qué los niños somos mejores.

4.- Por otro lado, las niñas manifiestan que los niños son unos brutos? evitando todas aquéllas actividades qué supongan contacto físico sobre todo, cuando se trata de equipos mixtos, los chicos sin embargo muestran una mayor agresividad a través de los contactos corporales reglados, lo que a veces les lleva a afirmar que "las niñas son unas delicadas".

5.- Por último, las niñas a menudo se muestran reacias a jugar en equipos mixtos alegando que prefieren no jugar, a jugar y que no les pasen el balón frente a esto, los niños alegan que prefieren que ellas no jueguen porque pierden balones o no saben jugar.

Toda esta serie de actitudes que manifiesta tanto el profesorado como el alumnado, se van a trasmitir a través de los diferentes elementos del curriculum de manera explícita e implícita, lo cual va a repercutir en la adquisición de determinados hábitos deportivos por parte de unos y de otras. Tendríamos, por tanto, que intentar modificar dichas actitudes rompiendo con una serie de estereotipos sociales para que el alumnado, sobre todo el femenino, adquiera unas pautas de comportamiento deportivo que conduzcan a unos estilos de vida más saludables.

4.4 LAS MOTIVACIONES.

4-4.1 Conceptualizando la Motivación.

El término motivación tiene sus raíces en el verbo latino moveré que significa mover, pero en un intento por querer definir el concepto de motivación hacia la práctica físico-deportiva, encontramos que existen diversas opiniones acerca del mismo (Urdaniz, 1994); para unos es un concepto superfluo, confuso y poco práctico, para otros es un elemento clave para la comprensión de la conducta humana (sobre todo para la psicología social o psicosociología).

Las motivaciones son factores que debemos tener en cuenta a la hora de analizar la práctica de actividad físico deportiva de cualquier sujeto ya que debemos de determinar a que tipos de motivaciones nos estamos refiriendo , ya que nos encontramos ante dos grupos: las orgánicas, que son aquéllas que tienen una localización fisiológica en el organismo y son, por excelencia, la sed, el hambre, el sueño y el sexo, junto con otras que no son tan primarias, pero que son aceptadas como tales, como podría ser el dolor, la temperatura, la conducta maternal y, forzando un poco la situación, el juego (Fernández, J.L., 1988). En segundo lugar, nos encontramos con las motivaciones sociales, que tienen que ver con el componente socio-cultural, intelectual y anímico de las personas y son las que se derivan del proceso de socialización.

Cuando se habla de motivación se hace referencia a sus tres dimensiones; la dirección (orientación), esto es, las razones que llevan al individuo a escoger una determinada actividad (o, igualmente, a evitarla), la intensidad, el mayor o menor esfuerzo que el individuo emplea en la actividad y la duración, el tiempo que puede mantener el interés y el esfuerzo. Estas dimensiones nos llevarían a una de las definiciones más sencilla y a la vez más utilizada: la motivación es aquello que inicia, mantiene y convierte en más menos intensa la actividad de los individuos para alcanzar una meta.

Motivar es despertar el interés y la atención de los alumnos por los valores contenidos en la materia, excitando en ellos el interés de aprenderla, el gusto de practicarla y la satisfacción de cumplir las responsabilidades que las tareas le exigen. Ese interés, ese deseo y ese gusto actuarán en el alumno como justificación de todo el esfuerzo y trabajo para aprender.

Como afirma Nuñez y González-Pumariega (1996) "la motivación no es un proceso unitario, sino que abarca componentes muy diversos que ninguna de las teorías elaboradas hasta el momento ha conseguido integrar". De ahí que uno de los mayores retos de los investigadores sea el tratar de precisar

y clarificar qué elementos o constructos se engloban dentro de este amplio y complejo proceso que etiquetamos como motivación. Estos mismos autores destacan que existe una estrecha relación entre los diferentes tipos de motivaciones y la edad: de 8 a 11 años, predominan las que se refieren a la mejora y la aprobación social, de 11 a 13 años, se desarrollan fundamentalmente las de competencia y, de 13 a 17 años, las orientadas a la competencia y a la mejora. Fox y Biddie (1988) desarrollan la Teoría de las Recompensas, según la cuál, hablaríamos de:

- Recompensas intrínsecas, como podría ser el gusto por el movimiento o el reconocimiento de la maestría y de la competencia motriz.
- Recompensas extrínsecas, que están representadas por los premios y recompensas que se obtienen. Ganar y ser bueno, puede acercarse a las recompensas intrínsecas, cuando ello conlleva una superación personal, o bien situarse próximo a las recompensas extrínsecas, cuando se utiliza meramente para impresionar a los demás.

4.4.2.- Motivos por los que se practican actividades físico-deportivas.

Gouid (1984) sugiere que los seis motivos más importantes por los que una población con edades comprendidas entre los seis y los dieciocho años, practican dichas actividades, son los siguientes por orden de importancia:

1.- Por pasarlo bien y divertirse.
2.- Para mejorar las habilidades motrices que poseen y aprender otras nuevas.
3.- Por estar con los amigos y hacer nuevos amigos.
4.- Por la emoción y la excitación que experimentan.
5.- Por ganar y obtener éxito.
6.- Por tener una buena condición física.

Wankel y Kriesel (1985) investigaron acerca de qué era lo que los niños, con edades comprendidas entre siete y catorce años, le encontraban de divertido a participar en actividades físico-deportivas. Tres categorías fueron identificadas: la primera de ellas, y de mayor relevancia, hacía referencia a aquellos factores que tenían un carácter intrínseco (lo que les atraía y divertía de dichas actividades era conseguir el logro personal, mejorar sus habilidades, la emoción que presentaban las mismas y, en general, aquellos factores que estaban ligados a la actividad en sí misma). La segunda de las categorías, hacía referencia a los factores extrínsecos que de alguna manera podían proporcionar diversión (ganar partidos o premios y agradar a los padres y entrenadores), los cuáles fueron considerados los menos importantes. Y, por último, la categoría relacionada con los factores sociales (estar con los amigo o hacer nuevos amigos) que se situaba en un lugar intermedio dentro de la escala de valoración.

Scanlan y Lewthwaite (1986) también categorizaron las recompensas que recibían los jóvenes atletas durante su participación deportiva, en intrínsecas y extrínsecas, considerando dentro de las primeras, todo aquello que suponía experimentar una mejora personal, y, entendiendo por las segundas, las relacionadas con el agradar a otros junto con algunos aspectos sociales.

Según la teoría de las recompensas extrínsecas e intrínsecas (Fox y Biddie, 1988)., en un extremo nos encontramos con las recompensas intrínsecas, como podría ser el gusto por el movimiento o el reconocimiento de la maestría y de la competencia motriz, y, en el otro, con las extrínsecas, que están representadas por los premios y recompensas que se obtienen. Ganar y ser bueno, puede acercarse a las recompensas intrínsecas cuando ello conlleva una superación personal, un mejorarse a sí mismo, y puede situarse próximo a las recompensas extrínsecas, cuando se utiliza meramente para impresionar a los demás.

Estos autores coinciden al afirmar que si lo que se pretende es crear unos hábitos deportivos entre los jóvenes, habría que intentar fomentar los factores intrínsecos sobre los extrínsecos, facilitando el que lo pasen bien practicando actividades físico-deportivas, gracias a que han ido mejorando su condición física, su autoestima y su bienestar.

Webb y Harry, 1968 (citados por Kidd y Woodrnan, 1975), desarrollaron un modelo fenomenológico social en el que establecían que los motivos por los que los individuos se involucraban en actividades deportivas pasaban por tres fases. En la primera de ellas, que es puramente informal y se debe a motivaciones intrínsecas, los individuos que comienzan a participar en las mismas buscan experimentar una sensación de satisfacción aunque no ganen, siendo la relación social y el pasarlo bien los motivos que les inducen a ello. Posteriormente, conforme avanzamos hacia el deporte organizado, el individuo mejora sus habilidades deportivas y su competencia motriz, empezando a encontrarse capaz de competir con otros, y su motivación intrínseca es la de ser capaz de jugar suficientemente bien, influenciado también por algunas otras motivaciones que tienen carácter extrínseco: demostrar a los demás su capacidad. Por último, cuando el jugador ya ha sido capaz de jugar bien, los motivos que le conducen a continuar practicando son puramente extrínsecos: ganar y obtener recompensas.

Estos mismos autores sugieren que aunque la mayoría de los participantes comienzan en la primera fase y no todos ellos llegan hasta el final puesto que han abandonado cuando no han sido todavía ni siquiera buenos jugadores; otros que sí han alcanzado la segunda fase, se conforman con mantener el nivel de buen jugador como principal objetivo. Si hacemos un análisis en función del sexo, dichos autores afirman que las mujeres se involucran, mucho menos que los hombres, tanto en la primera fase como en la segunda, disminuyendo considerablemente el número de mujeres que llegan a la tercera.

4.4.3.- Motivos por los que no se participa o se abandona la práctica físico-deportiva.

Numerosos investigadores han analizado los motivos que han llevado a los niños y adolescentes a no participar o a abandonar la práctica de actividades físico-deportivas. García Ferrando (1991) analizó cuáles eran los motivos por los que los niños no practicaban actividades físico-deportivas, en su tiempo libre. El primer motivo fue el de la falta de tiempo, y, el segundo, la edad.
Respecto la falta de tiempo como motivo que condiciona la no participación en actividades físico-deportivas, pone de manifiesto que dicho motivo es alegado como principal, por una cuarta parte de la población que no practica deporte, siendo más frecuente entre las mujeres que entre los hombres. Señalan además, que la falta de tiempo es una situación en la que se mezclan circunstancias objetivas como podría ser el número de horas reales de las que se dispone de tiempo libre, y subjetivas, como sería el orden de prioridades que cada individuo establece para dedicarse a la práctica deportiva.

En relación con el sexo, las mujeres aducen con mayor frecuencia que los hombres la falta de tiempo, en todos los casos. Por último, en función de la situación laboral, los ocupados remunerados y los estudiantes son los que en mayor medida carecen de tiempo para realizar actividades deportivas.
La edad es otra variable implicada, de manera que el tiempo también se muestra como un bien escaso para los jóvenes, siendo los más mayores los que lo citan con menor frecuencia. En relación con el abandono de la práctica deportiva, Mata, E. (1990) analizó cuáles eran los motivos que provocaban que la población femenina de, con edades comprendidas entre los quince y los cincuenta y nueve años, abandonara la práctica deportiva: un 30% alegaba como principal motivo la falta de tiempo y un 26%, que había empezado a trabajar.

Como hemos expresado anteriormente, en la participación deportiva la obtención de ciertos logros se presenta como una de las motivaciones más deseadas entre los niños; sin embargo, las estadísticas demuestran que el 80% de los niños con edades superiores a los doce años, abandonan el deporte competitivo. Muchos estudios indican que cuando los niños tienen edades inferiores a los doce años, no suelen abandonar la práctica deportiva en gran número, al contrario de lo que sucede entre los adolescentes, y que ello es debido a que tienen una elevada autopercepción de su habilidad motriz, confundiéndola frecuentemente con el esfuerzo físico (Nicholls, 1987, citado por Roberts, 1991): Gould y colaboradores (1982), plantean algunas de las razones o causas del abandono deportivo que hallaron entre los jóvenes deportistas, listadas por orden de importancia:

1.- Por tener otras cosas que hacer.
2.- Por no ser tan buenos como pensaban.
3.- Por no divertirse suficientemente.
4.- Por querer hacer otro deporte.
5.- Porque no soportaban la presión.
6.- Por aburrimiento.
7.- Porque no les gustaba el entrenador.

Para Fox y Biddie, (1988). Los jóvenes abandonan la actividad física porque encuentran otros pasatiempos más divertidos, o porque sus expectativas, tanto dentro como fuera del contexto educativo, se han visto frustradas.
Las experiencias negativas en las clases de educación física, expresadas en términos de aburrimiento, falta de elección, sentimiento de incompetencia y rechazo por parte de los compañeros, influyen a la hora de tomar una decisión en relación con la práctica deportiva extraescolar. Por otra parte, también las malas experiencias que las chicas han tenido, están más asociadas a los aspectos de interrelación social que se producen en las clases de educación física, que a la actividad en sí misma.

CAPÍTULO V CONTENIDO ESTRUCTURADO PARA EL TRABAJO DE FORMACIÓN BÁSICA DEL MINI-ATLETISMO EN EDADES DE 10 A 11 AÑOS.

5.1 TRABAJO DE LA RESISTENCIA

La resistencia general (resistencia básica, resistencia Aeróbica) se sitúa conscientemente al principio. Constituye la base del entrenamiento para crear la capacidad de trabajo del organismo donde se sustentará la asimilación de las cargas y el proceso de recuperación. Una buena resistencia general retrasa el cansancio tanto local, a nivel muscular, como también central, en el cerebro, acelerando la recuperación. Un factor importante que debemos tener en cuenta a la hora de trabajar con niños es que su respuesta cardíaca es superior a la de los adultos en frecuencia por minutos.

En cuanto a la posibilidad de entrenamiento de la resistencia en los principiantes rige lo siguiente:
Ya el niño en edad preescolar está en condiciones de superar rendimientos generales constantes de baja intensidad, dándose una serie de limitaciones que no se basan tanto en el sistema cardio-circulatorio, sino mucho más en la desfavorable relación entre el tejido muscular y el peso corporal. Al empezar la edad escolar mejora la configuración muscular, es decir, los músculos se vuelven más fuertes, más rápidos y alcanzan una mayor superficie.

De este modo pueden soportarse relativamente pronto, esfuerzos reducidos o medios durante un período más largo, sin perjudicar por ello la salud. No obstante, se mantienen los efectos de un entrenamiento sistemático.

5.1.1 Métodos para el trabajo de la resistencia aerobia.

- Continuo.
  A ritmo uniforme.
  A ritmo variable.
- Fraccionado.
- Juegos.
- Fartlek.

5.1.2 Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la resistencia.

- Caminatas.
- Trotes.
- Juegos Deportivos con reglas especiales
- Fútbol.
- Baloncesto.
- Juegos de carreras.
- Carreras por diversos lugares y terrenos.

5.1.3 Indicaciones Metodológicas para el trabajo de la resistencia.

Aquí la carrera o la marcha estará basada en el mantenimiento de un ritmo prolongado de trabajo, donde no existen cambios bruscos en la velocidad, teniéndose muy presente los ejercicios propuestos.

De 8 – 12 años debemos desarrollar fundamentalmente la resistencia aerobia y dentro de ella sobre todo la capacidad aerobia. Un elevado número de pulsaciones significa que pueden estar trabajando en aerobiosis, simplemente un ejercicio de marcha pueden oscilar entre 130 y 140 pulsaciones, lo que para un adulto supondría casi un esfuerzo de capacidad aerobia.

5.2 EL TRABAJO DE LA VELOCIDAD:

La velocidad aparece como rapidez de reacción y como rapidez de movimientos. A pesar de que la velocidad es, en parte, una cuestión hereditaria y que los avances del entrenamiento en comparación con la resistencia y la fuerza son reducidos, su entrenamiento sistemático tiene una gran importancia para la competición.

La velocidad solo aparece con la velocidad. Esta afirmación se olvida a menudo en el entrenamiento. Los ejercicios para mejorar la velocidad deben realizarse a gran y máxima velocidad. Para evitar que se pare su desarrollo debería evitarse a toda costa un entrenamiento monótono recurriendo para ello a formas de ejercicios variadas. Lo decisivo es que el atleta esté fresco corporal y mentalmente.

En deportistas que llegan cansados al entrenamiento no tiene sentido realizar ejercicios de velocidad. Solo un músculo reposado puede ser sometido a esfuerzo máximo. El entrenamiento de la velocidad puede tener lugar de forma certera y reforzada ya durante la edad escolar temprana y tardía. Sin embargo, hasta la pubertad no puede contarse con avances relativamente grandes del entrenamiento, a causa de las tasas de crecimiento condicionadas por el desarrollo.

5.2.1 Métodos para el trabajo de la Velocidad.

- Del ejercicio estándar.
- Del ejercicio estándar variable.
- Del ejercicio progresivo.
- Juego
- Competitivo.

5.2.2 Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Velocidad.

- Juegos de relevos.
- Juegos deportivos con reglas especiales (fútbol, baloncesto)
- Ejercicios de reacción sencilla.
- Carreras entre obstáculos.
- Carreras con líder.
- Carreras progresivas.
- Arrancadas en diferentes posiciones iniciales.
- El A, B, C de la carrera.
- Carrera en tramos de 10 a 60 metros.
- Fútbol.
- Baloncesto.
- Carreras con ascensos y descensos de pendientes.
- Carreras con cambio de velocidades.

5.2.3 Indicaciones Metodológicas del desarrollo de la velocidad.

Este trabajo debe estar dirigido a solucionar la rapidez de reacción mediante el empleo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacción simple, aunque pueden aparecer momentos con respuestas diversas (reacciones complejas). Debe haber un descanso prolongado entre ejercicios de forma tal que el sistema neuromuscular esté totalmente recuperado antes de realizar el siguiente ejercicio, de lo contrario sería imposible realizar el ejercicio al máximo de velocidad.

Los desplazamientos han de ser cortos, nunca más allá de los 6 segundos, manteniendo la máxima velocidad. Se debe solucionar la frecuencia de pasos donde el profesor/entrenador puede utilizar aquellos ejercicios que permitan desarrollar la rapidez natural de los aspectos que intervienen en la

técnica de la carrera, con velocidades entre el 90 %y el 95 % del mejor tiempo del niño en dicha carrera.
Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaeróbica en lugar de la velocidad. Es importante la utilización de los ejercicios propuesto, con el fin de concentrar la atención en la respuesta motora convirtiéndose en elementos fundamentales al desarrollar la rapidez. Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.

5.3 EL TRABAJO DE LA FUERZA:

La fuerza de la musculatura esquelética es importante para los practicantes de Atletismo en varios sentidos. Por un lado, representa un requisito imprescindible cuando se trata de aprender las habilidades técnicas. Por ello es necesario que cualquier profesor o entrenador conozca cada uno de los grupos musculares que constituyen el accionamiento principal en las diferentes técnicas básicas y que los prepare para el esfuerzo a realizar.

En niños y jóvenes se realiza obligatoriamente solo con el propio peso corporal o con balones de voleibol, fútbol, baloncesto o con pequeños balones medicinales. En esta fase debería prescindirse de los esfuerzos adicionales, por ejemplo ejercicios con sobrecargas. Una musculatura fuerte representa una protección contra las lesiones. Por algo una marcada musculatura abdominal y dorsal recibe el nombre de corset muscular. Apoya y descarga la columna vertebral. Mediante fuertes músculos de piernas y pies se estabilizan las articulaciones que participan y se protegen mejor en una acción dada.

El incremento de la fuerza tiene lugar de este modo, sobretodo, mediante un aumento del grosor de cada una de las fibras musculares. En este contexto es importante que el entrenador sepa que sólo un fortalecimiento completo

de los músculos cumple la función de protección. Un entrenamiento de fuerza unilateral (por ejemplo entrenamiento sólo de muslos) provoca una configuración irregular de la musculatura del cuerpo, así como tirones y lesiones, además de una deformación estética.

Resultados empíricos indican que en el desarrollo de niños y jóvenes se producen empujes de fuerza en las edades de 7 a 9 años. Más o menos entre los 8 y 10 años cumplidos, el desarrollo de la fuerza es similar en niños y niñas. No obstante, debería evitarse en ambos sexos el trabajo isométrico como esfuerzo duradero. También debe darse importancia a una respiración correcta (sacar el aire al realizar la fuerza; no respirar a presión, aguantando la respiración), es decir inspiración sostenida o pujo en el momento respiratorio, antes de comenzar el ejercicio, expulsándolo al culminar el mismo. Hasta los 10 años cumplidos no es posible ampliar considerablemente la sección transversal muscular mediante el entrenamiento.

El aumento de la fuerza hasta esta edad se basa sobre todo en una mejora de la coordinación muscular. Sólo a partir de los 12 años en las mujeres y de 14 años en los varones reacciona el músculo esquelético incrementando cada vez más su grosor.

5.3.1 Métodos para el trabajo de la Fuerza.

- Repeticiones.
- Estándar a intervalos.
- Variado variable.
- Volitivo.

5.3.2 Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Fuerza.

- Ejercicios sencillos en parejas sin grandes cargas.

- Oposición de fuerza (Empujando), fraccionando (arrastre, transporte)
- Ejercicios con implemento (balas y pelotas medicinales de 1 a 3 kg).
- Hacia arriba
- Laterales
- Torsiones del tronco.
- Ejercicios con su propio cuerpo.
- Lanzamiento de la bala (hasta 3 kg) de frente.
- Lanzamiento de la bala (hasta 3 kg) de espalda.
- Lanzamientos de objetos (piedras, palos, trocitos de hierro, pelotas medicinales y otros.).
- Desplazamiento en distintas posiciones (cuadrupedia, reptando).
- Trepar.
- Escalar.
- Flexiones de brazo con el peso del cuerpo en (brazos, piernas, compartido).
- Flexiones de piernas.

Además dentro del trabajo de fuerza podemos direccionar actividades para el desarrollo de la saltabilidad:

- Juegos con saltos (correr y saltar)
- Salto con ambas piernas hacia arriba, franqueando obstáculos sencillos.
- Saltos con cambio de piernas.
- Saltos en zig zag hacia diferentes posiciones de las piernas.
- Saltos longitudinales.

5.3.3 Indicaciones Metodológicas.

Para el desarrollo de ésta se requiere cierta prudencia del entrenador, fundamentada en el desarrollo armónico de los músculos, para que sean capaces de soportar ejercicios a los que se someten por vez primera.
Independientemente que el trabajo aquí debe obedecer al régimen dinámico, se debe tener muy en cuenta la ejecución técnica, pues se pueden producir lesiones que repercutan en la vida deportiva del practicante. Se debe tener presente que para el desarrollo de la fuerza en estas edades se recomienda ante todo definir los ejercicios partiendo del criterio de pesos moderados.

5.4 EL TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD:

Para aprender las técnicas básicas y sus variaciones y poder realizarlas a la larga con éxito y sin lesiones, el atleta debe tener una suficiente movilidad de los diferentes planos, pues la elasticidad de la musculatura juega aquí un papel importante. En los últimos años, el entrenamiento de la movilidad mediante movimientos elásticos y basculantes se ha visto desplazado.
El "stretching" (estiramiento), el principio de la elongación homogénea y constante, promete mayor efectividad de cara a la prevención de lesiones, la mejora de la resistencia a los esfuerzos y la mayor rapidez de la recuperación de la musculatura. Además es fundamental en la aplicación adecuada de las palancas en función de los esfuerzos que realiza durante la ejecución de los movimientos.

En la pubertad es necesario un entrenamiento variado y general de la movilidad, no obstante, se requiere precaución de cara a las sobrecargas, ya que en esa edad tiene lugar una enorme cuota de crecimiento, así como una menor resistencia a los esfuerzos mecánicos del aparato pasivo de movimiento (esqueleto, tendones y ligamentos) a causa de las condiciones hormonales.

Tenga en cuenta que la flexibilidad no aparece planificada como una capacidad independiente, sino que forma parte del trabajo orientado. Al atleta le es indispensable la flexibilidad, pues la amplitud de movimientos facilita, junto con la técnica y la fuerza rápida, la longitud óptima de pasos y su direccionalidad a otros planos. El atleta desarrolla la flexibilidad prácticamente cada día. Téngalo muy presente.

5.4.1 Métodos para el trabajo de la Flexibilidad.

- Pasivo
- Activo
- Mantenida.
- Combinado

5.4.2 Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Flexibilidad.

- Ejercicios con implementos.
- Ejercicios sin aparatos (individuales).
- Ejercicios en parejas.
- Acrobacia.
- Juegos.

5.4.3 Indicaciones Metodológicas.

La Flexibilidad aporta condiciones para el aprendizaje de la técnica, donde la acrobacia forma parte inseparable para su desarrollo. Después de la etapa puberal en la última fase del período anterior, coinciden la mayor parte de los autores que hay que intensificar el trabajo de la movilidad, con el fin de que no se produzca un descenso excesivamente manifiesto de la misma. El momento más idóneo de trabajar esta cualidad sería después del calentamiento, antes de iniciar la tarea fundamental de la actividad.

5.5 LA COORDINACIÓN:

El Atletismo se compone de una cadena de acciones que en parte, se suceden a gran rapidez, donde apenas queda tiempo para pensar. Las decisiones correctas deben tomarse de forma automática. Por ello tienen una gran influencia en el rendimiento aquellas habilidades del deportista que representan su destreza, su coordinación. Por lo tanto, serán llamadas habilidades coordinativas. Por supuesto que una buena coordinación requiere como base una condición física igual de buena. Ambas deben mejorarse conjunta y paralelamente mediante el programa.

Según Lizaur, Martin y Padial en el texto “Entrenamiento deportivo en la edad escolar”, representa la capacidad de dosificar, optimizar y adaptar el comportamiento del sujeto en el desarrollo de las diversas acciones motoras, mediante la adecuada distribución temporo – espacial de los grupos musculares, en relación con las propias capacidades condicionales. Una mayor capacidad de rendimiento coordinativo se expresa en una mejor capacidad de aprendizaje de los gestos deportivos, mediante una conversión y adaptación más rápida y efectiva a las situaciones.

5.5.1 Métodos para el trabajo de la Coordinación.

- Variado variable.
- Repetición.
- Estándar a intervalos.
- Juego.
- Competitivo.

5.5.2 Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Coordinación.

- Ejercicios con implemento (lanzamiento de objetos).

- Ejercicios sin aparatos (individuales).
- Ejercicios en parejas (de oposición).
- Ejercicios en grupo (de oposición).
- Movimientos consecutivos.
- Juegos de desplazamiento diversos.
- Cuadrupedia (en pronación y supinación).
- Combinaciones de ejercicios.

5.5.3 Indicaciones Metodológicas.

Se hace necesaria la representación del accionar del niño de forma coordinada. La estructuración de una buena capacidad coordinativa es el requisito para el desarrollo de una técnica eficaz y correcta. Se propone enfatizar en la coordinación de varios movimiento formando cadenas de acciones, partiendo de movimientos aislados; tributando una mayor adaptación y por tanto un mejor aporte técnico.
Las habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, etc.). Constituyen habilidades motrices, fundamentando el hecho de poder incrementar el tiempo de dedicación a las capacidades coordinativas del niño de 6 –11 años.

5.6 LOS JUEGOS:

Los juegos deportivos constituyen un medio eficaz para el desarrollo de la preparación orgánica de los niños. En estas edades es común utilizar las medidas limitadas del terreno. A través de estos se enfatizará en la multilateralidad de las acciones donde se manifiestan las diferentes capacidades (resistencia, velocidad y fuerza), en dependencia de la duración en las acciones y la intensidad en el ritmo. Con seguridad juegan un papel importante en el transcurso de la competencia, por ello deben ser correspondientemente consideradas en el entrenamiento.

5.6.1 Métodos para el trabajo de los Juegos.

Los métodos más utilizados son propiamente el método de juego y la competencia, desarrollando el aspecto volitivo de los atletas.

5.6.2 Familia de ejercicios principales para el desarrollo de los Juegos.

- ✓ Juego de Fútbol con tareas y en diferentes dimensiones.
- ✓ Juego de Baloncesto con tareas y en diferentes dimensiones.
- ✓ Juego de Voleibol con tareas y en diferentes dimensiones.
- ✓ Juego de Carreras con cambios de ritmo y dirección.
- ✓ Juegos con variabilidad de acciones.
- ✓ No se excluye la utilización de otros deportes.

5.6.3 Indicaciones Metodológicas.

Aquí se fundamenta principalmente las acciones sobre las cuales debe sustentarse el trabajo con estas edades, o de lo contrario el mismo traería consigo síntomas de desinterés y por ende el abandono de los mismos hacia una actividad poco motivada. Se hace necesario una correcta explicación y demostración del juego con el fin de que no se creen representaciones que interfieran en la acción deportiva.

5.7 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA:

Romero, E. (1999) explica que hay que dejar sentado, que el futuro atleta necesita dominar un gran fondo de habilidades y hábitos motores que debe tener una movilidad articular tal, que le permita tener un gran diapasón de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitar lesiones tempranas y facilitarle la efectividad de los movimientos que ejecuta. Mientras mayor es el fondo o conjunto de habilidades y hábitos motores que domina el atleta, mayores son sus posibilidades prácticas.

La metodología de la enseñanza técnica estará dirigida a las disciplinas básicas que preparan al futuro atleta, como son las carreras planas, saltos horizontales y verticales sin dejar de olvidar el conjunto de ejercicios que se utilizan en el fortalecimiento. Joan Rius Sant (1996) considera técnica a todas las actividades atléticas que requieran un aprendizaje o una coordinación específica. Se buscará aumentar al máximo las vivencias motoras (no hay que buscar automatizar unos ejercicios concretos). Dado que es imposible prever cual será la futura especialidad de cada niño hay que entrenarlos como futuros deca-atletas. En estas edades la estructura de la técnica de esas disciplinas, en particular sus características cinemática o el llamado cuadro externo del movimiento, constituye la tarea esencial de la metodología de enseñanza de la técnica.

Dice Romero, E. (1999), que el atleta debe ejecutar el movimiento completo en bruto, que en el plano técnico, significa la estructura motora externa. Es la parte visible del movimiento y como responde eminentemente a su componente cinemático, el entrenador debe velar por sus características espaciales, temporales y espacio - temporales. Esta tendencia, traducida a la técnica significa su dirección, su amplitud, su tempo, su aceleración, su velocidad y su ritmo, en fin, su belleza.

Ese es uno de los motivos por los que junto a la demostración y explicación de los movimientos que el atleta aprende, se debe incluir paulatinamente el método de ayuda directa del entrenador, en forma de señales externas. Por ejemplo, palmadas o el sonido de un silbato para darle ritmicidad a los movimientos; marcas en la pista para indicarle el sentido de la amplitud y la longitud; obstáculos en el tanque de salto de longitud para dirigirle el despegue adelante - arriba; una pelota medicinal que cuelga para que despegue y la golpee con la cabeza, para dirigirle sus movimientos en el sentido vertical. Ofreciendo primeramente en los atletas una concepción general de la técnica de la disciplina que se trate.

5.7.1 Métodos para la enseñanza de la técnica.

- ✓ Fragmentario.
- ✓ Integral global.
- ✓ Ayuda directa
- ✓ Combinado.
- ✓ Verbal.

No obstante, dentro del accionar de cada uno de los aspectos tratados con anterioridad se sustenta el trabajo técnico, pues cada acción que realice el atleta para tributar a esta debe realizarse de la forma más racional posible y por tanto debe ir apareciendo una mejor técnica.
Proponiéndose a continuación un grupo de ejercicios con su correspondiente dosificación que puede ser utilizado por los entrenadores para planificar y organizar con mayor racionalidad cada una de las sesiones de entrenamiento.

5.7.2 Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la técnica.

5.7.2.1 Ejercicios para el trabajo de marcha y carreras

EJERCICIOS	DOSIFICACIÓN
Marcha sobre una línea	4 x (60-80) m.
Marcha cruzando los pies sobre una línea.	4 x (50-60) m.
Marcha con acento en el paso anterior.	4 x (60-80) m.
Marcha con acento en longitud y frecuencia de pasos.	5 x (50-100) m.
Marcha con brazos laterales.	3 x (100-150) m.
Marcha con brazos detrás de la espalda.	3 x (80-100) m.
Marcha con brazos arriba.	3 x (50-60) m.
Marcha con brazos en la cadera.	3 x (150-200) m.
Marcha con brazos en la nuca.	3 x (100-150) m.
Marcha utilizando un bastón en las diferentes posiciones.	3 x (100-150) m.

Imitación del péndulo de los brazos en la marcha y la carrera.	2x (1-2) min.
Pasos cortos relajados.	4 x (80-100) m.
Marcha deportiva	2 x (400-600) m.
Carrera elevando muslo 20 - 50 metros.	5-6 repet.
Carrera elevando muslo golpeando glúteo con los talones.	3 x (60-80) m.
Carrera elevando solo muslo de pierna derecha.	3 x (50-60) m.
Carrera elevando solo muslo de pierna izquierda.	3 x (50-60) m.
Carrera elevando muslo alternadamente cada 3 pasos.	3 x (60-80) m.
Carrera elevando muslo a nivel de cintura.	4 x (80-100) m.
Carrera elevando muslo insignificantemente pero a alta velocidad.	3 x (30-40) m.
Carrera elevando muslo con giro de cadera.	3 x (20-30) m.
Carrera lateral elevando muslo.	3 x (20-30) m.
Carrera con extensión del pie.	3 x (50-60) m.
Carrera con extensión de pie – rodilla.	3 x (60-80) m.
Carrera con extensión de pie – rodilla – cadera.	3 x (50-60) m.
Carrera golpeando los glúteos	. 4 x (60-80) m.
Carrera con progresión de la velocidad.	5 x (70-80) m.
Carreras de distancias entre 40 y 50 metros.	6-8 repet.
Saltos alternos.	3 x (30-50) m.
Enseñanza de los tipos de arrancadas (alta, media y baja).	20-25 min. c/u
Pase del batón en el lugar.	8-10 repet.
Pase del batón caminando.	3-5(20-100) m
Pase del batón en parejas, por arriba con carrera lenta dentro de la zona de 20 m.	5-8 repet.
Enseñanza del pase de vallas baja (40 - 50 cm.).	30-40min. p/sec.
Pase de valla a 40 - 50 cm. caminando y con 3, 5 y 7 pasos.	3-4(5-8) repet. c/u.

Ejercicios de vallas en parejas.	20-30min. p/sec.
Pase de valla a 40 - 50 cm. en trote suave.	4 x (5-8) repet.
Carrera en el lugar con acento en el trabajo de brazos.	5-10 min.
Repeticiones de pasos normales de carreras de 40 – 80 m.	3 x (8-10 repet.

5.7.2.2 Ejercicios para el trabajo de los saltos horizontales.

EJERCICIOS	DOSIFICACIÓN
Imitación de la colocación de la pierna de despegue desde el lugar.	2 x (10-15) repet.
Imitación de la colocación de la pierna de despegue con un paso.	2 x (10-15) rep.
Imitación del despegue con un paso.	3 x (15-20) rep.
Imitación con 1, 2 y 3 pasos, caminando con caída en la pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Imitación con 1, 2 y 3 pasos, corriendo con caída en la pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Despegue cada 3 pasos con caída en pierna de péndulo.	3 x (20-30) m.
Despegue con 3 pasos para ritmo con caída en pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Despegue con 3 pasos para ritmo con caída en pierna de despegue, pero dirigiendo el movimiento con palmadas o el sonido de un silbato.	2-3 (15-20) m
Despegue con 5 pasos, con marcas en el suelo para los 3 últimos pasos.	2 x (5-10) rep.
Despegue con 5 pasos, con marcas en el suelo para los 3 últimos pasos, con un obstáculo de 20 – 50 cm de altura, colocado de 1.00 a 1.50 m del lugar de despegue.	2 x (5-10) rep.
Despegue con 5 pasos	2 x (40– 60) m.
Carrera de impulso con 5 pasos para precisión y seguir corriendo.	6-10 rep.

Carrera de impulso con 7 pasos para precisión y seguir corriendo.	8-10 rep.
Salto de longitud natural con un paso de carrera de impulso.	10-15 rep.
Colgados, imitar el despegue–unión piernas arriba y posición de las piernas.	8-10 rep.
Salto de longitud natural con 2 y 3 pasos de carrera de impulso y caída correcta.	8-10 rep.
Salto de longitud natural con 3 pasos de carrera de impulso, despegando con cuña gimnástica, ejecutando caída correcta. Se puede combinar con un obstáculo de 40 – 50 cm.	8-10 rep.
Saltos completos con 4, 5, 6 y 7 pasos de carrera de impulso.	2 x (3-5) rep.
Saltos desde el lugar con señales y sin señales.	8-10 rep.
Brinco consecutivo sobre una pierna en una distancia de 10 – 20m.	2 x (10-15) rep.
Brinco consecutivo sobre una pierna en una distancia de 10 – 20m, pasando sobre pelotas medicinales o cualquier objeto.	2 x (8-10) rep.
Brinco consecutivo sobre una pierna en una distancia de 10 – 20 m, pasando sobre pelotas medicinales a cualquier objeto separados entre sí a una distancia desde (0.80 m - 1.50 m).	2 x (8-10) rep.
Salto sobre las dos piernas (en el lugar, desplazándose al frente.	3 x (15-20) m.
Salto entre obstáculos grandes y pequeños (altura de 0.40 m - 0.60 m) con una y otra pierna.	3 x (10-15) m.
Doble salto sin carrera de impulso sobre las dos piernas.	3 x (8-10) rep.
Triple salto sin carrera de impulso sobre las dos piernas.	3 x (8-10) rep.
Saltos alternos elevando el muslo de la pierna de péndulo	3 x (15-20) m.

al máximo.	
Saltos alternos elevando el muslo de la pierna de péndulo al máximo, pero pasando sobre obstáculos de 0.40 - 0.50 m.	3 x (10-15) m.

Ejercicios para el trabajo de los saltos horizontales (continuación).

EJERCICIOS	DOSIFICACIÓN
Brincos consecutivos elevando bien la pierna de despegue y colocándola activamente sobre la parte anterior del pie.	3 x (15-20) m.
Desde una carrera de impulso de 4 ó 5 pasos dar un brinco, despegando de la tabla, sacando la pierna de despegue durante el vuelo con movimiento suave, después de la caída correr libremente hacia delante después de la caída correr libremente hacia delante.	5-8 rep.
Con carrera lenta brinco sobre la pierna de despegue, realizando los saltos consecutivos de una pierna a la otra.	3 x (50-60) m.
Brinco con un paso manteniéndose en el vuelo, cambiando la posición de las piernas.	8-10 rep.
Salto alterno con péndulo amplio, colocando rápida y activamente el pie en el lugar del despegue.	3 x (20-50) m.
Salto en forma de brinco cayendo sobre la pierna de despegue con carrera de impulso de 3 a 5 pasos, cayendo con ambas piernas.	8-10 rep.
Realizar brinco y salto con carrera de impulso de 3 – 5 pasos.	8-10 rep.
Brinco y salto cayendo en el foso de arena o en el área acondicionada para la caída.	10-15 rep.
Brinco y paso aumentando la longitud de los mismos y la carrera de impulso.	10-15 rep.

Saltos en el lugar con las dos piernas llevando las rodillas hacia el pecho durante el vuelo.	2 x (8-10) rep.
Paso y salto con carrera de impulso corta, caída sobre una pierna y seguir corriendo hacia delante.	2 x (8-10) rep.
Brinco con carrera de impulso completa, despegando de la tabla, caída en el tanque sobre una pierna, continuando con una carrera corta. 8-10 rep.	8-10rep.
Triple salto con carrera de impulso corta y medias con marcas.	10-15 rep.

5.7.2.3 Ejercicios para el trabajo de los saltos verticales.

EJERCICIOS	DOSIFICACIÓN
Imitación de la colocación de la pierna de despegue desde el lugar.	2 x (10-15) rep.
Imitación de la colocación de la pierna de despegue con un paso.	2 x (10-15) rep.
Imitación del despegue con un paso.	3 x (15-20) rep.
Despegue en línea recta con 1, 2 y 3 pasos caminando con caída en la pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Despegue en línea recta con 1, 2 y 3 pasos corriendo con caída en la pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Despegue en curva con 1, 2 y 3 pasos caminando frente al área del colchón	8-10 rep.
Despegue en curva con 1, 2 y 3 pasos corriendo frente al área del colchón.	8-10 rep.
Despegue en línea recta con 1, 2 y 3 pasos caminando frente al área del colchón	10-15 rep.

Ejercicios para el trabajo de los saltos verticales (continuación).

EJERCICIOS	DOSIFICACIÓN
Despegue en línea recta con 1, 2 y 3 pasos corriendo frente al área del colchón.	10-15 rep.
Despegue con 3 pasos en el área de salto hacia la varilla (imaginaria) con caída en pierna de despegue.	8-10 rep.
3 pasos de carrera de impulso con marcas para cada paso y el despegue.	2 x (8-10) rep.
Realizar trabajo de la pierna de péndulo por encima de una jabalina inclinada con 1 y 3 pasos.	2 x (15-20) rep.
Colocando la varilla inclinada realizar trabajo de pierna de péndulo y caída sobre el colchón	2 x (15-20) rep.
Salto tijera con 3 pasos de carrera diagonal y en curva cayendo sobre las piernas.	2 x (10-15) rep.
Con 4, 5, 6 y 7 pasos de carrera de impulso diagonal a la varilla, ejecutar vuelo y caída (tijera).	2 x (20-25) rep.
Agarre de un implemento (pértiga u objeto similar) de 2.00m – 2.50m.	5-10 min.
Marcha con un implemento (pértiga u objeto similar) de 2.00m – 2.50m.	3 x (8-10) m.
Carrera lenta con un implemento (pértiga u objeto similar) de 2.00m – 2.50m.	3 x (10-15) m.
Aceleraciones con un implemento (pértiga u objeto similar) de 2.00m – 2.50m.	2 x (35 –40) m.
Recorrido de 15m volantes sin pértiga u otro objeto	3-5 rep.
Determinación de la carrera de impulso con diferente cantidad de pasos (6, 8, 10, 12) y carrera completa.	5-10 rep.
Realizar colocación en cajuela.	8-10 rep.
Realizar colocación en cajuela y saltar con tendencia horizontal	2 x (8-10) rep.

5.7.2.4 Ejercicios para el trabajo de los Lanzamientos.

EJERCICIOS	DOSIFICACIÓN
Lanzamiento de la pelota frente al área.	3 x (10-20) rep.
Lanzamiento de la pelota de espalda al área.	3 x (10-15) rep.
Lanzamiento de la pelota con 2, 3, 5, 7 y 10 pasos.	3 x (8-10) rep.
Impulsión de la bala frente al área.	2 x (10-15) rep.
Impulsión de la bala de lado al área.	2 x (10-15) rep.
Impulsión de la bala de lado / espalda al área.	2 x (10-15) rep.
Imitación del movimiento de la fase final.	2 x (15-20) rep.
Impulsión de pelotas medicinales.	3 x (10-15) rep.
Balanceos y deslizamientos de la bala sin implementos.	3 x (20-25) rep.
Balanceos y deslizamientos de la bala con implemento (3 kg.).	3 x (8-10) rep.
Movimiento completo de la impulsión de la bala.	3 x (15-20) rep.

5.7.4 Indicaciones Metodológicas.

- Se debe tener presente la ejecución correcta de cada acción motriz, enfatizando en las dificultades que puedan interferir en el conocimiento y dominio de la misma.
- En caso de no poseer los materiales oficiales. Ej. Vallas (Utilizar cajas de cartón u otro medio que la sustituya).
- Se enfatiza en el trabajo multilateral para los saltos horizontales pues se necesita que el practicante comience a realizar algunos ejercicios que tributen además al desarrollo del triple salto y pértiga como elementos de iniciación.
- De no poseer foso o cajón de salto, utilizar una zona o área en un terreno preferiblemente con hierba, para evitar lesiones tempranas.

- Se recomienda un trabajo inicial de estos practicantes incorporando un implemento que sustituya la pértiga con el fin de ir desarrollando en el mismo habilidades para con este evento, por lo que, en vez de desarrollar un trabajo vertical en estas edades preferentemente se realizaría horizontal, posibilitando estas imitaciones que crearán un hábito motor con el fin de ser transferido hacia una futura especialización en próximas categorías.
- Podrán ser utilizados indistintamente ejercicios de carreras y saltos en el trabajo de los lanzamientos, así como para el desarrollo de los juegos con habilidades técnicas.
- Deben trabajarse en cada sesión no más de 5 ejercicios para el trabajo técnico, aunque estos pueden combinarse con otros indicadores.

CAPÍTULO VI. SELECCIÓN DE TALENTOS

Esta selección, debe ser un proceso continuo, en el que estarán involucrados un grupo importante de factores que garanticen la búsqueda, detección, control y desarrollo de los talentos deportivos, vistos estos no como piezas realizables a partir de un trabajo, sino como seres sociales, destacados sobre otros por sus características físicas, psicológicas o morfofuncionales, pero integrantes de una comunidad y un medio social que de hecho los transforma, los educa y los convierte en el resultado final, resultado del que, en el caso que ocupa, posee la máxima responsabilidad.

Sistema de Selección

El sistema de selección del atleta de las áreas deportivas se sustenta en el trabajo desarrollado por los profesores de Educación Física durante el primer ciclo de enseñanza, según sus edades y niveles alcanzados, así como la comprobación de este último por parte del entrenador quien será el responsable de inculcarle el trabajo en el deporte, el cual debe realizar una oportuna observación del somatotipo con tendencia longilínea y un buen desarrollo músculo-esquelético, así como las cualidades volitivas y la autodisciplina, pues resulta poco frecuente la selección definitiva, pues generalmente aun no se ha definido la especialidad en que mejor se desenvolverá el practicante, sin embargo resulta favorable su captación prematura aunque se trabaje totalmente integral.

Es imprescindible que cada entrenador sepa con precisión, que una equivocación de su intuición, da al traste con los propósitos de la selección de los más talentosos, imponiéndose un análisis profundo para tomar una buena decisión. Por tanto, independientemente a lo reflejado con anterioridad, referente a la selección del entrenador la cual será dirigida a definir inicialmente cuales son los atletas que mejores condiciones poseen será admitido en un Área Deportiva todos las personas que quieran practicar

atletismo, de forma masiva, pues tienen derecho a ser preparados por los entrenadores, exigiéndose sólo que posea amparo de un centro de estudio o trabajo. Aquí no se sabe si el practicante será velocista o vallista, corredor de distancias largas o medias, marchista, lanzador, saltador o politlonista.
Las Áreas Deportivas constituyen el eslabón inicial, la base de la masividad de la práctica del atletismo, por lo que se hace necesario que los entrenadores visiten las áreas deportivas de forma sistemática y controlen cómo asimilan las cargas los atletas que allí entrenan. De común acuerdo con el entrenador del área, deben llevar un récord de la capacidad de asimilación de la carga de todos los atletas. El entrenador del área deportiva evalúa sistemáticamente, mediante el test que aplica a sus atletas mensualmente, en qué medida crece el resultado en la rapidez, la resistencia, y en particular su técnica.

Debe detectar los atletas que demuestran un incremento sistemático de estos elementos, por encima del resto del grupo. Pero: ¿Cómo controlar el nivel de estos atletas? Teniendo en cuenta cada uno de los elementos tratados, así como los aspectos referente a las características de los atletas estudiados, podemos referirnos a un grupo de pruebas validadas durante varias investigaciones, con el fin de conocer el nivel de los atletas de estas edades de forma sistemática y poseer un mejor control del desarrollo físico-técnico, y de hecho una mejor selección de los atletas que serán captados por los entrenadores, y de hecho un elemento evaluativo por cada federación provincial respecto a los resultados de cada área deportiva.

CAPITULO VII. GUÍA PARA ORGANIZAR FESTIVIDADES DE MINI-ATLETISMO

Grupo de Edades y Programa de Eventos

- El Mini-atletismo se lleva a cabo en tres grupos de edades:
  - Grupo I: niños de edades de 7 y 8 años.
  - Grupo II: niños de edades de 9 y 10 años
  - Grupo III: niños de edades de 11 y 12 años

- ✓ Todos los eventos para los Grupos de edades I y II se desarrollan como eventos de equipos.

- ✓ Para el Grupo de edades III, todos los eventos se pueden desarrollar como eventos de relevos o individuales, en los cuales, los grupos que compiten están compuestos de dos mitades de un equipo. Para lograr la movilización de la configuración de equipo a la individual, de la Competencia de Jóvenes, se forman grupos de dos equipos de varios miembros para competir. La organización de este cambio significativo es simple.

- ✓ Todos los niños deben competir varias veces en cada uno de los grupos de eventos.

- ✓ El evento se organiza de acuerdo a un principio de rotación, de tal forma que los equipos se turnen en cada estación. Para cada estación, cada miembro de un equipo tiene 1 minuto para competir (10 niños = 10 minutos). Luego de la realización de las distintas disciplinas de los grupos de eventos (velocidad/carreras/vallas, lanzamientos/impulsos y saltos) todos los equipos participan del evento de Resistencia al final.

Propuestas de nuevos eventos para los tres Grupos de edades de 7/8, 9/10 y 11/12.

Estas propuestas para cada categoría son adaptables. Los niños se pueden cambiar a diferentes grupos de eventos (a las categorías de los menores en particular cuando son principiantes). Se debe cubrir toda la gama de eventos durante los diferentes encuentros que se ofrecerán a los niños. Los programas extra de competencia garantizarán que los niños experimenten completamente las variadas formas de los movimientos atléticos y que se beneficien con una formación física integral.

GRUPOS DE EDADES	**I**	**II**	**III**
EDAD (en años)	**7-8**	**9-10**	**11-12**
Eventos de Velocidad/Carreras			
Relevos de velocidad/Vallas	X	X	
“Formula en Curvas”: Veloc./Vallas			X
“Formula en Curvas”: Relevos de Velocidad			X
Carrera de Velocidad en slalom		X	X
Vallas			X
“Fórmula en Curvas”: Veloc./Vallas	X	X	
Carrera de Resistencia de 8’	X	X	
Carrera de Resistencia Progresiva		X	X
Carrera de Resistencia de 1000m			X
Eventos de Saltos			
Salto en Largo con Garrocha		X	X
Salto en Largo con Garrocha sobre Arena			X
Salto a la Cuerda	X		
Salto Triple con Corta Aproximación			X
Salto en Sentadillas hacia Adelante	X	X	
Rebotes Cruzados	X	X	X
Salto en Largo con Corta Aproximación			X

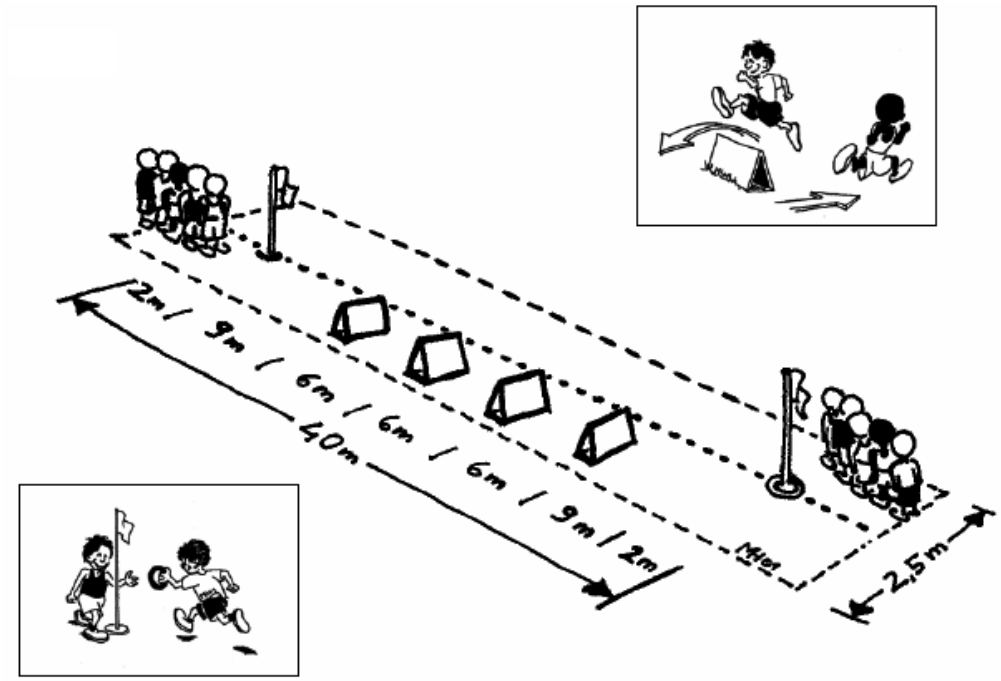
Carrera en Escaleras	X	X	
Salto Triple en un área limitada	X	X	X
Salto en Largo Riguroso		X	X
Eventos de Lanzamientos			
Lanzamiento al Blanco	X	X	
Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes.			X
Lanzamiento de la Jabalina para Niños.	X	X	X
Lanzamiento Arrodillado	X	X	X
Lanzamiento del Disco para Jóvenes			X
Lanzamiento Hacia Atrás		X	X
Lanzamiento Rotacional		X	X
Total de eventos recomendados	**8**	**9**	**10**

EVENTOS PARA 7/8 AÑOS

1. Relevos de velocidad / Vallas

Breve descripción:

Relevo combinado de carrera de velocidad y vallas



Procedimiento

El equipamiento se instala como se observa en la figura. Son necesarias dos líneas para cada equipo: una con y otra sin vallas. La primera distancia es la de vallas y luego los miembros del equipo corren la distancia de velocidad como una prueba regular de Relevos. El evento se completa cuando todos los miembros del equipo han cubierto ambas distancias, la de velocidad y vallas. El relevo se realiza de tal forma que el traspaso se ejecute con la mano izquierda.

Puntaje

El ranking se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se clasifican según el orden de tiempo.

Asistentes

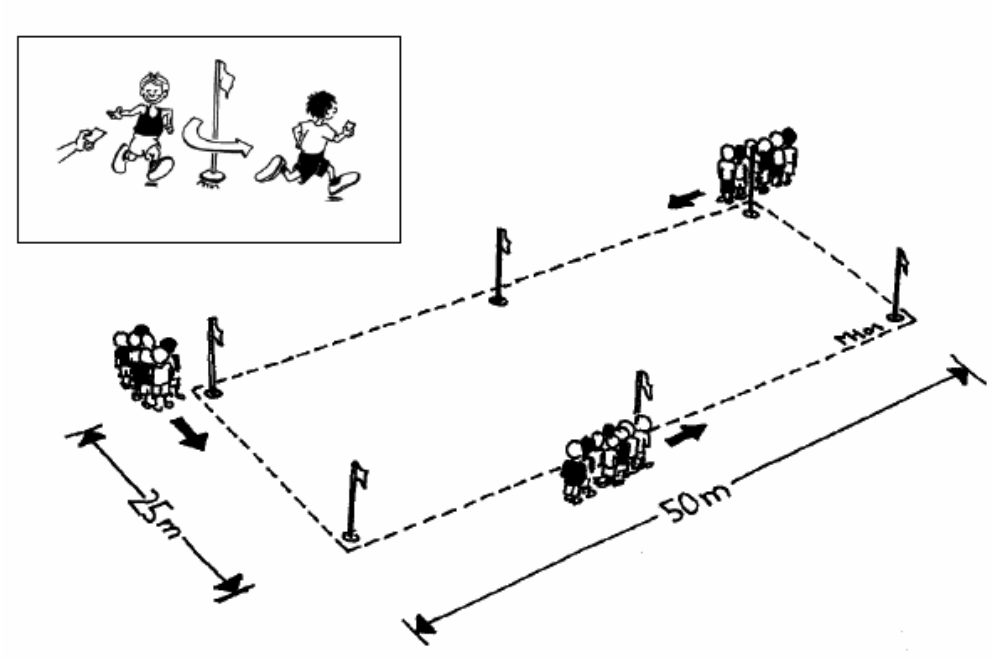
Para una organización eficiente, se requiere de un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar el curso regular del evento.
- Tomar el tiempo.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

2. Carrera de "Resistencia de 8'"

Breve descripción:

Carrera de ocho minutos en un circuito de de unos 150 m



Procedimiento:

Cada equipo tiene que correr alrededor de un circuito de de 150 m (ver figura) desde un punto de partida determinado. Cada miembro de equipo intenta correr alrededor del circuito cuantas veces le sea posible en 8 minutos. La orden de partida es para todos los equipos a la vez (silbato o disparo, etc.).

Cada miembro del equipo comienza con una tarjeta (pelota, trozo de papel, corcho o algo similar) que tiene que regresar a su equipo luego de completar

una vuelta al circuito, y antes de comenzar nuevamente, toma una nueva tarjeta o similar, y así sucesivamente. Después de 7 minutos se anuncia el último minuto con otro silbato o disparo. Después de los 8 minutos se indica la finalización de la carrera con una señal final.

Puntaje

Después de finalizar, todos los participantes entregan todas las tarjetas al asistente quien las cuenta para el puntaje. Sólo se cuentan las vueltas completas; las que no están completas se ignoran.

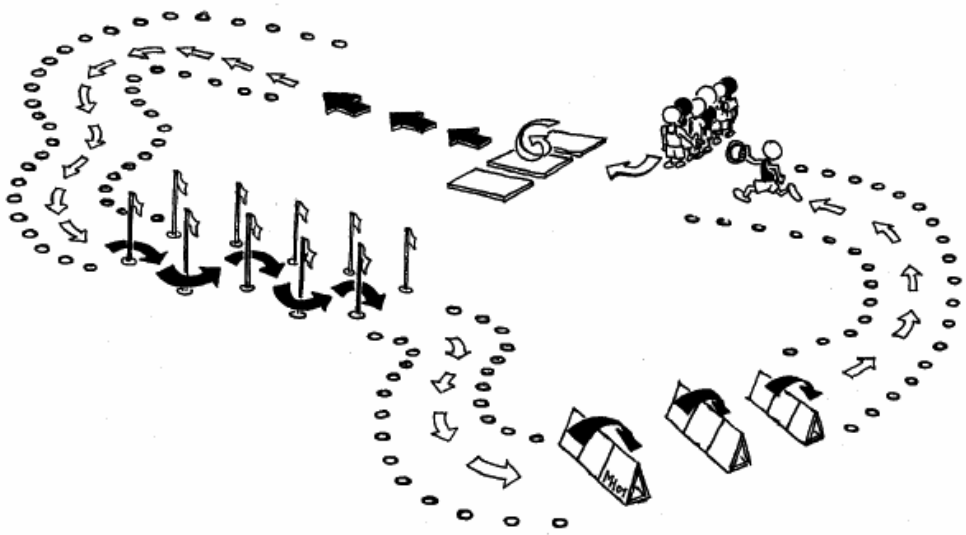
Asistentes

Para una organización eficiente del evento se requiere de, al menos, dos asistentes por equipo. Son responsables de designar la línea de comienzo y la de finalización, también de manipular, juntar y contar las tarjetas. También deben registrar los tantos en las planillas del evento. Además, se requiere de un largador responsable de controlar el tiempo y de dar las otras señales (último minuto y señal final).

3. Fórmula Uno

Breve descripción:

Relevos combinados de carrera plana, vallas y de velocidad - Slalom



Procedimiento

La distancia es de alrededor de 60 u 80m y está dividida en áreas para la carrera de velocidad plana, para la carrera de vallas y la de slalom alrededor de postes (ver figura). Se utiliza un aro blando como testimonio de relevos. Cada participante debe comenzar con un rol adelante sobre la colchoneta.

El “Fórmula Uno” es un evento de equipo en el cual cada miembro del equipo debe completar una vuelta. Pueden participar hasta seis equipos a la vez sobre el circuito.

Puntaje

El ranking se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se clasifican según el orden de tiempo.

Asistentes

Serán necesarios al menos dos asistentes para cada área (vallas, slalom) para instalar adecuadamente el equipamiento. Además de los asistentes de equipos, serán necesarios dos ayudantes para actuar como jueces en las zonas de traspaso.

Una persona debe cumplir la función de largador.

Finalmente, existe la necesidad de contar con la mayor cantidad de cronometradores como equipos participantes en el evento. Los cronometradores también son responsables de registrar los puntajes en las planillas del evento.

4. Salto en Sentadillas Hacia Adelante

Breve descripción:

Saltos en dos pies hacia delante desde posición de sentadillas

Procedimiento

Desde una línea de salida, los participantes realizan un “salto de rana” detrás de otro (“salto de rana”: salto en dos pies en sentadillas hacia delante). El primer participante del equipo se para con la punta de los dedos de los pies en la línea de salida. Realiza una sentadilla y salta lo más lejos posible hacia delante, cayendo sobre ambos pies. Si un participante cae hacia atrás, se marca, por ej., el punto de caída de su mano. El punto de caída, a su vez, es el punto de partida del segundo saltador del equipo quien continúa con su “salto de rana” desde allí. El tercer compañero de equipo salta desde el punto de caída del segundo.

El evento se completa cuando el último miembro del equipo ha saltado y se marca ese punto de caída. El procedimiento completo se repite una segunda vez (segundo intento).

Puntaje

Compite cada miembro de equipo. La distancia total de todos los saltos es el resultado del equipo. El puntaje del equipo se basa en el mejor resultado de los dos intentos.

La medición se registra a intervalos de 1 cm.

Asistentes

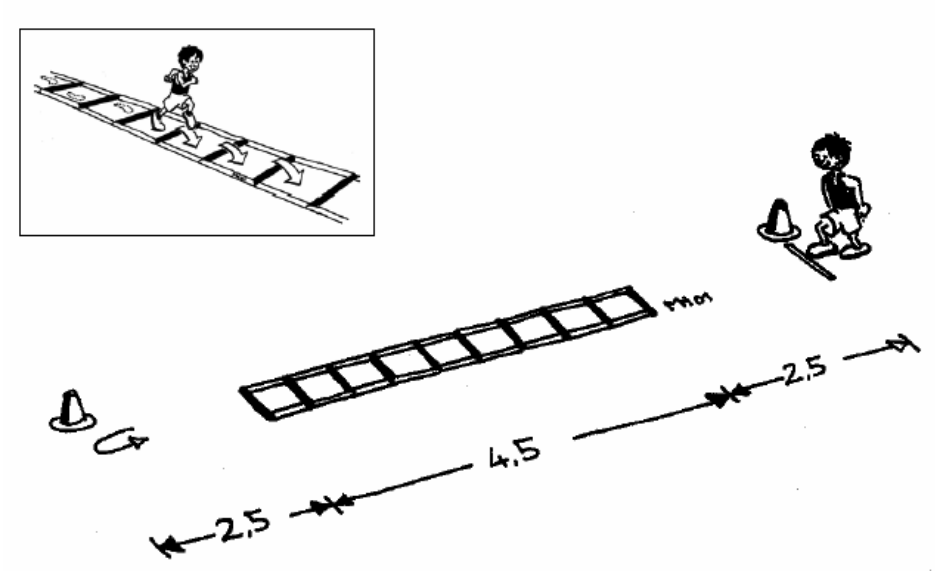
Para este evento se requiere un asistente por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento (línea de partida, caída).
- Medir la distancia total de cada intento.
- Registrar el puntaje en la planilla del evento

5. Carrera en Escaleras

Breve descripción:

Carrera de ida y vuelta sobre una escalera



Procedimiento

Se colocan dos conos marcadores a una distancia de 9,5 m. de separación. Se ubica sobre el suelo una escalera de coordinación a igual distancia de los conos (ver figura). Al comienzo, el participante se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono. A la orden de salida, el participante corre hacia la escalera, (50 cm. de distancia entre escalones) tan rápido como le sea posible y corre hacia el segundo cono. Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre

nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono. El cronómetro debe detenerse cuando el participante toca este cono.

Si un participante abandona el área de la escalera o salta sobre ella, el asistente que se encuentra junto al siguiente cono extiende en 1 m la distancia a recorrer (un asistente debe estar junto a cada cono). De este modo se penaliza al participante que no ha ejecutado correctamente la tarea ya que debe correr una distancia mayor. Si cometiera dos errores, la distancia se extiende a 2 m y así sucesivamente.

Puntaje

Después de dos intentos se considera el de mejor puntaje.

Asistentes

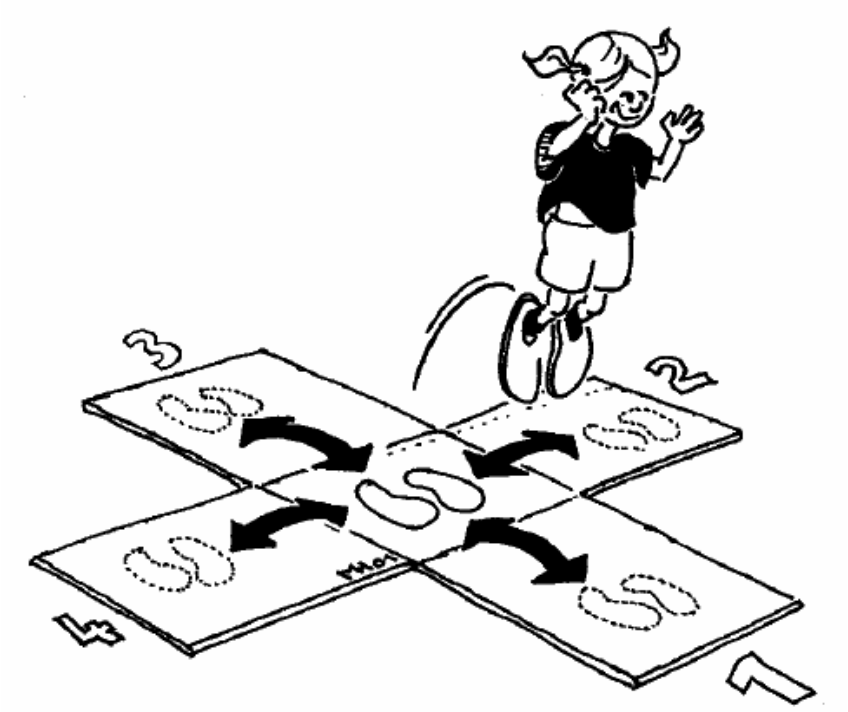
Para una eficiente organización del evento se requerirán dos asistentes con las siguientes obligaciones:

- Comenzar el evento.
- Controlar y regular el evento.
- Tomar el tiempo.
- Registrar el puntaje en la planilla del evento

6. Rebotes Cruzados

Breve descripción:

Saltos en dos pies con cambio de dirección



Procedimiento

Desde el centro de la cruz de salto, el participante salta hacia delante, hacia atrás y hacia los costados. Específicamente, el punto de partida es l centro de la cruz hacia delante; luego hacia atrás hacia el centro; luego hacia la derecha y nuevamente hacia el centro; luego hacia la izquierda y nuevamente hacia el centro; y finalmente, hacia atrás nuevamente hacia el centro.

Puntaje

Cada miembro de equipo tiene 15 segundos de tiempo de intento en los que debe llevar a cabo tantos rebotes en dos pies como le sea posible. Cada cuadro (frente, centro, ambos lados, atrás) se marca con un punto, de modo que en una ronda se puede obtener un máximo de ocho puntos.

Luego de los dos intentos se considera el de mejor puntaje.

Asistentes

Para este evento se requiere de un asistente por equipo con las siguientes obligaciones:

- Dar la orden de comienzo.
- Controlar y regular el procedimiento.
- Controlar el tiempo y contar el número de rebotes.
- Registrar el puntaje en la planilla del evento

7. Saltos con Cuerda

Breve descripción:

Skipping con cuerda (15 segundos)

Procedimiento

El participante se para con pies paralelos en la posición de salida sosteniendo la cuerda de saltos detrás de su cuerpo con ambas manos. Cuando se da la orden, la cuerda se trae hacia delante de la cabeza y hacia abajo frente del cuerpo y el participante salta sobre ésta. El proceso cíclico se repite tantas veces como sea posible en 15 segundos. Este evento está destinado exclusivamente al grupo por edades I. Los niños deben saltar con ambos pies. Cada niño tiene dos intentos.

Puntaje

Compite cada miembro del equipo. Se cuenta cada toque de la cuerda sobre el suelo. El mejor resultado de cada miembro de equipo se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes

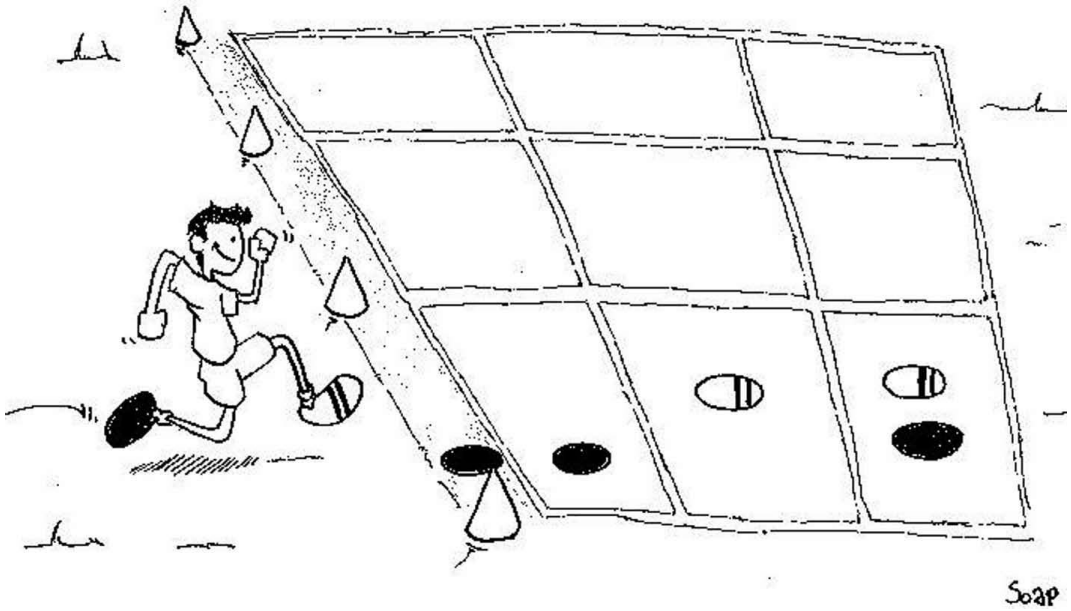
Para una eficiente organización de este evento se requiere de un asistente quien tiene las siguientes obligaciones:

- Comenzar el evento.
- Regular los saltos y asegurarse de que se realicen en forma correcta.
- Controlar el tiempo.
- Marcar el puntaje y registrarlo en la planilla del evento

8. Salto Triple en Área Limitada

Breve Descripción:

Salto triple ejecutado dentro de un área limitada



La grilla se puede reemplazar por aros: El puntaje se mide desde el centro de cada área delimitada o desde el centro de cada aro.

Procedimiento

El atleta selecciona un área de Salto Triple adaptada a su nivel. Luego de tomar una carrera de aproximación de 5m de máximo, completa un rebote, un paso y un salto (hop, step, jump). Se considera el mejor de dos intentos. Se registra cada intento y se retiene el mejor para el total del equipo.

Para el grupo de 7/8 años, es necesario que el evento se realice dentro de dos líneas definidas. Zonas de salto (tabla de puntaje): 1m=1 punto, 1,25m=2 puntos, 1,50m=3 puntos.

Para el grupo de 9/10 años, el evento se puede completar en cualquiera de las líneas seleccionadas. Zonas de salto (tabla de puntaje): 1,50m=1 punto, 1,80m=2 puntos, 2,15m=3 puntos.

Puntaje

El ranking se basa en los resultados: el equipo ganador será aquél con el mejor puntaje total. Los otros equipos serán ubicados de acuerdo al orden de sus resultados. Los puntos se asignan de acuerdo al procedimiento regular (9 equipos: 1ro = 9 puntos, 2do = 8 puntos, etc.)

Asistentes

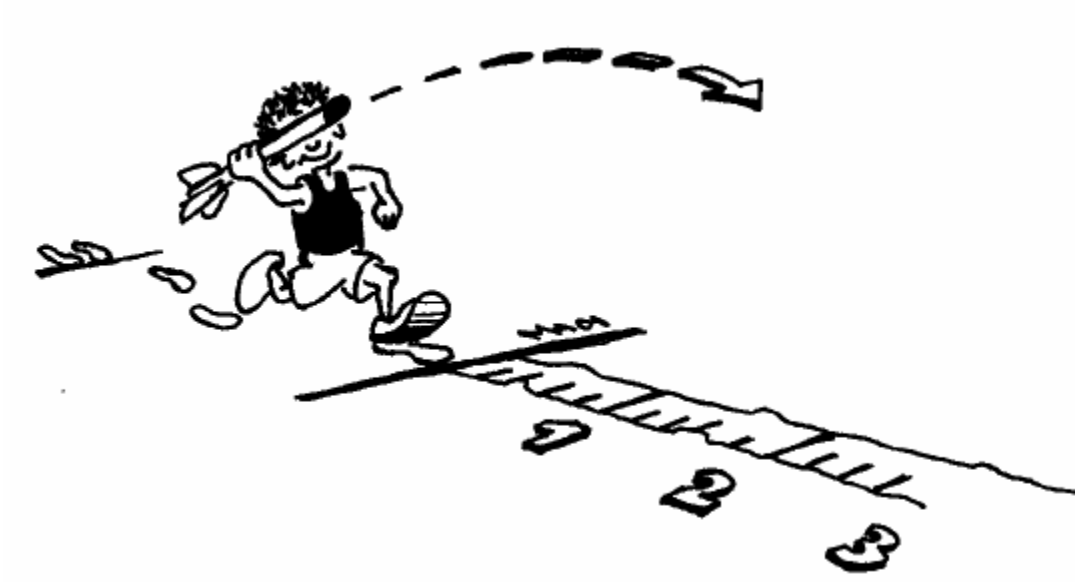
Para una eficiente organización de este evento se requiere de un asistente quien tiene las siguientes obligaciones:

- Comenzar el evento.
- Tomar nota de los resultados.
- Otorgar el puntaje y registrarlo en la planilla del evento

9. Lanzamiento de la Jabalina para Niños

Breve descripción:

Lanzamientos de la jabalina para niños con un brazo



Procedimiento

El lanzamiento de la jabalina para niños se realiza desde un área de aproximación de 5m. Luego de una breve carrera de aproximación, el participante lanza la jabalina hacia la zona de lanzamiento desde la línea límite (grupos por edades I y II lanzan jabalinas blandas, mientras que el grupo por edades III lanza jabalinas turbo). Cada participante tiene dos intentos.

Nota sobre Seguridad: Ya que la seguridad es vital en la competencia de lanzamiento de la jabalina para niños, sólo se permite la presencia de los asistentes en la zona de caída. Está estrictamente prohibido lanzar la jabalina nuevamente hacia la línea límite.

Puntaje

Cada lanzamiento se mide a 90º (ángulo recto) de la línea límite y se registra a intervalos de 25 cm (tomándose el número mayor cuando la caída se da entre líneas). El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes

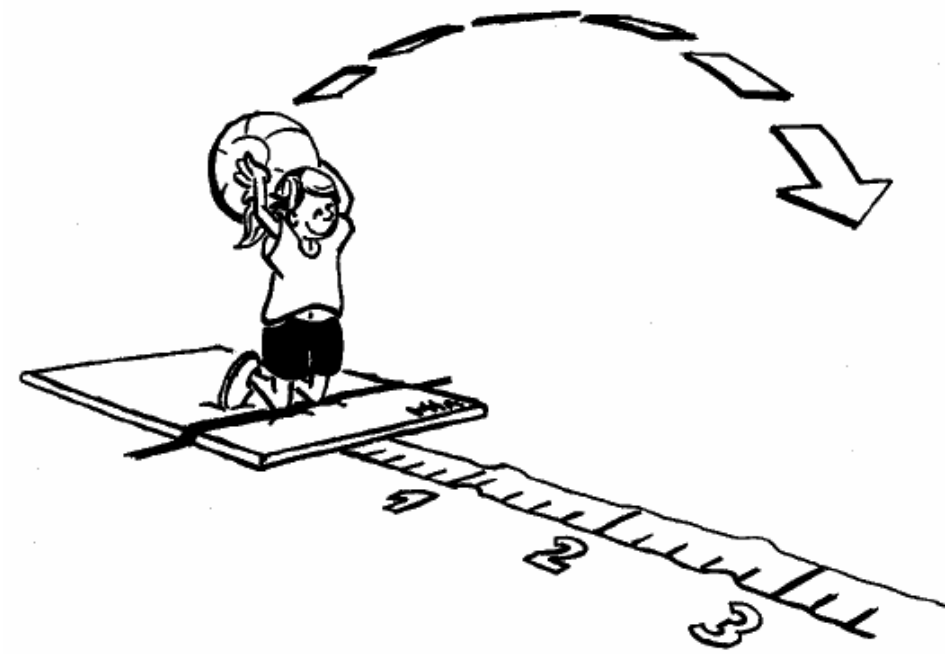
Este evento requiere dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento.
- Evaluar la distancia de caída de la jabalina (medición a 90° de la línea límite).
- Llevar la jabalina nuevamente a la línea límite.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

10. Lanzamiento Arrodillado

Breve descripción:

Lanzamiento de la pelota medicinal con ambas manos, arrodillado



Procedimiento

El participante se arrodilla en la colchoneta (u otro tipo de superficie blanda) frente a un objeto blando elevado (por ejemplo una colchoneta de salto o de espuma). El participante se reclina hacia atrás (tensionando el cuerpo) y lanza la pelota (1 kg) a máxima distancia, utilizando ambas manos sobre la

cabeza mientras está arrodillado. Después del lanzamiento el participante puede caer hacia delante sobre la colchoneta que está frente a él.

Nota sobre Seguridad: La pelota nunca debe lanzarse nuevamente a los participantes. Se aconseja que se la lleve de regreso o se la haga rodar hacia la línea límite para el próximo lanzador.

Puntaje

Cada participante tiene dos intentos. La medición se registra a intervalos de 20 cm (tomando el número mayor cuando la caída es entre líneas) y a 90º (ángulo recto) de la línea límite. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes

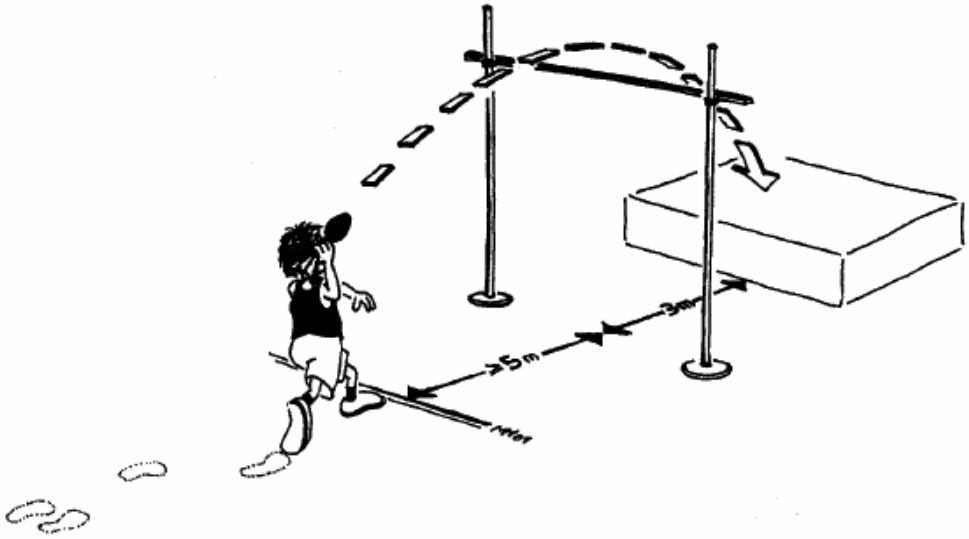
Este evento requiere dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento.
- Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite).
- Llevar o hacer rodar la pelota hacia la línea límite.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

11. Lanzamiento al Blanco Sobre una Varilla

Breve descripción:

Lanzamiento al blanco con un brazo



Procedimiento

El lanzamiento al blanco se realiza con una carrera de aproximación de 5m. Se ubica una varilla a unos 2,5m de altura; el área de blanco sobre el suelo a una distancia de 2,5m de la varilla. El objeto elegido se lanza sobre la varilla. El participante lanza desde una distancia seleccionada. Es necesario marcar cuatro líneas: a 5m, 6m, 7m u 8m de distancia de la varilla. Cada participante tiene tres intentos para dar al blanco con el objeto lanzado. En cada intento, el participante puede elegir lanzar desde cualquiera de las cuatro líneas, potencialmente, a mayor distancia mayor es el puntaje.

Puntaje

Dar en la zona del blanco – o al menos sobre sus bordes, se considera como un intento válido. Los puntos se registran por cada acierto (lanzamientos desde los 5 m = 2 puntos, 6 m = 3 puntos, 7 m = 4 puntos, 8 m = 5 puntos). Si el objeto se lanza sobre la varilla pero no acierta al blanco, se considera 1 punto. Cada participante tiene tres intentos, la suma de éstos se considera para el puntaje total del equipo.

Asistentes

Para organizar este evento se requiere un asistente con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento del evento (distancia de lanzamiento y aciertos).
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

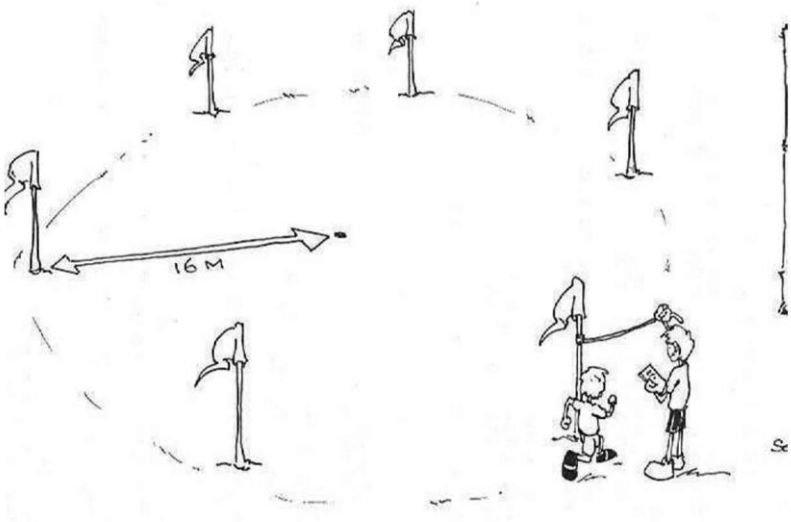
EVENTOS PARA 9/10 AÑOS

12. Carrera de Resistencia Progresiva

Breve descripción:

Carrera larga sobre distancia corta marcada a velocidad progresiva.

Puerta cerrada: 5' según la planificación de carrera.



Procedimiento

Cada miembro de un equipo tiene que correr alrededor de un circuito de aproximadamente 100m tantas veces como sea posible a un ritmo progresivo (ver fig. y tablas de Velocidad / Tiempo). La conclusión de cada vuelta equivale a un punto para el equipo. Se registran todas las vueltas realizadas por todos los miembros del equipo.

Puntaje

El resultado del equipo se basa en el número total de vueltas completas logradas por el equipo.

Asistentes

Son necesarios, al menos, 4 asistentes por equipo para organizar este evento. Uno es responsable de la Tabla de Velocidad / Tiempo, uno para la "puerta de apertura y cierre" y los otros registran las vueltas realizadas en la tarjeta del evento.

Instrucciones de Uso

Diagramar una Tabla de Carrera abriendo la puerta de 5' en el tiempo parcial programado para la carrera.

TABLA DE VELOCIDAD EJEMPLO DE TABLAS

Velocidad Km/h	Tiempo Seg/100m
8km/h	45”
9km/h	40”
10km/h	36”
11km/h	33”
12km/h	30”
13km/h	27”
14km/h	25”
15km/h	23”
16km/h	22”
17km/h	21”
18km/h	20”
19km/h	19”
20km/h	18”

Velocidad de Carrera/Vuelta	Puerta abierta
12km/h	30 seg.
12km/h	1:00
13km/h	1:27
13km/h	1:54
14km/h	2:19
14km/h	2:44
15km/h	3:07
15km/h	3:30
16km/h	3:52
16km/h	4:14
17km/h	4:35
18km/h	4:55
19km/h	5:14

Velocidad de carrera/vuelta	Puerta abierta
10km/h	36 seg.
10km/h	1:12
11km/h	1:45
11km/h	2:18
12km/h	2:48
12km/h	3:18
13km/h	3:45
13km/h	4:12
14km/h	4:37
14km/h	5:02
15km/h	5:25
15km/h	5:48
16km/h	6:10

Atención:

Estas tablas se presentan como ejemplo: de 10 a19km/h.

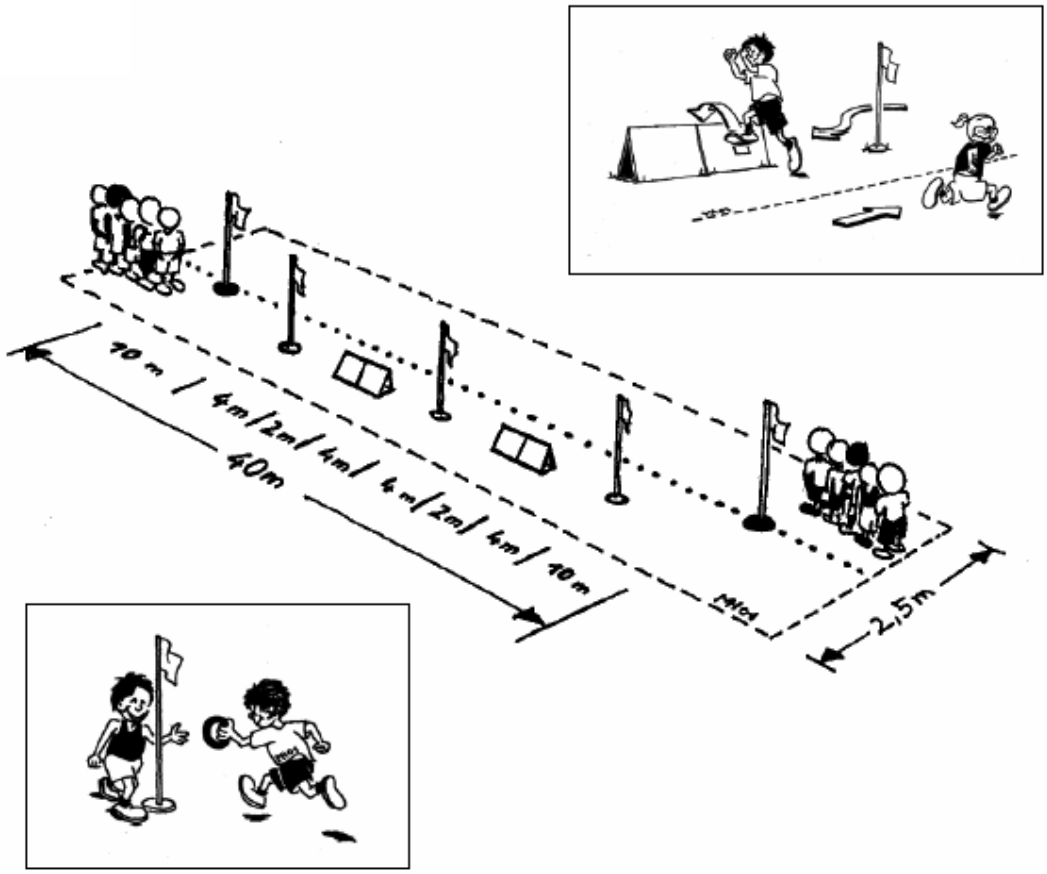
Se redondea el tiempo para la distancia de 100m para facilitar las cosas.

Los atletas corren dos vueltas a cada ritmo de, excepto para la aceleración final en el último tramo de la carrera. Según el nivel de los alumnos, los animadores seleccionarán la fórmula de carrera adecuada. El puntaje se basará en el número de vueltas completas (1 punto por vuelta)

13. Relevos de Velocidad / Vallas en slalom

Breve descripción:

Relevos de distancias combinadas de velocidad y slalom.



Procedimiento:

La estación se organiza según se indica en la figura. Se necesitan dos líneas por cada equipo: una con y otra sin vallas. La primera distancia es la de vallas combinadas con los postes de slalom, luego los miembros del equipo corren la distancia de velocidad como un Relevo regular. El evento se completa una vez que cada miembro del equipo haya corrido tanto la distancia llana como la de slalom/vallas. Los participantes transportan un anillo blando (testimonio) en la mano izquierda y se la entregan al receptor que la recibe con la misma mano.

Puntaje

El ranking se evalúa de acuerdo al tiempo: siendo el ganador el equipo con mejor tiempo. Los demás equipos se acomodan según ese orden de tiempo. En caso de haber menor cantidad de equipos que andariveles disponibles, el ranking se puede establecer directamente de acuerdo a la colocación final de cada equipo.

Asistentes

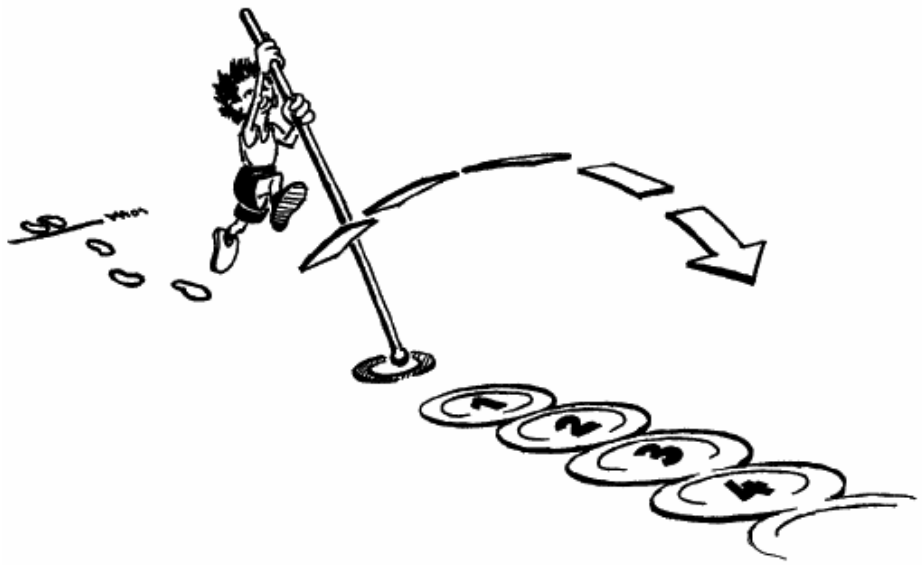
Para una organización eficiente, es necesario un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar el regular desempeño del evento
- Tomar el tiempo
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

14. Salto en Largo con Garrocha

Breve descripción:

Saltar a distancia utilizando una garrocha



Procedimiento

El participante corre desde una aproximación de 5 m (la línea de salida marcada con un cono o varilla) hacia una colchoneta con cubiertas o similar para clavar la garrocha. El despegue debe realizarse con una pierna

(saltadores diestros – salen con impulso de pie izquierdo - deben tomar la garrocha con su mano derecha arriba) ‘Suspendiéndose’ de la garrocha, el saltador se transporta sobre una segunda marca en dirección al objetivo (colchonetas o cubiertas).

Los objetivos se distribuyen como en la figura, el primer objetivo ubicado a 1 metro atrás de la marca. Se recomienda no dejar caer la garrocha durante el salto. La garrocha no debe medir más de 2 m.

Puntaje

Cada participante tiene dos intentos. Si el participante cae dentro del objetivo #1, corresponden 2 puntos; si la caída ocurre dentro del objetivo #2, corresponden 3 puntos; y así sucesivamente [objetivo #3 (= 4 puntos), objetivo #4 (= 5 puntos) y objetivo #5 (= 6 puntos)]. Si al caer toca el borde de la colchoneta o goma, el salto se considera “válido”. Si al caer, una pierna queda dentro de la colchoneta o goma y la otra fuera, se descuenta un punto. Los jueces deben advertir a los atletas sobre las reglas.

Asistentes

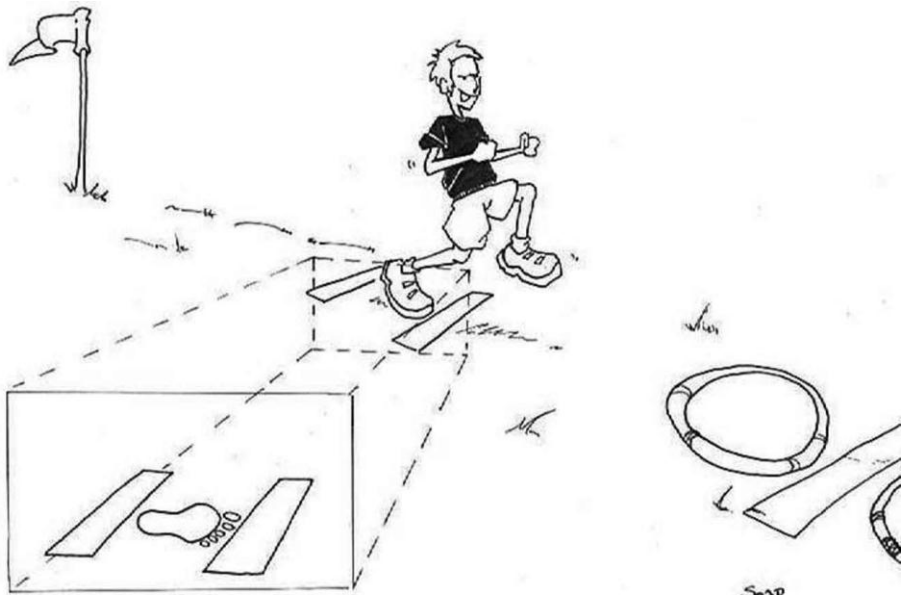
Para este evento se requiere de un asistente quien tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar la altura y amplitud de la toma
- Controlar que la caída sea correcta
- Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

15. Salto en Largo Riguroso

Breve descripción:

Salto de carrera reducida en busca de distancia con precisión.



Procedimiento

Con una carrera de aproximación de 10m como máximo, los participantes completan un salto en largo con requisitos estrictos respecto de la precisión del impulso de salida y la caída.

El puntaje se asigna de la siguiente manera (las distintas áreas se definen de antemano):

- Área de caída: el puntaje se asigna de acuerdo a la posición inestable con que se alcance el objetivo (área #3 = 3 puntos).
- Si cae con ambos pies parado, se le asigna 1 punto más
- Si logra un impulso preciso: + 2 puntos = en la zona de impulso
  + 1 punto = en la zona definida +/- 10cm,
  0 puntos = fuera de la zona de impulso

Puntaje

Cada miembro del equipo cuenta con tres intentos. Se registran todas las distancias logradas. Se le asigna el mejor puntaje logrado por cada miembro del equipo para el total del grupo.

Asistentes

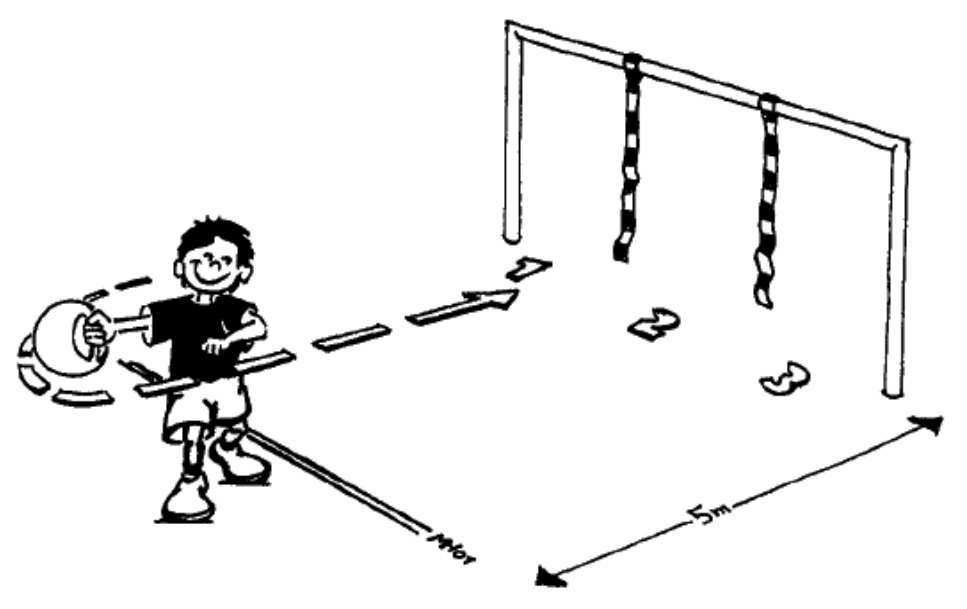
Es necesario un asistente por equipo par este evento. Esta persona tiene que:

- Controlar la precisión del impulso
- Controlar la precisión de la caída
- Contar los puntos para cada atleta
- Sacar los puntajes y registrarlos en la tarjeta el evento.

16. Lanzamiento Rotacional

Breve descripción:

Lanzamiento hacia diferentes objetivos con movimiento rotacional.



Procedimiento

El área completa entre dos postes (o entre postes de arco de fútbol) se divide en tres zonas de igual medida: zona izquierda, central y derecha. Desde una posición lateral de parado 5m frente a la zona central, el participante lanza una pelota (u objeto similar) de lado con brazo completamente extendido, hacia la red o postes de arco de fútbol (de modo similar al lanzamiento del disco o voleo de lado de una raqueta de tenis).

Cada participante tiene dos intentos para lanzar el objeto a través de la zona que mejor corresponda a su brazo de lanzamiento (por ejemplo: un lanzador zurdo intentará lanzar el objeto hacia la zona izquierda).

Puntaje

Si el participante diestro lanza el objeto a través de la zona derecha, se consideran tres puntos; dos puntos si el lanzamiento es a través de la zona central y uno si es en la izquierda. Si se acierta sobre el borde de una zona, se considera el mayor puntaje. Para los lanzadores zurdos el puntaje se considera en la secuencia opuesta.

Si un lanzador no acierta la zona de objetivo (cerca, arriba o abajo) o pisa más allá la línea límite, tiene un lanzamiento extra para lograr puntaje.

El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes

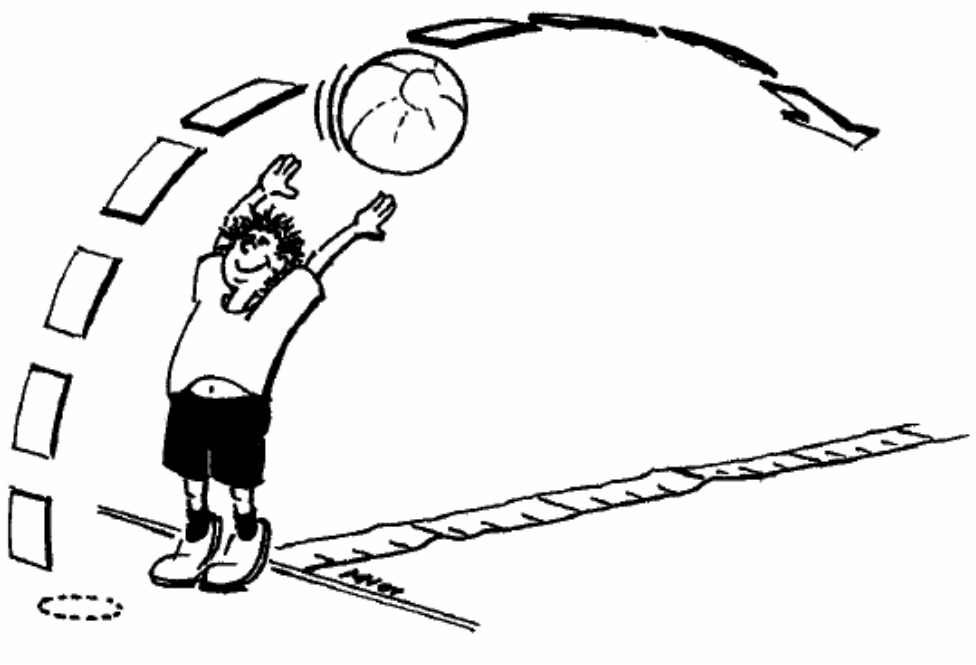
Para este evento se requieren dos asistentes con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento.
- Llevar nuevamente el equipamiento de lanzamiento a la línea límite.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

17. Lanzamiento Hacia Atrás

Breve descripción:

Lanzamiento hacia atrás a distancia con pelota medicinal



Procedimiento

El participante se para con piernas paralelas, talones sobre la línea límite y de espaldas a la dirección del lanzamiento. Sostiene la pelota abajo, frente al cuerpo con ambas manos y brazos estirados. El participante se pone en cuclillas (para tensionar los músculos del muslo) y rápidamente extiende las piernas, luego los brazos, para lanzar la pelota hacia atrás sobre la cabeza a máxima distancia en el área de caída. Después del lanzamiento, el participante puede pisar la línea límite (es decir, pisar hacia atrás) Cada participante tiene dos intentos.

Puntaje

La medición se realiza a 90º (ángulo recto) de la línea límite y se registra a intervalos de 20 cm, considerándose el número mayor cuando la caída es entre intervalos. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes

Este evento requiere de dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

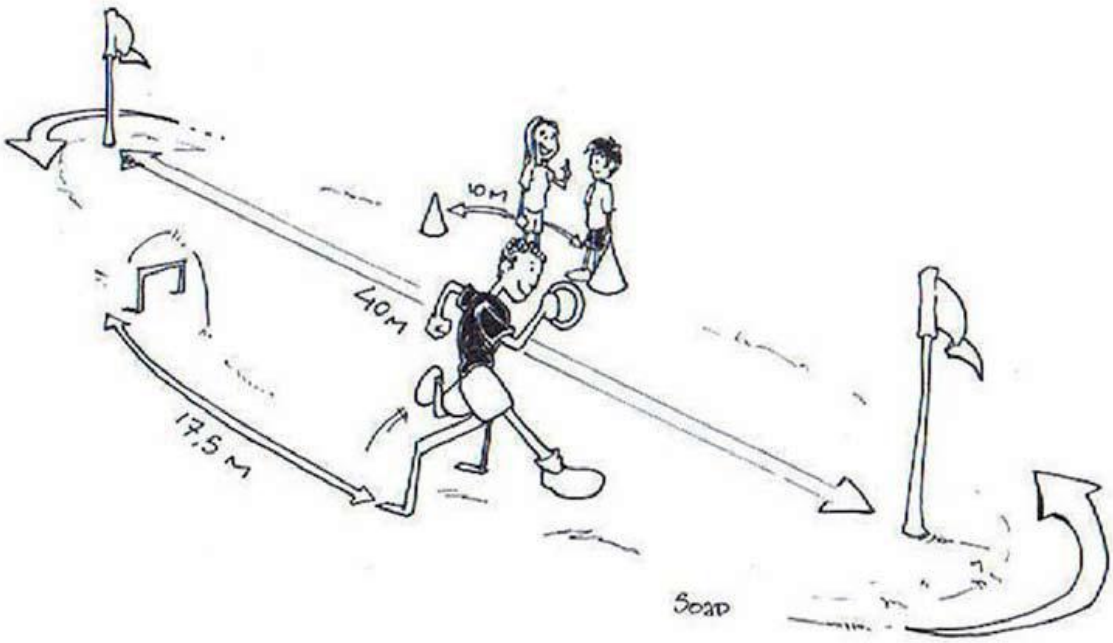
- Controlar y regular el procedimiento.
- Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite) y llevar la pelota de regreso hacia la línea límite.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

EVENTOS PARA 11/12 AÑOS

18. "Fórmula en Curvas": Velocidad y Vallas

Breve Descripción:

Relevos combinados de velocidad y vallas con curvas



Procedimiento

Son necesarias dos líneas para cada equipo: una para el traspaso de velocidad y la segunda para el segundo traspaso de vallas.

Todos los miembros de un equipo se reúnen antes de la zona de traspaso de 10 metros. El primer participante comienza a correr el trayecto llano hasta

el primer poste con banderín, gira a su alrededor para regresar en dirección a su equipo. Al ingresar a la zona de traspaso, el participante le entrega el aro (testimonio) a su compañero que corre su trayecto y le pasa el aro al tercer integrante y así sucesivamente.

El participante que recibe el relevo comenzará a correr desde la zona de traspaso.

El cronómetro se activa cuando el primer participante pasa por la línea de salida (ingreso de la zona de relevos) y se para cuando e último miembro del equipo cruza la línea de meta (ingreso de la zona de relevo) una vez finalizado su trayecto.

Puntaje

Se realiza un ranking de acuerdo al tiempo del equipo vencedor. Los restantes equipos se colocan de acuerdo a los tiempos logrados.

Asistentes

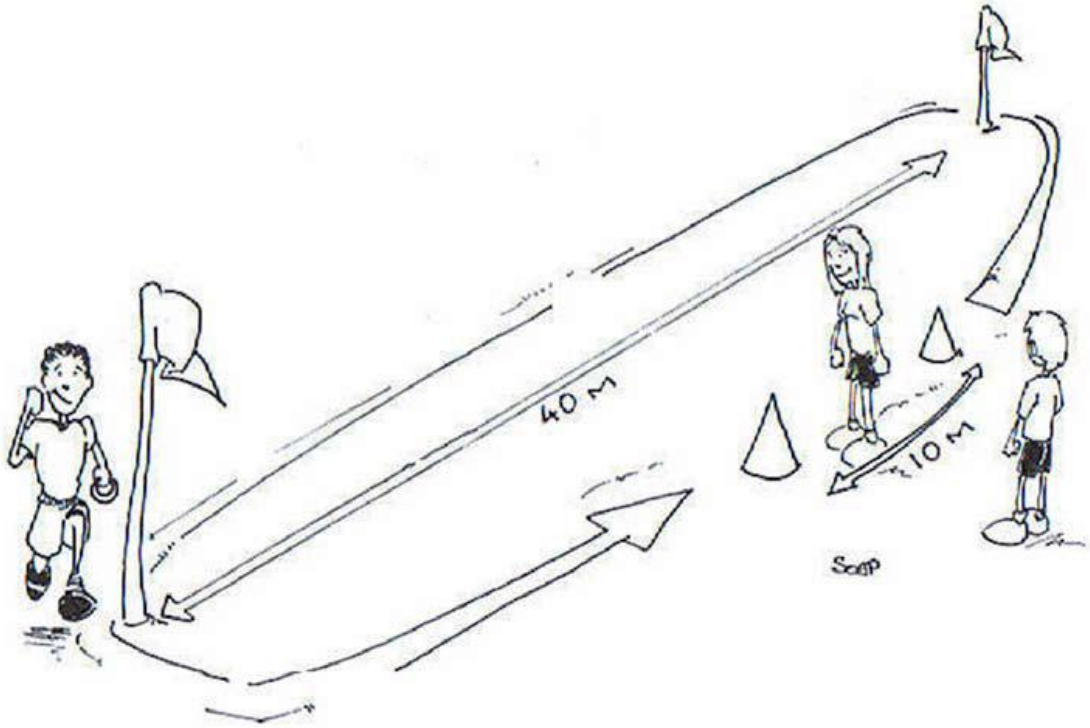
Para una eficiente organización, es necesario un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes funciones:

- Controlar el regular transcurso del evento
- Tomar el tiempo
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

19. “Fórmula en Curvas”: Relevos de Velocidad

Breve Descripción:

Relevos de velocidad con curvas



Procedimiento

Son necesarias dos líneas para cada equipo: una con la zona de traspaso y la otra no.

Todos los miembros de un equipo se reúnen antes de la zona de traspaso de 10 metros. El primer participante comienza a correr el trayecto hasta el primer poste con banderín, gira a su alrededor para correr la línea recta. Al ingresar a la zona de traspaso, el participante le entrega el aro (testimonio) a su compañero que corre la misma distancia y le pasa el aro al tercer integrante y así sucesivamente.

El participante que recibe el relevo comenzará a correr desde la zona de traspaso (¿???????).

El cronómetro se activa cuando el primer participante pasa por la línea de salida (ingreso de la zona de relevos) y se para cuando e último miembro del equipo cruza la línea de meta (ingreso de la zona de relevo) una vez completada su distancia.

Puntaje

Se realiza un ranking de acuerdo al tiempo del equipo vencedor. Los restantes equipos se colocan de acuerdo a los tiempos logrados.

Asistentes

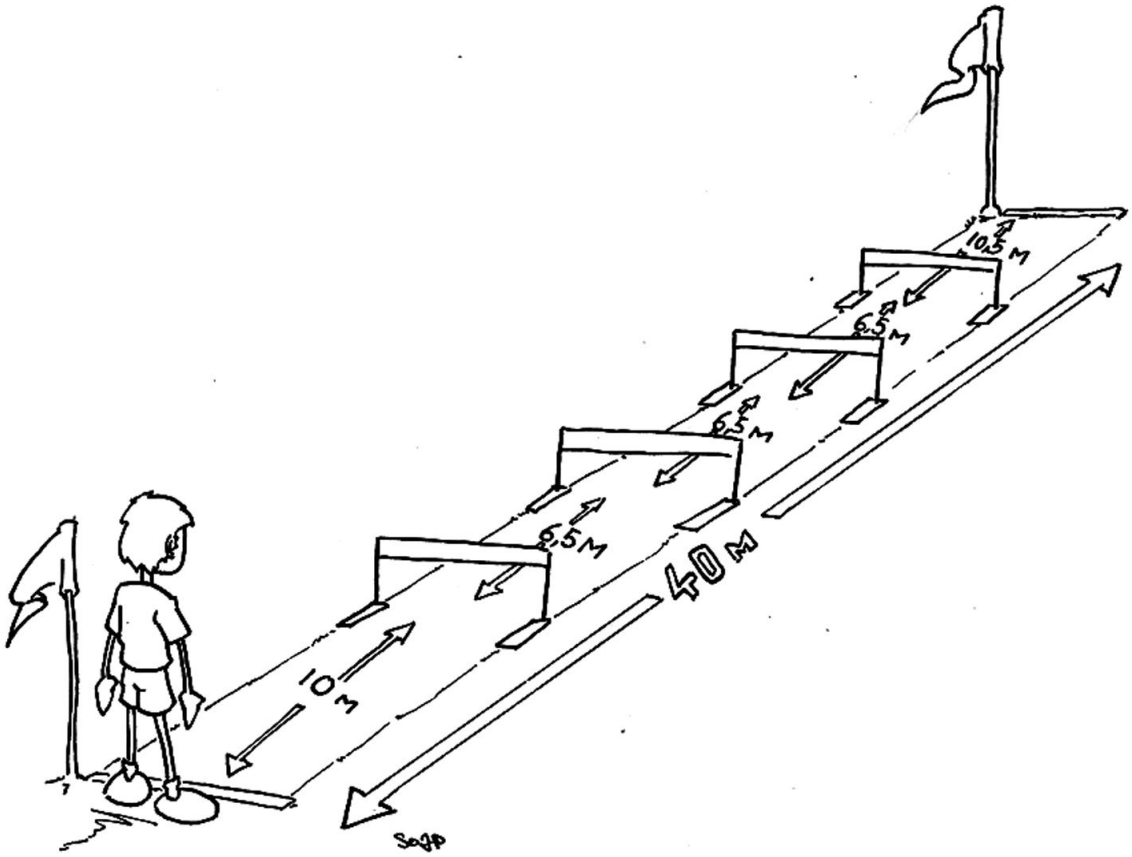
Para una eficiente organización, es necesario un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes funciones:

- Controlar el regular transcurso del evento
- Tomar el tiempo
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Carrera con Vallas

Breve Descripción:

Carrera sorteando vallas a intervalos regulares



Procedimiento

La distancia entre vallas es la misma que se observa en la Fig.

Este es un evento en equipos en el cual cada participante corre en forma individual.

El participante se para frente a la línea de salida dispuesto a partir ante una señal, o el golpeteo del dispositivo de largada (clapper) luego de la voz de "listos". Completa la distancia para cruzar la línea final lo más rápido posible y se le asigna su resultado individual.

Dos participantes corren simultáneamente dos distancias paralelas ante una misma señal de salida.

La distancia está marcada con 4 vallas con intervalos de 7 metros.

La línea de salida y la primera valla = separadas por 10 metros. Distancia de la última valla hasta la línea final = 9 metros.

Puntaje

El ranking se basa en la suma de resultados logrados por todo el equipo: el equipo vencedor será el que logre mejor tiempo. Los equipos restantes se posicionan de acuerdo a sus tiempos finales.

Asistentes

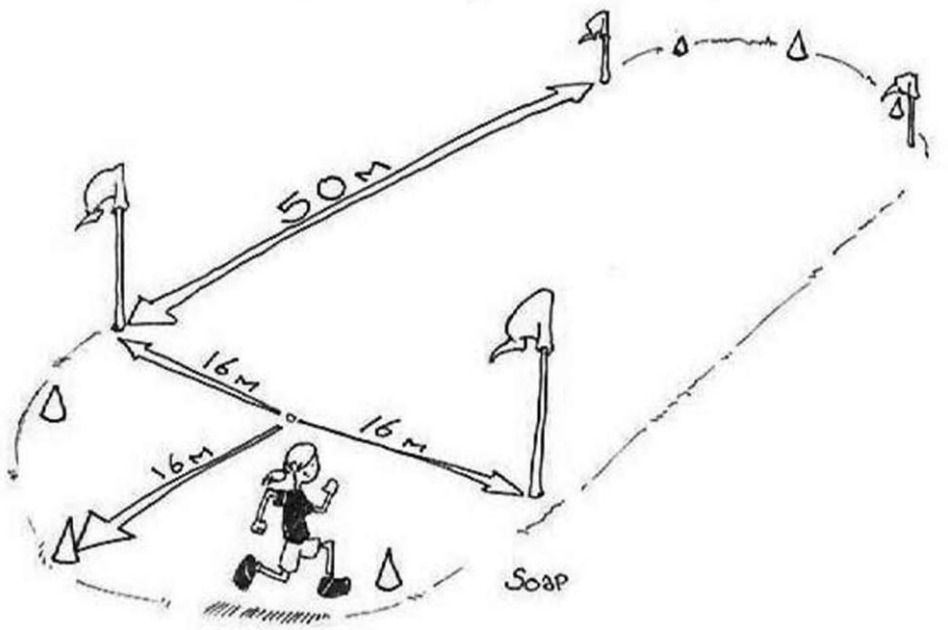
Para este evento es necesario un cronometrador experimentado para cada andarivel.

- Una persona debe dar la señal de salida.
- Los cronometradores también tendrán que registrar los puntajes en la tarjeta del evento

20. Carrera de Resistencia de 1000m

Breve Descripción:

Carrera de 1000 metros en equipo



Procedimiento

Cada integrante de un equipo corre 5 vueltas a un circuito de alrededor de 200 metros (ver Fig.) desde un punto de salida bien marcado.

Se registra el tiempo de cada integrante del equipo.

La distancia se lleva a cabo desde dos puntos de salida diametrales, como máximo se colocarán dos equipos en cada punto.

Puntaje

El puntaje del equipo es la suma de los resultados individuales de sus integrantes.

Asistentes

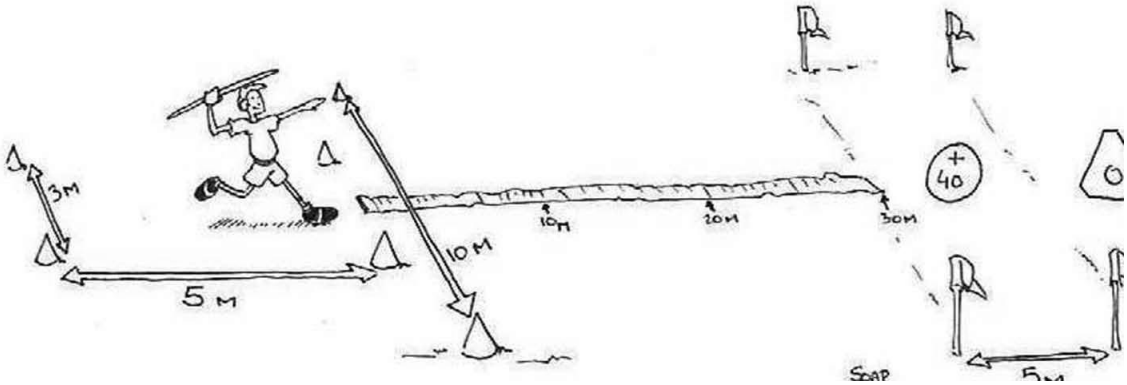
Son necesarios 2 asistentes por equipo para la organización del evento.

Podrá haber sólo 4 equipos completando la distancia a la vez, lo que implica que se necesitará de la disponibilidad de otros asistentes o líderes de equipo para colabora

21. Lanzamiento de la jabalina para jóvenes

Breve Descripción:

Lanzamiento con un brazo en busca de distancia/precisión con una jabalina apropiada



Procedimiento

El lanzamiento se realiza con una carrera de aproximación en un área de 5 metros. El participante lanza la jabalina lo más lejos posible (=30m) en dirección a los marcadores. Si la jabalina cae más allá de los 30m de distancia, dentro de una zona de puntería de 5 metros de ancho, se le otorga un bono adicional de 10m.

La distancia lograda se registrará directamente desde los marcadores establecidos o desde una cinta desenrollada en el suelo. Se miden las distancias obtenidas en cada uno de los tres intentos de cada participante.

Puntaje

Se registra el mejor resultado de cada participante y se agrega a los resultados de los otros compañeros de equipo. El resultado final del equipo será la suma de estos marcadores.

Asistentes

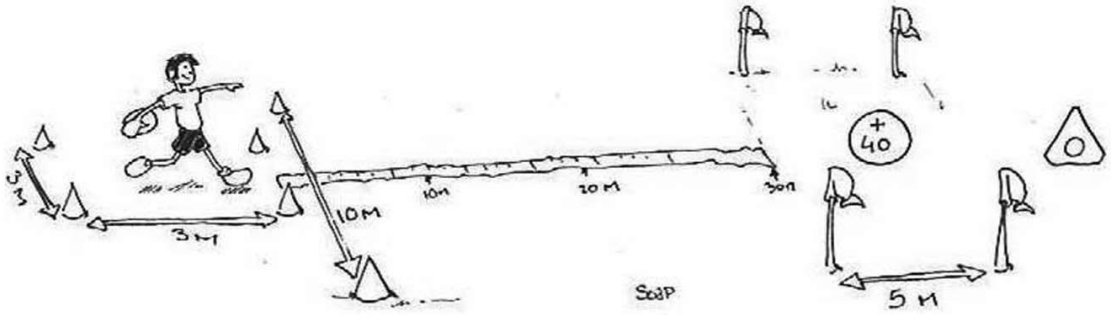
Es necesario un asistente para este evento y estará encargado de:

- Controlar el regular transcurso del evento
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

22. Lanzamiento del disco para jóvenes

Breve Descripción:

Lanzamiento con un brazo en busca de distancia/precisión con un disco apropiado (“Ludidisc”)



Procedimiento

Desde una zona de aproximación de 3 metros, el atleta lanza con un movimiento rotatorio un objeto plano de fácil manejo. El objeto debe caer dentro de la zona delimitada (10 m de ancho como máximo). El participante lanza la mayor distancia posible (tanto como 30 metros) a lo largo de una línea con marcadores. Si el disco cae más allá de los 30 metros de distancia, dentro de un sector de puntería de 5 metros de ancho, obtiene un bono adicional de 10m.

La medición se realiza desde la marca más cercana dejada por el objeto, en ángulo recto a la cinta métrica a lo largo de la línea de la zona de caída.

Cada participantes tiene dos intentos, ambos se miden y registran.

Nota de Seguridad: Como la seguridad es fundamental en la prueba de Lanzamiento del Disco, solo se le permitirá a los asistentes permanecer en la zona de caída. Está estrictamente prohibido lanzar el disco antes de recibir la señal de inicio.

Puntaje

Cada lanzamiento se mide en ángulo de 90º (ángulo recto) a la línea de lanzamiento. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo

contribuirá para el puntaje total del grupo. El otro lanzamiento se utiliza para compararlo con los otros para armar el ranking de este evento.

Asistentes

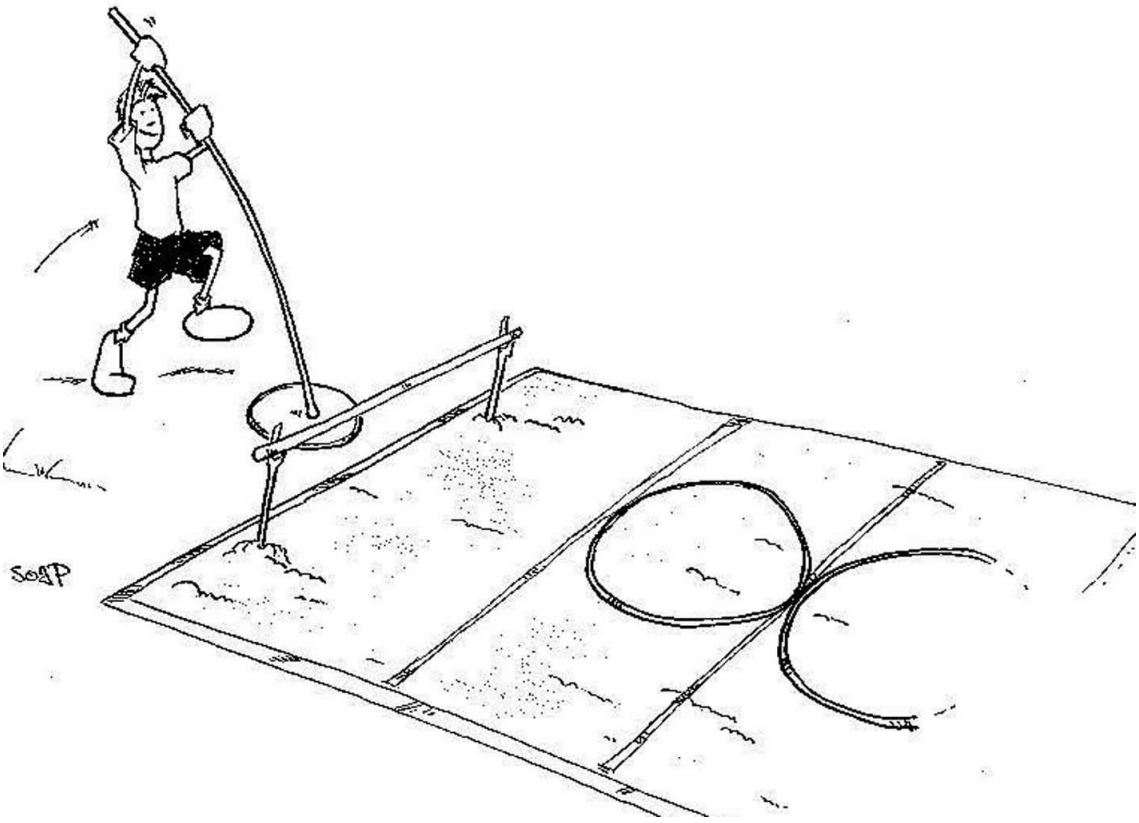
Son necesarias dos personas por equipo para este evento. Los mismos tienen las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento
- Determinar la distancia cuando cae el disco (medición a 90º de la línea de lanzamiento)
- Devolver los discos a la línea de lanzamiento
- Obtener el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

23. Salto en Largo con Garrocha sobre Arena

Breve Descripción:

Salto en búsqueda de distancia sobre un obstáculo utilizando una garrocha, cayendo en un cajón de arena.



Procedimiento

Desde un área de aproximación de 10 metros como máximo (marcas obligatorias: un cono, una varilla o cinta), el participante corre en dirección a una banda circular/cubierta/colchoneta colocada delante en el cajón. El despegue se debe realizar despegando con un solo pie (saltadores diestros – con un impulso del pie izquierdo – sostener la garrocha con su mano derecha arriba). El participante clava la garrocha cerca de la línea de despegue, se “monta” a la misma y pasa por encima de un obstáculo superable forzándose a realizar un salto en alto básico. Luego debe caer dentro del objeto colocado como objetivo (cubiertas o colchonetas).

Los objetivos están colocados como en la figura (el primer objetivo ubicado 1m dentro del cajón de arena).

El participante debe caer con los dos pies (para evitar riesgos de lesión). La garrocha se debe tomar con ambas manos (!) como en el dibujo hasta que la caída esté completa. Finalmente, está prohibido cambiar la toma de la garrocha durante el salto.

Puntaje

Cada participante tiene dos intentos, si cae dentro de #1, se le asigna 1 punto, si la caída se produce dentro del objetivo #2, se le otorgan 2 puntos y así sucesivamente (objetivo #3 = 3 puntos, objetivo #4 = 4 puntos). Cuando toca el borde de una cubierta/colchoneta al caer, el salto se considera "exitoso", si luego de caer, ambas piernas están dentro de la cubierta/colchoneta, se otorga un punto adicional. Cuando ambos pies caen fuera de la cubierta/colchoneta, se le otorga al participante un salto extra para que lo realice correctamente. Tocar el obstáculo está penalizado con un punto.

Asistentes

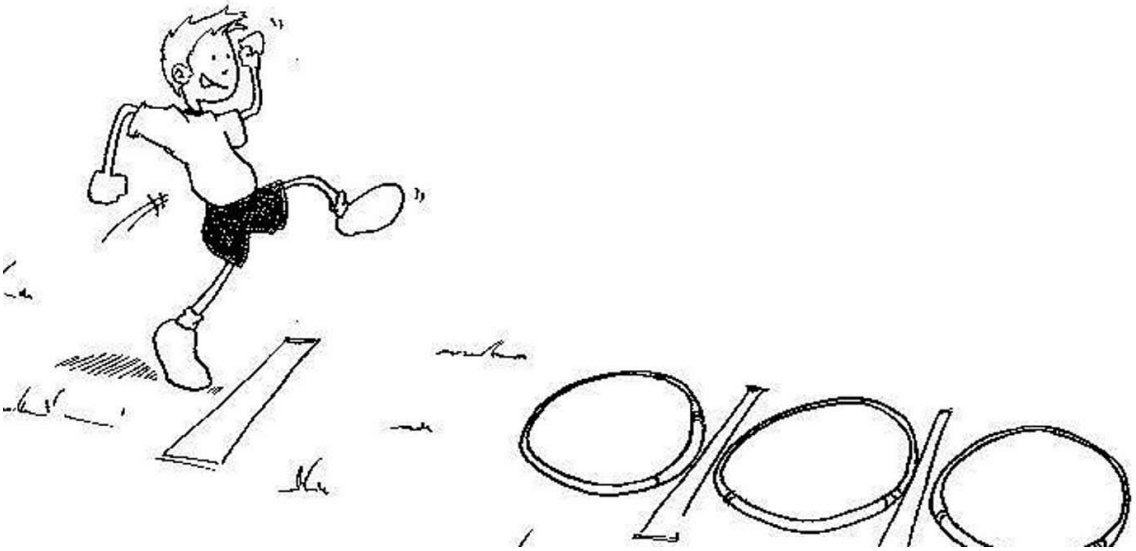
Es necesario un asistente para este evento y esta persona tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar la altura y ancho de la toma
- Controlar la correcta caída
- Obtener el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

24. Salto en Largo con Corta Aproximación

Breve Descripción:

Salto en busca de distancia.



Procedimiento

Cada participante comienza desde el extremo más distante de la zona de aproximación, toma una carrera de 10 metros (marcado con un cono o varilla) y se traslada con un impulso hacia delante en una zona de 50cm de ancho. Completa un salto y cae en las zonas designadas marcadas de antemano con conos/aros en la arena.

La zona 1 otorga 1 punto; la 2, 2 puntos, y así sucesivamente.

Puntaje

Cada miembro del equipo toma parte del evento. Se registran todos los resultados de los atletas. El mejor de sus tres intentos se considera para el puntaje del equipo. La suma de los puntajes individuales contribuye al total del equipo.

Asistentes

Para una eficiente organización, es necesario un asistente por equipo. El mismo tiene que:

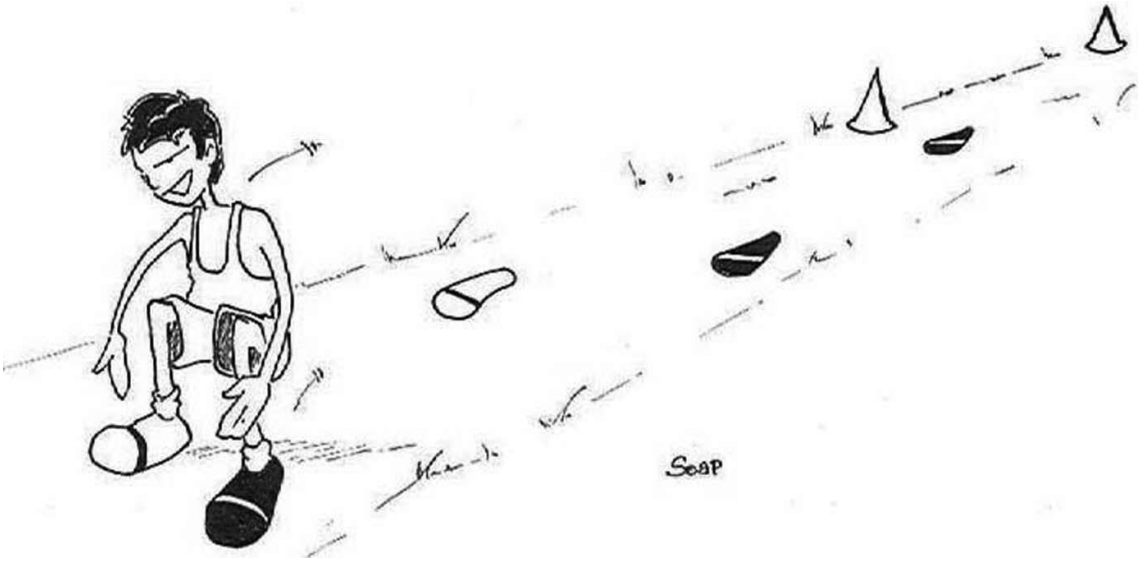
- Controlar y regular el procedimiento
- Obtener el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Para las categorías superiores, se puede extender una cinta métrica al costado del cajón para obtener resultados más precisos.

25. Salto Triple con Corta Aproximación

Breve Descripción:

Salto triple con una carrera muy corta.



Procedimiento

Cada integrante de un equipo tiene tres intentos.

Luego de una carrera de aproximación limitada en 5 metros, el participante completa un salto triple (hop, step y jump –rebote, paso y salto- y cae con ambos pies). La medición se realiza desde el punto de caída (talón) más cercano a la zona de despegue con una cinta métrica desplegada al costado de la zona de caída.

Puntaje

Se considera el mejor salto de cada participante y se registra para el total del equipo.

Asistentes

Para una eficiente organización, es necesario un asistente por equipo. El mismo tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento (hop, step y jump y caída con ambos pies)
- Tomar nota de los resultados
- Registrar el puntaje en la tarjeta del evento

6. HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

- LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL MINI-ATLETISMO EN EL BARRIO OBRAPÍA PERMITE QUE LOS NIÑOS TENGAN UN MAYOR DESARROLLO DE APRENDIZAJE Y UN MEJOR RENDINIENTO EN SUS LABORES ACADÉMICAS Y SEAN ENTES DE BIÉN PARA LA SOCIEDAD.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- LA FALTA DE PROYECTOS QUE MASIFIQUEN EL MINI-ATLETISMO NO PERMITE QUE LAS AUTORIDADES APOYEN Y SE INTERESEN EN REALIZAR OBRAS PARA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE.

- LA INFRAESTRUCTURA, IMPLEMENTACIÓN, LA FALTA DE RECURSOS ECONÓMICOS Y LA POCA IMPORTANCIA DE LAS AUTORIDADES, INCIDE EN LA MASIFICACIÓN DEL MINI-ATLETISMO

7. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de nuestro proyecto de tesis primeramente se llevó a cabo el planteamiento de un tema general que luego de varios estudios fundamentados en base a la necesidad de nuestra sociedad hemos creído conveniente formularlo de la siguiente manera, LA FALTA DE PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA COMO INCIDE EN EL DESARROLLO DEL MINI-ATLETISMO EN LOS NIÑOS DE 10-11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA EN EL CANTÓN LOJA, PERÍODO 2008-2009?, para esto se realizó una investigación de las necesidades y expectativas que se tienen en los sectores más vulnerables y marginados de nuestro cantón Loja específicamente en el Barrio Obrapía, con esta información construimos un esquema jerárquico de problemas que aquejan a nuestra sociedad, el mismo que nos permitió obtener las pautas para la elaboración del problema específico a ser investigado en nuestro proyecto de tesis quedando redactado de la siguiente manera LA FALTA DE PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA COMO INCIDE EN EL DESARROLLO DEL MINI-ATLETISMO EN LOS NIÑOS DE 10-11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA EN EL CANTÓN LOJA, PERÍODO 2008-2009?.

Una vez definido nuestro tema de tesis procedemos a plantearnos un objetivo general ya que debemos tener un punto fijo que alcanzar en nuestro proyecto luego de haber realizado varias acciones para el logro del mismo, de este se derivan varios objetivos específicos que nos conllevan a la realización del objetivo general, los mismos que han sido ampliamente consensuados y creemos que son realizables con los medios que tenemos disponibles y con los que se prevé disponer.

Luego del planteamiento de los objetivos hemos realizado un esquema del marco teórico que no es otra cosa que el producto de la investigación teórica

de diferentes fuentes bibliográficas que nos conllevan a la ejecución de nuestro proyecto de tesis.
Luego de haber realizado un trabajo de campo tomando como muestra a un 30% de la comunidad que equivale a 50 familias a las cuales se les aplicó una encuesta tomando como basé nuestro tema de tesis para obtener información específica de los inconvenientes que aquejan a esta comunidad específicamente a los niños, lo cual nos ha permitido obtener información de un sin número de problemas que tiene la comunidad, seguidamente pasamos a la elaboración de la problematización tomando en cuenta lo más relevante y vigente en esta sociedad.

Seguidamente procedemos a plantearnos el método de estudio para el presente proyecto y hemos decidido aplicar un método científico- analítico ya que para dar posibles soluciones al problema planteado debemos basarnos en fuentes bibliográficas muy amplias y relacionarlas con el medio en donde se está aplicando el presente proyecto y así dar alternativas de posibles soluciones al tema investigado

En todo el proceso de investigación educativa-deportiva, se aplicará el método científico, entendido como camino a seguir para encontrar la verdad acerca de la problemática determinada, es válida la concreción del método científico hipotético deductivo para señalar el camino a seguir en la investigación propuesta; pues, partiendo de las hipótesis y con la ayuda de ciertas condiciones procedimentales, se procederá al análisis de las manifestaciones objetivas de la realidad de la problemática de la investigación, para luego verificar si se cumplen las conjeturas que subyacen en el contexto de las hipótesis, mediante la argumentación, la reflexión y la demostración.

El método científico, aplicado a las ciencias del deporte, implica que determinemos el tipo de investigación que queremos realizar; en el presente caso nos proponemos realizar una investigación en los lineamientos de la

Cultura Física, el deporte y la recreación, que se concreta en una investigación en el ámbito de la marcha atlética, tanto con sus caracteres de organización y de planificación, como dentro del sistema educativo-deportivo; esto es, relativo al afecto social que cumple la norma o a la carencia de ésta en determinados momentos de la educación de los niños entre 10 y 11 años. De modo concreto procurará establecer la evolución de la marcha atlética y su incidencia en el proceso de organización y planificación de una escuela de iniciación deportiva.

El método teórico – deductivo, Porque nuestro tema de investigación parte del producto de la actividad cognoscitiva de la teoría de la metodología que se utiliza para la planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva. Deductivo, porque parte de un principio general ya conocido para inferir en él consecuencias particulares y alcanzar las propuestas planteadas.

El método descriptivo; la utilización de este método permitirá a los interesados por este trabajo a visualizar, a comprender y seguir los pasos utilizados en este proceso. Este método se desarrollará a través de la descripción de hechos y referentes teóricos que tienen relación con las variables.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Serán los procedimientos de observación, análisis y síntesis los que requieren la investigación deportiva propuesta, auxiliados de técnicas de acopio teórico como el fichaje bibliográfico, documental; y, de técnicas de acopio empírico, como la encuesta y la entrevista. El estudio de la planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva.

La investigación de campo se concretará a consultas de opinión a personas conocedoras de la problemática, se aplicará a la totalidad de actores del proceso investigativo; en ambas técnicas se plantearán cuestionarios

derivados de la hipótesis general y de las hipótesis específicas, cuya operativización partirá de la determinación de variables e indicadores.

Las técnicas e instrumentos que se considera como válidos para recolectar la información sobre la problemática de la planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva en el Barrio Obrapía las técnicas metodológicas serán:

- Encuesta aplicada a los moradores del Barrio Obrapía de la provincia de Loja.
- Encuesta a las autoridades civiles y eclesiásticas del Barrio Obrapía de la provincia de Loja.

Presentación y procesamiento de la información

El informe final de la investigación propuesta seguirá el esquema previsto en el Art. 144 del Reglamento de Régimen Académico, que establece: Resumen en Castellano, Introducción; Revisión de Literatura; Materiales y métodos; Resultados; Conclusiones; Recomendaciones; Bibliografía y anexos.

Población y Muestra

La población de las personas a las cuales se les va a aplicar esta investigación está conformada por moradores del Barrio Obrapía, y a las autoridades del mismo barrio la misma que se ha tomado una muestra al azar y hasta la fecha queda de la siguiente manera:

ACTORES DE LA INVESTIGACIÓN	NÚMERO DE PERSONAS	PORCENTAJE
• Moradores del barrio • Autoridades	50 7	81.08 18.02
total	**57**	**100%**

En vista de que la población es demasiada extensa se ha visto conveniente aplicar la técnica de escoger la cantidad de 50 personas al azar y todas las autoridades del barrio que corresponden a un número de 7 personas.

MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

◆ LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA COMO FUNDAMENTO DEL DESARROLLO DEL MINI-ATLETISMO CON LOS NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA EN EL CANTÓN LOJA, PERÍODO 2008-2009.	◆ LA FALTA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SU POCA PRÁCTICA COMO INCIDEN EN EL DESARROLLO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS DE 10-11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA EN EL CANTÓN LOJA, PERÍODO 2008-2009.	◆ INCENTIVAR A LA COMUNIDAD PARA LA ORGANIZACIÓN DE UNA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA COMO FUNDAMENTO DEL DESARROLLO DEL MINI-ATLETISMO CON LOS NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA EN EL CANTÓN LOJA, PERÍODO 2008-2009	◆ LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL MINI-ATLETISMO EN EL BARRIO OBRAPÍA PERMITE QUE LOS NIÑOS TENGAN UN MAYOR DESARROLLO DE APRENDIZAJE Y UN MEJOR RENDINIENTO EN SUS LABORES ACADÉMICAS.	◆ QUE LAS AUTORIDADES Y LAS PERSONAS, FORMEN PARTE DE LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACÓN DE LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA DEL MINI-ATLETISMO EN LOS NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS, DEL BARRIO OBRAPÍA. ◆ QUE LAS AUTORIDADES DEL BARRIO, PROMUEVAN PROCESOS DE GESTIÓN PARA MEJORAR LA INFRAESTRUCTURA E IMPLEMENTACIÓN DE LA ESCUELA, ASÍ COMO LA ESTIMULACIÓN A LOS ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA PARA AYUDAR AL DESARROLLO DEL MINIATLETISMO.
	PROBLEMAS DERIVADOS **PROBLEMAS DERIVADOS**	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**	
	◆ LA POCA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DEL BARRIO OBRAPÍA. ◆ FALTA DE INTERÉS POR LOS NIÑOS EN SUS ACTIVIDADES ACADÉMICAS. ◆ BAJO DESARROLLO FÍSICO POR LA FALTA DE INFRAESTRUCTURA Y RECURSOS ECONÓMICOS. ◆ OBTENCIÓN DE MALOS HÁBITOS POR LA FALTA DE ACTIVIDADES QUE ELEVEN SU AUTOESTIMA.	◆ DAR A CONOCER A LA COMUNIDAD LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA ORGANIZACIÓN DE UNA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA. ◆ PLANIFICAR Y ORGANIZAR LA DIFUSIÓN DEL MINI-ATLETISMO MEDIANTE REUNIONES CON PADRES E HIJOS DEL BARRIO OBRAPÍA.	◆ LA FALTA DE PROYECTOS QUE MASIFIQUEN EL MINI-ATLETISMO NO PERMITE QUE LAS AUTORIDADES APOYEN Y SE INTERESEN EN REALIZAR OBRAS PARA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE. ◆ LA INFRAESTRUCTURA, IMPLEMENTACIÓN, LA FALTA DE RECURSOS ECONÓMICOS Y LA POCA IMPORTANCIA DE LAS AUTORIDADES, INCIDE EN LA MASIFICACIÓN DEL MINI-ATLETISMO.	

8.CRONOGRAMA

NOVIEMBRE DEL 2008 A JULIO DEL 2010

MESES	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
SEMANAS	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
ACTIVIDADES																					
1 SELECCIÓN Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA OBJETO DE ESTUDIO																					
2 ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y APLICACIÓN																					
3 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA																					
4 INVESTIGACIÓN DE CAMPO																					
5 CONFRONTACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN CON LOS OBJETIVOS E HIPÓTESIS																					
6 CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES																					
7 REDACCIÓN DEL INFORME FINAL, REVISIÓN Y CORRECCIÓN																					
8 PRESENTACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE LOS INFORMES FINALES (TESIS)																					

9. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

9.1 Recursos Humanos:

- **Director de Tesis:** Luis Guillermo González Zuñiga
- **Entrevistados:** 50 familias del barrio Obrapía y siete autoridades de la misma.
- **Encuestados:** 50 familias y siete autoridades.
- **Proponente del Proyecto:** Yadira Alexandra Guamán Maza.

9.2 Recursos Materiales	**Valor USD.**
• Material de oficina…….....	$100
• Bibliografía especializada (Libros)…….....	$250
• Elaboración del Proyecto…….....	$200
• Reproducción de los ejemplares del borrador…….	$100
• Elaboración y reproducción de la tesis de grado……	$400
• Imprevistos……	$150
Total	**$ 1200.00**

9.3. Financiamiento:

El financiamiento de los gastos que ocasionará la presente investigación asciende a MIL DOCIENTOS DÓLARES AMERICANOS, los que serán cancelados con recursos propios de los autores.

10. BIBLIOGRAFÍA

Encarta, Enciclopedia, Microsoft Corporation, 2009

Lanier. A et al. (1979). Teoría y Método del Entrenamiento Deportivo. Editorial Deporte, La Habana

Rivero. A. (1996) Formas de perfeccionar la maestría pedagógica. En Manual del profesor de Educación Física , La Habana, Editorial Pueblo y Educación

Ruiz A. Et al. (1985) Metodología de la enseñanza de la Educación Física, Editorial Pueblo y Educación p14

Alabina, U. G. "Atletismo. Ejercicios especiales. Editorial Moscú. 1991.

Alvarez Ordaz, Isidro. "Los ejercicios de organización y control. Material mimeografiado. Dpto. de Gimnasia. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana. 1983.

Colectivo de autores. "Diferentes forma s de ejercicios para los juegos deportivos".

Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1984.

Colectivo de autores. "Manual del Profesor de Educación Física I". Impresora José A.

Huelga. INDER. 1996.

Colectivo de autores. "Metodología de la enseñanza de las carreras de distancias cortas y los relevos". Impresora José A. Huelga. INDER. 1987.

Dobler, Erika y Dr.Hugo Dobler. "Juegos menores". Editorial Pueblo y Educación. La

Habana, 1980.

Forteza, Armando y Alfredo Ranzola. "Bases metodológicas del entrenamiento deportivo". Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana. 1988.

Harre, Dietrich. "Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo". Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana. 1987.

Ivloilov, A. V. "Voleibol. Ensayos de biomecánica y metodología del entrenamiento".
Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana. 1988.
López, Alejandro y Cesar Vega. "La clase de Educación Física. Actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana. Ediciones deportivas latinoamericanas.
Matveev. L: M. "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Editorial Raduga. Moscú. 1989.
Makanova, A. N. "Atletismo" Editorial Moscú, 1991.
Romero Frometa, Edgardo. "Fundamentos técnicos y metodológicos de la enseñanza de las carreras y los relevos". Impresora José A. Huelga. INDER. Ciudad de La Habana 1990.
Rubalcaba Ordaz, Luis y Santos Canetti Fernández. "Salud vs Sedentarismo". Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1989.
Ruiz Aguilera, Ariel y otros. "Metodología de la enseñanza de la Educación Física".
Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1985.
Ruiz Aguilera, Ariel y otros. "Metodología de la enseñanza de la Educación Física".
Tomo II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1985.
Stancker, Stefan. "Atletismo. Preparación técnica de los lanzadores". Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana. 1989.
AÑO, V. (1997). Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid. Gymnos.
BOMPA, T. (1987). La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo. I. 2. 46-54.
CASIMIRO A.J. Y AGUILA C. (1999). Desarrollo de la condición física en la iniciación deportiva. En Ruiz F., Casimiro A.J. y Aguila C. (coord.). Los Deportes Colectivos Tradicionales en el Medio Escolar: nuevas tendencias metodológicas. Eds. APEF y Universidad de Almería . Almería 1999.
CANTERA, M.A. (1997). Niveles de actividad física en la adolescencia.
Estudio realizado en la poblacion escolar de la provincia de Teruel.
Zaragoza. Tesis doctoral: Universidad de Zaragoza.

DRAGAN, I. (1979) Selectia medico-biologica in sport. Op. cit. Bompa (1987). La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo. I. 2. 46-54.

MATEO J. (1990). La batería Eurofit como medio de detección de talentos. Apunts de Educación Física y Deportes. 22. 59-68.

Alter Michael J. (1994) Estiramientos para los deportes. España, Editorial Gymnos.

Anselmi Horacio E.(1996) Fuerza y Potencia. La fórmula del éxito. Argentina, Editorial Planeta.

Arnot Robert y Gaines Charles. (1991) Seleccione su deporte. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Cuba. INDER.(1991) Comisión Nacional Atletismo. Programa de la Preparación del deportista. La Habana, ISCF" Manuel Fajardo".

Haag, H y Dassel, H.(1995) Test de la condición física, en el ámbito escolar y la iniciación deportiva. España, Hispano Europea.

Hahn, Erwin.(1988) Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos. España, Ediciones Martínes Roca. S.A.

Hartmann J. y Harold T.(1995) La gran enciclopedia de la fuerza. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Hartmann J. y Harold T.(1996) Entrenamiento moderno de la fuerza. Barcelona , España, Editorial Paidotribo.

Junta de Andalucía.(1989) Entrenamiento deportivo en edad escolar. España, Colección Unisport.

Kos. B y Teplý Z. (1995) 1500 ejercicios de condición física. Fuerza, Flexibilidad, Equilibrio, Coordinación España, Editorial Hispano Europea.

Martínes Córcoles, Pablo. (1996) Desarrollo de la resistencia en el niño. España, INDE Publicaciones.

Murcia Peña Napoleón. (1998) Escuela de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil. Colombia, Editorial Kinesis.

Navarro Fernando.(1996) Entrenamiento de la resistencia. Manual bibliográfico ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.

Ranzola A. y Barrios J.(1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Cuba, Editorial Deportes.

Volkov, V.M y Filin, V.P.(1989) Selección Deportiva. Moscú, URSS, Vneshtorgizdat.

Ballesteros, J.M. Manual de entrenamiento básico.IAAF. Sistema de educación y certificación de entrenadores. Londres, 1991. 115 p.

Beinard, A. Entrenamiento para desarrollar la resistencia aerobia. Track and field journal. (Vanier)20: p22-24, 1983.

Bowers, R. y F. Edward. Fisiología del deporte. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 1995. 428 p.

Dick, Frank, W. Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1993, 410 p.

Donskoi, D.D. Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1988, 306 p.

Fonseca Méndez, P. Tendencia del desarrollo de la rapidez, la fuerza y la resistencia en niños y adolescentes no entrenados / Fonseca Méndez, P; Edgardo Romero Frómeta, tutor Trabajo de Diploma, ISCF(CH); 1988. 32 h.

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Planes y Programas para las Áreas Deportivas Especiales y Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar EIDE. Deporte Atletismo. Habana, Unidad Impresora José A. Huelga, 1981.

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Atletismo, tomo I. Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento Ciudad de La Habana, 1985.

Matveev, L.P. El problema de la periodización del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Cultura Física y Deportes, 1965. 54 p.

18-Mikkelsson, L. How to train to become a top distance runner. New Studies in Athletics. IAAF. (Mónaco) 4: p. 37-44. 1996.

Muñoz Torres, G y O. Rodríguez Hernández. Algunas particularidades del entrenamiento de atletismo en niños, adolescentes y jóvenes / Muñoz Torres, G; Romero Frómeta, Edgardo, tutor Trabajo de Diploma; ISCF (CH); 1984.62h

Ozolin, N.G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnico, 1983. 343 p.

Ozolin, N.G y D.P. Markov. Atletismo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica, 1991, Tomo I, 326 p.

Atletismo. Ciudad de La habana, Editorial Científico-Técnica, 1991, Tomo II, 387 p.

Platonov, V.N. La adaptación en el deporte. Barcelona, Editorail Paidotribo, 1991, 313 p.

Romero Frómeta, E .Estudio lineal del nivel de preparación física multilateral de los atletas de 12-16 años de la EIDE en atletismo. (Informe final de tarea de investigación). C.Habana, I.S.C.F Manuel Fajardo, 1983, 34 h.

Romero Frómeta, Edgardo. Metodología de Educación de la resistencia, la rapidez y la fuerza. Mérida, Universidad de Los Andes, 1992, 67 p.

Tur Aras, M y A. Leonard. Estudio lineal en atletismo masculino del nivel de preparación física multilateral en edades 12-15 años / Tur Aras, M; Edgardo Romero tutor Trabajo de Diploma, ISCF (CH), 1983, 47 h.

Verjoshanski, I. El entrenamiento deportivo. Planificación y Programación. Barcelona, Ediciones Martínez Roca, 1990, 166 p.

Volkov, V.M y V.P. Filin. Seleccion Deportiva. Moscú, Fisicultura y Sport. 1983,174 p.

34-Weineck, J. Entrenamiento óptimo. (Cómo lograr el máximo de rendimiento). Barcelona, Editorial Hispano Europea, Colección Herakles, 1994. 544p.

Zintl F. Entrenamiento de la Resistencia. Barcelona, Editorial Martínez Roca 1991.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

La presente encuesta tiene como finalidad conocer datos importantes sobre la planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva en el Barrio Obrapía, tomando como deporte fundamental el mini-atletismo. Por lo tanto solicitamos a usted de la manera más comedida se digne responder las siguientes preguntas con sinceridad, ya que su respuesta sería muy útil para continuar con nuestro proyecto de tesis.

1. **¿QUE ACTIVIDADES REALIZA SU HIJO (S) EN SU TIEMPO LIBRE?**
   a) **Deporte ( )**
   b) **Ver Televisión ( )**
   c) **Ayudar en la casa ( )**
   d) **Otros……**

2. **¿QUE CRITERIO TIENE SOBRE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO ADECUADO PARA LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE?**
   a) **Fundamental ( )** b) **Secundario ( )** c) **Inapropiado ( )**
   PORQUÉ……..
   …….....

3. **¿CREE QUE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE, AYUDARÍA AL DESARROLLO INTELECTUAL, MORAL, FÍSICO Y HA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE SU HIJO?**
   SI ( ) **NO ( )**
   PORQUÉ……
   ……

4. **ESTARÍA DISPUESTO (A) APOYAR LA PARTICIPACIÓN DE SU HIJO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA, COMO UN MEDIO PARA LA UTILIZACIÓN DE SU TIEMPO LIBRE.**

   SI ( ) **NO ( )**

   PORQUÉ.....

   …….

5. **PARTICIPARÍA Y COLABORARÍA EN LAS ACTIVIDADES NECESARIAS, PARA PLANIFICAR Y ORGANIZAR UNA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.**

   SI ( ) **NO ( )**

   COMO…….

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

La presente encuesta tiene como finalidad conocer datos importantes sobre la planificación y organización de una escuela de iniciación deportiva en el Barrio "Obrapía" tomando como deporte fundamental el mini-atletismo. Por lo tanto solicitamos a usted de la manera más comedida se digne responder las siguientes preguntas con sinceridad, ya que su respuesta sería muy útil para continuar con nuestro proyecto de tesis.

1. **EXISTEN ACTIVIDADES PLANIFICADAS PARA LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS DE LA COMUNIDAD. DE EXISTIR SEÑALE CUALES.**

   SI ( ) **NO ( )**

   a) **Eventos Deportivos ( )**
   b) **Eventos Culturales ( )**
   c) **Eventos Sociales ( )**
   d) **Otros……**

2. **¿QUE CRITERIO TIENE SOBRE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO ADECUADO PARA LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE?**

   b) Fundamental ( ) b) Secundario ( ) c) Inapropiado ( )

   PORQUÉ……

   ……

3. **¿CREE QUE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE, AYUDARÍA AL DESARROLLO INTELECTUAL, MORAL, FÍSICO Y HA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS DE LA COMUNIDAD?**

   SI ( ) **NO ( )**

   PORQUÉ……

   ……

4. **ESTARÍA DISPUESTO (A) APOYAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA COMUNIDAD EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA, COMO UN MEDIO PARA LA UTILIZACIÓN DE SU TIEMPO LIBRE.**

   SI ( ) **NO ( )**

   PORQUÉ…….....
   .....……

5. **PARTICIPARÍA Y COLABORARÍA EN LAS ACTIVIDADES NECESARIAS, PARA PLANIFICAR Y ORGANIZAR UNA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BARRIO "OBRAPÍA"**

   SI ( ) **NO ( )**

   COMO……
   ……