UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

"LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS"

UNL-AEAC
796.4
G 912f

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en ciencias de la educación, mención: Cultura Física.

AUTOR

Luis Xavier Guamán Jiménez.

DIRECTOR:

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.

LOJA - ECUADOR
2015

CERTIFICACIÓN

Lic. José Efraín Macao Naula. Mg.Sc.
DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: "LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS" considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, 08 de Febrero del 2015

Lic. José Efraín Macao Naula Mg.Sc

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Luis Xavier Guamán Jiménez, declaro ser el autor de la presente tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio institucional – Biblioteca Virtual.

Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez

Firma:.....

Cédula: 1104362692

Fecha: 26 de Mayo del 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo Luis Xavier Guamán Jiménez Declaro ser autor(a) de la tesis titulada "LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS" como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los 26 días del mes de Mayo del dos mil quince firma el autor.

Firma.....

Autor Luis Xavier Guamán Jiménez

Cedula 1104362692

Dirección: El Progreso Correo electrónico: LuisitoXavier_19yahoo.es

Teléfono: 2684114 Celular: 0991773239

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis Lic. José Efraín Macao Naula

Tribunal de Grado Lic. Wagner Sotomayor.

Licda. Yindra Flores

Lic. José Picoita

ESTE DOCUMENTO DEBERÁ SER PRESENTADO EN EL MOMENTO DE LA ENTREGA DE LA TESIS AL SISTEMA BIBLIOTECARIA.

AGRADECIMIENTO

Este proyecto es el resultado del esfuerzo conjunto de todos los que formamos el grupo de trabajo. Por esto agradezco a nuestro director de tesis al Lic. José Efraín Macao Naula. Mg.Sc.

A mis padres quienes a lo largo de toda mi vida han apoyado y motivado mi formación académica, creyeron en mí en todo momento y no dudaron de mis habilidades.

A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa Universidad la cual abrió abre sus puertas a jóvenes como nosotros, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

Luis Xavier Guamán Jiménez.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres quienes me apoyaron todo el tiempo.

A mis maestros quienes nunca desistieron al enseñarme, aun sin importar que muchas veces no ponía atención en clase, a ellos que continuaron depositando su esperanza en mí.

A todos los que me apoyaron para escribir y concluir esta tesis.

Para ellos es esta dedicatoria de tesis, pues es a ellos a quienes se las debo por su apoyo incondicional.

Luis Xavier Guamán Jiménez.

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	Luis Xavier Guamán Jiménez LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS”	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	PALTAS	LOURDES	PROGRESO BAJO	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

MAPA GEOGRÁFICO DEL SITIO DE INVESTIGACIÓN

CROQUIS DEL SECTOR DE INTERVENCIÓN

ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE TESIS

a. Título

b. Resumen

c. Introducción

d. Revisión de literatura

e. Materiales y métodos

f. Resultados

g. Discusión

h. Conclusiones

i. Recomendaciones

j. Bibliografía

k. Anexos

ÍNDICE

a. TÍTULO

“LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS”

b. RESUMEN

El tema de la presente investigación es “LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS**”** el problema planeado fue ¿Cómo incide la formación de una escuela de atletismo en los jóvenes de tercer año de bachillerato del colegio bachillerato Paltas? Cuyo objetivo general es Conocer el atletismo y sus generalidades y practicarlo; cumpliendo su reglamentación, con afán de superación y los objetivos específicos establecidos fueron Mediante la formación de la escuela de Atletismo buscar nuevos talentos en atletismo en los jóvenes de tercero de bachillerato del Colegio de bachillerato de Paltas**,** Desarrollar habilidades y destrezas que permita la enseñanza de atletismo, con los jóvenes de tercero de bachillerato del Colegio bachillerato de Paltas y Fortalecer a través de la práctica de este deporte la formación corporal, intelectual SOCIAL y ética de los estudiantes. Los métodos principales en que se basó la presente investigación fueron Método Científico; Método Inductivo; Método Deductivo y el Método Hipotético Las técnicas e instrumentos que se aplicaron fueron La Observación; Cuestionario. La población investigada estuvo establecida por 50 alumnos y 1 docente de Cultura Física del Colegio de Bachillerato Paltas. Finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos El 80% de los jóvenes si les gustaría entrenar atletismo porque es un buen ejercicio que ayuda a mejorar la salud, es un deporte muy interesante y me gusta tener buen físico y el 20% de los jóvenes no les gustaría entrenar atletismo porque no les gusta y porque no les llama mucho la atención.

SUMMARY

The subject of this research is "TRAINING SCHOOL ATHLETICS YOUTH WITH THIRD YEAR HIGH SCHOOL HIGH SCHOOL COLLEGE AVOCADO" the planned issue was how training affects school athletics in young juniors high school college bachelor avocados? Whose overall objective is to know the track and its generalities and practice; They fulfill its regulatory, eager to succeed and the specific objectives were By training school Athletics find new talent in athletics in young third of high school at Colegio de Bachillerato Avocado, develop skills and abilities that allow teaching athletics, with young people from third bachelor's degree College Avocado and strengthen through this sport body, SOCIAL intellectual and ethical training of students. The main methods in which this research was based were scientific method; Inductive method; Deductive hypothetical method method and techniques and instruments applied were observation; Questionnaire. The investigated population was established by 50 students and one teacher of Physical Culture College High School avocados. Finally clear and relevant results were obtained among the most important we have 80% of young people if they would like to train athletics because it's a good exercise to help improve health, it is a very interesting sport and I like having physical good and 20% of young people do not like to train athletics because they dislike and why not really catches their attention

c. INTRODUCCIÓN.

En el deporte de alto rendimiento la recuperación física y mental de los atletas es importante, en los deportes de resistencia juega un papel decisivo puesto que su entrenamiento se caracteriza por extensas jornadas y una alta intensidad en el trabajo, también debemos agregarle la monotonía de los deportes cíclicos y lo inmenso de su área de trabajo.

Por ello la investigación va dirigida a lograr por medio de una propuesta de actividades recreativo-físicas, un aprovechamiento diferenciado del tiempo libre de atletas de alto rendimiento de Canotaje, que despierte en ello la motivación y el interés por actividades recreativas de carácter pasivo que son las que contribuyen de manera más eficiente a su recuperación. a práctica deportiva es una necesidad contemporánea, conocer dónde desemboca el trabajo final desarrollado en la persona del atleta, es una convicción clara de la importancia que debe otorgarse a esa persona que día a día hace, con su actuación, que la actividad deportiva llegue a lo más alto del conocimiento y el comportamiento humanos.

El atleta, protagonista de la lucha en el campo; imagen de los aficionados, fanáticos y, más allá incluso, del ciudadano común; obrero callado que, en la sencillez de su acto, promueve el sentido más alto de la perfección; artista del movimiento que, en su modestia, asume la gloria desde el orgullo (Maradona, 2001), como resultado del tesón, el esfuerzo, del trabajo, el sacrificio y las privaciones de horas, días, semanas y meses dedicados a su formación y preparación.

El Atletismo en la Educación Física, analiza el tratamiento que del atletismo se está haciendo en este área, señalando las causas por las que ha disminuido su presencia. Nos preguntamos por qué enseñar atletismo en Educación Física. A partir del análisis de su enseñanza tradicional, proponemos una nueva metodología comprensiva y estructuralista, más acorde con los nuevos tiempos,

donde el juego tenga mayor protagonismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
Las escuelas deportivas como estrategia para la convivencia se estructuran en el marco de las exigencias de la sociedad actual y de la nueva dinámica del mundo.

En la actualidad, la sociedad y la dinámica del mundo reclama un ser humano que se reconozca como sujeto autónomo pero reconociendo que su autonomía solamente se logra en el contexto de reconocimiento de los otros sujetos y del ambiente local y global; en cuyo caso, sin la comprensión y cooperación con el otro y el ambiente es imposible un desarrollo equili- brado.

El Hombre o de hoy, requiere ser creativo, dinámico y propo- sitivo, siempre y cuando su intencionalidad esté justificada en los otros y el ambiente; o sea, respetuoso de las libertades del otro y del ambiente, aunque pujante en sus libertades particu- lares.

Un ser humano que sepa convivir en el contexto donde se encuentre, esto es, que sea capaz de adaptarse al medio, pero con una conciencia proactiva y propositiva pensada desde su posibilidad como posibilidad de desarrollo de los demás.

En una perspectiva de convivencia, como la que se propone, el otro y el ambiente son los puntos de referencia; en tal sentido, la norma no es un objeto a cumplir por obligación, sino que es una actitud a asumir por convicción y comprensión de su

El tema de la presente tesis es "LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS".

El problema planteado se basó en ¿Cómo incide la formación de una escuela de atletismo en los jóvenes de tercer año de bachillerato del colegio bachillerato Paltas?

Los objetivos establecidos fueron el objetivo general Conocer el atletismo y sus generalidades y practicarlo; cumpliendo su reglamentación, con afán de superación.

Y los objetivos específicos Mediante la formación de la escuela de Atletismo buscar nuevos talentos en atletismo en los jóvenes de tercero de bachillerato del Colegio de bachillerato de Paltas**;** Desarrollar habilidades y destrezas que permita la enseñanza de atletismo, con los jóvenes de tercero de bachillerato del Colegio bachillerato de Paltas y Fortalecer a través de la práctica de este deporte la formación corporal, intelectual SOCIAL y ética de los estudiantes.

Las hipótesis planteadas en la presente investigación fueron HIPÓTESIS GENERAL La organización de la Escuela de Atletismo, mejorará la práctica en los diferentes niveles en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

La organización de la Escuela de Atletismo, desarrollará habilidades y destrezas en la enseñanza de atletismo, en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato de Paltas.

Formar nuevos talentos de jóvenes atletas del tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato de Paltas.

Se utilizó los siguientes métodos Método Científico Este método se lo utilizará porque la investigación parte de la observación de la realidad, Este método permitirá realizar la presente investigación; sus teorías y procesos son precisamente lo que se ha de seguir desde la inicio de la investigación hasta el reporte final: las fases que se tomará en cuenta, serán las siguientes:

- ✓ Selección del problema, considerando los que tienen relación directa con el problema a investigarse.
- ✓ Recolección de información sobre el problema mediante la encuesta y observación.

- ✓ Estructuración de un supuesto teórico, a una formulación estadística, estas son las hipótesis.
- ✓ Verificación de las la hipótesis a través de la investigación de campo.
- ✓ Generalizar los resultados, los que puedan convertirse en una teoría o reforzar los conocimientos preexistentes.

Método Inductivo Este método se lo utilizo para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de investigación de campo.

Método Deductivo Este método se lo utilizo a través de un proceso sintético-analítico, que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico, para llegar a conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse.

Método Hipotético Se lo utilizo en razón de que la investigación parte de la formulación de la hipótesis la misma que luego del proceso de verificación, permitirá generalizar los resultados hacia toda la población de influencia investigada.

Concluyo que la organización de la Escuela de Atletismo, si mejora la practica en los diferentes niveles en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas; Que la organización de la Escuela de Atletismo, si desarrolla las habilidades y destrezas en la enseñanza de atletismo, en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas; Concluyo que a través de la escuela de atletismo se destaquen nuevos talentos de jóvenes atletas del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas ya que por falta de oportunidades no se conocen los talentos en el deporte y La falta de motivación por parte del Docente de Cultura Física hacia la práctica del atletismo no ayuda a los jóvenes a descubrir su talento en el desarrollo del mismo.

Con sus respectivas recomendaciones Recomiendo a las autoridades realizar los trámites pertinentes para llevar a cabo la formación de la escuela de atletismo en el colegio de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas ya que existe el interés por parte de los jóvenes; La organización de la escuela de atletismo debe contar con un entrenador para llevar los procedimientos adecuados para el desarrollo de habilidades y destrezas en esta disciplina permitiendo a los jóvenes ser mejores día a día en la misma; Recomiendo que los directivos del Colegio mediante Organización de la escuela de Atletismo motive a los jóvenes a practicar esta disciplina y así descubrir nuevos talentos formándolos para ser mejores y Como autor recomiendo que se motive a los alumnos mediante las clases de Cultura Física o realizar campeonatos de atletismo y así permitir a los jóvenes demostrar su talento en esta disciplina.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ATLETISMO

Historia del atletismo

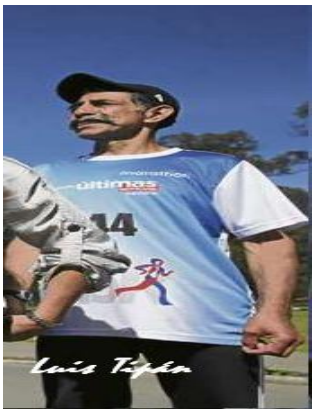
Atletismo ecuatoriano

La participación de Ecuador en la historia de los Juegos Olímpicos empezó en 1924, año en que se realizó la VIII edición en París y donde tuvimos tres representantes en la disciplina de atletismo, ellos fueron Alberto Jurado, Alberto Jarrín Jaramillo y Belisario Villacís.

Entonces inolvidables figuras del deporte estuvieron presentes: Gustavo Gutiérrez en atletismo; Por segunda ocasión Ecuador volvió a contar con tan sólo 3 representantes en los Juegos. Abdalá Bucaram en atletismo y abanderado de la delegación Para los XXI JJ.OO. de Montreal en 1976 no registra en atletismo.

El número de atletas se incrementó a 13 para los XXII JJ.OO. de Moscú en 1980. Vistieron los colores de Ecuador: Nancy Vallecilla la máxima figura de Guayas en ese momento, en atletismo.

En 1984, esta cita universal se trasladó a Los Ángeles donde nuestro país asistió con 11 deportistas en 6 disciplinas, en 3 de ellas se compitió por primera vez. Ellos fueron: Leopoldo Acosta 800mts y Recordaman con 1.51.77, Fidel Solórzano ex record nacional de Decatlón y salto largo y Luís Tipán, atletismo.



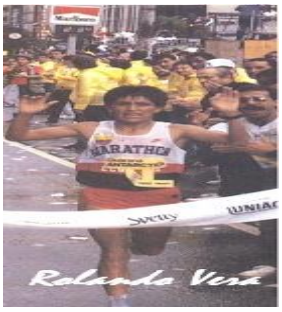
La siguiente cita fue en Seúl 88 y figuras de la talla de Liliana Chala, Rolando Vera en el puesto 15 en la final de los 10 000 m. José Quiñaliza, Nancy Vallecilla y Fidel Solórzano- 2da. Intervención- brillaron con luz propia en el deporte básico en 1988.

Barcelona en 1992. Participaron además, Jefferson Pérez, Janeth Caizalitín, Liliana Chala, Eddy Punina, Miriam Ramón, Martha Tenorio, Rolando Vera, atletismo.

En esta gesta olímpica debutó por primera vez Jefferson Pérez, mejor deportista ecuatoriano de los todos los tiempos, en los 20 km marcha de atletismo. Se retiró de la prueba a pocos kilómetros de concluirla. En la delegación se destacó la atleta Liliana Chala. Ella llegó séptima en la final de los 400 m. vallas.

Todo cambió en los XXVI JJ.OO de Atlanta1996. Por primera vez en la historia del deporte ecuatoriano las sagradas notas del himno nacional se cantaron en esa ciudad de Norteamérica luego de que el cuencano Jefferson Pérez conquistara la medalla de oro olímpica en los 20 Km marcha.

Sobresalieron también Silvio Guerra, Rolando Vera, Martha Tenorio en atletismo.



La hazaña de Pérez estuvo a punto de repetirse en los XXVII JJ.OO. Sydney 2000, donde quedó en cuarto lugar, y sin olvidar su heroica llegada pese a los problemas de salud en los 50 km Lo acompañaron Martha Tenorio y Silvio Guerra puesto catorce en la maratón.

En Athenas 2004 Fuimos con 8 atletas los que estuvieron en la magna cita fueron Jefferson Pérez, Rolando Vera, Silvio Guerra, Franklin Tenorio, Sandra Rúales, Xavier Moreno, Rolando Saquipay, Jackson Quiñonez (ahora nacionalizado español).

Pekín 2008 El marchista Jefferson Pérez se retiró de las competencias con la medalla de plata en los 20km marcha. Jefferson actuaba en una nueva olimpiada, su última, esta vez los europeos en especial chinos y rusos eran los favoritos, pero el azuayo a fuerza de un gran corazón logró ubicarse segundo y con esto sumar la segunda presea para Ecuador, medalla de plata con la que cerró una carrera llena de éxitos durante más de 20 años en el deporte de alto nivel.

Le acompañaron a esta cita atletas como Sandra Rúales Jhoanna Ordoñez, Rolando Saquipay, Andrés Chocho ,Xavier Moreno, Franklin Tenorio ,Byron Piedra, Franklin Nazareno ,Fausto Quinde (atleta con capacidades diferentes).

Londres 2012 Ecuador acudió a los Juegos con 36 deportistas, de los cuales la mayor delegación es de nuestro deporte la delegación más amplia en su historia.

Álex Quiñónez, en la prueba de 200 metros planos de atletismo, fue el mejor deportista en la gesta olímpica al ubicarse en séptima posición en los 200 metros planos con un nuevo record nacional

Definición

Podemos definir al atletismo como: *"El conjunto de movimientos naturales y construidos del caminar, el correr, el saltar y el lanzar, llevados a la competencia*

Cuando decimos movimientos naturales, nos estamos refiriendo a que caminar, correr, saltar y lanzar son formas básicas de movimiento. Es decir, que todo ser humano, de una u otra manera, se manifiesta socialmente, a través de estas acciones elementales.

Decimos construidos, porque al llevar a la práctica estas formas básicas de movimiento, se establecen secuencias motrices, luego estructuradas en técnicas, con el objetivo de aprovechar al máximo las posibilidades físicas del ser humano.

En otras palabras, se construyen en vista a mejorar la performance personal del atleta.

Además, es importante aclarar que, a diferencia de otros deportes, donde también se camina, se corre, se salta y se lanza durante la práctica, en el atletismo, estos movimientos naturales, son llevados a la competencia, donde el atleta, busca correr, más rápido, saltar más alto y lanzar más lejos.

Sin lugar a dudas, el atletismo es un deporte, cumple con los requisitos para que así sea:

- Es reconocido, practicado y entendido universalmente.
- Está reglamentado internacionalmente.
- Está organizado por asociaciones, federaciones, confederaciones y entes oficiales.

Por lo tanto este deporte reconocido universalmente tiene un único reglamento ético estable y se manifiesta como pruebas individuales internacionalmente aceptadas, donde se busca el rendimiento y la superación personal.

El atletismo, es uno de los deportes denominados “cerrado” o “cíclico” donde la secuencia “antes, durante, después” se da, pero con la característica de que el después es muy predecible, a consecuencia de ello, presenta bajas exigencias en cuanto al pensamiento táctico y se basa en un óptimo rendimiento psico-físico y técnico (Antonio Gracia).

En la actualidad se plantea que el futbol es todavía el más popular de los deportes por la incertidumbre de los resultados.

Pero el atletismo es más universal que el futbol, porque sigue siendo el más natural de los deportes, todos los grandes deportes de la tierra toman de él sus elementos: velocidad, resistencia física, flexibilidad y fuerza.

El atletismo sitúa al hombre como tal frente a la naturaleza, pero este exige un rival, aspira a situarse con relación a él en una escala de valores arbitrados por el metro y el cronometro, instrumentos que tienen idéntico poder de evocación n los 5 continentes.

Este deporte es olímpico por excelencia y se basa en los movimientos y ejercicios físicos naturales para el hombre. El mismo constituye una disciplina pedagógica-científica disponiendo de su propia teoría que analiza los problemas de la técnica, la táctica, la enseñanza y el entrenamiento.

Actualmente entregaron por la IAAF reglamento que rige el desarrollo de este deporte.
Este se divide en dos grandes grupos:

- Las pruebas de pista: entre la que se incluyen las carreras de velocidad, carreras con vallas y de fondo.
- 2. Las pruebas de campo: que engloban las realizadas en el césped del estadio (lanzamientos y saltos).

Analizando la importancia de este deporte podemos decir que el atletismo tiene gran significado práctico, ya que desempeña un papel a través del cual se desarrollan cualidades y hábitos que se adquieren durante la práctica del mismo, aplicándose de manera más amplia tanto en la actividad laboral como en la preparación física.

Teniendo en cuenta la parte educativa, esta forma la voluntad, el carácter, educa a no tener miedo frente a las dificultades. También tiene significado didáctico, ya que los deportistas adquieren durante el entrenamiento los hábitos y conocimientos útiles en la esfera de estructurar y planificar las clases del ejercicio físico, el auto control, la higiene entre otras cosas. Por otra parte se destaca el significado estético y espectacular de este deporte.

Las pruebas de las carreras, los saltos y los lanzamientos y en especial, carreras de relevos son un espectáculo cautivante y desempeñan un importante papel agitativo en la propaganda del deporte.

Se plantea que el atletismo es el más natural de los deportes ya que el hombre marcha, salta, lanza y corre en su vida cotidiana, debemos destacar que todos los deportes adquieren de preparación física y esta se la brinda el atletismo, de ahí su gran importancia.

La selección de atletas siempre ha tenido mucha más opiniones a favor que las que se manifiestan en su contra y hasta finales del siglo XX la mayoría de los autores han coincidido en plantear que fueron los países de Europa del Este los

que mayores aciertos demostraron en el uso de procedimientos predictivo del rendimiento de los deportistas.

Ya en el presente la actividad deportiva en general adquiere mayor relevancia, reflejándose de esta forma en su tratamiento didáctico, en principio por el reconocimiento social y luego por la cantidad de recursos que puede generar un buen resultado, sobre todo en el deporte de máximo nivel, para alcanzarlo es necesario la puesta en práctica de estrategias, exquisitamente concebidas en la etapas correspondiente a los diferentes niveles de especialización deportiva, donde la detención constituye el proceso previo a la preparación de cada una de dichas etapas.

La importancia de su aplicación radica en:

- El conocimiento que se logra del grado de correspondencia entre las aspiraciones del deportista, entrenadores y las posibilidades reales de lograrlo.
- 2. La comprensión sobre las características de los propios sujetos que recibirán las cargas de entrenamiento.
- 3. El logro de maduración general del alumno, en dependencia de la lógica de la etapa en la que le corresponda desenvolverse

El atletismo cuenta con varios eventos, valorando la exigencia de este en cuanto a la preparación física y las diferentes técnica, se plantean varios indicadores o patrones a tener en cuenta a la hora de realizar las captaciones para el mismo, estos indicadores son de gran importancia porque partiendo de ellos así será el desarrollo de los atletas en el deporte, por lo que los mismos no deben ser violados a la hora de efectuar la selección de los atletas para el mismo

La globalización del atletismo

Durante la primera mitad del siglo XX, la práctica del atletismo fue esencialmente prerrogativa de los Estados Unidos y las naciones de Europa como el Reino Unido, Francia o los países nórdicos destacaron en las pruebas de resistencia.

Desde 1930, los atletas afro-americanos sobresalieron sobre los europeos en las carreras de velocidad, como Eddie Tolan, el primer hombre de color campeón olímpico en los 100 m en el año 1932.

Después de la Segunda Guerra Mundial, algunos atletas venidos de las colonias europeas llegaron a destacar en su nuevo país de adopción, mientras que algunas naciones del hemisferio sur emergieron a nivel mundial, como por ejemplo Nueva Zelanda. En 1950, los países comunistas invierten en los deportes olímpicos para reafirmar su existencia y demostrar su poder. El mundo del deporte es entonces bipolar y existen dos bloques rivales: los países occidentales y los países del Bloque del Este.

Los años 1960 y 1970 se caracterizan por el surgimiento de las naciones del Caribe, como los velocistas de Jamaica, pero sobre todo por la llegada de los corredores del África negra y de África del Norte en la media y larga distancia.

El etíope Abebe Bikila es el pionero, al convertirse en el primer africano en ganar la maratón olímpica (en 1960), mientras que Francia alinea ya a corredores de fondo originarios de los países del Magreb desde los años 1920. Alain Mimoun ganó el maratón cuatro años antes que Bikila.

Desde los años 1980, el atletismo se hace cada vez más universal y sigue la evolución geopolítica mundial. El número de federaciones nacionales y el número de licencias aumenta significativamente en los países en vías de desarrollo. Por el contrario, la práctica de la competición deportiva se estanca en los países desarrollados, en parte debido a su nivel de exigencia en términos de entrenamiento, y también por la creciente diversidad de la oferta deportiva y de ocio.

Hoy en día, el atletismo es el deporte competitivo más universal. Recientemente, los atletas de naciones con poblaciones pequeñas han llegado a la cima del deporte.

Durante los Campeonatos del Mundo de 2003, Kim Collins, esprínter de San Cristóbal y Nieves ganó la prueba de los 100 m. En términos más generales, el éxito de la mayoría de los atletas de la zona del Caribe se debe a que estudian en universidades de Estados Unidos que ofrecen mejores condiciones de formación que sus países de origen.

Desde mediados de 1990, algunos atletas, en su mayoría africanos, han optado por la expatriación y el cambio de nacionalidad.

Así, en 1995, el corredor de 800 m Wilson Kipketer se puede considerar como un precursor, al elegir la nacionalidad danesa.

El COI le prohibió competir en los Juegos Olímpicos de 1996, pero más tarde el ex keniano fue imitado por varios de sus compatriotas. En 2003, Stephen Cherono se nacionalizó en Catar y ahora se llama Saif Saaeed Shaheen. Otro ejemplo, el medallista olímpico Bernard Lagat eligió en 2005, para continuar su carrera, la ciudadanía estadounidense.

Esta fuga de talentos, justificada por los atletas por la falta de reconocimiento en sus países de origen, es sobre todo una manera de entrar en lucrativos contratos con las federaciones o sponsors.

En la actualidad, estados del Golfo Pérsico, como Catar o Bahréin, ofrecen unas buenas condiciones financieras a sus nuevos ciudadanos y prometen a los atletas jóvenes financiar su educación y garantizar su futuro.

Velocidad

Usain Bolt (con el número 709), uno de los mejores en velocidad.

De todas las actividades deportivas, las carreras de velocidad son las más practicadas, y en los Juegos Olímpicos fueron incluidas desde su comienzo. Consisten en recorrer un corto espacio (desde 100 m hasta 400 m) en el menor tiempo posible.

Los 100 m es la carrera más corta en el calendario de actividades al aire libre. Es también una de las más antiguas ya que se han encontrado indicios de esta carrera en el siglo XV a.C, si nos basamos en Homero y los poetas griegos.

La distancia original iniciada por los británicos fue de 110 yardas (100,52 m) y después 100 yardas (91,44 m,) hasta que el metro se convirtió en la norma oficial.31 A principios de siglo, el periodista George Prade definió los 100 m como «la aristocracia en movimiento».32 Según él, es necesario poco entrenamiento para obtener buenos resultados, ya que la velocidad es innata en el atleta. Con los años, los 100 m sustituyeron al maratón como prueba reina del atletismo por el aumento del número de competidores y el interés que suscitó entre los espectadores.

La carrera de 200 m actual es similar a la longitud del estadio en la Antigua Grecia.33 («Stadion» literalmente significa la longitud del estadio).

De ella deriva la milla inglesa y en su origen se corría sobre 220 yardas.

Durante mucho tiempo ejecutada en línea recta, los 200 con curva en pista de 400 m fueron oficialmente reconocidos en 1958.34

Los especialistas de esta prueba deben combinar la velocidad básica de un velocista de 100 m con una capacidad de aceleración estimada en 130-140 m.

Los 400 m tiene su origen en el doble estadio (384 m), prueba realizada en la antigüedad. Corrida en el Reino Unido como un cuarto de milla (440 m), la prueba se considera como de velocidad y resistencia, en la medida en que exige, además de fuerza física, resistencia a la fatiga y al dolor, y una gestión óptima del ritmo de carrera.

Los atletas que corren los 400 m de longitud se dividen en dos categorías, los velocistas puros, con las características de los de 200 metros y los de resistencia, con características de los corredores de 800 m.

Hoy en día, la gran mayoría de los especialistas tienen una morfología similar a la de los atletas de distancias cortas.

Carreras de fondo y de media distancia

Carrera de 1.500 m masculinos.

Las carreras de media distancia se llaman así porque se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de 800 a 3000 m). De todas las pruebas reconocidas por la IAAF, solo las de 800 m y las de 1500 m figuran en el programa de los Juegos Olímpicos Campeonatos del Mundo.

Los 800 m fueron originalmente las 880 yardas o media milla (804,67 m).35 Es la prueba más importante entre la velocidad prolongada de las pruebas de velocidad pura y la resistencia de las pruebas de fondo.

Los atletas realizan el primer cuarto de vuelta en su propia calle como en los 400 m, antes de reintegrarse a la cuerda después de 100 m de carrera. Los competidores deben demostrar, además de su capacidad física, una táctica de anticipación y habilidad.

Los 1500 m, creación puramente continental, nació hacia 1890 en Francia. Requiere en los competidores de una cierta resistencia, un sentido táctico de la carrera y una capacidad de reacción y resistencia en la última vuelta.

La milla británica (1609,32 m) está cercana a los (1500 m) y es hasta la fecha la única disciplina reconocida por la IAAF, definida por una longitud no métrica. Otras carreras de media distancia son los 1000 m, los 2000 m) y los 3000 m.

Las carreras de fondo son pruebas cuya distancia es superior a 3000 metros. De invención británica, los 5000 m es una adaptación de las 3 millas (4828 m) y los 10000 m, 6 millas (9656 m).36 Los primeros experimentos de las pruebas de resistencia tuvieron lugar hacia 1740 en Londres, cuando un atleta corrió la distancia de 17,300 m en una hora.

Estas pruebas se realizan en su totalidad en la pista del estadio de atletismo. La resistencia a la fatiga y el dolor, asociada con una buena aceleración final son cualidades necesarias para los fondistas.

Carreras en ruta

Corredores de la maratón de Nueva York en 2005.

Estas carreras tienen como punto común que se realizan fuera del estadio de atletismo, generalmente por carreteras o entre las calles de ciudades y pueblos.

La maratón no figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos, pero su leyenda señala a las diversas historias de la mitología griega, como la historia del soldado Filípides, que corrió la distancia entre el campo de batalla hasta la ciudad de Atenas, a donde llevó la noticia de la victoria.

En 1895, el francés Michel Bréal convenció a su amigo Pierre de Coubertin para aprovecharse del mito y adaptarlo a los Juegos Olímpicos modernos. Así, en los primeros Juegos de 1896, veinticuatro competidores se reunieron en Maratón.

El pastor griego Spiridon Louis se convirtió en el primer ganador de esta nueva prueba. En los Juegos de Londres en 1908, la familia real británica quiso que la carrera comenzase en el Castillo de Windsor y que finalizara frente al palco real del Estadio Olímpico.

El trayecto medía precisamente 42,195 kilómetros y posteriormente se convirtió en la distancia de la maratón oficial. Esta carrera de resistencia se disputa por camino duro, sobre todo por las calles y en un recorrido llano.

Algunas competiciones se desarrollan sobre distancias intermedias, como los 21,195 kilómetros de la media maratón. El ultra fondo designa la carrera a pie de gran distancia, es decir, todas las distancias superiores a los 42,195 km de la maratón.

Se aplica a carreras en solitario y a las carreras o («raids») siguientes: 6 horas, 12 horas, 24 horas, 6 días, ultra-trail, raids por etapas, 100 kilómetros y carreras por etapas.

Campo a través

El campo a través, es una carrera de fondo disputada en un terreno variado. Aunque esta prueba no es olímpica en la actualidad, si lo fue en tres Juegos olímpicos desde Estocolmo 1912 hasta París 1924, y se compitió en dos modalidades: individual y por equipos. La distancia va de 3 a 15 km, según grupos de edad y sexo.

La primera carrera de este tipo se celebró en Ville d'Avray en 1898, entre los equipos de Francia e Inglaterra. Otras disciplinas como las carreras en la

naturaleza se realizan en bosques, montañas, desiertos o en cualquier medio ambiente natural.

Saltos de vallas

Carrera de 110 m vallas.

Las carreras de obstáculos, a diferencia de la mayoría de las disciplinas atléticas, no tienen raíces en el deporte antiguo. En realidad, son una invención moderna atribuida nuevamente a los británicos, quienes se inspiraron en las carreras de obstáculos de la hípica.

La historia de las primeras pruebas oficiales de los 110 metros con vallas está en las carreras de 120 yardas (109,72 metros) con diez obstáculos de 3 pies y 6 pulgadas (1,06 m), que es la altura que todavía se utiliza hoy. Los 110 metros vallas, como los100 metros vallas, su equivalente femenino, es una prueba de velocidad que consta de diez vallas que hay que saltar a una distancia de 9,14 m para los hombres y 8,50 m para las mujeres.37

Los 400 metros vallas, disciplina relativamente nueva, se presentó en Oxford hacia 1860, en la forma de unas 440 yardas. A continuación se desarrolló en Francia, mientras que los británicos y los estadounidenses la desdeñaron durante muchos años. Los 400 metros vallas es una de las pruebas más técnicas del atletismo, ya que requiere la capacidad física de un velocista y la atención al ritmo de carrera, y en particular el número de pasos realizados entre los diez obstáculos.

Los 3.000 m obstáculos combinan la resistencia con el salto de las vallas. También fueron concebidos en una apuesta entre los estudiantes, en referencia al deporte ecuestre británico muy popular a finales del siglo XIX.38 Los atletas tienen que recorrer en la pista una distancia de 3000 m, y también franquear

diferentes barreras como las vallas y la ría. Recientemente, los 3000 m obstáculos se abrieron a la participación de las mujeres y la prueba apareció por primera vez en el programa olímpico en 2008.

Relevos

4x400 m en los Juegos de Los Ángeles en 1984.

Las carreras de relevos tienen su origen en las sociedades antiguas, donde la velocidad y resistencia de los corredores para transmitir mensajes de una ciudad a otra eran muy importantes.39 Pero en los Estados Unidos la disciplina adquirió popularidad en una carrera benéfica organizada por los bomberos de Nueva York.40 Los 4×100 m y 4×400 m constan de cuatro atletas por equipo.

El objetivo es cubrir la distancia lo más rápido posible al tiempo que se garantiza la transmisión de un cilindro de madera o metal llamado testigo.

Los especialistas en estas carreras deben combinar la capacidad física del atleta con el sentido de la anticipación y la coordinación para la entrega. Las dos carreras de relevos en su forma actual hicieron su primera aparición olímpica en 1912. El Ekiden es una forma de maratón a seis, desarrollado en la década de 1980, primeramente en Japón.

Carreras hacia atrás

En los últimos años, se ha puesto de moda el correr hacia atrás. De momento no es ningún deporte olímpico, pero día a día consigue más adeptos, pues los beneficios que reporta la práctica de correr hacia atrás o Reverse Running son muchos.

Es ya algo habitual ver corredores en carreras populares, realizando estas pruebas con su cuerpo en dirección contraria.

Además el correr hacia atrás, es algo común en el entrenamiento de muchos deportistas y un ejercicio que se ha añadido a muchos calentamientos, un ejemplo de ello es apreciable en los árbitros de los partidos de fútbol.

Marcha atlética

Marchadores en el Mundial de 2005.

La marcha atlética es una prueba de origen británico que data del siglo XIX. Entre 1775 y 1800 se celebraron marchas de seis días, suscitando un gran entusiasmo popular. El primer campeonato de marcha tuvo lugar en 1866 sobre 7 millas, y 1908 marca el inicio de esta disciplina en el programa de los Juegos Olímpicos sobre 3500 m.41

La marcha atlética es una disciplina deportiva en la que se debe siempre caminar, nunca correr; es decir, al menos un pie debe estar constantemente en contacto con el suelo (a simple vista), mientras que la pierna de apoyo debe estar recta (no doblada por la rodilla) desde el momento en que el pie toca el suelo hasta que la misma pase por la vertical del busto. Las distancias a pie se establecen hoy en día sobre 20 km y 50 km.42

Saltos

El salto con pértiga.

El salto con pértiga se remonta a las antiguas sociedades griegas, pero se desarrolló al final del siglo XVIII en Alemania durante las competiciones de gimnasia. Hacia 1850, los miembros del Club de Cricket de Ulverston en Reino Unido decidieron establecer la prueba de «salto con un palo».

El salto con pértiga consiste en franquear con la ayuda de una pértiga una barra transversal, sin hacerla caer, después de una carrera de impulso de unos treinta metros.43 Durante los siglos, la técnica de salto y los materiales han mejorado mucho. Las pértigas de bambú utilizadas en los juegos de 1900 se sustituyeron por pértigas de fibra de vidrio en 1956, y después por las de fibra de carbono que son las que se utilizan en la actualidad.

La prueba estuvo incluida en los primeros Juegos Olímpicos en 1896 y no fue incluida en el calendario para las mujeres hasta los Juegos de Sídney en el 2000.

El salto de longitud existe en todas las competiciones desde la Antigüedad. Encontramos las huellas de este evento en los Tailtean Games célticos del siglo IX. Los griegos la incluían ya en el programa de los antiguos Juegos.

La disciplina se desarrolló en los países anglosajones a mediados del siglo XIX. El salto de longitud consiste en saltar desde lo más próximo a una «plancha de salida», después de una carrera de impulso.44

El triple salto es una variante del salto de longitud. También nacido en suelo irlandés, la prueba se desarrolló en América.

Como su nombre indica, el triple salto es llevar a cabo una serie de tres saltos después del impulso: en primer lugar sobre un pie, luego un segundo salto, siempre en las mismas condiciones que el primero, y se completa como en la longitud.

El salto de altura es de origen celta y germánico. Desde antes de 1470 se conocen concursos de altura y se transcriben en los anales de la ciudad de Augsburg. Se incorporó a la competición por primera vez en 1840 y quedó regulado en 1865.

La regla es, después de tomar impulso, saltar una barra horizontal lo más alto posible y sin derribarla. La toma de impulso se realiza en un solo pie.46 La técnica de salto se ha desarrollado mucho durante el siglo XX. La tijera y el rodillo fueron muy utilizados por los atletas hasta la llegada en 1968 del estilo Fosbury, utilizado por todos los saltadores en la actualidad.

Lanzamientos

El lanzamiento tiene lugar en la zona comprendida el interior de un ovalo. El Discóbolo de Mirón simbolizado por su famosa escultura del lanzador de disco en el Pentatlón, nos llega desde temprano como historia real de los lanzamientos de la antigüedad. El principio mismo de lanzar se inspira en el gesto ancestral del cazador.

El lanzamiento de peso tiene su origen en la mitología griega, donde Homero describe a los lanzadores de piedras. El primer evento oficial se disputó en los Estados Unidos en 1876.

El peso que se lanza es de 16 libras (7,257 kilogramos), tomando como referencia la bala de cañón, y la técnica de lanzamiento evolucionó entre la posición fija, al lanzamiento con toma de impulso. La idea es lanzar la bola lo más lejos posible de un círculo que tiene una línea situada en el área de lanzamiento que no puede ser sobrepasada por el lanzador.47

El lanzamiento de disco es la prueba atlética mejor descrita por los griegos. Las técnicas para el lanzamiento y los distintos discos se explican en la Ilíada. El solo era un disco con un orificio por el que pasaba una cuerda, mientras que el disco será plano, hecho de piedra o bronce.

La disciplina se desarrolló en los Estados Unidos al final del siglo XIX. En 1907, el peso del disco masculino se fijó en 2 kg y un diámetro de 22 cm.48

Se han encontrado rastros de lanzamiento de martillo en las antiguas leyendas celtas que datan de 829 a.C, y durante la Edad Media, donde el verdadero martillo de herrero sustituyó a los artes rústicos de la Antigüedad.

Al igual que otras disciplinas de lanzamiento, el martillo ha evolucionado a lo largo de los siglos, tanto en la forma como en el peso.49 Hoy en día, para los

hombres, la bola de acero pesa 7,257 kilogramos (16 libras) y está conectada a un cable de acero con un mango. Autorizadas a competir solo a partir de 1995, las mujeres lanzan un martillo de 4 kg.

La jabalina, herramienta de caza utilizada por las civilizaciones antiguas, y también un arma usada por muchos ejércitos de la antigüedad, está en el origen de la disciplina de lanzamiento de jabalina. Hércules se considera que fue uno de los primeros lanzadores de jabalina.

La prueba figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos. Hacia 1780, los escandinavos adoptaron y desarrollaron la disciplina.

La jabalina, incluso, se convirtió en un símbolo de la independencia nacional en Finlandia. Las marcas han ido aumentado de manera constante durante los siglos, tanto es así que la jabalina ha sido rediseñada varias veces en la década de 1980 para controlar la seguridad y reducir el tiempo de vuelo.

A pesar de estas medidas, los incidentes siguen produciéndose hoy en día. En 2007, los atletas Roman Šebrle y Salim Sdiri fueron alcanzados accidentalmente por una jabalina durante las reuniones.

Pruebas combinadas

La competidora de heptatlón Carolina Klüft en 2007.

Las pruebas combinadas requieren todas las cualidades necesarias para la práctica de atletismo. Desde la Antigua Grecia, se disputaron competiciones multidisciplinarias para recompensar al hombre más completo.

El decatlón nació en el siglo XIX en varios países europeos antes de que los irlandeses exportasen la idea a los Estados Unidos. Se experimentó con un

campeonato, en inglés «all around championship», que constaba de diez pruebas sucesivas de atletismo.

Avery Brundage, futuro presidente del Comité Olímpico Internacional, ganó tres veces el concurso nacional de Estados Unidos. Disputado en dos días, el decatlón52 se compone de cuatro carreras (100 m, 400 m, 110 m vallas y 1500 m), tres saltos (longitud, altura y pértiga), así como tres lanzamientos (peso, disco y jabalina). Cada actuación se convierte en puntos en una escala y la suma de estos puntos determina la clasificación.

Las primeras pruebas combinadas de mujeres se celebraron por primera vez en1928 bajo la forma de pentatlón. Se añadieron dos pruebas adicionales a principios de los años 1980, dando nacimiento al heptatlón. Este último se compone de tres carreras (100 m vallas, 200 m y 800 m), dos saltos (longitud y altura) y dos lanzamientos (jabalina y peso)

En el caso de las pruebas físicas destacamos la importancia de diferentes capacidades indispensables en la selección.

Capacidad de Rapidez

La rapidez es una de las capacidades que en forma más temprana se desarrolla y que a su vez resulta de vital importancia para la manifestación de cualquier acción motriz.

En las edades tempranas resulta primordial acentuar el trabajo en torno a la misma aprovechando el bajo desarrollo de los mecanismos de regulación nerviosa lo cual posibilita que los niños genéricamente se caractericen por un alto grado de excitabilidad, lo cual se constituye en un muy buen precedente para la estimulación de la rapidez.

Capacidad de Fuerza

A pesar de que se la considera una capacidad compleja dada su composición, esto no constituye obstáculo alguno para que se tenga en cuenta en la selección de los futuros atletas, toda vez que la manifestación de la rapidez lleva implícito determinado nivel de desarrollo en cuanto a la fuerza, capacidades estas que se

complementan y que sin duda son parte importante en la ejecución exitosa de la mayor parte de las disciplinas atléticas.

Capacidad de Coordinación

Es de vital importancia dadas las características técnicas de las diferentes modalidades del Atletismo, que presentan grandes exigencias orientadas hacia la combinación en una acción unificada de varias acciones independientes de un movimiento, la sincronización del mismo a partir de la manifestación del acoplamiento y la anticipación. Todas éstas, racionalizan el esfuerzo y coadyuvan a la obtención de un óptimo rendimiento.

Componente Psicológico

Un buen número de modelos o propuestas, orientadas hacia la selección deportiva en forma temprana, enfatizan su interés en cuanto a aspectos relacionados con los componentes físicos o la ejecución técnica propiamente, obviando un indicador de suma importancia como lo es la **ACTITUD** (conducta), del futuro deportista hacia la práctica de actividades físico – deportivas de forma sistemática, así como sus relaciones interpersonales con los restantes miembros del colectivo deportivo.

Sí bien es cierto que las aptitudes (capacidades), para la práctica del deporte son muy importantes, éstas divorciadas de una conducta favorable de parte del deportista en función de enfrentar los grandes retos que le impone la práctica deportiva cotidiana y así como su toma de conciencia en cuanto a la importancia de su aporte en función del equipo.

Hemos dividido esta sección en carrera, resistencia, velocidad y planes de entrenamiento, que te ayudarán a evolucionar y progresivamente alcanzar tus objetivos.

Calentamiento antes de correr

A menudo no alcanzamos nuestro mayor rendimiento en nuestros entrenamientos y competiciones porque no calentamos correctamente, que no te pase a ti.

El calentamiento es una de las partes en que dividimos nuestras sesiones de entrenamiento, de hecho, es una **parte imprescindible** de toda sesión de entrenamiento o competición. Realizándolo vamos a obtener beneficios tanto a nivel de rendimiento como de salud, y sólo tendremos que dedicarle entre 10 y 20 minutos.

Todos estos datos ya son conocidos por la mayoría de nosotros, sin embargo, no son pocos los deportistas amateurs que se realizan un calentamiento insuficiente e inadecuado o, directamente, no realizan calentamiento. Hay que cambiar esta costumbre, si quieres mejorar tu rendimiento, sé estricto en tu forma de entrenar.

No es la primera vez que hablamos del calentamiento en Entrenamiento.com, así que para la mejor comprensión de este artículo, antes recomiendo la lectura de este otro: cómo calentar adecuadamente.

En esta ocasión trataré de hacer una propuesta específica de cómo calentar antes de un entrenamiento de running, y para ello haré dos modelos diferenciados, uno destinado a cuando vamos a realizar sesiones de rodaje a un ritmo constante, y otro para cuanto vayamos a realizar intervalos, fartlek, HIIT o cualquier otra variante de estos entrenamientos.

Para entrar en materia, antes resumiré de forma rápida los conceptos explicados en el artículo que he citado y después pasaré a la propuesta de calentamiento.

Características fundamentales sobre el calentamiento

En primer lugar me apoyaré en la definición de **Paredes (2003)** para explicar qué es un calentamiento:

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento y competición, prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

De ahí deducimos que el calentamiento es parte imprescindible de cada sesión, pues sin él no llegaremos a rendir óptimamente, además de que nos expondremos a sufrir lesiones más fácilmente.

Para conseguir estos objetivos debemos **individualizar** el calentamiento, es decir, no es lo mismo prepararse para levantar 70 kg en press de banca que para correr 15 kilómetros, nuestro cuerpo tendrá necesidades distintas, por tanto, nuestra preparación también debe ser distinta.

En esa preparación al posterior esfuerzo debemos evitar siempre la fatiga, pues entonces no conseguiremos alcanzar nuestro mejor rendimiento en la parte principal de la sesión, por lo que ejercicios intensos que suban nuestra producción de lactato y, con ella, incrementen nuestro estado de acidez no serán buenos aliados, como norma general.

Por otro lado, en este artículo también analizamos las distintas partes en las que podemos dividir un correcto calentamiento (general, específica y movimiento articular) y, en función de la ordenación de las mismas estaremos hablando de un calentamiento formal o un calentamiento informal, después recordaremos en qué se diferencian éstos de una manera práctica.

Sin más dilación, vamos a pasar a ver cómo calentar antes de nuestros entrenamientos de running.

Calentamiento para sesiones de rodaje a ritmo constante

Lo primero va a ser **analizar la parte principal del entrenamiento** que vamos a realizar y las necesidades que tendrá nuestro organismo en la misma, y en función a esto realizaremos el calentamiento adecuado al ejercicio. Así pues, ¿qué características tiene el entrenamiento de carrera de larga duración a un ritmo constante?

Entrenamiento en umbral: normalmente estos entrenamientos se llevan a cabo a una intensidad cercana a nuestro umbral anaeróbico, para obtener un buen rendimiento sin disparar la producción de lactato.

Éste se irá acumulando poco a poco, provocando la acidificación del medio que dará lugar a la fatiga, así pues, cualquier ejercicio anterior a la parte principal que suponga acumular esta molécula estará contraindicado. Por tanto, primera conclusión: ejercicios de corte aeróbico, de baja-media intensidad.

A nivel muscular: contracciones ligeras y pasivas de los grupos musculares del tren superior, por lo que no hace falta incluir ningún ejercicio específico para estos músculos en el calentamiento, ya que su extenuación durante la carrera disminuirá nuestro rendimiento.

En cuanto al tren inferior se realizarán contracciones constantes en cada zancada de los distintos grupos musculares. Sin embargo, durante la carrera no será necesario un gran reclutamiento de fibras musculares, ya que esto conllevaría un mayor gasto energético (cuantas más fibras se contraigan activamente, más energía debemos proporcionar al músculo), por lo tanto, incrementar en demasía la actividad de nuestro Sistema Nervioso Central (SNC) durante el calentamiento no será recomendable.

A nivel articular: los ligamentos de rodilla y tobillo serán los más afectados durante la carrera, por tanto, incluir ejercicios de propiocepción en el calentamiento será imprescindible para prepararlos y así evitar posibles lesiones.

A nivel central: la demanda de oxígeno será importante en nuestro organismo y marcará nuestro rendimiento, por lo que elevar el consumo de oxígeno progresivamente será crucial para entrenar eficazmente.

Este rápido análisis nos acerca a cómo debe ser nuestro calentamiento. En primer lugar, el tipo de calentamiento debe ser **informal**, que es el indicado para realizar entrenamientos de corte aeróbico como el que estamos tratando, esto nos dice que debemos realizar primero la movilidad articular junto con estiramientos activos (tal y como recomienda Rafael Quintana en este artículo de gran interés), después el calentamiento general (ejercicio aeróbico de baja intensidad que eleve gradualmente nuestra temperatura corporal) y, por último, la parte específica del calentamiento (dirigida a prepararnos directamente para la parte principal del entrenamiento).

Si pensamos, **la parte general y la específica en este caso van a coincidir**, es decir, si voy a hacer una actividad aeróbica como es correr, en la parte general usaré la carrera de baja intensidad, que coincidirá con el calentamiento específico igualmente, no tendría sentido (aunque tampoco perjuicio) hacer el calentamiento general en bicicleta estática por ejemplo. Así pues, el calentamiento puede ser el siguiente:

Estiramientos y movilidad articular

Primera sección del calentamiento. Tendrá una duración de unos **5 minutos** aproximadamente y se compondrá de **movilidad articular**, seguidos de **estiramientos activos** (en su mayoría) y unos ejercicios

de **propiocepción** en rodilla y tobillo para preparar nuestras articulaciones las posterior esfuerzo.

Movilidad articular: comenzaremos por el cuello e iremos movilizando todas las articulaciones suave y controladamente.

- Rotaciones de cuello
- Movilización de hombros (arriba-abajo, abriendo-cerrando, circunducciones,…)
- Rotaciones de codos
- Cintura (flexión, extensión o circunducciones)
- Caderas (elevación de pierna frontal, lateral y circunducciones)
- Rodillas
- Tobillos

Estiramientos: En esta ocasión nos centraremos sólo en los grupos musculares grandes.

- Pectoral
- Dorsal
- Core (nos colgamos de una barra de dominadas y relajamos el cuerpo, así estiraremos todo el core y evitaremos hiperextensiones innecesarias).
- Psoas Ilíaco
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Gemelos

Propiocepción:

- Rodillas: apoyar manos en pared, una encima de la otra, y dejar sólo una pierna semiflexionada en apoyo. En esa posición, un compañero nos desequilibra suavemente movilizando partes de nuestro cuerpo.

- Tobillos: Igual al anterior, pero esta vez la pierna en apoyo permanece estirada, así bloqueamos la articulación de la rodilla y el trabajo se centra en el tobillo.

Calentamiento general

10 minutos de carrera suave. En estos 10 minutos podemos incluir ejercicios de técnica de carrera de forma suave, como puede ser el skipping bajo (en sus distintas modalidades).

Calentamiento específico

5 minutos de carrera suave-media, ya podemos elevar la intensidad un poco con respecto a la fase anterior. Como vimos antes, en esta ocasión, el calentamiento general y específico consistirá en el mismo ejercicio.

Calentamiento para sesiones intervalicas o similares

Igual que en el apartado anterior, comenzaremos por un rápido análisis de la parte principal del entrenamiento que vamos a hacer, ya que presenta diferencias que son necesarias aclarar, y que serán las responsables de que nuestra rutina de calentamiento cambie.

- **Entrenamiento de alta intensidad:** en esta ocasión trabajaremos con series cortas de alta intensidad, por lo que nuestro organismo trabajará produciendo picos de lactato que intentará limpiar en los descansos, es decir, estaremos trabajando los mecanismos de aclaramiento de lactato.

  Esto nos indica que sería aconsejable introducir ejercicios de alta intensidad en la fase final del calentamiento para así preparar al

organismo para la actividad que va a tener que desempeñar posteriormente.

- **A nivel muscular:** en este tipo de entrenamiento los músculos del tren superior se contraen de forma más intensa, por el simple hecho de que la brazada cuando trabajamos velocidad es más enérgica, las respiraciones más rápidas y profundas,… En el tren inferior ocurre lo mismo, necesitamos zancadas más largas y rápidas, lo que requerirá la implicación más activa de estos miembros.

  Al contrario de lo que ocurría en el entrenamiento aeróbico, ahora sí que nos interesa incrementar la actividad de nuestro SNC, eso conllevará un mayor reclutamiento de fibras que producirán contracciones musculares más eficientes y obtendremos un mayor rendimiento en cada serie.

  El costo será un mayor gasto energético que, evidentemente, estamos dispuestos a asumir cuando trabajamos con intervalos.

- **A nivel articular:** los ligamentos de rodilla y tobillo siguen siendo los más afectados, por lo que continuaremos usando la propiocepción principalmente en estas articulaciones.
- **A nivel central:** ahora no buscamos un entrenamiento en umbral, sino cercano al VO2máx (consumo máximo de oxígeno que podemos asumir). Llegar a estas cuotas tan altas sin antes haber incrementado un poco nuestro consumo de oxígeno es imposible, es decir, antes tenemos que estimular progresivamente a nuestro sistema cardiorrespiratorio para que después dé lo máximo de sí mimo.

  El tipo de calentamiento adecuado en esta ocasión será el **formal** (utilizado para entrenamiento de corte anaeróbico y de fuerza). Lo cual nos indica que la ordenación de las secciones del calentamiento será: calentamiento general, seguido de estiramientos-movilidad articular y finalizando con el calentamiento específico.

Calentamiento general: 10 minutos de un ejercicio aeróbico de baja intensidad, la carrera sería el idóneo, pero puede ser otro cualquiera. Al igual que en calentamiento anterior se puede combinar con ejercicios de skipping suaves.

Estiramientos y movilidad articular

En esta ocasión nos va a funcionar bien la misma rutina puesta arriba, puesto que los músculos implicados son los mismos y los estiramientos y movilidad aumentarán el flujo sanguíneo ayudando a incrementar nuestro rendimiento posteriormente. Es importante no olvidar la fase de propiocepción y no dedicar mucho más de 5 minutos a esta sección.

Calentamiento específico

A este nivel va a estar la principal diferencia con el calentamiento anterior. Aprovecharemos esta fase para aumentar la actividad de nuestro SNC consiguiendo después un mayor reclutamiento de fibras que aumente nuestro rendimiento. ¿Cómo conseguirlo? la forma más efectiva que he provado consiste en el **CNS-Intensive Training** (explicado por Arturo Cantarero en el artículo enlazado).

En resumen, éste consiste en la realización de 3 ejercicios intensos. Uno de ellos consistirá en un salto o movimiento olímpico, el siguiente en un ejercicio de estabilización del core y el último en un lanzamiento. Propongo los siguientes ejercicios:

- Salto con contra movimiento.
- Plancha, en cualquiera de sus modalidades (recomiendo el uso de una plataforma inestable).
- Lanzamiento de balón medicinal desde pecho o flexiones polimétricas.

Realizaremos de **3 a 5 series de 3 repeticiones** en cada ejercicio (en el caso de las planchas las mantendremos durante 15 segundos)

Después de esto será importante realizar **2 series progresivas** de unos 200 m aproximadamente (comenzamos trotando suavemente y vamos incrementando la velocidad hasta esprintar a tope en los últimos 10-20 m).

Tren superior en el running

El rendimiento de un runner puede verse limitado por una falta de entrenamiento de su tren superior, En el artículo sobre el entrenamiento de fuerza para runners nos convencimos de la importancia que tiene realizar este tipo de entrenamiento para los atletas de fondo, así como qué manifestación de la fuerza es preferible trabajar.

Pero la cuestión no está cerrada con esto. He observado que cada vez más runners hacen entrenamiento de fuerza, pero muchos de ellos **se limitan a entrenar sólo el tren inferior**, evidentemente, el más importante en este deporte, ¿tendría sentido entrenar el tren superior? A continuación analizaremos cómo influye la mitad superior del cuerpo en el gesto de carrera y deduciremos si merece la pena o no su entrenamiento en el gimnasio.

En resumen, el tren superior va a contribuir por tres vías distintas en los runners:

- El trabajo muscular del tren superior se encarga de ensanchar y achicar nuestra caja torácica en cada respiración, es decir, la musculatura superior va a influir directamente en nuestro **consumo de oxígeno** mientras corremos.

- Por otro lado, también va a influir en la **postura**, en la estabilización del organismo y la colocación de la postura correcta para conseguir una transmisión de fuerzas eficaz y una carrera más económica energéticamente hablando.
- Además, el core (cintura lumbar) participará en la **transmisión de fuerzas** para conseguir una zancada eficiente, en otras palabras, se encargará de comunicar nuestro tren superior con el inferior.

Ni que decir tiene que con tren superior nos referimos a todo el sistema músculo-esquelético desde las caderas hacia arriba.

Así pues, a continuación vamos a ver detalladamente cómo influye cada grupo muscular del tren superior en la carrera.

Función estabilizadora de la postura

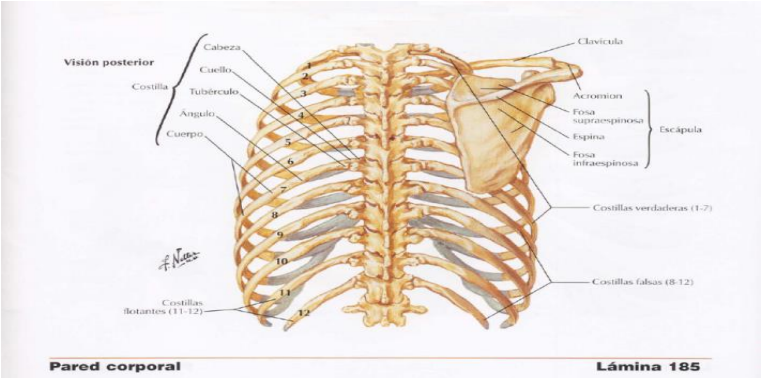
Para tener una idea clara de la participación de los músculos del tren superior en la estabilización del organismo, antes debemos conocer en detalle la anatomía de la caja torácica.

En cuanto a la **estructura ósea**, está formado por 12 vértebras unidas mediante ligamentos y tejidos blancos que permiten su movilidad en los planos antero-posterior y laterales, así como una limitada rotación.

Además, cada vértebra está unida a dos costillas que rodean el tórax y se unen por delante, la mayoría de ellas se unen al esternón.

Esta estructura está diseñada para rodar y proteger a los pulmones, órgano protagonista de la respiración y, por tanto, con un papel fundamental en nuestro consumo de oxígeno mientras corremos.

En cuanto a la sujeción de este sistema óseo, hay algunos músculos cuya única función está destinada a esto, como son los erectores de la columna y los músculos intercostales.



Sin embargo, pese a la sujeción de los músculos nombrados, si no existiera más fijación que esa, las **costillas serían muy inestables**, por lo que los músculos trapecio, dorsal ancho, romboides, grupo de los redondos, estabilizadores del hombro y los pectorales mayor y menor cooperan para mantener estable esta estructura.

Por debajo de la caja torácica se encuentra el diafragma (músculo protagonista en el mecanismo de la respiración), cuya acción analizaremos en el siguiente apartado, y si continuamos descendiendo llegamos a la zona lumbar, al core, donde se produce otra importante **labor estabilizadora**, en esta ocasión serán los músculos abdominales y lumbares los actores principales.
Durante la carrera, continuamente estamos desequilibrando el organismo, sin la acción de los músculos mencionados sería imposible mantener una postura erguida, por lo que hay que tener en cuenta que estos músculos están funcionando. No sólo trabajan para mantener el componente vertical, sino **también el horizontal**.

Durante la traslación del cuerpo hacia delante, se provoca una pequeña torsión de la pelvis que provoca una inestabilidad en la zona abdominal y torácica, los músculos del tren superior se contraen y relajan ligeramente para corregir esta torsión en cada paso y mantener al corredor estable.

Los brazos también contribuyen a esta labor estabilizadora, sirviendo de contrapeso cada vez que avanza la pierna contraria y aumentando la estabilidad del corredor y su técnica de carrera cuando sus hombros están fuertes. En definitiva, los músculos del tren superior suponen un gasto energético en el organismo.

En este punto debemos reflexionar sobre cómo de importante será este gasto calórico para el corredor, y para ello debemos entender que el cuerpo es un todo, no actúa por partes, y, por tanto, **nuestro factor limitante** en la carrera podrá ser cualquiera.

Me explico, nuestras piernas pueden estar preparadas para correr 10 kilómetros a una media de 4 min/km. Pero si nuestro músculos del tren superior están agotados, esto influirá sobre la economía de carrera, nuestra postura no será la idónea, lo cual conllevará un gasto energético extra para mantener la misma velocidad, por lo que es muy frecuente, que el motivo de estancamiento de un corredor no se encuentre en sus piernas, sino en las zonas de su organismo a las que presta menos atención.

En esta misma línea, Tong et al. (2014) han demostrado que el trabajo de los músculos estabilizadores del core, así como el trabajo de los músculos influyentes en la respiración puede aumentar la fatiga central del corredor y limitar considerablemente su rendimiento.

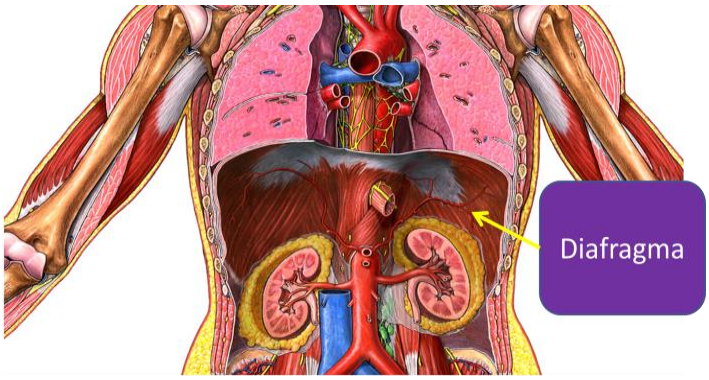
Función en el consumo de oxígeno

Comencemos este apartado analizando la participación muscular en el mecanismo de respiración pulmonar.

Como he dicho antes, el diafragma es el musculo principal de este proceso, su situación está en la parte de abajo de la caja torácica, cerrando la misma, y su contracción consigue que los músculos pectorales traccionen de las costillas hacia fuera, expandiendo la caja torácica y permitiendo así que los pulmones aumenten su volumen coincidiendo con la entrada de aire a través de la tráquea.

Con esta sencilla y rápida explicación es suficiente para comprender que, de nuevo, nuestros músculos pectorales están actuando y, por lo tanto, consumiendo energía, pudiendo llegar a fatigarse cuando las demandas de oxígeno en el organismo son altas y se prolongan en el tiempo, tal y como ocurre cuando corremos.

La fatiga de estos músculos, como ya hemos visto, repercutirá en la fatiga central, disminuyendo así la eficiencia del gesto de carrera y limitando nuestro rendimiento.



Métodos como el **Pilates** trabajan constantemente con ejercicios de respiración en los que, además de estimular al diafragma, pretenden conseguir una expansión de la caja torácica, característica anatómica común a muchos atletas de fondo.

Por tanto, a nivel respiratorio, el método Pilates es totalmente recomendable para complementar el entrenamiento de los corredores y mejorar su rendimiento.

Función de transmisión de fuerzas

La articulación más importante para desarrollar una buena zancada es la coxo-femoral (une cadera con el fémur), y de los músculos que la rodean, hay varios de ellos especializados en estabilizar ésta articulación, pero yo voy a destacar los más implicados, a este nivel, con el gesto de la zancada, que son sin lugar a duda el **psoas ilíaco** (un potente flexor de cadera con origen en la última vértebra dorsal y 5 primeras lumbares e inserción en el trocánter menor del fémur) y los **glúteos** (hace la acción inversa al psoas, es decir, es un potente extensor de la pierna).

La acción de estos músculos y una buena pared abdominal que sujete nuestra zona media, enviarán la fuerza necesaria hacia las piernas para realizar cada zancada, por lo que su entrenamiento es indispensable.

Puleo, J., Milroy, P. (2010). Anatomía del corredor. Editorial TUTOR.
De la Cruz, J.C. et al. (2001). Anatomía funcional aplicada a la educación física. Editorial: Sergio OSUNA BARRERO.

Entrenamiento de fuerza en runners

La mayoría de los runners se muestran reacios a entrenar la fuerza, cuando este tipo de entrenamientos pueden mejorar sus marcas notablemente. ¡No seas uno de ellos!

Os invito a todos a hacer una búsqueda rápida en *Google* con los siguientes términos: **"Musculación para corredores"** (o términos similares). Yo lo he hecho, y la gran mayoría de entrenamientos que he encontrado han sido circuitos de fuerza-resistencia, trabajando a unas 15-20 RM, o incluso más.

También he encontrado en una página en la que hablaban de un entrenamiento piramidal comenzando las primeras series a unas 15 RM y finalizando el entrenamiento en torno a las 10 RM, pero sólo proponían el entrenamiento, ninguna explicación sobre el efecto en el rendimiento de los atletas. Parece lógico, a simple vista, entrenar circuitos de fuerza-resistencia para deportes aeróbicos, pues si durante la prueba no muevo cargas pesadas, ¿Por qué voy a hacerlo en mis entrenamientos?

Yo pensaba que esta temática estaba ya superada, pues toda persona que haya estudiado o leído bastante sobre deporte estará de acuerdo en que **la fuerza es la cualidad física más importante**, pues sin fuerza no hay movimiento y sin movimiento no hay deporte, ni ejercicio físico, ni actividad física. Sin embargo, hace poco, consultando un grupo de Facebook sobre entrenamiento y deporte, encontré una petición de ayuda preguntando si para preparar un Iron Man era necesario el entrenamiento de fuerza.

Esto me llevó a pensar que quizás no estaba tan claro como yo pensaba y es por lo que me he decidido a escribir este artículo.

Así pues, ¿es necesario el entrenamiento de fuerza en los deportes de resistencia? y si es necesaria, ¿cómo debo entrenarla? Estas son las cuestiones que vamos a intentar resolver con este artículo, siempre tomando como base las investigaciones científicas realizadas en el sector.

¿Es necesario entrenar la fuerza?

La respuesta es sí, sin lugar a dudas. Hay muchas motivaciones que pueden llevar a una persona a correr, dos son las principales: rendimiento o salud. Tras éstas habría otros motivos de corte psicológico como la relajación, sociabilización, etc.

Pero todas las personas que se inician por este tipo de motivos, después suelen pasar a la búsqueda de mejorar sus tiempos (rendimiento), o de bajar su grasa corporal (salud). Así pues tenemos dos puntos de vista distintos a través de los cuáles analizar si el entrenamiento de fuerza es necesario para los corredores que buscan **mejorar su rendimiento** y para los que buscan mejorar su salud.

Sin embargo, este artículo está dedicado al running, así pues, nos centraremos en la influencia del entrenamiento de fuerza para los corredores (los que buscan mejorar sus marcas), y más adelante escribiré otro artículo centrándome en cómo puede (o no) mejorar nuestra salud al realizar entrenamientos de este tipo.

Siguiendo las últimas referencias (Pino, 2012; Ronnestad y Mujika, 2013), un corredor puede ver sus marcas mejoradas gracias al entrenamiento de fuerza, debido a los siguientes efectos y adaptaciones conseguidas en el organismo:

- **Parámetros cardiovasculares:** no se ha hallado evidencia científica de que la combinación del entrenamiento de fuerza con el de resistencia mejore (ni empeore) los parámetros cardiovasculares con respecto al entrenamiento de resistencia aislado.
- **Economía de carrera:** es uno de los principales efectos del entrenamiento de fuerza sobre los atletas de resistencia. En pocas palabras, la economía de carrera es la demanda energética del organismo para una intensidad de carrera específica.

  Está relacionada con el destino de los recursos del atleta, es decir, la razón por la que dos corredores con un mismo VO2máx se diferencian en sus marcas, es principalmente porque uno de ellos es más eficiente, emplea sus recursos para el mismo fin, mientras que el otro derrocha energía en procesos no necesarios.

  En este caso sí que hay evidencia científica de que el entrenamiento de fuerza influye directamente en este parámetro, sobre todo, por la mayor activación del SNC al realizar entrenamientos de fuerza, mejora que no se consiguen a través del entrenamiento de resistencia aislado.

- **Umbral de lactato:** la producción de lactato aumenta conforme aumentamos la intensidad de ejercicio, sin embargo, hay un punto, un porcentaje del VO2máx (un umbral), cuya superación en intensidad supone un crecimiento exponencial de la producción de ácido láctico.

  Este concepto transferido al running nos lleva a que a mayor velocidad, mayor producción de lactato, sin que nos interese pasar el umbral (que significaría un gran incremento de la fatiga), así pues, todos los atletas intentan que su umbral de lactato sea lo más alto posible, para poder correr a mayor velocidad sin que la producción de ácido láctico se vea disparada. Los principales componentes que influyen en la velocidad de carrera y la producción de lactato son el VO2máx y la economía de carrera, por lo que es evidente pensar que el entrenamiento de fuerza combinado con el de resistencia ayudará a aumentar dicho umbral.

- **Otros factores:** los tres anteriores significan un 70% de la mejora del rendimiento en los runners de larga distancia, el 30% restante podemos achacarlo, en su mayoría, a la mejora en la velocidad y potencia máximas, factores relacionados directamente con la zancada y la economía de carrera y, por tanto, también se ven mejorados gracias a la combinación del entrenamiento de fuerza con el de resistencia.

Pino, C. G. (2012). Entrenamiento de fuerza en corredores recreativos [en línea]. Trabajo final de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

El entrenamiento de fuerza en atletas de resistencia ha reportado unas mejoras en el rendimiento que son difícilmente alcanzables si se dedicaran sólo al entrenamiento de resistencia.

He de decir también que estos hallazgos se han encontrado tanto en sujetos de alto rendimiento, como en corredores aficionados, por lo que el entrenamiento de la fuerza debería estar incluido sin ninguna duda en los programas de entrenamientos de los fondistas.

Ahora bien, ¿hay peligro de que dicho entrenamiento de fuerza perjudique al rendimiento en carrera? ¿Qué manifestación de la fuerza (máxima, explosiva,…)

es la que debemos entrenar? a solucionar estas cuestiones está dedicado el resto del artículo.

Interferencia del entrenamiento de fuerza con el de resistencia

Este fenómeno ocurre cuando no se tiene claro el perfil o el objetivo del deportista. Es decir, antes de nada debemos tener clara nuestra prioridad, si nuestro objetivo es mejorar el rendimiento en pruebas de resistencia de larga distancia, entonces el entrenamiento de fuerza será **complementario y estará subordinado** al de resistencia y viceversa. También está la opción de que nuestro objetivo sea una mejora del estado físico en general y no demos prioridad a ninguna de las dos.

La cuestión es, que si un atleta de resistencia trata de llevar el mismo entrenamiento de fuerza que un deportista dedicado a esta especialidad, verá mermado su rendimiento en las pruebas de larga distancia.

Esta confusión es la que llevó a pensar durante mucho tiempo que el entrenamiento de fuerza debería estar prohibido para los fondistas. Error.

Adaptación sí, prohibición no.

Hay evidencia científica en este campo de que un entrenamiento simultáneo de resistencia y fuerza es perjudicial para la ganancia de masa muscular, la fuerza máxima y la potencia que pueden desarrollar los músculos.

Es decir, para un atleta de fuerza, realizar entrenamientos aeróbicos de larga duración **no le va a ser nada beneficiosos**. Sin embargo este fenómeno no ocurre (o al menos, ocurre en menor medida) cuando entrenamos con intervalos a alta intensidad (Un motivo más por el que el HIIT es mejor que el entrenamiento aeróbico de baja intensidad para complementar con el de fuerza).
Desde el otro punto de vista hay menos información, pero es lógico, que si un atleta de resistencia realiza entrenamientos de hipertrofia va a tener más masa

que movilizar, con el consecuente mayor gasto energético, por lo que **no es aconsejable una búsqueda de hipertrofia** en atletas de resistencia.

Entonces sacamos en claro que para los atletas de resistencia, los entrenamientos de fondo deben ser los principales, teniendo los de fuerza como complemento.

Y, además, nos debatimos entre realizar entrenamientos de fuerza con cargas pesadas o bien entrenar la fuerza explosiva, puesto que un entrenamiento alrededor de las 10 RM buscando hipertrofia no tendría sentido. La comparación de estos métodos será el objeto del siguiente y último apartado.

Métodos de entrenamiento

Como acabamos de ver, nos debatimos entre dos tipos de entrenamiento en líneas muy generales.

O bien entrenamiento de **cargas pesadas** que nos ayudará a aumentar nuestra fuerza máxima principalmente, o bien entrenamiento de **fuerza explosiva**, que consiste en la movilización de cargas de entre el 60-70% de 1 RM a la máxima velocidad posible (entrenamiento pliométrico). ¿Qué dicen los estudios sobre el efecto de estos tipos de entrenamiento sobre los corredores de larga distancia?

Entrenamiento con cargas pesadas

Un estudio (Storen et al, 2008) confirmó que el entrenamiento de la fuerza máxima en atletas de resistencia produce mejoras en el rendimiento de los mismos. Dicho estudio se llevó a cabo a través de la realización de un entrenamiento de 8 semanas en 17 atletas bien entrenados.

La mitad de ellos formó el grupo de intervención, realizando entrenamientos de fuerza máxima combinados con entrenamientos de corte aeróbico, mientras que el grupo de control (la otra mitad, excluyó los entrenamientos de fuerza máxima). Después compararon sus marcas con las que tenían antes de comenzar el entrenamiento para observar el efecto.

En el grupo de intervención, tras las 8 semanas, se observaron mejoría en los siguientes parámetros:

- 1 RM en media sentadilla (+33,2%)
- Economía de carrera (+5,0%)
- Tiempo hasta agotamiento a la máxima velocidad aeróbica (+21,3%)
- No se mejoraron el VO2máx ni el peso corporal.

Mientras que el grupo control no obtuvo ninguno de estos beneficios al comparar sus parámetros antes y después del entrenamiento. Queda claro pues, que un entrenamiento con cargas pesadas (a 4 RM) produce beneficios interesantes en el rendimiento de los atletas de fondo.

Entrenamiento de fuerza explosiva

Por otro lado, Ramírez-Campillo et al (2014), analizaron el efecto de un entrenamiento pliométrico, para aumentar la fuerza explosiva, en corredores de media y larga distancia. El *modus operandi* fue similar al anterior.

Es decir, dividieron a los sujetos en grupo de intervención (realizaba pliometría además de sus entrenamientos normales) y grupo de control (sólo hacían sus entrenamientos habituales) y midieron ciertos parámetros antes y después del entrenamiento.

En esta ocasión, el grupo de intervención se vio beneficiado en:

- Disminución del tiempo en prueba de 2,4 km (-3,9%)
- Disminución del tiempo en sprints de 20 m (-2,3%)
- Mayor altura en salto con contramovimiento (+8,9%)
- Mayor altura en drop jump en 20 cm (+12,7%)
- Mayor altura en drop jump en 40 cm (+16,7%)

De nuevo, el grupo de control no obtuvo estos beneficios, e incluso empeoró en algunas de las marcas, por lo que también es interesante el entrenamiento pliométrico en este tipo de atletas.

Puleo, J., Milroy, P. (2010). Anatomía del corredor. Editorial TUTOR.
Doma, K. y Deakin, G.B. (2013). Los efectos del entrenamiento de la fuerza y el orden entrenamiento de resistencia en la economía de carrera y el rendimiento. Applied Physiology, Nutrition & Metabolism, Vol. 38 Número 6.

Velocidad de reacción y velocidad a cíclica

Conocer cómo trabajar la velocidad de reacción y la velocidad a cíclica nos permitirá mejorar en el entrenamiento y alcanzar nuestros objetivos.

La velocidad puede definirse como la capacidad de realizar uno o varios movimientos (o acciones) en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve que no implique fatiga.

Dicha capacidad se encuentra presente en casi todas las especialidades deportivas: tenis, voleibol, atletismo, lucha…

Una de las mejores y más completas definiciones acerca de la velocidad es la siguiente: "capacidad para obtener (basándose en los procesos cognitivos, fuerza de voluntad máxima y en la funcionabilidad del sistema neuromuscular) las máximas velocidades de reacción y de movimiento posibles en determinadas condiciones" (Grosser, 1988).

¿De qué factores depende la velocidad?

- ✓ **Factores hereditarios, evolutivos y de aprendizaje:** Sexo, talento, constitución, edad, técnica deportiva y anticipación al movimiento.
- ✓ **Factores sensoriales, cognoscitivos y psíquicos:** Concentración, regulación psíquica y fuerza de voluntad.
- ✓ **Factores neuronales:** Reclutamiento y frecuenciación de unidades motoras, cambios de excitación en el sistema nervioso central, velocidad conductora de estímulos y pre activación.
- ✓ **Factores tendomusculares:** Distribución de los tipos de fibras musculares, sección transversal de las fibras, velocidad de contracción muscular, elasticidad y extensibilidad de músculos y tendones, vías energéticas y temperatura corporal.

¿Qué tipos de velocidad existen?

- ✓ **Velocidad de reacción:** Capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible a un estímulo. Por ejemplo: una salida de tacos.
- ✓ **Velocidad a cíclica o gestual:** Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Por ejemplo: gesto de golpeo con un stick de hockey.
- ✓ **Velocidad de desplazamiento:** Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

  Por ejemplo: carrera de 100 metros lisos. En este artículo no hablaremos de ella debido a que ya existe una excelente entrada sobre este tema en

Entrenamiento, la cual fue publicada por Arturo Cantarero y puede ser consultada aquí.

Velocidad de reacción

La velocidad de reacción se puede definir como la capacidad de reaccionar ante un estímulo en el menor tiempo posible. Dicho estímulo puede ser sonoro, táctil y/o visual.

La velocidad de reacción representa la capacidad de nuestro sistema nervioso para recibir un estímulo, identificarlo, decidir si fuera preciso y enviar una respuesta al músculo para que responda.

Por lo que no debe de confundirse nunca con la velocidad de movimiento, ya que la velocidad de reacción depende al 100% del sistema nervioso y la velocidad del movimiento depende de otros factores como, por ejemplo, la musculatura.

Proceso por el que se desencadena la velocidad de reacción:

- Aparición de una excitación en el receptor (estímulo).
- Transmisión de la excitación hacia el sistema nervioso central.

- Paso del estímulo a las redes nerviosas y formación de la señal eferente (esta es la fase que requiere más tiempo).
- Entrada de la señal del sistema nervioso central en el músculo.
- Estimulación del músculo provocando una actividad mecánica.

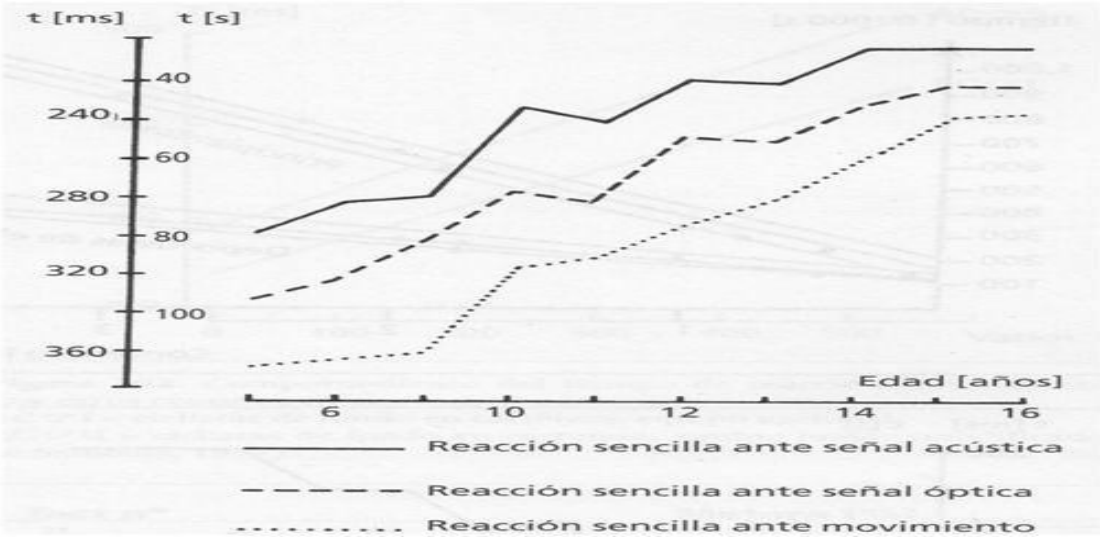
Tipos de respuesta dependiendo de la clase de estímulos:

- **Reacción simple:** el sujeto únicamente puede dar una respuesta, no posee incertidumbre en ninguna de las 5 etapas anteriores. Por ejemplo: la salida de tacos.
- **Reacción compleja:** el sujeto puede dar múltiples respuestas, por lo tanto se debe de escoger una u otra, presenta incertidumbre. Por ejemplo, en un partido, el salir hacia la derecha o hacia la izquierda en función del movimiento que haga el adversario.

Factores que influyen en la velocidad de reacción:

- **Tipo de estímulo:** Puede ser auditivo (pitido, grito, disparo al aire, etc.), visual (movimiento determinado con una bandera, con un brazo, etc.) o táctil (contacto, etc.).

  Unos estímulos son más eficaces que otros, como se puede ver en el siguiente gráfico:

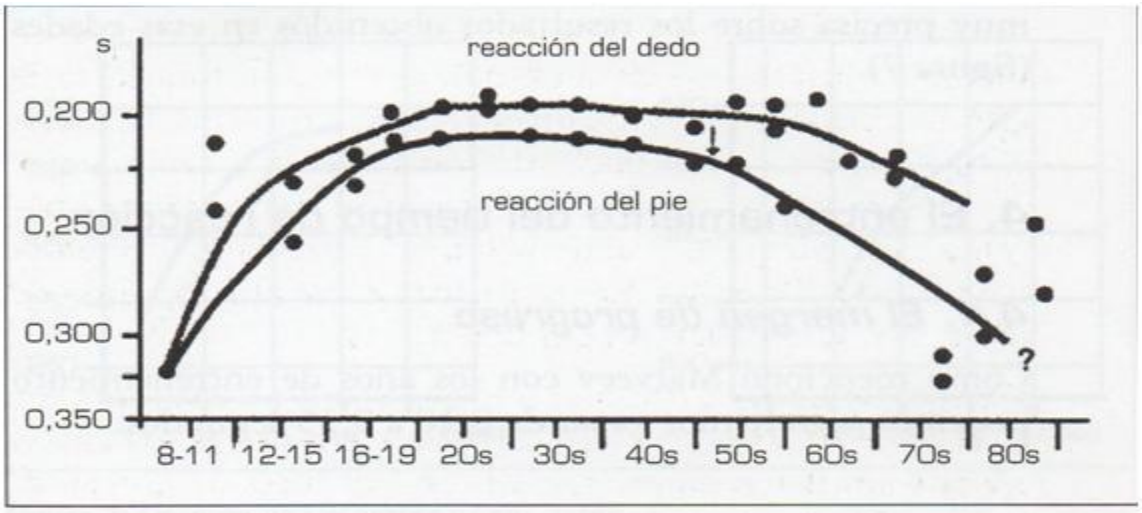


- **Intensidad y duración del estímulo:** Son importantes para el atleta ya que con un estímulo de mayor duración e intensidad reaccionará antes que con uno que apenas se note ni dure.

- **Talento:** El talento distingue al hombre en la realización de movimientos a máxima velocidad. Se asimila con las características innatas que determinarán la capacidad potencial del sujeto para la velocidad.

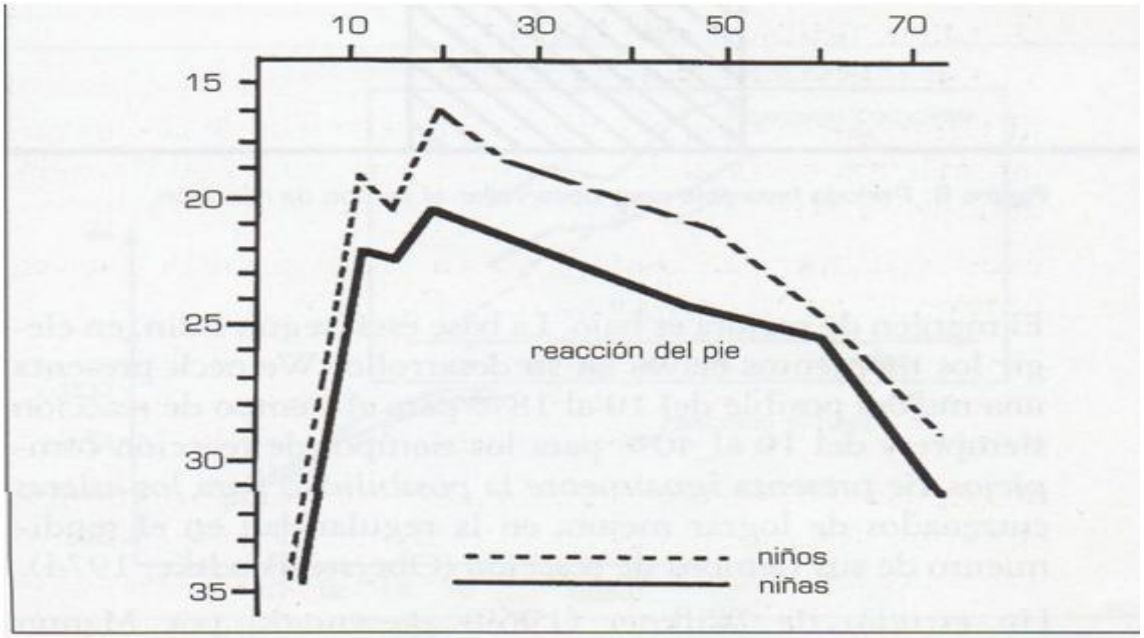
  Las características que definen el talento para la velocidad son: proporciones corporales favorables, porcentaje de fibras musculares rápidas y capacidad de reacción.

- **Edad:** El tiempo de reacción óptimo se da entre los 18 y los 25 años. El tiempo de reacción disminuye notablemente entre los 6 y los 8 años, por lo que sería la edad óptima para empezar a entrenarlo. Todo esto se puede apreciar en el siguiente gráfico:



Evolución del tiempo de reacción óptico con la edad (Milkes-Codwry).

- **Sexo:** El tiempo de reacción en chicos es mayor que en las chicas. Lo cual está explicado en el siguiente gráfico:



: Evolución del tiempo de reacción en niños y niñas (Hodgins, 1963, en Pieron).

Según Matveev, con los años de entrenamiento podemos llegar a ganar entre 0,10 y 0,15 segundos.

La clave está en los momentos de su desarrollo. Además, la mejora de la velocidad de reacción no se realiza de forma puntual, sino que se trabaja de forma indirecta mejorando la velocidad cíclica y a cíclica.

Métodos utilizados para la mejora de la velocidad de reacción:

- **Entrenamiento de la velocidad gestual:** Realizar salidas sin ningún tipo de señal, realizar salidas con las manos encima de tacos.
- **Entrenamiento de las sinergias:** En la carrera, brazos y piernas trabajan sincronizados, por lo que entrenando la velocidad de los brazos también de manera indirecta se trabaja la velocidad de las piernas.
- **Método de repeticiones:** El más simple y evidente para los novatos. Se realizan varias salidas, cambiando los estímulos y modificando las posiciones.
- **Centrándose en los efectores:** Centrarse en el movimiento de las piernas y no en el sonido; cuanta mayor tensión, mejor actúa el músculo.
- **Dosificación de la atención:** La actitud psíquica es fundamental. Centrarse en la salida, no en el preparado. Entrenando con intensidades bajas mejoramos la atención.

Velocidad a cíclica / gestual:

Se trata de la capacidad de un segmento (mano, pierna) o una cadena cinética para ejecutar un movimiento o un conjunto de movimientos a la máxima velocidad, consiguiendo máxima eficacia y una mínima fatiga.

Es segmentaria, ya que se realiza una acción a gran velocidad, un gesto, con un segmento del cuerpo, no con todo el conjunto corporal, normalmente se trata de un brazo y/o de una pierna.

Coloquialmente se habla de reflejos, pero terminológicamente y conceptualmente es un error.

Los reflejos no son entrenables, ya que son programas motores fijos que se tienen en el sistema nervioso central.

Sobre los reflejos no se puede actuar, ya que, al igual que la velocidad de reacción, son un concepto igualmente nervioso, dependen de tiempos de percepción, de decisión y de ejecución.

Factores de los que depende la velocidad a cíclica:

- **Resistencia a vencer:** A mayor resistencia, menor velocidad, y viceversa.
- **Fuerza de contracción muscular:** A mayor fuerza de contracción muscular, mayor velocidad y viceversa.

Tipos de velocidad a cíclica:

- **Velocidad a cíclica pura:** Difícil de entrenar porque pocas actividades deportivas son definidas por este aspecto y porque tiene muy poco margen de mejora.
- **Velocidad a cíclica contra resistencia:** De la cual existen dos métodos de trabajo: **método analítico** (se utiliza en el transcurso de una misma sesión de ejercicios con resistencias superiores e inferiores a las de competición. Se trabaja de manera analítica un único parámetro) y **método de acción variable** (consiste en alternar en una misma sesión

de ejercicios resistencias superiores, iguales e inferiores a las de competición).

Factores que influyen en la velocidad gestual:

- Factores a nivel muscular.
- Factores concernientes a la utilización del musculo.
- Factores concernientes a la coordinación de los diferentes músculos.

  Dichos mecanismos permiten una contracción rápida y eficaz del musculo. La rapidez y la eficacia de la contracción depende de:

Velocidad de liberación del calcio: Cuando el estímulo nervioso llega al músculo, el calcio se libera para permitir que se formen las uniones entre la actina y la miosina. Fox y Matthews afirman que la velocidad con la cual el calcio se libera influye directamente en la velocidad de contracción del músculo.

Tasa de ATP del músculo: La reacción muscular depende de la cantidad de ATP que contenga el músculo.

Porcentaje de fibras rápidas: Cuantas más fibras rápidas contenga el músculo, más fuerte y más rápida es la contracción muscular, siendo capaz de mover más rápidamente la articulación concerniente.

Por todo ello resulta evidente que la velocidad gestual depende en gran parte de la utilización del músculo, de la sincronización de las unidades motoras, de que se seleccionen las fibras rápidas y de una relajación máxima de los antagonistas.

Factores que influyen en la mejora de la velocidad a cíclica:

Nivel de ejecución técnica: Con el aprendizaje de una habilidad motriz y su práctica repetida se consigue seleccionar el número de fibras musculares y nerviosas, aumentando la velocidad de ejecución.

Orientación espacial del movimiento: La velocidad conseguida es mayor en los movimientos realizados en un plano horizontal que en uno vertical.

Miembro utilizado: El brazo es más rápido que la pierna, y también son más lentos los movimientos con las partes no dominantes (para un zurdo la derecha y viceversa).

¿Qué se debe tener en cuenta para trabajar la velocidad a cíclica?

Técnica aprendida: Se ha de saber lo que hay que hacer, y hacerlo bien.

Máxima velocidad de ejecución: Realizar el movimiento a la máxima velocidad.

Reducir la resistencia a vencer: Minimizar la resistencia a superar con el movimiento.

Estructura de la Guía La Guía Didáctica para la Enseñanza del Atletismo se estructura en dos partes, una primera parte denominada el Atletismo en la Educación Física y una segunda titulada Contenidos de la Guía Didáctica.

El Atletismo en la Educación Física, analiza el tratamiento que del atletismo se está haciendo en este área, señalando las causas por las que ha disminuido su presencia. Nos preguntamos por qué enseñar atletismo en Educación Física.

A partir del análisis de su enseñanza tradicional, proponemos una nueva metodología comprensiva y estructuralista, más acorde con los nuevos tiempos, donde el juego tenga mayor protagonismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este mismo apartado, presentamos la justificación curricular del atletismo en el nuevo Currículo de la Educación Física en la Comunidad Valenciana.

En la segunda parte, denominada Contenidos de la Guía Didáctica, se presenta en forma de fichas, todo el material didáctico de que consta la Guía. Proponemos dos tipos de fichas: descriptivas y fichas de juego A, B y C, ofreciendo orientaciones sobre la forma de utilizarlas.

Pretendemos que sea un instrumento útil que ayude al/la profesor/a en su docencia. Las fichas, tanto descriptivas como de juegos se presentan en formato de anillas que facilitan su extracción y utilización en las sesiones prácticas.

El CD, recoge todos los contenidos de la Guía, engloba todas las fichas con animaciones gráficas de cada una de las técnicas atléticas seleccionadas y un video que muestra el juego planteado.

Se ha desarrollado en el programa de edición multimedia Flash de Adobe, facilitando su utilización como herramienta de enseñanza-aprendizaje tanto para profesores como para alumnos/as. Creemos que junto al cambio metodológico propuesto, esta utilización de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) constituye la aportación más novedosa en la enseñanza del Atletismo.

Análisis de la situación actual. Observamos que desde hace algún tiempo el atletismo ha reducido su presencia en las clases de Educación Física. Algunas de las razones que pueden explicarlo son las siguientes:

- Se asocia a una concepción de la Educación Física relacionada únicamente con el rendimiento físico. Visión que no es compartida por muchos docentes.
- Contenido difícil de aplicar en nuestras clases por la utilización de un material específico o peligroso, como en el caso de los lanzamientos.
- Se asocia a una metodología de reproducción de modelos, repetitiva y analítica, poco atractiva en el ámbito escolar.

- Por ser considerado un deporte donde prima la marca, el rendimiento y sólo atiende a los mejor dotados físicamente, excluyendo a una gran mayoría de alumnado diverso.

- Ser considerado una suma de disciplinas dispares, sin relación entre sí, como si se tratara de varios deportes distintos sin ningún nexo de unión.

- Por su complejidad técnica que exige formación previa al profesorado en las disciplinas específicas, lo que dificulta su enseñanza.

- Posee poco componente lúdico en relación a otros juegos y deportes, por lo que podría considerarse aburrido. Como consecuencia, encontramos que habitualmente, el atletismo aparece poco en las programaciones de Educación Física como tal, y si lo hace es desarrollando los contenidos de condición física.

  Además como señalan Zabala, Viciana & Lozano (2002), los/as alumnos/as consideran poco atractivo al atletismo entre los deportes practicados en Educación Física. Ello nos debe hacer reflexionar sobre la metodología utilizada para impartir este deporte en las clases de Educación Física. Entendemos por tanto, que es necesario proponer un nuevo enfoque del atletismo escolar más adecuado a los actuales planteamientos de la Educación Física.

Un enfoque que atienda las necesidades e intereses de nuestros/as alumnos/as y contribuya a aumentar su presencia en la escuela. 4 A modo de metáfora, el atletismo necesita un “lifting” que lo rejuvenezca y lo haga más atractivo a docentes y alumnos/as, al igual que como han realizado otros contenidos de la educación física (p.ej. la acrogimnasia con respecto a la gimnasia deportiva).

¿Por qué enseñar atletismo en la Educación Física? Consideramos que el Atletismo debe tener más presencia en las programaciones de Educación Física de primaria y secundaria por varias razones:

- Ayuda a conseguir las competencias básicas marcadas por la LOE, como se expone en el apartado de justificación curricular.

- El atletismo posee valor educativo en sí mismo: por su riqueza motriz, gran variedad de habilidades y destrezas básicas que comprende.

- Posee un valor antropológico y cultural implícito, ya que encontramos manifestaciones de este deporte a lo largo de toda la historia de la humanidad.

- Por último, porque una buena formación atlética sirve de base para el desarrollo de otros deportes como los de equipo. Y además puede ser un medio para desarrollar los contenidos de mejora de la condición física.

  Para aumentar la presencia del atletismo en los contenidos curriculares de la educación física, entendemos necesario un cambio sobre todo metodológico, que pueda subsanar los errores de este tipo cometidos en su enseñanza en la escuela. Esperamos que lleve a los docentes a volver a confiar en él como parte de los contenidos de sus programaciones de educación física.

La presente Guía Didáctica propone un cambio significativo en la metodología de enseñanza, utiliza las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y se adecua a las nuevas orientaciones educativas.

LA ESCUELA DEPORTIVA

Características comunes

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.

Dirección estratégica

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.

En este punto es importante entender por qué son dos los procesos fundamentales que permiten el logro de la formación integral pretendida (ver concepto de misión) conociendo, como se detalla más adelante, que el resultado final del sistema, su salida principal, es el joven que se incorpora a la sociedad, bien atleta, bien profesor, bien profesional, en fin ciudadano.

En ese sentido corresponde a la escuela cumplir su primera función o encargo social si se parte de un concepto, elaborado con la participación de un colectivo de expertos de la Dirección Nacional de Docencia del INDER (2003):

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 ytécnicas, prestando especial atención a la formación de valores de sus educandos”.

Pero debe entenderse, se habla de escuela deportiva, por lo que es necesario agregar al concepto planteado unas palabras que permitan diferenciar la escuela de la escuela deportiva, proponiendo el concepto:

“Institución (Organización) responsabilizada con el desarrollo del proceso docente educativo de los estudiantes atletas 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 sociales, teniendo como orientación y dirección principal la práctica de actividades físicas y deportivas”

Esta última oración expresa que ese proceso docente educativo va a tener dos (2) componentes, por una parte la formación académica, llamémosla tradicional y por el otro, la formación deportiva en una disciplina o deporte en particular, ambas en complemento directo y recíprocas a la hora de expresar la fundamentación de su tarea.

Precisamente en dependencia de la línea que se siga se podrán asumir dos tipos diferentes de organizaciones, una donde se combine la enseñanza, llámese general con la deportiva, considerando una escuela más integral e integradora y otra que solo asume la formación deportiva para cumplir su encargo formativo.

Independiente a la línea final que se determine seguir se puede resumir que se considera la dirección estratégica de una escuela deportiva la conducción del proceso docente educativo, comprendiendo dos componentes; el proceso de formación académica general y el proceso de formación deportiva, en el camino que conduce al desarrollo del trabajo que se pretende y al cumplimiento de los objetivos finales diseñados a partir de las políticas y estrategias definidas para el desarrollo deportivo según corresponda.

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 Misión de una organización de este tipo debe considerar un aspecto que se abordará más adelante relacionado con el propio objetivo que persiguen, adentrándose en el concepto de que ellas forman, en primer lugar, ciudadanos con valores para servir a la sociedad que los acoge, los prepara y los forma (2003, Díaz et al) Conferencia “Los Valores en la Dirección”.

Siguiendo este orden del análisis se propone que independiente a las características muy propias y específicas de cada una de ellas, de cada entorno, 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.

Los objetivos estratégicos

La Misión marcará la pauta para el diseño de los Objetivos Estratégicos de esta organización que serán los que procurarán ofrecer la solución a la salida del sistema, esta salida puede buscarse bien en forma de Política, Programa o Proyecto en correspondencia con el alcance e impacto que corresponda.

Es un momento de trascendencia, soporta el futuro teórico de la Organización y liderará con las plataformas, leyes, regulaciones y ámbito legal, físico y social que se asume. Desarrollar los objetivos estratégicos expresados encaminará el rumbo hacia el mundo interno de la organización en relación directa con su entorno, independientemente a los métodos y políticas que sean aplicados.

Enfoque sistémico

El carácter de sistema de las instituciones responsabilizadas con la formación de atletas noveles y jóvenes en el camino al rendimiento deportivo infiere un enfoque sistémico de su funcionamiento que permita una comunicación entre ellas y por ende una continuidad de sus procesos evitando toda interrupción en la formación avanzada de los niños y jóvenes atletas, garantizando la continuidad de su preparación, al margen de las características del lugar y contexto donde se desarrolle.

Siguiendo lo expresado por Fernández, 1997, este enfoque de sistema permite que todos los cambios introducidos, en cualquier nivel de su estructura, influyan decisivamente en el resto de sus componentes, por esta razón es muy importante estudiar y precisar bien todas las variaciones que se introduzcan para que los aspectos negativos no atenten contra su correcto desarrollo y a su vez, lograr que las variantes positivas puedan transmitirse invariablemente y en escala cada vez mayor desde uno hacia otro estadio del sistema.

No debemos olvidar que estos centros trabajan y desarrollan la "materia prima" más importante de la sociedad, el niño, el joven, de ahí que la entrada (input) y salida (output) del sistema deben, en primer lugar, velar por su integridad moral, social y humana.

Objetivos comunes

Se propone que todas las escuelas deportivas deben partir de un objetivo fundamental a lograr en una dimensión superior en cada eslabón del sistema, este objetivo fue enunciado por el Dr. Ricardo Pardo (1994) en su Conferencia “Papel de las Escuelas Deportivas en el Desarrollo del Deporte Contemporáneo en Cuba”, donde expresó:

“La escuela deportiva es un tipo y a la vez, una expresión auténtica de la actual escuela cubana, dicho centro tiene como objetivo primordial la educación multifacética de la nueva generación, donde se conjuga la aplicación del programa docente con un programa deportivo especializado”

Al conjugar este enunciado con lo planteado en el acápite relacionado con la MISION que pueden perseguir estos centros, indiscutiblemente se puede hacer mención a la necesidad de concebir su conceptualización en función de las estrategias y objetivos diseñados al efecto, pero siempre considerando y evaluando las experiencias ya verificadas, lo que nos permite cuidar, durante todo el transcurso de su vida deportiva, el desarrollo ascendente del joven atleta.

A partir de estas afirmaciones se puede hablar de tres ideas fundamentales que se considera deben formar parte del cuerpo de los Objetivos Estratégicos a concebir para el funcionamiento de estos centros deportivos (Fernández et al, 2001):

· 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 docente-formativo, 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.

Estrategia general del deporte (País, Provincia, Estado, Municipio, etc.)

El qué referido en el factor anterior, el deseo expresado en ideas concretas, factibles y viables; el qué se propone lograr, cómo se propone ese logro, qué repercusión social se pretende alcanzar, hacia quién va dirigido, preguntas necesarias, respuestas que derivarán en estrategias en función de la Misión de la Organización, a partir de las cuales podrá determinarse en gran medida el tipo de centro que se va a instituir.

No se puede hablar de un centro que trabaja en la formación y desarrollo de atletas de rendimiento en un lugar donde la estrategia no garantice la práctica sistemática de actividades físicas. Como también es importante constituir un centro deportivo en un lugar donde exista una agrupación de buenas instalaciones deportivas lo que permitirá un uso más adecuado y racional de ellas.

Es necesario insistir en este tópico sobre la importancia de la voluntad política a la hora de diseñar, erigir y dirigir la estrategia deportiva, el deporte debe convertirse en motivo y causa de todos y debe estar en función de ese bienestar común.

El deporte como fenómeno social debe convertirse en arista principal de la política de desarrollo social y económico de un lugar, aspecto que cada día cobra mayor fuerza en las decisiones y estrategias de ciudades, poblados, municipalidades; fortaleza que se debe incentivar al máximo, acción globalizadora que deben emprender los gerentes y promotores deportivos a cualquier nivel, el resultado deportivo es vehículo de motivación a

la práctica del deporte y las actividades físicas y el incremento de ellas debe ser motivación decisiva para el funcionamiento de las escuelas deportivas.

Será precisamente a partir de estas definiciones que se podrán enunciar misión, objetivos y acciones enmarcadas en las tres ¨p¨, planes, programas y proyectos, armas esenciales para la creación y funcionamiento de las escuelas deportivas.

Objetivos específicos a alcanzar:

A la pregunta ¿qué se va a lograr como resultado final? responderá el objetivo específico para el tipo de centro a crear en dependencia del lugar que ocupe en el sistema del deporte y el (los) problema (s) real (es) al (a los) que va a dar solución. Si el objetivo es formar atletas a partir de la iniciación deportiva será una Escuela para la Iniciación Deportiva.

Por otro lado si se habla de desarrollar atletas capaces de enfrentar competencias nacionales e internacionales se estará en presencia de centros de alto rendimiento, es bueno recalcar que todas estas denominaciones llevan implícito el objetivo de formación integral del joven atleta, las formas, métodos y medios para lograrlo son las que van desarrollándose en función del escalón que ocupe la institución en el espectro educativo.

Este punto es muy importante a la hora de desarrollar los diagnósticos y proyectos de estrategia pues responderán siempre a la política que se trace y a los resultados finales que se quieran alcanzar en cada lugar.

Principios comunes:

Todas las escuelas deportivas de la estructura de formación para el deporte de rendimiento cumplen cuatro principios fundamentales que corroboran y apuntalan lo planteado hasta aquí y que se convierten en la piedra angular de todo este sistema, la violación de ellos podría convertirse en un fuerte obstáculo para el cumplimiento de proyecciones, estrategias y objetivos trazados para su funcionamiento, razón por la cual deben ser organizados, desarrollados, controlados y evaluados en estrecha interrelación dialéctica.

Estos principios, que no dogmas rígidos y factores estáticos en el accionar de cada uno y de todos ellos, enunciados sobre las ideas elaboradas por Pardo (1994) y Yánez (1997), pueden manejarse para cada centro o institución siempre en función de las condiciones propias y las características individuales y a partir de los factores enunciados y explicados en párrafos anteriores.

Selección de talentos

La matrícula de estos centros no puede dejarse a la espontaneidad, al capricho, la inspiración o al empirismo, no puede ser obra de la casualidad ni la “buena idea”, los estudiantes atletas que pasen a formar parte de ellos deben salir de un profundo y riguroso proceso de selección que permita una depuración continua y paulatina que garantice la presencia, en cada ciclo, de los mejores valores para enfrentar la preparación deportiva y sus retos.

Esta selección, como se explica en el título ”Selección de Talentos Deportivos” del autor, 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 morfo funcionales, 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.

Promoción de atletas

Este es un producto de la selección continua de los talentos, en cada ciclo que culmine se hacen las evaluaciones correspondientes que garanticen completar esa selección, así los mejores valores serán promovidos a escalones superiores, decantándose aquellos que se estancan en su desarrollo o han perdido las condiciones por las que fueron seleccionados.

La promoción de atletas no debe verse sólo como la evaluación a ellos realizada, en su conclusión, la promoción de atletas se convierte en factor cualitativo, en una evaluación objetiva de todo el proceso docente-deportivo-educativo que incluye a educandos y educadores, a personal auxiliar y a personal de apoyo.

Para cumplir este principio es vital el diseño de los indicadores de desempeño que posibiliten una correcta y objetiva evaluación del progreso de los jóvenes valores, en función de los objetivos y estrategias diseñados.

Es importante señalar que en este principio es fundamental, tanto o más que el seguimiento a los que continúan, el adecuado control y la estrategia a seguir con aquellos que, en correspondencia con el propio sistema de selección, queden fuera de las estructuras de formación deportiva los que, en la mayoría de los casos, se convierten en los soportes definitivos del propio sistema al transformarse en profesores, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, periodistas, directivos, etc., convirtiendo la pirámide del deporte de Alto Rendimiento en una verdadera estructura multipoligonal.

Similitud de objetivos

Este principio permite la posibilidad de cerrar el sistema y que el paso de una etapa a otra se produzca de manera continua y armónica, evitando las barreras que pueden interponerse para frenar o desviar el proceso, es una de las aristas que hacen de la estructura de los centros deportivos un complejo y profundo sistema del deporte en busca de la consecución de altos resultados.

El diseño de los objetivos debe corresponderse con lo que se quiere lograr, con las reales necesidades de cada lugar, se debe tener presente el diagnóstico y las características del entorno, cumplir la relación estrecha con los indicadores de desempeño señalados para dar seguimiento a los talentos y jóvenes atletas que actúan en el sistema.

Es necesario en este tópico insertar un comentario sobre el uso de la DPO en las escuelas deportivas, término necesario y muy a tono con algunas realidades del acontecer de la gestión del deporte y las actividades físicas, en Cuba se ha diseñado un estudio para la implantación de esta técnica en las escuelas deportivas, trabajado por un pequeño grupo consultor integrado por tres (3) profesionales de la dirección con vasta experiencia en el funcionamiento de estas instituciones y un grupo importante de directivos, profesores, alumnos-atletas y expertos en el tema. (Fernández et al, 2002) (Ver apuntes para la

implementación de la DPO en las Escuelas Deportivas, de Fernández, Valdés y Martínez)

Similitud de estructura y dirección

Por cuanto la comunidad de objetivos, de principios y de formas de desarrollar el trabajo determinan que las estructuras organizativas y de dirección se correspondan en función de lograr el trabajo como sistema, permite además una adaptación y formación en un proceso sistemático y cíclico, escalonado ascendentemente y que garantiza que las diferencias del medio (políticas, económicas y sociales) puedan ser minimizadas.

Para este tipo de institución puede considerarse que la estructura matricial es mucho más operativa, ofrece una idea de mayor organización, permite una mejor y amplia atención a la satisfacción de las necesidades de los estudiantes-atletas que otro tipo de organigramas de dirección, si se considera que todas las áreas, todas las estructuras intermedias actúan más de manera directa que indirecta sobre ellos.

En este punto la experiencia compartida, reflejada ya en algunos trabajos de investigación, apunta a ponderar los procesos que de forma horizontal garantizan la salida cualitativa del sistema. Vale destacar que en el mundo contemporáneo comienza a destacarse una forma organizativa vinculada al trabajo de la informática, que es la dirección en redes. En este tema no se ha profundizado pero experiencias de trabajo en y con equipos en la dirección de escuelas deportivas preludian que esta pueda convertirse en la forma organizativa más apropiada para su desarrollo.

Aspectos importantes del trabajo en las escuelas deportivas

En su obra citada, Pardo (1994), se refiere a un grupo de aspectos importantes que se corresponden con actividades que, además de caracterizar estas instituciones, se convierten en la raíz fundamental de su funcionamiento, entender el papel de cada uno de ellos posibilita en gran medida estar listos para comprender la importancia de la labor formativa de estas instituciones y la incidencia que pueden reflejar en el entorno y el medio social donde se desarrollan.

No obstante valorar el aporte del citado colega se añade la experiencia personal y la consulta de expertos para rediseñar y ampliar estos aspectos, por considerarlos decisivos a la hora de enfrentar la creación y funcionamiento de estos centros.

Dirección escolar

El proceso pedagógico de estas instituciones se corresponde con un sistema típico de una escuela, es así que toda la actividad está regida por una Dirección Escolar que garantiza una organización y funcionamiento formativo-docente-educativo que incide y decide directamente en el desarrollo y los logros de los alumnos-atletas, esta dirección permite trabajar a partir de una planificación, organización, control y evaluación sistemática de la vida diaria de todos los componentes del sistema.

Esta forma organizativa logra, en el caso de las organizaciones que funcionen con los dos componentes de la formación del atleta – preparación deportiva y formación académica general - que no se conviertan en antagónicas las relaciones inversas que obligatoriamente se producen entre los procesos docente-deportivo y docente de enseñanza general, encaminando el trabajo al complementamiento de uno con otro, así puede verse que el programa de preparación debe hacerse coincidir con la carga de clases de la enseñanza general, formando una acción de flujo y reflujo; los momentos de mayores cargas físicas pueden establecerse paralelos a los períodos de receso docente y vacaciones y viceversa, garantizando que la atención se centre sobre el proceso predominante.

La Dirección Escolar permite además el desarrollo armónico de un conjunto de actividades culturales, laborales y recreativas que son al final, unidas a los procesos fundamentales docente - deportivo y docente de enseñanza general, las que permiten el logro de la formación multifacética de los educandos, lo que posibilita de esta forma cumplir las ideas expresadas anteriormente y que son sugeridas para el diseño de la misión y los objetivos de estas instituciones.

Escuela es sinónimo de organización, disciplina, orden, enseñanza-aprendizaje, relación saber-aprender, de ahí que el funcionamiento con estas condiciones de

los Centros Deportivos, lleva ya, de inicio, el sello de la calidad de sus procesos instructivo y formativo.

Trabajo metodológico en el deporte

Al conjunto de actividades teórico-prácticas encaminadas al perfeccionamiento del proceso pedagógico deportivo se denomina Trabajo Metodológico y entre ellas se pueden relacionar conferencias, seminarios, cursos, trabajos investigativos, participación en eventos científicos, clases abiertas, clases metodológicas, demostrativas, talleres, etc.

Todo el proceso de formación, desarrollo y perfeccionamiento del atleta a partir del trabajo de los colectivos técnicos y equipos multidisciplinarios de alto rendimiento, (entrenadores, médicos, fisioterapeutas, sicólogos, -según corresponda) está avalado por un profundo trabajo metodológico, orientando vertical y horizontalmente, que garantiza un nivel de desarrollo armónico sin saltos espectaculares.

El Trabajo Metodológico es también garantía de retroalimentación, de investigación, de redescubrimiento, superación, de interactuación sistémica, es sinónimo de ideas frescas, de elaboración conjunta, de relaciones interpersonales, dejando huellas profundas, fijas, que llevan sus marcas a lo más interno del trabajo técnico propiamente dicho.

Trabajo educativo y formativo

El atleta en las escuelas deportivas no sólo se prepara para formar parte de la elite deportiva del lugar, como ya se ha insistido la tarea más importante de todo centro escolar es la preparación como ciudadano; y como ciudadano activo y parte importante del desarrollo de su sociedad; de todos los estudiantes-atletas, aspecto que forma parte, incluso, de las ideas propuestas para identificar la misión y los objetivos de estas escuelas.

En virtud de esto la aplicación de un proceso que logre materializar en todos y cada uno de los educandos los ideales formativos de la sociedad, permite una identificación positiva entre los atletas y el medio social que los acoge, lo que de

hecho se convierte en un acercamiento de la sociedad a la práctica del deporte de resultados.

Actualmente este fenómeno es muy importante resaltarlo en toda su magnitud, pues precisamente la no observancia de los requerimientos aquí planteados establecería un divorcio sociedad-deporte, resultado que no beneficia a ninguno de ellos; la familia, la sociedad, deben formar parte activa y directa de la incorporación de la juventud a la práctica deportiva y ésta, en reciprocidad, debe poner en función de aquellas los resultados deportivos que se alcancen.

Aplicación de programas de preparación deportiva

Para lograr que el sistema deportivo funcione es imprescindible que en todos y cada uno de los lugares donde se practique una disciplina deportiva se trabaje sobre objetivos y acciones comunes, aquí juega un papel fundamental el trabajo de las Federaciones Nacionales o Provinciales, las Ligas, Confederaciones y Clubes según corresponda, encargadas de emitir los lineamientos metodológicos para el trabajo en todos los niveles.

En la experiencia cubana, a partir de la aplicación de los Sub Sistemas de Alto Rendimiento (1984), hoy Programas de Preparación del Deportista (1992), se ha logrado materializar y encauzar las orientaciones organizativas, técnicas y metodológicas fundamentales para desarrollar el proceso de preparación, estos programas deben ser evaluados y modificados al finalizar cada ciclo diseñado en las estrategias del lugar, sobre la base de las experiencias y los resultados alcanzados y en función de los objetivos que se pretenden alcanzar para cumplir la misión asignada y alcanzar el impacto social deseado.

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.

Bases para el funcionamiento de las escuelas deportivas

Existen tres bases fundamentales para el funcionamiento de los centros deportivos que fueron denunciadas por Fidel (1997) en su discurso de inauguración de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Mártires de Barbados” de la Capital Cubana, escuela entregada a los niños y jóvenes deportistas hijos del pueblo capitalino en honor a un grupo de destacados esgrimistas, asesinados en la flor de su juventud (Castro, F, 1997) por defender en el terreno deportivo, entre otros, el derecho a la práctica libre del deporte, estas bases han sido la premisa fundamental de los logros de las escuelas deportivas en Cuba y por ende de los resultados alcanzados por el país en esta esfera. Son expuestos en toda su magnitud por considerar que son perfectamente aplicables en cualquier caso de institución deportiva, no importa el lugar, cualquiera que sea la ideología, independiente a la filosofía. Son, como bien se expresa, “...tres Reglas de Oro...”, tres reglas para hacer campeones, campeones honestos, modestos, sencillos; campeones educados, formados, campeones de y para la sociedad.

El atleta tiene que ser buen estudiante y tiene que promover el curso

Implica cumplir la primera parte del objetivo de estos centros, dando prioridad a la preparación y formación del atleta para su incorporación inmediata a la sociedad. No puede concebirse un buen atleta que no mantenga una actitud consecuente con su formación y de tal forma no puede admitirse.

Este principio es importante también tenerlo presente para la formación deportiva de los educandos pues será más fácil asimilar las nuevas técnicas, los nuevos implementos, los nuevos adelantos científicos en la medida que haya un desarrollo mayor del intelecto; en la medida que haya un mayor conocimiento de la realidad social que los rodea y de las posibilidades que el medio proporciona.

En otro sentido este principio se convierte además en atractivo y movilizador para la participación activa de los niños y jóvenes en los procesos formativos donde la actividad física y deportiva ocupa un lugar principal.

¿Por qué se puede apuntar esta afirmación?

En la medida que la preocupación del sector deportivo abarque más globalmente la esfera formativa, los padres y tutores la respetarán en correspondencia con ese comportamiento, pues su primera gran preocupación (generalmente así sucede), es la superación y preparación de los infantes para su vida en la sociedad donde les corresponde actuar, de tal forma los máximos responsables de asumir este papel, los padres, verán con mucho agrado aquella institución en la que a la par de formar un niño sano, físicamente estable y fuerte se prepara a esa personita para vivir su adultez.

En este punto es bueno detenerse, no puede olvidarse que los estudiantes-atletas matriculados hoy en las escuelas deportivas no solo serán los atletas de mañana, se convierten también en los profesionales de la sociedad futura, en sus políticos, sus educadores, los obreros responsabilizados con la construcción, el aseguramiento y la guía de la sociedad, para entonces, de hecho el mañana en gran medida está en las manos de todos, puede decirse que unido a los sectores educacionales tradicionales, la enseñanza deportiva se convierte en el segundo sector en importancia y responsabilidad con la estrategia formativa y educativa de cada lugar.

Es bueno recordar que la formación de hoy permite estar preparados para vivir mañana, pero para vivir al siguiente día es obligatoriamente necesario mañana la asimilación de nuevos conceptos, ideas, hábitos, conductas, acordes con ese momento y situación de futuro.

El atleta debe desarrollar sus aptitudes deportivas y físicas al máximo

Por cuanto la consecución de altos resultados implica ser cada día más rápido, más fuete, más ágil; no existen términos medios, el atleta del futuro tiene que trabajar desde edades tempranas por desarrollar al máximo sus potencialidades; aprender, perfeccionar sus cualidades, capacidades y posibilidades; apropiarse y desarrollar los valores personales y sociales.

No debe olvidarse que hay un grupo de capacidades físicas y psíquicas que van perdiéndose con el paso del tiempo, capacidades que deben ser trabajadas y perfeccionadas en el momento propio en que se garantice su óptimo desarrollo.

El tiempo perdido no admite ser recuperado; es necesario aprender, perfeccionar, trabajar en cada momento lo que el momento exige; en cada edad lo que la edad requiere, en cada cuerpo lo que el cuerpo necesita, en cada mente lo que la faculta para cumplir con las exigencias crecientes y con el papel de líder y vanguardia que la juventud en particular y la sociedad en general, reservan para el atleta de éxito; por lo que cumplir este principio forma parte de la optimización, eficiencia, eficacia, calidad del sistema y el uso adecuado de su potencial humano.

En estas escuelas la selección debe ser continua

Para garantizar la continuidad del proceso, para garantizar que el sistema funcione, es necesario controlar y evaluar el progreso de cada atleta y, cíclicamente, a partir de esa evaluación detectar quienes son los que han desarrollado sus cualidades a partir del inicio y los que ya se han estancado o comenzado a disminuir el desarrollo de sus potencialidades.

Los primeros deben continuar; los segundos deben dar paso a talentos nuevos con mejores características para su desarrollo. La matrícula en estos centros se

compromete por períodos de tiempo que pueden ser prorrogables mientras se cumpla con los requisitos que permitieron su incorporación.

La escuela deportiva debe funcionar dentro de un sistema que trabaja por la formación deportiva de niños y jóvenes, incluye decisivamente procesos de selección de talentos, vía principal para su desarrollo, lo más importante es saber qué hacer con cada niño o joven que, al perder esos requisitos, queda fuera de la escuela, fuera de la escuela pero dentro de la sociedad; la salida del atleta del sistema deportivo puramente hablando, puede ocurrir a cualquier edad una vez comenzado el proceso formativo-deportivo, es importante que la preparación de ese joven para la vida social y profesional comience desde el mismo momento que inicia la formación deportiva, solo así estarán creándose las condiciones para el cumplimiento de la misión, objetivos e impacto social del trabajo de estas instituciones.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo del trabajo investigativo fue necesario e indispensable utilizar los siguientes materiales y métodos:

MATERIALES: Material bibliográfico me sirvió obtener información para realizar la revisión de literatura e información necesaria para poder realizar la investigación, Lápiz, borrador, esferográficos me permitió cumplir con el desarrollo de la tesis, la Computadora fue indispensable para poder desarrollar paso a paso el proceso de investigación, el Cd, Internet, USB fueron indispensables para el desarrollo de la investigación y la Cámara fotográfica me permitió obtener las evidencias.

Método Científico:

Este método se lo utilizo porque la investigación parte de la observación de la realidad, Este método permitió realizar la presente investigación; sus teorías y procesos son precisamente lo que se ha de seguir desde la inicio de la investigación hasta el reporte final: las fases que se tomó en cuenta, serán las siguientes:

- ✓ Selección del problema, considerando los que tienen relación directa con el problema a investigarse.
- ✓ Recolección de información sobre el problema mediante la encuesta y observación.
- ✓ Estructuración de un supuesto teórico, a una formulación estadística, estas son las hipótesis.
- ✓ Verificación de las la hipótesis a través de la investigación de campo.
- ✓ Generalizar los resultados, los que puedan convertirse en una teoría o reforzar los conocimientos preexistentes.

Método Inductivo:

Este método se lo utilizo para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de investigación de campo.

Método Deductivo:

Este método se lo utilizo a través de un proceso sintético-analítico, que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico, para llegar a conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse.

Método Hipotético:

Se lo utilizo en razón de que la investigación parte de la formulación de la hipótesis la misma que luego del proceso de verificación, permitió generalizar los resultados hacia toda la población de influencia investigada.

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN:

- **La Observación.-** Esta técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, para tomar la información regístrala para su posterior análisis, es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ello se apoyará para obtener un mayor y mejor número de datos. Esta técnica se la utilizará para captar los hechos relevantes de la investigación

- **Cuestionario.-** Se aplicó este instrumento en base a preguntas abiertas y serradas para receptar la información descrita en la técnica de la encuesta. Se construyó dichos instrumentos en base a las variables e indicadores de la hipótesis y se reinsertará las preguntas pertinentes aplicadas a los conductores y dirigentes.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:

Una vez aprobado el proyecto de investigación, se elaboró los instrumentos como son el cuestionario previo la observación, esta encuesta se aplicó a profesores de Cultura Física y a los jóvenes de tercer año de bachillerato del Colegio Experimental Paltas con la finalidad de obtener información sobre la formación de la escuela de atletismo.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS:

En esta investigación que se propone, se recurrirá a la aplicación de la **Estadística Descriptiv**a través de la presentación de barras, pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema, en lo que tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrán su interpretación y comentario específico. Las respuestas de las encuestas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes, a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

POBLACIÓN:

La población la constituyen los jóvenes de tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato Paltas un total de 70 estudiantes; un profesor de Cultura física.

MUESTRA:

En razón de la población señalada, se trabajó la presente investigación con la siguiente muestra, la misma que constituida por los jóvenes de tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato Paltas dan un total de 50, grupo al que se incrementa el profesor de Cultura Física.

INSTITUCIÓN COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS	
PROFESOR	1
ALUMNOS	50
TOTAL	51

f. RESULTADOS

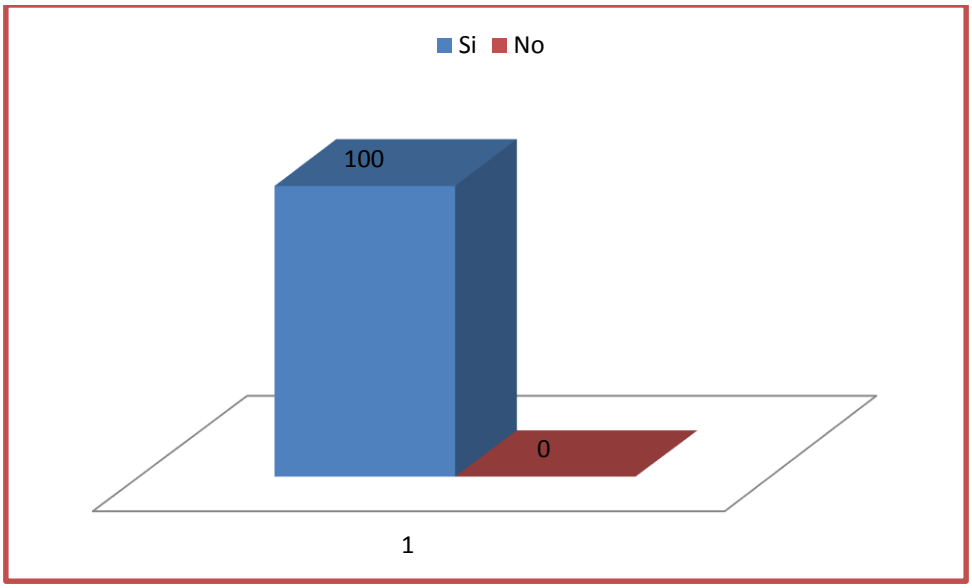
Resultados de las encuestas aplicadas al Docente del Colegio de Bachillerato Paltas.

Cuadro # 1

¿Sus alumnos entrenan atletismo?

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docente de Cultura Física del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año**: 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

El entrenamiento de atletismo engloba a un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

Su objetivo es bastante simple, consiste en superar el rendimiento de los adversarios ya sea en velocidad, resistencia, distancia o altura.

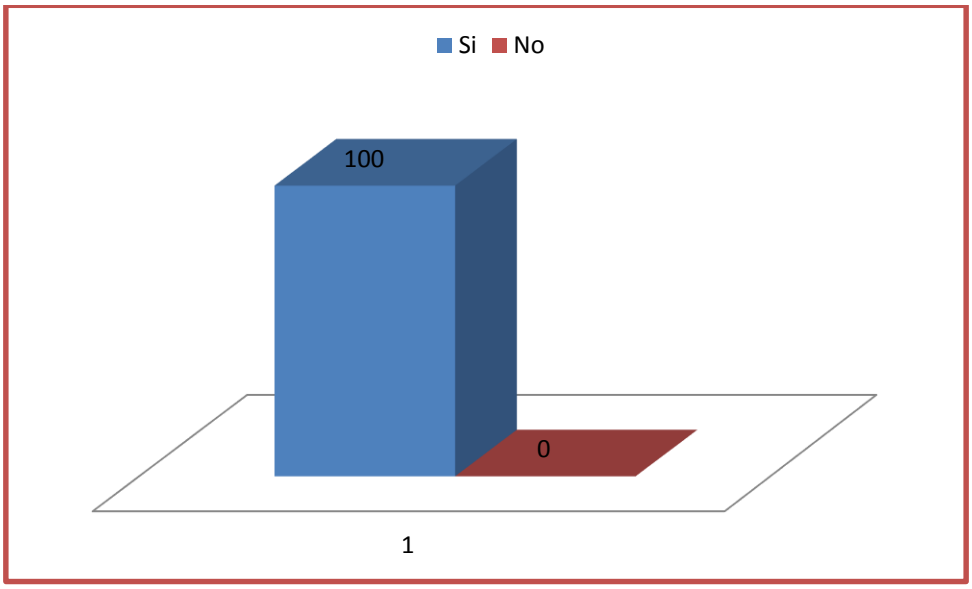
El Docente opina que sus alumnos si entrenan Atletismo porque es un deporte que está en competencia.

Cuadro # 2

¿Considera usted que la formación de la escuela de atletismo mejorara la práctica en esta disciplina?

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docente de Cultura Física del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año**: 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

El atletismo es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

La enseñanza de estas disciplinas implica un desarrollo corporal amplio para los estudiantes del nivel primario y secundario el cual desarrollan sus habilidades motrices de manera especial teniendo reflejo en otras disciplinas deportivas de carácter colectivo como son el futbol y voleibol

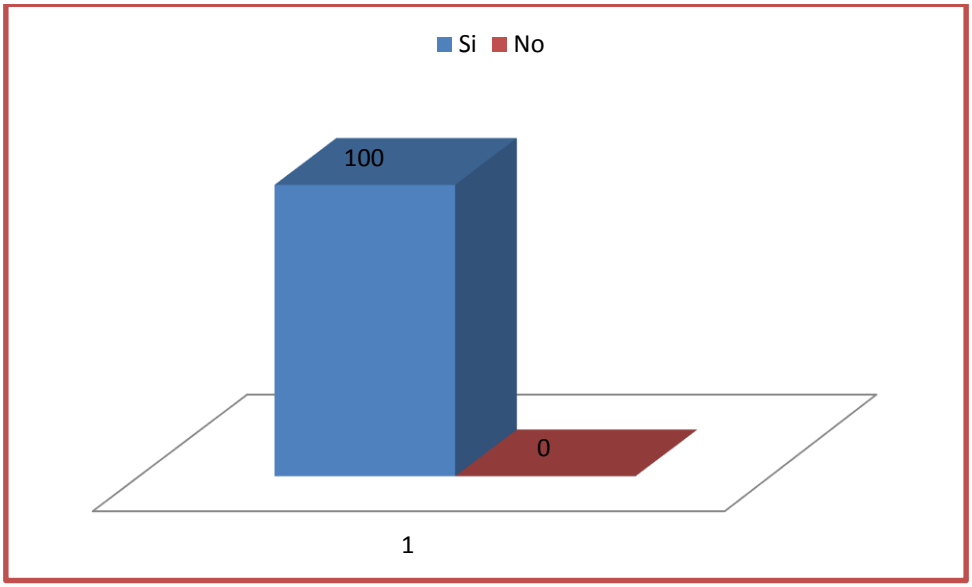
El Docente Considera que la formación de la escuela de Atletismo si mejorara la practica en esta disciplina porque ayuda a los atletas a una formación.

Cuadro # 3

¿En sus clases impartidas enseña atletismo?

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docente de Cultura Física del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año**: 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

El objetivo es dirigir el proceso de enseñanza y aprendizaje del Atletismo, sobre la base de los adelantos científico - técnicos en la potenciación de la calidad de dicho proceso y de sus resultados, de manera que contribuya a la formación de valores en los estudiantes, utilizando métodos productivos y forma dinámica de organización desde la clase de Educación Física.

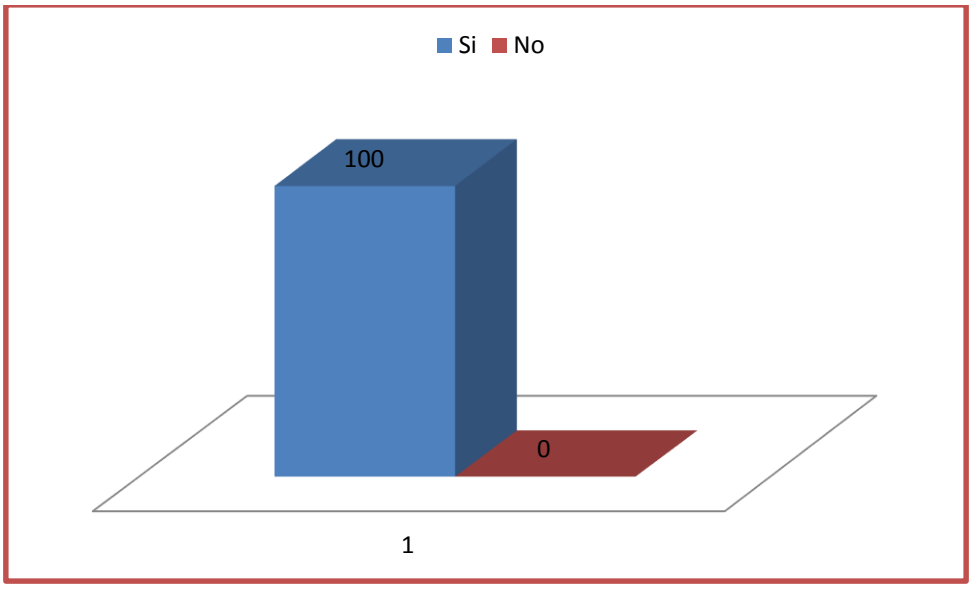
El Docente manifiesta que en sus clases impartidas si enseña el atletismo porque de acuerdo a la planificación tenemos que impartirla.

Cuadro # 4

¿Considera que en la escuela de formación de atletismo ayudaría a los jóvenes a desarrollar tus habilidades y destrezas?

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docente de Cultura Física del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año**: 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

Igualmente, centrándonos de manera más específica en la mejora de los aspectos motrices, podemos utilizar como herramienta de trabajo los *juegos atléticos*, que como su propio nombre indica, derivan del deporte del atletismo, y son por tanto una fuente esencial para el desarrollo de elementos como la marcha y la carrera, los saltos, los lanzamientos, y de otras cualidades como la resistencia, la velocidad, la fuerza y, por supuesto, la coordinación.

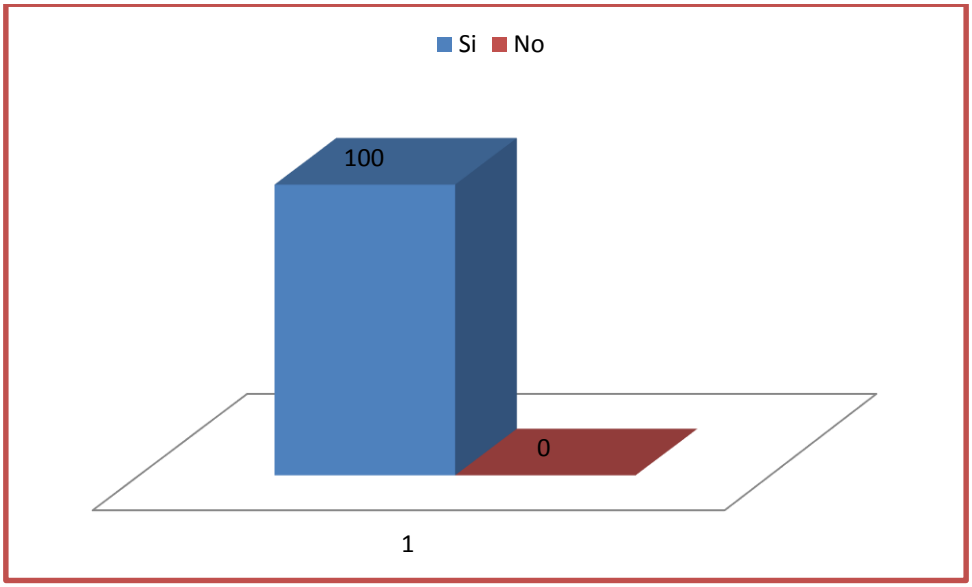
El Docente considera que en la escuela de formación de atletismo si ayudaría ab los jóvenes a desarrollar sus habilidades y destrezas porque si aprenden una buena sincronización.

Cuadro # 5

¿Cree usted que la formación profesional de los entrenadores y/o docentes de Cultura Física incide en tu aprendizaje de esta disciplina?

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docente de Cultura Física del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año**: 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

En el deporte, un entrenador o director técnico (también conocido por sus siglas DT) es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo de deportistas.

Además de la propia preparación física y técnica, el entrenador puede ejercer una labor psicológica, aportando un apoyo importante al deportista, sobre todo en competiciones de gran desgaste anímico y emocional.

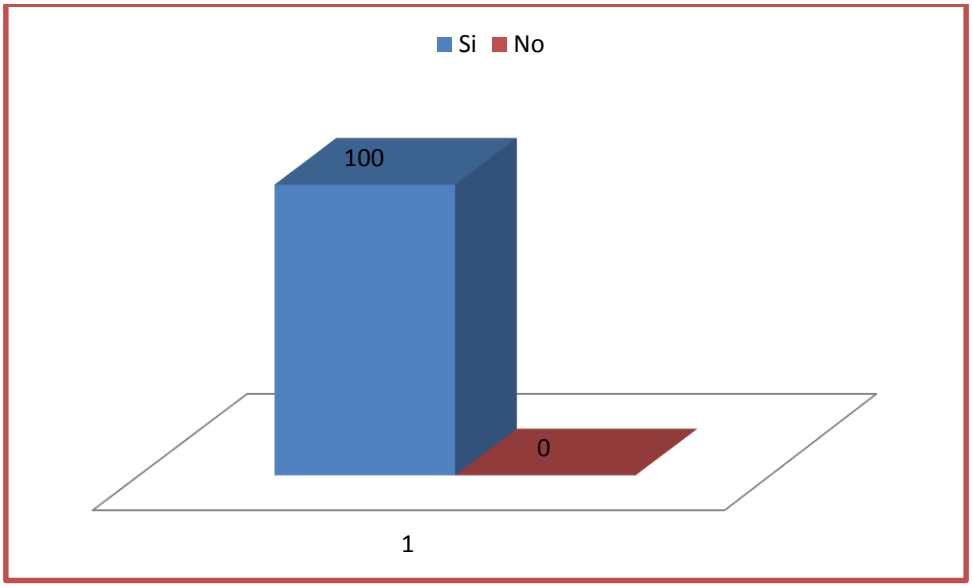
El Docente opina que la formación profesional de los entrenadores y/o docentes de Cultura Física si incide en el aprendizaje de esta disciplina porque transporta buenos conocimientos los entrenadores que están a fondo en esta disciplina.

Cuadro # 6

¿Considera usted que mediante la formación de la escuela de atletismo se descubren nuevos talentos en esta disciplina?

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docente de Cultura Física del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año**: 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

Tanto el atletismo como otros deportes es de suma importancia descubrir los talentos más capacitados en una edad temprana y más si es en una escuela de formación deportiva en el trabajo del deporte participativo teniendo en cuenta que es un conjunto de opciones que se ofertan a la población, a través de actividades físicas, deportivas y recreativas, posibilitando la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses como objetivo de lograr una mayor eficiencia en los servicios del Deporte Masivo

y la Recreación, aumentando las opciones para el consumo del tiempo libre, la promoción de salud y el nivel de eficiencia física de la población que propicie la selección de posibles talentos deportivos en la escuela de formación deportiva.

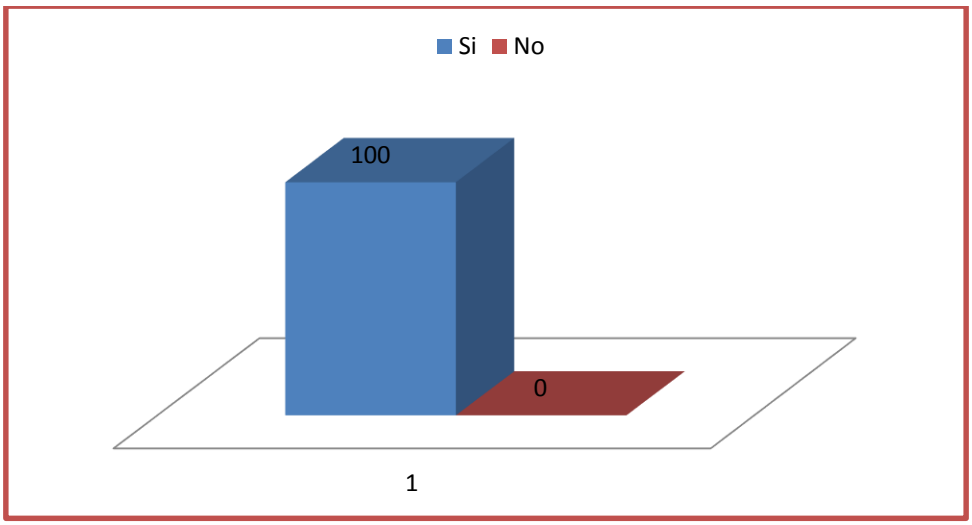
El Docente manifiesta que mediante la formación de la escuela de atletismo si se descubre nuevos talentos en esta disciplina porque daría oportunidades y obtendremos buenos y nuevos talentos.

Cuadro # 7

¿Considera usted que el Colegio se puede organizar una escuela de atletismo?

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al Docente de Cultura Física del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año**: 2015



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

El atletismo, al igual que otros medios de la educación física, tiene como finalidad servir de instrumento en la formación de la persona humana. Es una creación cultural del hombre practicado de una u otra forma, por todas las sociedades.

Es la preparación y formación del deportista uno de los problemas principales que enfrenta el deporte contemporáneo y, como consecuencia de ello, las estructuras y funcionamiento de los órganos, organizaciones o instituciones deportivas donde tiene lugar este proceso necesitan estar debidamente formadas y preparadas para cumplir las crecientes demandas que en este sentido se producen.

El 100% del Docente considera que en el Colegio de Bachillerato Paltas si se puede organizar una escuela de atletismo porque es cuestión de decisión porque hay elementos humanos necesarios.

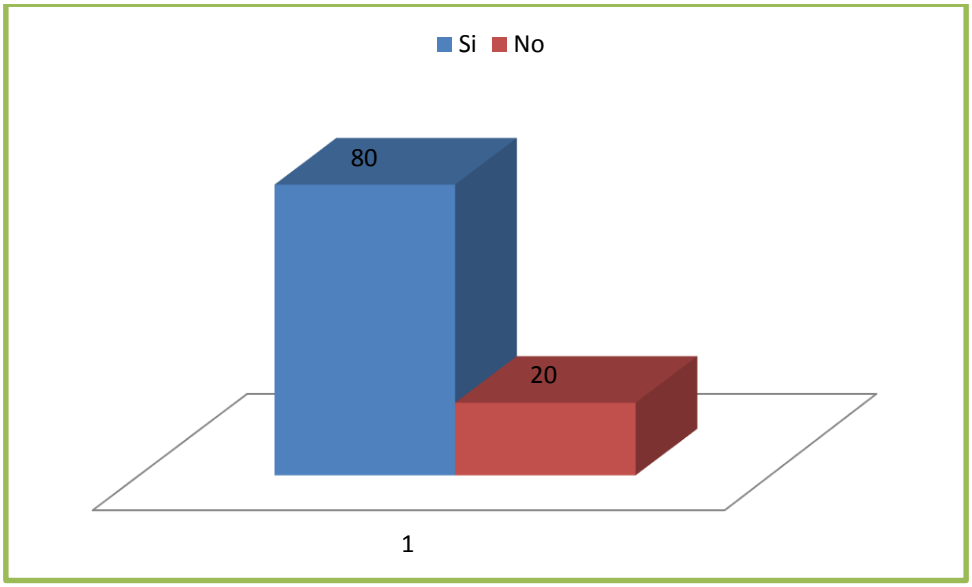
Resultados de las encuestas aplicadas a los Jóvenes del Colegio de Bachillerato Paltas.

Cuadro # 8

¿Te gustaría entrenar atletismo?

Alternativas	f	%
Si	40	80
No	10	20
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

El atletismo es una de las competencias deportivas más características e importantes de los Juegos Olímpicos. Se basa en la resolución de diferentes tipos de carreras, marchas, lanzamientos, saltos y otros que pueden variar en términos de velocidad, resistencia o distancia

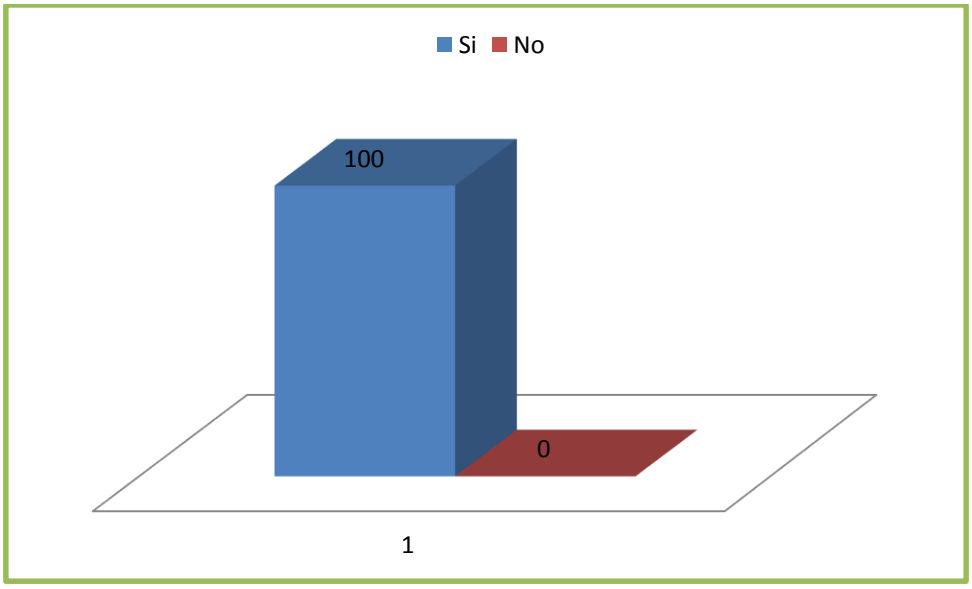
El 80% de los jóvenes si les gustaría entrenar atletismo porque es un buen ejercicio que ayuda a mejorar la salud, es un deporte muy interesante y me gusta tener buen físico y el 20% de los jóvenes no les gustaría entrenar atletismo porque no les gusta y porque no les llama mucho la atención.

Cuadro # 9

¿La formación de la escuela de atletismo mejorara la práctica en esta disciplina?

Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Javier Guamán Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

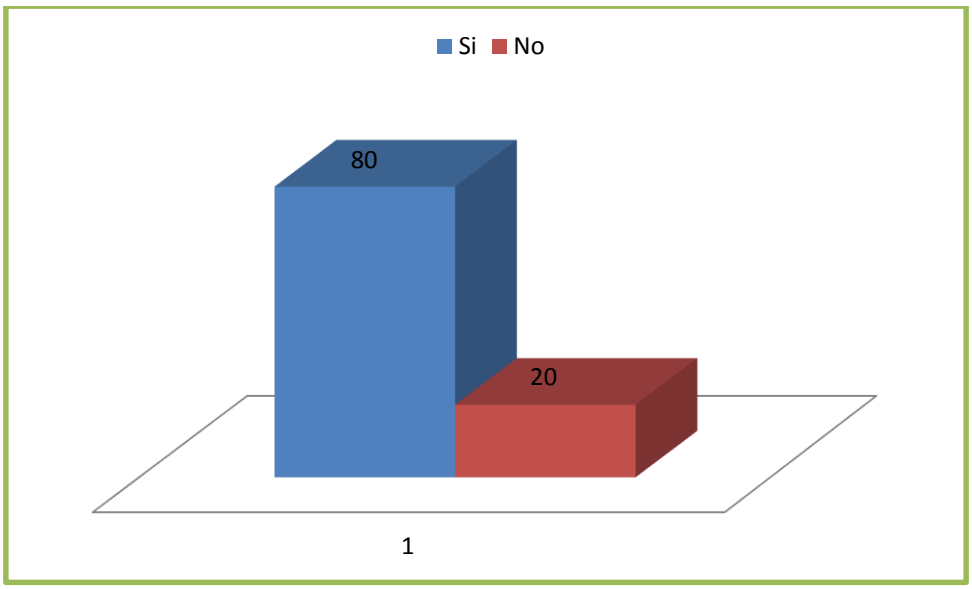
El 100% de los jóvenes consideran que la formación de la escuela de atletismo si mejorar a la práctica en esta disciplina porque depende del aprendizaje mejora la práctica de este deporte y con esfuerzo y constancia se podría alcanzar un buen nivel.

Cuadro # 10

¿Tu docente de cultura física te enseña atletismo?

Alternativas	f	%
Si	40	80
No	10	20
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

Consideramos que el Atletismo debe tener más presencia en las programaciones de Educación Física de primaria y secundaria por varias razones: a. Ayuda a conseguir las competencias básicas marcadas por la LOE. b. El atletismo posee valor educativo en sí mismo: por su riqueza motriz, gran variedad de habilidades y destrezas básicas que comprende. Posee un valor antropológico y cultural implícito. d. Por último, porque una buena formación atlética sirve de base para el desarrollo de otros deportes como los de equipo. Y además puede ser un medio para desarrollar los contenidos de mejora de la condición física.

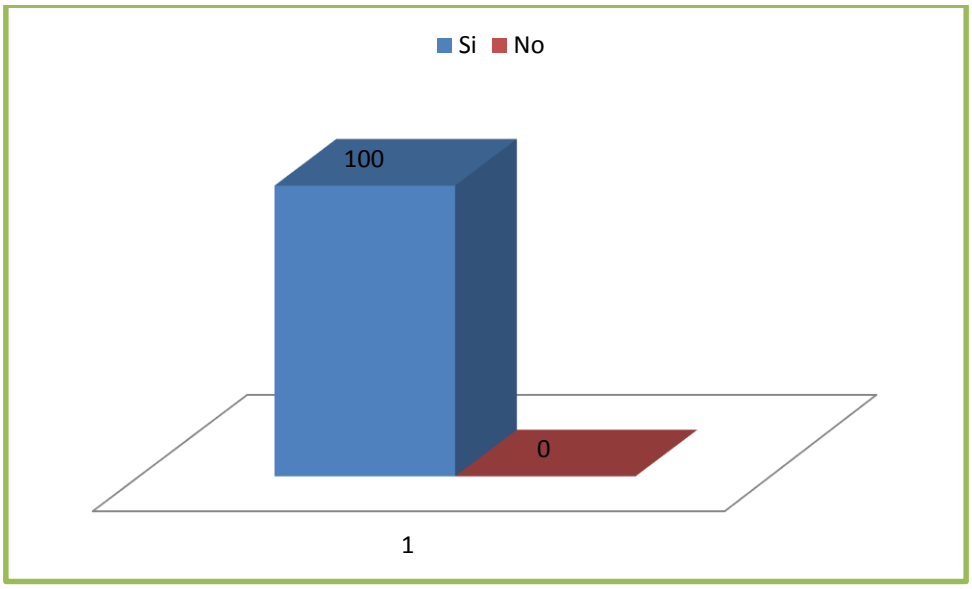
El 80% de los jóvenes opinan que su docente si les enseña el atletismo porque así está en la planificación y se debe cumplir y el 20% de los jóvenes manifiestan que su docente no les enseña la disciplina del atletismo porque solo nos hace jugar, no hay el material necesario para practicarlo.

Cuadro # 11

¿Consideras tu que en la escuela de formación de atletismo te ayudaría a desarrollar tus habilidades y destrezas?

Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

Las capacidades físicas básicas, la mayoría de los autores afirman que las mismas constituyen los elementos que forman parte de la ejecución del movimiento y son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Por otro lado, respecto a las habilidades motrices Díaz Lucea (1999), diferencia entre “habilidad” y “destreza”, definiendo el primer concepto como “el grado de

competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado". El mismo autor define "destreza" como "la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada". Igualmente, Sánchez Bañuelos (1992) divide las habilidades motrices básicas en desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones. En este artículo veremos el trabajo de estas habilidades mediante juegos atléticos.

Los juegos atléticos son aquellos que combinan el trabajo de las capacidades físicas con las habilidades motrices básicas. De ahí, que entre en juego también la coordinación. Dichos juegos, derivan fundamentalmente del deporte del atletismo, donde se lleva a cabo los desplazamientos fundamentales de la marcha y la carrera, los saltos y los lanzamientos.

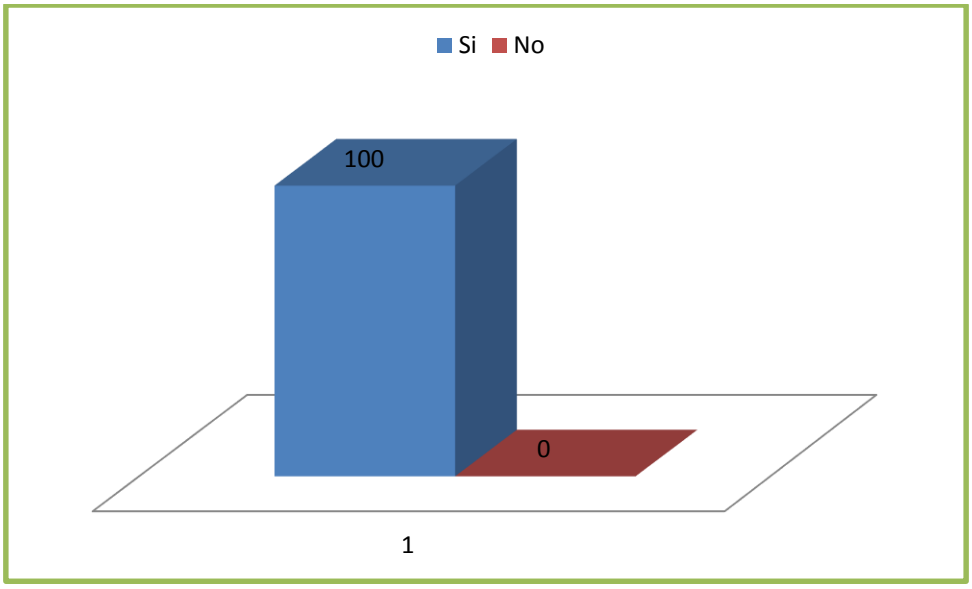
El 100% de los jóvenes consideran que la formación de la escuela de atletismo si ayudaría a desarrollar sus habilidades y destrezas porque si no se practica no sabemos si tenemos la habilidad depende de nuestro esfuerzo y es un deporte que nos ayudaría a descubrir nuestras habilidades y destrezas en el mismo.

Cuadro # 12

¿Cree usted que la formación profesional de los entrenadores incide en tu aprendizaje?

Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

Los entrenadores suelen recibir formación física, técnica, táctica, de manejo de grupos, de preparación anímica y legislación laboral y deportiva. Por lo general, en todos los deportes existen varias categorías de entrenadores, en función a sus conocimientos y a las responsabilidades que pueden asumir. Esta formación suele ser diseñada por las federaciones deportivas.

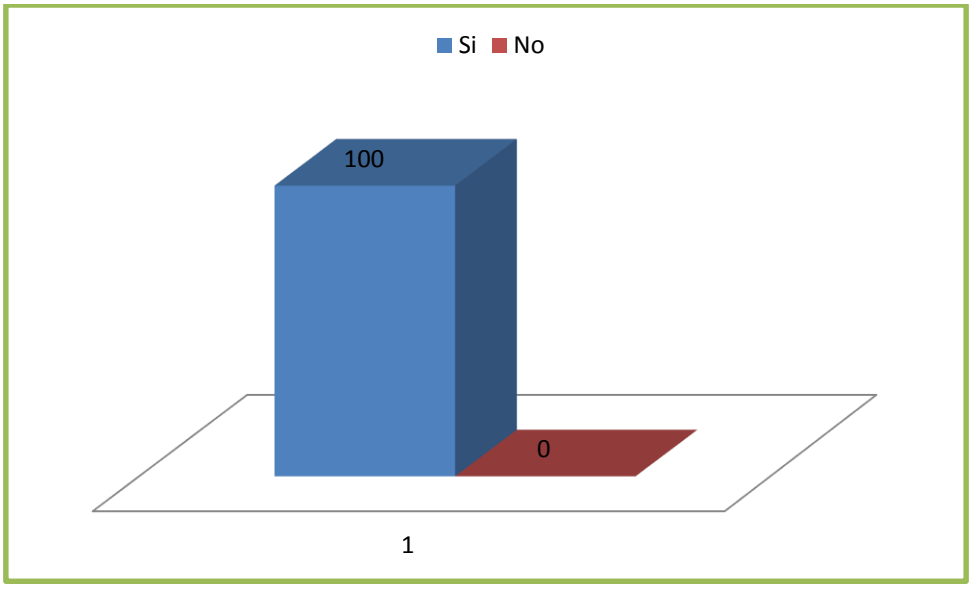
El 100% de los jóvenes manifiestan que la formación profesional de los entrenadores si incide en su aprendizaje porque tienen mayor experiencia en el deporte, conoce los procedimientos y/o entrenamientos adecuados para desarrollar esta disciplina.

Cuadro # 13

¿Crees tú que mediante la formación de la escuela de atletismo se descubren nuevos talentos en esta disciplina?

Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

”Selección de Talentos Deportivos” del autor, 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.

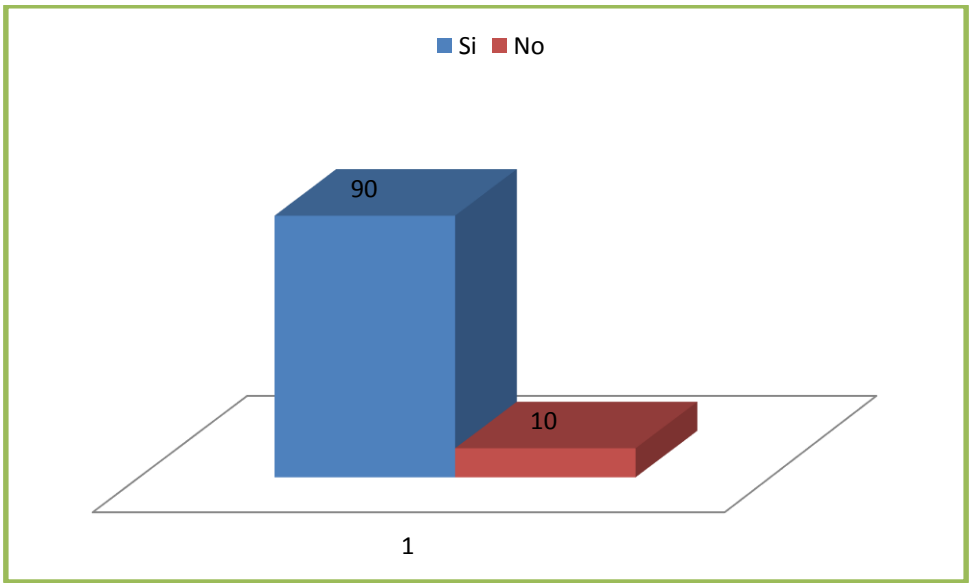
El 100% de los jóvenes opinan que mediante la formación de la escuela de atletismo si se descubren nuevos talentos en esta disciplina porque no todos somos iguales va a ver jóvenes con mas rendimiento como también va a ver jóvenes con poco rendimiento, mediante los entrenamientos en la escuela de atletismo se va a descubrir jóvenes aptos para las distintas pruebas atléticas.

Cuadro # 14

¿Consideras que el Colegio se puede organizar una escuela de atletismo?

Alternativas	f	%
Si	45	90
No	5	10
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada a los jóvenes del Colegio de bachillerato Paltas.
Autor: Luis Xavier Guamán Jiménez. **Año:** 2015.



ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

El 90% de los jóvenes opinan que en el Colegio si se puede una escuela de atletismo porque existe el espacio necesario, así se incentiva a los jóvenes a practicar esta disciplina y existe interés por parte de los jóvenes; el 10% de los jóvenes opina que el colegio no se puede organizar una escuela de atletismo porque no hay la infraestructura necesaria, no hay el material adecuado ni personal con carga horaria completa.

g. DISCUSIÓN

Hipótesis Uno

La organización de la Escuela de Atletismo, mejorará la práctica en los diferentes niveles en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas.

ANÁLISIS

Como resultado de la encuesta aplicada al Docente en el cuadro # 1 El entrenamiento de atletismo engloba a un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Su objetivo es bastante simple, consiste en superar el rendimiento de los adversarios ya sea en velocidad, resistencia, distancia o altura. El docente opina que sus alumnos si entrenan Atletismo porque es un deporte que está en competencia; en el cuadro # 2 El atletismo es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. La enseñanza de estas disciplinas implica un desarrollo corporal amplio para los estudiantes del nivel primario y secundario el cual desarrollan sus habilidades motrices de manera especial teniendo reflejo en otras disciplinas deportivas de carácter colectivo como son el futbol y voleibol El Docente Considera que la formación de la escuela de Atletismo si mejorara la practica en esta disciplina porque ayuda a los atletas a una formación; en el cuadro # 3 El objetivo es dirigir el proceso de enseñanza y aprendizaje del Atletismo, sobre la base de los adelantos científico - técnicos en la potenciación de la calidad de dicho proceso y de sus resultados, de manera que contribuya a la formación de valores en los estudiantes, utilizando métodos productivos y forma dinámica de organización desde la clase de Educación Física. El Docente manifiesta que en sus clases impartidas si enseña el atletismo porque de acuerdo a la planificación tenemos que impartirla y en el cuadro # 5 En el deporte, un entrenador o director técnico (también conocido por sus siglas DT) es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo de deportistas. Además de la propia preparación física y técnica, el entrenador puede ejercer

una labor psicológica, aportando un apoyo importante al deportista, sobre todo en competiciones de gran desgaste anímico y emocional. El Docente opina que la formación profesional de los entrenadores y/o docentes de Cultura Física si incide en el aprendizaje de esta disciplina porque transporta buenos conocimientos los entrenadores que están a fondo en esta disciplina.

De los resultados de la encuesta aplicada a los jóvenes en el cuadro # 8 El atletismo es una de las competencias deportivas más características e importantes de los Juegos Olímpicos. Se basa en la resolución de diferentes tipos de carreras, marchas, lanzamientos, saltos y otros que pueden variar en términos de velocidad, resistencia o distancia El 80% de los jóvenes si les gustaría entrenar atletismo porque es un buen ejercicio que ayuda a mejorar la salud, es un deporte muy interesante y me gusta tener buen físico y el 20% de los jóvenes no les gustaría entrenar atletismo porque no les gusta y porque no les llama mucho la atención; en el cuadro # 9 El 100% de los jóvenes consideran que la formación de la escuela de atletismo si mejorar a la práctica en esta disciplina porque depende del aprendizaje mejora la práctica de este deporte y con esfuerzo y constancia se podría alcanzar un buen nivel; en el cuadro # 12 Los entrenadores suelen recibir formación física, técnica, táctica, de manejo de grupos, de preparación anímica y legislación laboral y deportiva. Por lo general, en todos los deportes existen varias categorías de entrenadores, en función a sus conocimientos y a las responsabilidades que pueden asumir. Esta formación suele ser diseñada por las federaciones deportivas. El 100% de los jóvenes manifiestan que la formación profesional de los entrenadores si incide en su aprendizaje porque tienen mayor experiencia en el deporte, conoce los procedimientos y/o entrenamientos adecuados para desarrollar esta disciplina y en el cuadro # 14 El 90% de los jóvenes opinan que en el Colegio si se puede una escuela de atletismo porque existe el espacio necesario, así se incentiva a los jóvenes a practicar esta disciplina y existe interés por parte de los jóvenes; el 10% de los jóvenes opina que el colegio no se puede organizar una escuela de atletismo porque no hay la infraestructura necesaria, no hay el material adecuado ni personal con carga horaria completa.

INTERPRETACIÓN

El Docente Considera que la formación de la escuela de Atletismo si mejorara la práctica en esta disciplina porque ayuda a los atletas a una formación

El 100% de los jóvenes consideran que la formación de la escuela de atletismo si mejorar a la práctica en esta disciplina porque depende del aprendizaje mejora la práctica de este deporte y con esfuerzo y constancia se podría alcanzar un buen nivel

DECISIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos mediante la aplicación de la encuesta al Docente como a los Jóvenes del Colegio de Bachillerato Paltas después de un análisis minucioso para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que "La organización de la Escuela de Atletismo, mejorará la práctica en los diferentes niveles en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas". Se acepta la hipótesis.

Hipótesis Dos

La organización de la Escuela de Atletismo, desarrollará habilidades y destrezas en la enseñanza de atletismo, en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato Paltas.

ANÁLISIS

Como resultado de la encuesta aplicada al Docente en el cuadro # 4 Igualmente, centrándonos de manera más específica en la mejora de los aspectos motrices, podemos utilizar como herramienta de trabajo los juegos atléticos, que como su propio nombre indica, derivan del deporte del atletismo, y son por tanto una fuente esencial para el desarrollo de elementos como la marcha y la carrera, los saltos, los lanzamientos, y de otras cualidades como la resistencia, la velocidad, la fuerza y, por supuesto, la coordinación.

El Docente considera que en la escuela de formación de atletismo si ayudaría a los jóvenes a desarrollar sus habilidades y destrezas porque si aprenden una buena sincronización.

De los resultados de las encuestas aplicadas a los Jóvenes en el cuadro # 11 Las capacidades físicas básicas, la mayoría de los autores afirman que las mismas constituyen los elementos que forman parte de la ejecución del movimiento y son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Por otro lado, respecto a las habilidades motrices Díaz Lucea (1999), diferencia entre “habilidad” y “destreza”, definiendo el primer concepto como “el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado”. El mismo autor define “destreza” como “la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada”. Igualmente, Sánchez Bañuelos (1992) divide las habilidades motrices básicas en desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones. En este artículo veremos el trabajo de estas habilidades mediante juegos atléticos. Los juegos atléticos son aquellos que combinan el trabajo de las capacidades físicas con las habilidades motrices básicas. De ahí, que entre en juego también la coordinación. Dichos juegos, derivan fundamentalmente del deporte del atletismo, donde se lleva a cabo los desplazamientos fundamentales de la marcha y la carrera, los saltos y los lanzamientos. El 100% de los jóvenes consideran que la formación de la escuela de atletismo si ayudaría a desarrollar sus habilidades y destrezas porque si no se practica no sabemos si tenemos la habilidad depende de nuestro esfuerzo y es un deporte que nos ayudaría a descubrir nuestras habilidades y destrezas en el mismo.

INTERPRETACIÓN

El Docente considera que en la escuela de formación de atletismo si ayudaría ab los jóvenes a desarrollar sus habilidades y destrezas porque si aprenden una buena sincronización.

El 100% de los jóvenes consideran que la formación de la escuela de atletismo si ayudaría a desarrollar sus habilidades y destrezas porque si no se practica no sabemos si tenemos la habilidad depende de nuestro esfuerzo y es un deporte que nos ayudaría a descubrir nuestras habilidades y destrezas en el mismo.

h. CONCLUSIONES

- Concluyo que la organización de la Escuela de Atletismo, si mejora la practica en los diferentes niveles en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas.

- Que la organización de la Escuela de Atletismo, si desarrolla las habilidades y destrezas en la enseñanza de atletismo, en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas.

- Concluyo que a través de la escuela de atletismo se destaquen nuevos talentos de jóvenes atletas del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas ya que por falta de oportunidades no se conocen los talentos en el deporte.

- La falta de motivación por parte del Docente de Cultura Física hacia la práctica del atletismo no ayuda a los jóvenes a descubrir su talento en el desarrollo del mismo.

i. RECOMENDACIONES

- Recomiendo a las autoridades realizar los trámites pertinentes para llevar a cabo la formación de la escuela de atletismo en el colegio de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas ya que existe el interés por parte de los jóvenes.

- La organización de la escuela de atletismo debe contar con un entrenador para llevar los procedimientos adecuados para el desarrollo de habilidades y destrezas en esta disciplina permitiendo a los jóvenes ser mejores día a día en la misma.

- Recomiendo que los directivos del Colegio mediante Organización de la escuela de Atletismo motive a los jóvenes a practicar esta disciplina y así descubrir nuevos talentos formándolos para ser mejores.

- Como autor recomiendo que se motive a los alumnos mediante las clases de Cultura Física o realizar campeonatos de atletismo y así permitir a los jóvenes demostrar su talento en esta disciplina.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Hidalgo, J. 2013 como calentar adecuadamente.
- Quintana, R. 2013 debemos estirar antes o después del ejercicio.
- Cantarero, A. 2012. La activación nerviosa llevada a otro nivel, CNS intensive training.
- De la cruz, J.C 2001 Anatomía funcional aplicada a la educación física editorial, Sergio OSUNA BARRERO.
- Pino, C, G 2012 entrenamiento de la fuerza en corredores recreativos. Trabajo final postgrado. Universidad Nacional de la Plata. Facultad de humanidades y ciencias de la educación.
- Álvarez de Zayas, C. 1995 una escuela para la excelencia. La Habana. Editorial pueblo y educación.

WEB GRAFÍA

- Brown, Lee (2007). Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez. Badalona-Paidotribo.
- http://www.entrenamiento.com/atletismo/carrera/calentamiento-antes-de-correr/#ixzz3QqXdcJnv
- Cometi, Gilles (2002). *El entrenamiento de la velocidad.* Barcelona: Paidotribo.
- Álvarez de Zayas, C. (1995) *Una escuela para la excelencia*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

K. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

"LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS"

Proyecto de tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en ciencias de la educación, mención Cultura Física.

AUTOR

Luis Xavier Guamán Jiménez.

ASESOR:

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.

LOJA - ECUADOR

2015

a. TEMA

“LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS”

b. PROBLEMÁTICA

Es importante en el mundo deportivo de hoy hablar de altos performances, y no sólo en el mundo deportivo, la sociedad contemporánea necesita de esos altos logros pues ellos se convierten, por sí solos, en motivadores importantes de la práctica del ejercicio físico por un lado y por el otro en servicio importante que puede ser brindado en el tiempo de ocio o libre de los ciudadanos, que es decir impulsores muy directos y especiales de la cultura física y por ende del mejoramiento de la salud del individuo, son además potentes herramientas para impulsar la superación, la preparación, la auto superación y la auto preparación de todos los actores que intervienen, directa e indirectamente, en su logro.

Estos criterios de por sí avalan la importancia de dedicar espacios importantes al logro de los máximos resultados deportivos, los que sólo pueden ser alcanzados como consecuencia de una adecuada, organizada y consolidada etapa de formación y preparación, entendida como todo el tiempo que es dedicado a dotar al atleta de los medios, formas, vías y caminos necesarios para realizar con el máximo de eficiencia, eficacia y calidad la competencia deportiva, encargada del mejoramiento sistemático de la calidad del Rendimiento Deportivo, en sus direcciones principales: el atleta y el personal docente, técnico .y directivo que intervienen en el sistema.

Es la preparación y formación del deportista uno de los problemas principales que enfrenta el deporte contemporáneo y, como consecuencia de ello, las estructuras y funcionamiento de los órganos, organizaciones o instituciones deportivas donde tiene lugar este proceso necesitan estar debidamente formadas y preparadas para cumplir las crecientes demandas que en este sentido se producen.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la formación de una escuela de atletismo en los jóvenes de tercer año de bachillerato del colegio bachillerato Paltas?

c. JUSTIFICACIÓN

El deporte del atletismo no deja de ser una faceta más de la vida, en la cual, se puede educar a los jóvenes, por lo que se hace necesario desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tradicionalmente este deporte se ha extendido de una forma competitiva. Lo que no deja de estar fuera del contexto educativo que puede tener un deporte. A través de la escuela, podemos dar al atletismo un carácter más rico en posibilidades, más participativo y más educativo, de acuerdo a las necesidades lúdicas y recreativas de los jóvenes.

Considerando que una escuela de formación deportiva es aquella estructura pedagógica deportiva y recreativa de carácter extraescolar tendiente a implementar el aprendizaje, orientación y la práctica de actividades físicas deportivas-recreativas que conlleven al desarrollo motriz, socio afectivo, técnico y humano de los estudiantes; que le permitan la incorporación progresiva de los diferentes deportes entre ellos el atletismo.

El impacto que causará con este planteamiento, es que se cumplirán con el interés que tienen los jóvenes para aprender atletismo con el propósito de representar a su institución, desde nuestro punto de vista permitirá rescatar valores o talentos para el atletismo, impacto que será significativo en los directivos, profesores, alumnos, padres de familia y la comunidad en general

Desde el punto de vista del cambio social, como todo deporte mueve a las masas de participantes y espectadores llenará la expectativa de los padres de familia y la comunidad en general cuando sus representados disputan con alegría, entusiasmo y efectividad, donde existe una concurrencia para avivar a sus hijos (as) lo que desarrolla movilidad social, lo que ratifica que el deporte es una cultura social de participación y acción. La investigación es factible realizarla, ya que se cuenta con los medios y recursos necesarios, a más tiempo disponible para cumplir con éxito los objetivos de esta investigación de organización para medir los logros alcanzados; así como medio de obtener el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física y Deportes.

d. OBJETIVOS

Objetivo General.

- Conocer el atletismo y sus generalidades y practicarlo; cumpliendo su reglamentación, con afán de superación.

Objetivos Específicos

- Mediante la formación de la escuela de Atletismo buscar nuevos talentos en atletismo en los jóvenes de tercero de bachillerato del Colegio de bachillerato Paltas

- **Desarrollar** habilidades y destrezas que permita la enseñanza de atletismo, con los jóvenes de tercero de bachillerato del Colegio bachillerato Paltas.

- Fortalecer a través de la práctica de este deporte la formación corporal, intelectual SOCIAL y ética de los estudiantes

e. **MARCO TEÓRICO**

ESQUEMA

INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y EL ATLETISMO

ESCUELA DE ATLETISMO

Definición

Estructura elemental de la escuela de atletismo

. ALUMNOS

MONITORES

MATERIALES

INSTALACIONES

OBJETIVOS Y FUNCIONAMIENTO

GENERALIDADES SOBRE LA INICIACIÓN ATLÉTICA

ETAPA DEL JUEGO ADAPTADO

ETAPA DE LA INICIACIÓN ATLÉTICA

ETAPA DE FORMACIÓN ATLÉTICA

Planificación de la escuela de atletismo

TRABAJO EDUCATIVO Y FORMATIVO

APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE PREPARACIÓN DEPORTIVA

LABOR DEL PROFESOR DEPORTIVO (ENTRENADOR)

En estas escuelas la selección debe ser continua

LA PREPARACIÓN FISICA

El Entrenamiento Deportivo

Atletismo en el Ecuador

Atletismo

Definición

La globalización del atletismo

INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y EL ATLETISMO

Luis Migueles “En el Cenard son todos chicos federados, la gente que me llega es por entrenadores que me los ceden. Los corredores de 400, 800, 1500 y hasta 3000 caen bajo mi mando. No tengo problema en entrenar gente que no sea de mi club, el que quiera entrenar conmigo y pueda entrar al Cenard”.

Leonardo Malgor: “Por ahí puede haber una institución educativa privada que tenga atletismo como materia o parte de su formación. Pero en las instituciones deportivas del estado no vemos algo fuerte.

Los chicos que vamos detectando es porque conocemos a los profes de educación física y nos avisan a nosotros. Ojalá todas las instituciones educativas del estado tengan como materia al atletismo y nosotros poder captar de ahí fácilmente valores para la competencia”.

ESCUELA DE ATLETISMO

Definición

Podemos definir el concepto de Escuela de Atletismo, como el centro educativo donde se aprende con fines eminentemente lúdicos y recreativos a través de la práctica sistemática de este deporte.

Como cualquier otra institución, tiene una serie de elementos constitutivos, que hemos de tener en cuenta a la hora de formar nuestra escuela, como son: alumnos, monitores, instalaciones y material, objetivos, y funcionamiento.

El fin primordial de esta escuela es la de servirnos como medio educativo a través de la enseñanza globalizada, genérica y sistematizada del atletismo, rehuyendo en principio de todo planeamiento de rendimiento y especialización temprana de deportistas que iría a la larga, a una norma del total desarrollo atlético de este individuo, y recrearía un conjunto de vicios, no solamente físicos en tempranas edades, indicadas principalmente para el aprendizaje a través del juego.

Además, con una enseñanza no especializada, mantendremos un buen nivel de motivación y atracción hacia las actividades a realizar.

Estructura elemental de la escuela de atletismo

1. ALUMNOS

Nivel 3 entre 12 y 16 años 4 o 5 sesiones semanales

2. MONITORES

- Cualificados como monitor de atletismo
- Planificarán y desarrollarán las actividades atléticas de cada sesión
- Asistirán a las competiciones en las que tomen parte los alumnos
- Estimularán el estudio y la práctica del atletismo a cada uno de sus alumnos
- Realizarán un control de seguimiento a los alumnos de la escuela

3. MATERIALES

- **Específicos**

- Vallas regulables
- Material para lanzamientos: pesos, discos y jabalina
- Tacos de salida y testigos
- Colchonetas, saltómetros, fosos y listones

No específicos

- Cajas o bancos
- Balones medicinales
- Cadenas o balones dentro de una red, picas y aros
- Mismos compañeros
- Pelotas de tenis y pelotas lastradas

4. INSTALACIONES

- Pista de atletismo
- Entorno natural

5. OBJETIVOS Y FUNCIONAMIENTO

- Incitar y motivar a los alumnos a la práctica del atletismo
- Enriquecer las cualidades y habilidades motoras de los alumnos
- Dirigir y organizar legalmente las actividades vinculadas a la escuela

GENERALIDADES SOBRE LA INICIACIÓN ATLÉTICA

1. ETAPA DEL JUEGO ADAPTADO

Utilizar el juego para perfeccionar la coordinación motriz, la flexibilidad y la destreza en la primera etapa de la iniciación. El niño va a adquirir conciencia de su propio esquema corporal.

• **Objetivos**

- Identificar la propia capacidad para correr, saltar y lanzar
- Mejorar la coordinación dinámica general

2. ETAPA DE LA INICIACIÓN ATLÉTICA

Evitar el trabajo de la fuerza de manera acentuada, por no encontrarse a esta edad, el aparato de sostén bien definido.

El trabajo de la velocidad ofrece resultados muy notables.

El metabolismo aeróbico está en un buen momento para su desarrollo, al igual que las tareas motrices específicas, la movilidad articular y la flexibilidad.

• **Objetivos**

- Adquirir las bases de las principales técnicas de las distintas modalidades
- Realizar con adecuado nivel de complejidad las técnicas básicas de carreras, saltos y lanzamientos.

3. ETAPA DE FORMACIÓN ATLÉTICA

Los esfuerzos a los que se debe sostener al adolescente no deben ser máximos por no tener una potencia energética eficaz para soportar el esfuerzo, ya que la mayor parte de su energía se centra en la formación definitiva del tejido muscular y corazón.

En el aspecto psíquico, la inestabilidad y la falta de lógica provocan reacciones sin sentido, siendo esta una fase de constantes cambios de ánimo y actitud.

• Objetivos

- Dominar la técnica de cada una de las modalidades atléticas
- Desarrollar cada una de las cualidades para obtener el rendimiento óptimo según la edad y el periodo de formación.

Planificación de la escuela de atletismo

La propuesta de planificación que se presenta se ha elaborado en base al calendario escolar, y se adaptará según las competiciones que se realicen a lo largo del curso escolar o temporada atlética.

De esta manera, el inicio de actividades en las que se busca un desarrollo de la resistencia aeróbica y conocimiento de la técnica elemental de la carrera, acompañados de acondicionamiento físico, pretenden de formar una base amplia de condición física para las competiciones de campo a través, que se realizan a principio de temporada. Para el trabajo de resistencia a lo largo de la temporada se incluye dentro de los calentamientos la carrera continua sin exigir una intensidad elevada.

Al igual que la resistencia, la flexibilidad se mantiene con un carácter general en cada calentamiento.

El trabajo más específico de la técnica se establece para los alumnos de edad comprendida entre los 12 y 14 años, con una base amplia formada y conocimiento de cada una de las modalidades del atletismo.

TRABAJO EDUCATIVO Y FORMATIVO

El atleta en las escuelas deportivas no sólo se prepara para formar parte de la elite deportiva del lugar, como ya se ha insistido la tarea más importante de todo centro escolar es la preparación como ciudadano; y como ciudadano activo y parte importante del desarrollo de su sociedad; de todos los estudiantes-atletas, aspecto que forma parte, incluso, de las ideas propuestas para identificar la misión y los objetivos de estas escuelas.

En virtud de esto la aplicación de un proceso que logre materializar en todos y cada uno de los educandos los ideales formativos de la sociedad, permite una identificación positiva entre los atletas y el medio social que los acoge, lo que de hecho se convierte en un acercamiento de la sociedad a la práctica del deporte de resultados.

Actualmente este fenómeno es muy importante resaltarlo en toda su magnitud, pues precisamente la no observancia de los requerimientos aquí planteados establecería un divorcio sociedad-deporte, resultado que no beneficia a ninguno de ellos; la familia, la sociedad, deben formar parte activa y directa de la incorporación de la juventud a la práctica deportiva y ésta, en reciprocidad, debe poner en función de aquellas los resultados deportivos que se alcancen.

APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE PREPARACIÓN DEPORTIVA

Para lograr que el sistema deportivo funcione es imprescindible que en todos y cada uno de los lugares donde se practique una disciplina deportiva se trabaje sobre objetivos y acciones comunes, aquí juega un papel fundamental el trabajo de las Federaciones Nacionales o Provinciales, las Ligas, Confederaciones y Clubes según corresponda, encargadas de emitir los lineamientos metodológicos para el trabajo en todos los niveles.

En la experiencia cubana, a partir de la aplicación de los Sub Sistemas de Alto Rendimiento (1984), hoy Programas de Preparación del Deportista (1992), se ha logrado materializar y encauzar las orientaciones organizativas, técnicas y metodológicas fundamentales para desarrollar el proceso de preparación, estos programas deben ser evaluados y modificados al finalizar cada ciclo diseñado en las estrategias del lugar, sobre la base de las experiencias y los resultados alcanzados y en función de los objetivos que se pretenden alcanzar para cumplir la misión asignada y alcanzar el impacto social deseado.

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.

Álvarez de Zayas, C. (1995) *Una escuela para la excelencia*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación

En estas escuelas la selección debe ser continua

Para garantizar la continuidad del proceso, para garantizar que el sistema funcione, es necesario controlar y evaluar el progreso de cada atleta y, cíclicamente, a partir de esa evaluación detectar quienes son los que han desarrollado sus cualidades a partir del inicio y los que ya se han estancado o comenzado a disminuir el desarrollo de sus potencialidades. Los primeros deben continuar; los segundos deben dar paso a talentos nuevos con mejores características para su desarrollo.

La matrícula en estos centros se compromete por períodos de tiempo que pueden ser prorrogables mientras se cumpla con los requisitos que permitieron su incorporación.

La escuela deportiva debe funcionar dentro de un sistema que trabaja por la formación deportiva de niños y jóvenes, incluye decisivamente procesos de selección de talentos, vía principal para su desarrollo, lo más importante es saber qué hacer con cada niño o joven que, al perder esos requisitos, queda fuera de la escuela, fuera de la escuela pero dentro de la sociedad; la salida del atleta del sistema deportivo puramente hablando, puede ocurrir a cualquier edad una vez comenzado el proceso formativo-deportivo, es importante que la preparación de ese joven para la vida social y profesional comience desde el mismo momento que inicia la formación deportiva, solo así estarán creándose las condiciones para el cumplimiento de la misión, objetivos e impacto social del trabajo de estas instituciones.

Iglesias. J. y Rodríguez B. (1990) Curso de Organización Deportiva, Dirección de Programación Deportiva. Folleto. La Habana. INDER

LA PREPARACION FISICA

El Entrenamiento Deportivo.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico orientado a largo plazo en el desarrollo de alto rendimiento atlético individual. El entrenamiento deportivo

sistemático durante todo el año a largo plazo, incluye el desarrollo de todos los factores que contribuyen y limitan el desempeño.

El término “entrenamiento” se suele usar para una gran variedad de actividades, que normalmente ayudan a alguien a su preparación para algo. El entrenamiento en el atletismo ha sido descrito como el suministro organizado de apoyo a un atleta como individuo o a un grupo de atletas para ayudarles a desarrollarse y mejorarse.

Atletismo en el Ecuador

- Jefferson Pérez ganó medalla en las Olimpíadas de Beijing 2008, consiguió medalla de plata, de igual manera en 20km marcha, además ese año fue considerado el mejor deportista ecuatoriano.

  Pérez también ha obtenido tres medallas de oro mundiales (París-2003, Helsinki-2005 y Osaka-2007). Y la de plata en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

- El corredor fondista Rolando Vera Rodas, nacido en Cuenca y reconocido tetracampeón de la prestigiosa y tradicional Carrera de San Silvestre en Brasil, es un atleta que ha dado grandes momentos de gloria al deporte ecuatoriano.

  Es el único fondista extranjero que ha sido ganador por cuatro veces consecutivas (1986, 1987, 1988, 1989) en esta carrera, acostumbrando a los ecuatorianos de esa época, a recibir el año nuevo con una de sus victorias en esta competición

Atletismo

Definición

El **atletismo** es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es

el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades.

El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en todo el mundo *aficionado* o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

El calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, campeonatos nacionales y los principales eventos internacionales.

Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el *periodo amateur* de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.

Historia

Correr, caminar, lanzar movimientos y saltar son movimientos naturales en el hombre y, de hecho, el concepto de atletismo se remonta a tiempos muy lejanos, como lo confirman algunas pinturas rupestres del Paleolítico Inferior (6000 a. C.-5500a.C) al Neolítico que demuestran rivalidad entre varios corredores y lanzadores.

Las fuentes se hacen más precisas en Egipto en el siglo XV antes de nuestra era, con la referencia escrita más antigua, referida a la carrera a pie, hallada en la tumba de Amenhotep II (c. 1438-1412 a. C.)

En la misma época, la civilización minoica (Creta), también practicaba las carreras, así como el lanzamiento de jabalina y de disco.

Los primeros encuentros en Grecia se llevaron a cabo en el siglo VIII a. C. En ellos destacaba la prueba llamada *stadion*, que era una carrera pedestre de 197,27 metros, equivalentes a 200 veces el pie de Heracles.

Esta es la prueba más antigua de la que se tiene registro, aunque se supone que se practicaba con anterioridad.

Poco tiempo después aparecieron más pruebas, como el doble *stadion* o *duálico*, la carrera de medio fondo o *hípico* y la carrera de fondo o *dólico*.

Todas estas pruebas son múltiplos de la distancia del *stadion.*

El pentatlón, que combina la carrera, el salto, los lanzamientos y la lucha, es otra disciplina del atletismo introducida en el programa olímpico antes del final del siglo VIII a. C.

Aparte de los Juegos Olímpicos, existieron otros encuentros deportivos en diferentes polis griegas, que fueron eclipsados por los primeros.

No menos de 38 ciudades griegas celebraron sus propios juegos olímpicos (llamados *isolímpicos* para diferenciarlos de los celebrados en Olimpia) y 33 llevaban a cabo Juegos Píticos.

La civilización romana practicó el atletismo en dos versiones diferentes a partir del año 186 a. C.

La primera es de inspiración etrusca (*cursores*), mientras que la segunda es una adaptación de las disciplinas griegas (*athletae*).

El Estadio de Domiciano fue construido en el año 86 y se dedicó al atletismo en su variante griega.

Irlanda organizó entre los años 632 y 1169 juegos que incluían pruebas desconocidas para los griegos, como el salto con pértiga, lanzamiento de martillo y una forma de cross-country.

Estas disciplinas se introdujeron en Escocia en el siglo IV y se modificaron hasta transformarse en los Juegos de la montaña.

La globalización del atletismo

Durante la primera mitad del siglo XX, la práctica del atletismo fue esencialmente prerrogativa de los Estados Unidos y las naciones de Europa occidental como el Reino Unido, Francia o los países nórdicos destacaron en las pruebas de resistencia.

Desde 1930, los atletas afro-americanos sobresalieron sobre los europeos en las carreras de velocidad, como Eddie Tolan, el primer hombre de color campeón olímpico en los 100 m en el año 1932.

Después de la Segunda Guerra Mundial, algunos atletas venidos de las colonias europeas llegaron a destacar en su nuevo país de adopción, mientras que algunas naciones del hemisferio sur emergieron a nivel mundial, como por ejemplo Nueva Zelanda.

En 1950, los países comunistas invierten en los deportes olímpicos para reafirmar su existencia y demostrar su poder. El mundo del deporte es entonces

bipolar y existen dos bloques rivales: los países occidentales y los países del Bloque del Este.

Los años 1960 y 1970 se caracterizan por el surgimiento de las naciones del Caribe, como los velocistas de Jamaica, pero sobre todo por la llegada de los corredores del África negra y de África del Norte en la media y larga distancia.

El etíope AbebeBikila es el pionero, al convertirse en el primer africano en ganar la maratón olímpica (en 1960), mientras que Francia alinea ya a corredores de fondo originarios de los países del Magreb desde los años 1920. Alain Mimoun ganó el maratón cuatro años antes que Bikila.

Desde los años 1980, el atletismo se hace cada vez más universal y sigue la evolución geopolítica mundial. El número de federaciones nacionales y el número de licencias aumenta significativamente en los países en vías de desarrollo. Por el contrario, la práctica de la competición deportiva se estanca en los países desarrollados, en parte debido a su nivel de exigencia en términos de entrenamiento, y también por la creciente diversidad de la oferta deportiva y de ocio.

Hoy en día, el atletismo es el deporte competitivo más universal. Recientemente, los atletas de naciones con poblaciones pequeñas han llegado a la cima del deporte. Durante los Campeonatos del Mundo de 2003, Kim Collins, esprínter de San Cristóbal y Nieves ganó la prueba de los 100 m. En términos más generales, el éxito de la mayoría de los atletas de la zona del Caribe se debe a que estudian en universidades de Estados Unidos que ofrecen mejores condiciones de formación que sus países de origen.

Desde mediados de 1990, algunos atletas, en su mayoría africanos, han optado por la expatriación y el cambio de nacionalidad. Así, en 1995, el corredor de 800 m Wilson Kipketer se puede considerar como un precursor, al elegir la nacionalidad danesa. El COI le prohibió competir en los Juegos Olímpicos de 1996, pero más tarde el ex keniano fue imitado por varios de sus compatriotas. En 2003, Stephen Cherono se nacionalizó en Catar y ahora se llama Saif Saaeed Shaheen. Otro ejemplo, el medallista olímpico Bernard Lagat eligió en 2005, para

continuar su carrera, la ciudadanía estadounidense. Esta fuga de talentos, justificada por los atletas por la falta de reconocimiento en sus países de origen, es sobre todo una manera de entrar en lucrativos contratos con las federaciones o sponsors.

En la actualidad, estados del Golfo Pérsico, como Catar o Baréin, ofrecen unas buenas condiciones financieras a sus nuevos ciudadanos y prometen a los atletas jóvenes financiar su educación y garantizar su futuro

El término atletismo abarca una variedad de actividades agrupadas en dos categorías principales: el atletismo al aire libre y en pista cubierta, que comprenden: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas, y pruebas fuera del estadio como la marcha atlética, maratón, cross y otras carreras en ruta de distancias variables.

HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

- La organización de la Escuela de Atletismo, mejorará la práctica en los diferentes niveles en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- La organización de la Escuela de Atletismo, desarrollará habilidades y destrezas en la enseñanza de atletismo, en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato Paltas.

- Formar nuevos talentos de jóvenes atletas del tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato Paltas.

f. METODOLOGÍA

- **Método Científico:**

Este método se lo utilizará porque la investigación parte de la observación de la realidad, Este método permitirá realizar la presente investigación; sus teorías y procesos son precisamente lo que se ha de seguir desde la inicio de la investigación hasta el reporte final: las fases que se tomará en cuenta, serán las siguientes:

- ✓ Selección del problema, considerando los que tienen relación directa con el problema a investigarse.
- ✓ Recolección de información sobre el problema mediante la encuesta y observación.
- ✓ Estructuración de un supuesto teórico, a una formulación estadística, estas son las hipótesis.
- ✓ Verificación de las la hipótesis a través de la investigación de campo.
- ✓ Generalizar los resultados, los que puedan convertirse en una teoría o reforzar los conocimientos preexistentes.

Método Inductivo:

Este método se lo utilizará para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de investigación de campo.

Método Deductivo:

Este método se lo utilizará a través de un proceso sintético-analítico, que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico, para llegar a conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse.

Método Hipotético:

Se lo utilizará en razón de que la investigación parte de la formulación de la hipótesis la misma que luego del proceso de verificación, permitirá generalizar los resultados hacia toda la población de influencia investigada.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

POBLACIÓN:

La población la constituyen los jóvenes de tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato Paltas un total de 70 estudiantes; un profesor de Cultura física.

MUESTRA:

En razón de la población señalada, se trabajará la presente investigación con la siguiente muestra, la misma que constituida por los jóvenes de tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato de Paltas dan un total de 50, grupo al que se incrementa el profesor de Cultura Física.

INSTITUCIÓN COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS	
PROFESOR	1
ALUMNOS	50
TOTAL	51

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN:

- **La Observación.-** Esta técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, para tomar la información regístrala para su posterior análisis, es un elemento fundamental de todo proceso

investigativo; en ello se apoyará para obtener un mayor y mejor número de datos. Esta técnica se la utilizará para captar los hechos relevantes de la investigación

- **Cuestionario.-** Se aplicará este instrumento en base a preguntas abiertas y serradas para receptar la información descrita en la técnica de la encuesta. Se construirá dichos instrumentos en base a las variables e indicadores de la hipótesis y se reinsertará las preguntas pertinentes aplicadas a los conductores y dirigentes.
-

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:

Una vez aprobado el proyecto de investigación, se elaborará los instrumentos como son el cuestionario previo la observación, esta encuesta se aplicará a profesores de Cultura Física y a los jóvenes de tercer año de bachillerato del Colegio Experimental Paltas con la finalidad de obtener información sobre la formación de la escuela de atletismo.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS:

En esta investigación que se propone, se recurrirá a la aplicación de la **Estadística Descriptiv**a través de la presentación de barras, pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema, en lo que tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrán su interpretación y comentario específico. Las respuestas de las encuestas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes, a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas.

g.- CRONOGRAMA:

AÑO	2014												2015																							
MESES:	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
ACTIVIDADES	1	2	3	1	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SELECCIÓN DEL TEMA	X	X																																		
PRESENTACIÓN DEL TEMA			X	X																																
ELABORACIÓN DEL PROYECTO					X	X	X	X																												
APROBACIÓN DEL PROYECTO									X	X																										
DESARROLLO DEL PROYECTO											X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X															
ELABORACION DE RESULTADOS																						X	X	X												
PRESENTACIÓN EN BORRADOR																									X	X	X									
CORRECCIÓN EN BORRADOR																												X	X	X	X	X	X			
DEFENSA DE TESIS																																		X	X	X

h.- PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO:

El financiamiento de la presente investigación lo cubrirá el autor de la misma.

ORIGINAL	RUBROS	COSTOS
❖	ELABORACIÓN DEL PROYECTO	200.00
❖	TRANSPORTE	200.00
❖	MATERIAL DE ESCRITORIO	100.00
❖	MATERIAL BIBLIOGRÁFICO	50.00
❖	MATERIAL DE APOYO	100.00
❖	IMPRESIONES	150.00
❖	EMPASTADOS	50.00
❖	DERECHOS DE GRADO	100.00
❖	IMPREVISTOS	200.00
COSTO TOTAL PROYECTO		**1.150.00**

RECURSOS:

Para la presente investigación utilizaremos los siguientes recursos:

- **HUMANOS**:
  - El Proponente
  - Directivos, docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.
  - Asesor de proyecto
  - Jóvenes y docente de Cultura Física del Colegio Experimental de Paltas.
- **RECURSOS TÉCNICOS:**
  - Material de escritorio y computadora.
  - Movilización, transporte.
  - Impresiones, anillados y empastado.

❖ EQUIPOS Y MATERIALES

- Útiles de oficina.
- Fuentes bibliográficas atinentes al tema.
- Computadora.
- Textos.
- Fichas.
- Flash.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez de Zayas, C. (1995) *Una escuela para la excelencia*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación

- Iglesias. J. y Rodríguez B. (1990) Curso de Organización Deportiva, Dirección de Programación Deportiva. Folleto. La Habana. INDER

- Hopo H. (1990) Técnica del Atletismo y progresiones de Enseñanza.

- Ballesteros I.M. M anual de entrenamiento Básico de Atletismo, IAAF. Inglaterra.

- Educación y Atletismo ”guía para el aprendizaje del Atletismo” (José Luis Lorente Domínguez y Fernando Lorente Domínguez)

WEB GRAFÍA

- http://entrenadoresdeatletismo.com/node/14

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMÁTICA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
"LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS"	¿Cómo incide la formación de una escuela de atletismo en los jóvenes de tercer año de bachillerato del colegio bachillerato Paltas?	**Objetivo General** Conocer el atletismo y sus generalidades y practicarlo; cumpliendo su reglamentación, con afán de superación. **Objetivos Específicos.-** Mediante la formación de la escuela de Atletismo buscar nuevos talentos en atletismo en los jóvenes de tercero de bachillerato del Colegio de bachillerato Paltas **Desarrollar** habilidades y destrezas que permita la enseñanza de atletismo, con los jóvenes de tercero de bachillerato del Colegio bachillerato Paltas.	**Hipótesis general** La organización de la Escuela de Atletismo, mejorará la práctica en los diferentes niveles en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio Bachillerato Paltas. **Hipótesis Específicas** La organización de la Escuela de Atletismo, desarrollará habilidades y destrezas en la enseñanza de atletismo, en los jóvenes del tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato Paltas. Formar nuevos talentos de jóvenes atletas del tercer año de bachillerato del Colegio de Bachillerato Paltas.	**Método Científico:** Este método se lo utilizo porque la investigación parte de la observación de la realidad, Este método permitió realizar la presente investigación; sus teorías y procesos son precisamente lo que se ha de seguir desde la inicio de la investigación hasta el reporte final: las fases que se tomará en cuenta, serán las siguientes: ✓ Selección del problema, considerando los que tienen relación directa con el problema a investigarse. ✓ Recolección de información sobre el problema mediante la encuesta y observación. ✓ Estructuración de un supuesto teórico, a una formulación estadística, estas son las hipótesis. ✓ Verificación de las la hipótesis a través de la investigación de campo.

		Fortalecer a través de la práctica de este deporte la formación corporal, intelectual SOCIAL y ética de los estudiantes		✓ Generalizar los resultados, los que puedan convertirse en una teoría o reforzar los conocimientos preexistentes. **Método Inductivo:** Este método se lo utilizo para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de investigación de campo. **Método Deductivo**: Este método se lo utilizo a través de un proceso sintético-analítico, que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico, para llegar a conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse. **Método Hipotético:** Se lo utilizo en razón de que la investigación parte de la formulación de la hipótesis la misma que luego del proceso de verificación, permitió generalizar los resultados hacia toda la población de influencia investigada

ANEXO 3 Encuesta aplicada a los Jóvenes del Colegio de Bachillerato Paltas.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE CULTURA FISICA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS JÓVENES DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas enumeradas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **"LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS"**

1.- ¿Te gustaría entrenar atletismo?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

2.- ¿consideras tu que la formación de la escuela de atletismo mejorara la práctica en esta disciplina?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

3.- ¿Tu docente de cultura física te enseña atletismo?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

4.- ¿consideras tu que en la escuela de formación de atletismo te ayudaría a desarrollar tus habilidades y destrezas?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

5.- ¿Cree usted que la formación profesional de los entrenadores incide en tu aprendizaje?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

6.- ¿crees tú que mediante la formación de la escuela de atletismo se descubren nuevos talentos en esta disciplina?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

7.- ¿consideras que el Colegio se puede organizar una escuela de atletismo?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

GRACIAS

ANEXO 4 Encuesta aplicada al Docente del Colegio de Bachillerato Paltas.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE CULTURA FISICA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE CULTURA FISICA DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas enumeradas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **"LA FORMACIÓN DE UNA ESCUELA DE ATLETISMO CON LOS JÓVENES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO EXPERIMENTAL PALTAS"**

1.- ¿Sus alumnos entrenan atletismo?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

2.- ¿consideras usted que la formación de la escuela de atletismo mejorara la práctica en esta disciplina?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

3.- ¿En sus clases impartidas enseña atletismo?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

4.- ¿considera que en la escuela de formación de atletismo ayudaría a los jóvenes a desarrollar tus habilidades y destrezas?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

5.- ¿Cree usted que la formación profesional de los entrenadores y/o docentes de Cultura Física incide en tu aprendizaje de esta disciplina?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

6.- ¿considera usted que mediante la formación de la escuela de atletismo se descubren nuevos talentos en esta disciplina?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

7.- ¿considera usted que el Colegio se puede organizar una escuela de atletismo?

SI ( )

NO ( )

PORQUE……
……

GRACIAS

ANEXO 5 INSTALACIONES DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS.

ALUMNOS DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PALTAS

ÍNDICE

Portada…….....i

Certificación…….ii

Autoría…….iii

Carta de autorización……....iv

Agradecimiento……...v

Dedicatoria……..vi

Matriz de ámbito geográfico……vii

Mapa geográfico y croquis……viii

Esquema de tesis……..ix

Título……..……..……1

Resumen…….…….....2

Introducción……..…….....4

Revisión de literatura…….....9

Atletismo……..9

Historia del Atletismo……9

Atletismo Ecuatoriano……9

Definición……...13

La globalización del Atletismo……17

Velocidad……...19

Carreras de fondo y de media distancia……..20

Carreras en ruta……...21

Saltos de vallas……23

Relevos……24

Carreras hacia atrás……24

Marcha atlética……25

Saltos……25

Salto con pértiga……26

Lanzamientos…….27

Pruebas combinadas…….28

Capacidad de rapidez……29

Capacidad de fuerza……..29

Capacidad de coordinación……..30

Componentes psicológico……30

Calentamiento antes de correr……31

Características fundamentales sobre el calentamiento……32

Calentamiento para sesiones de rodaje a ritmo constante……..33

Estiramiento y movilidad articular……...33

Calentamiento para sesiones interválicas o similares……..36

Calentamiento general……...37

Estiramientos y movilidad articular……...38

Calentamiento especifico……...38

Tren superior en el running……39

Función estabilizadora de la postura……40

Función en el consumo de oxigeno……..42

Función de trasmisión de fuerza……43

Entrenamiento de fuerza en runners……44

Métodos de entrenamiento……49

Entrenamiento con cargas pesadas……..49

Entrenamiento de fuerza explosiva……..……50

Velocidad de reacción y velocidad a cíclica……51

Velocidad de reacción……53

Métodos utilizados para la mejora de la velocidad de reacción……...57

Velocidad a cíclica / gestual……...57

La escuela deportiva……..63

Características comunes……...63

Dirección estratégica……..64

La misión de la escuela deportiva……65

Los objetivos estratégicos……66

Enfoque sistemático……67

Objetivos comunes……67

Programa integral……68

Factores que determinan la creación de las escuelas deportivas……..70

Objetivos específicos a alcanzar……..72

Selección de talentos……73

Promoción de atletas……73

Similitud de objetivos……74

Similitud de estructura y dirección……75

Trabajo de metodología en el deporte……77

Aplicación de programas en la preparación deportiva……..78

Materiales y métodos…….....83

Resultados……87

Resultados estadísticos……..87

Discusión…….……..……..103

Conclusiones……..……..….107

Recomendaciones……..…….....108

Bibliografía…….……109

Anexos…….……...110

Anexo 1: anteproyecto de tesis……...110

a) Tema..……..111

b) Problemática…..……112

c) Justificación…..……114
d) Objetivos…..……115
e) Marco teórico……116
f) Metodología……..……..……...132
g) Cronograma..……135
h) Presupuesto y Financiamiento……..136
i) Bibliografía…..……..138

Anexo 2: Matriz de consistencia……139

Anexo 3: Encuestas aplicada a los jóvenes del C.B.P……141

Anexo 4: Encuestas aplicada al docente del C.B.P……143

Anexo 5: Instalaciones del C.B.P……145

Tabla de contenidos……..……...149