



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y LA DEFICIENTE DIRECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO 2014

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes

AUTORA:

JOHANA ALEXANDRA JAPÓN CABRERA.

DIRECTORA DE TESIS:

DRA. BÉLGICA AGUILAR. Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc.

Bélgica Elizabeth Aguilar.


DOCENTE DE LA CARRERA DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado minuciosamente, durante todo su desarrollo la tesis titulada: **LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y LA DEFICIENTE DIRECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO 2014**, perteneciente a la señorita estudiante **Johana Alexandra Japón Cabrera**.

Por estar sujeta a lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo su presentación para proseguir los trámites pertinentes para su presentación y defensa

Loja, 31 Julio del 2014



.....

DRA. BÉLGICA AGUILAR AGUILAR Mg.Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Johana Alexandra Japón Cabrera** declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de la presente tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

Firma: 

Autora: Johana Alexandra Japón Cabrera.

Cédula: 1105264277

Fecha: 25-03-2015

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

Yo, Johana Alexandra Japón, declaro ser autora del presente trabajo de tesis titulada: **LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y LA DEFICIENTE DIRECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO 2014**, como requisito para obtener el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes; 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 tenga 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 25 días del mes de marzo del dos mil quince, firma la autora.

Firma:


Autora: Johana Alexandra Japón Cabrera.

Cédula: 1105264277

Dirección: Av Eduardo Kigman y Gob de Mainas

Correo electrónico: johana.monita@hotmail.com

Teléfono: 0981520348

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de tesis: Dra. BÉLGICA AGUILAR Mg. Sc.

Tribunal de grado:

- | | |
|---|-------------------|
| - Lcdo. Mg. Sc. José Efraim Macao Naula | Presidente |
| - Mgs.. Yindra Flores Cala | Vocal |
| - Lcdo. Luis Wagner Sotomayor | Vocal |

AGRADECIMIENTO

La gratitud es el sentimiento noble del alma generosa que engrandece el espíritu de quienes la comparten, por lo que dejo constancia del más profundo agradecimiento

A la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Cultura Física y Deportes en la persona de sus docentes; por haberme abierto las puertas para el desarrollo profesional inculcando conocimientos científico-técnico y humano con valores éticos y morales ayudando así a la culminación del presente trabajo de tesis.

A la Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc, Directora de tesis; por su oportuna ayuda, apoyo y orientación; lo que hizo posible la elaboración y culminación de este trabajo investigativo.

A Federación Deportiva Provincial de Loja, y a todo el personal de gimnasia artística masculina y femenina, por su colaboración para la elaboración y culminación del presente trabajo de tesis

Con gran espíritu de reconocimiento.

Johana Alexandra Japon Cabrera

DEDICATORIA

La lealtad y el amor son las emociones que llenan el alma y el espíritu mío al terminar este el primer escalón en mi vida profesional, ofrezco al creador todo lo alcanzado en mi vida.

Dedico este trabajo con mucho cariño a mi padre, a mis hermanas, a mi novio quienes han sido forjadores de mi vida y mi soporte, quienes siempre me apoyaron para culminar con éxito mis metas propuestas.

A todas los demás familiares que con sus consejos han permitido llegar al final de mi carrera universitaria

Johana Alexandra Japón Cabrera

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

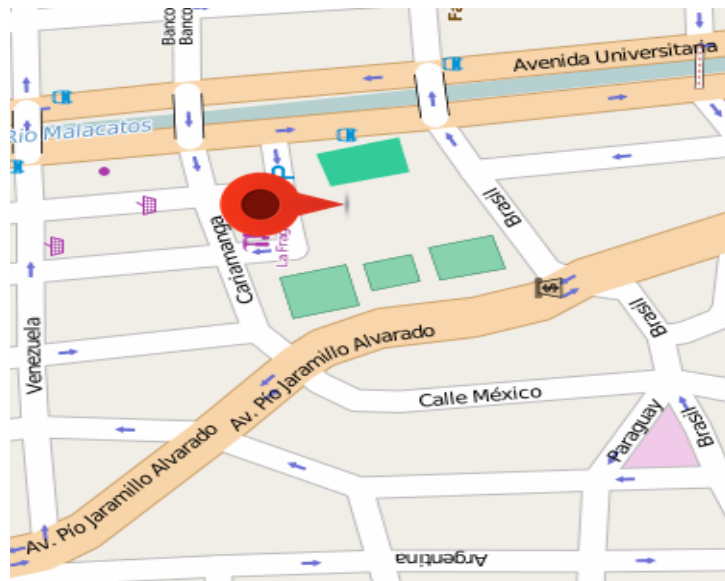
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	Johana Alexandra Japón Cabrera. / LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y LA DEFICIENTE DIRECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERÍODO 2014	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	San Sebastián	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCION CULTURA FISICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRAFICO DEL CANTON LOJA



CROQUIS DE TRABAJO COLISEO DE GIMNASIA ARTISTICA Y GIMNASIA RITMICA DE FDPL



ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACION

AUTORIA

CARTA DE AUTORIZACION

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

MATRIZ DE AMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACION

MAPA GEOGRAFICO

ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

ABSTRACT

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

PROPUESTA ALTERNATIVA

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS.

PROYECTO APROBADO

a. TÍTULO

LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y LA DEFICIENTE DIRECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO 2014.

b. RESUMEN

La gimnasia artística es un deporte que se inicia en edades tempranas, en la cual se requiere lograr niveles máximos de fuerza, flexibilidad y coordinación durante la infancia. El problema investigado es “el deficiente proceso de entrenamiento a largo plazo que provoca la deserción deportiva en los niños y niñas deportistas, que practican gimnasia artística en la Federación Deportiva Provincial de Loja. Periodo 2013 – 2014”. El objetivo fue determinar la causa que provoca la deserción deportiva como consecuencia de la deficiente dirección del proceso de entrenamiento a largo plazo, con una metodología de carácter pre-experimental es decir consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de solo posprueba o en la de preprueba-posprueba y propositiva porque es una actuación crítica y creativa, caracterizado por planear opciones o alternativas de solución a los problemas suscitados por una situación, los resultados fueron manifestados en una adecuada dirección del proceso de entrenamiento que favorece la continuidad del entrenamiento en los gimnastas, en el test realizado a los deportistas se observó un incremento significativo que se pudo precisar luego de utilizar un plan de actividades como propuesta alternativa. Como conclusión, se llegó a demostrar que el trabajo orientado, dirigido y controlado permite incrementar paulatinamente el nivel técnico, plasmado en los deportistas metas y objetivos a corto plazo. La recomendación sería hacer un entrenamiento más personalizado en el que se atiendan la mayor parte de los requerimientos de cada uno de los deportistas que necesitan en la praxis de la gimnasia artística.

ABSTRACT

Artistic gymnastics is a sport that starts at an early age, which is required to achieve maximum levels of strength, flexibility and coordination during childhood. The research problem is “the poor training process for long-term that causes sport dropout in boys and girls athletes who practice gymnastics at the Sports Provincial Federation of Loja. Period 2013 – 2014”. The objective was to determine the underlying cause of the sport dropout due to the poor management of the process of long-term training, with a methodology of pre-experimental nature, that is to say, it consists in administer a treatment or stimulus in the form only posttest or in the pretest-posttest and purposeful because it is a critical and creative activity, characterized by planning options or alternative solutions to the problems arising from a situation. yield, the results were expressed in a suitable direction of the training process that favors the continuity of training gymnasts in the test conducted athletes a significant increase that could then use a business plan specifying alternative proposal was observed. As a conclusion, it was demonstrated that focused, directed and controlled work allows to increase the technical level, embodied in athletes goals and short-term objectives term. The recommendation would be to make a more personalized training in which most of the requirements of each one of the athletes that they need in the praxis of artistic gymnastics are satisfied.

c. INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Artística es un deporte de especialización temprana”, esto quiere decir que el mayor avance en cuanto a la adquisición de habilidades y destrezas necesarias para esta actividad se alcanzan en la niñez o pubertad. Aun cuando los mejores resultados deportivos puedan alcanzarse en la edad adulta, lo cual ha sido más común últimamente, se requiere lograr niveles máximos de fuerza, flexibilidad y coordinación durante la infancia. (Conade, 2014), Para lograr el rendimiento en estas capacidades fundamentales es necesario que todo deportista se someta a un proceso de entrenamiento, basado en principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo el cual tiene como objetivo, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplinas deportivas, actuando planificada y sistemáticamente, sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este.

(M., 1999) Nos dice que para garantizar el éxito del proceso de preparación deportiva, deberán conjugarse en forma de sistema, factores de carácter subjetivo y objetivo que de no existir frustrarán el logro de los objetivos del mismo o lo que es lo mismo el logro de una preparación exitosa del deportista. La preparación deportiva en la Gimnasia Artística, al igual que en el resto de los deportes de rendimiento, como deportes de especialización temprana, coordinación y arte competitivo, presupone una orientación hacia el logro de altos resultados deportivos y la lucha por el mejoramiento de los mismos, basado en la elevación del nivel de cada uno de los componentes de la preparación gimnástica desde el mismo comienzo de la vida deportiva del mismo.

La preparación del gimnasta, es un largo proceso que se inicia desde edades muy tempranas a partir de los 5 – 6 años de edad, donde el gimnasta que estamos formando, deberán vencer desde estas tempranas edades los contenidos previstos en cada etapa de su formación, para lo cual deberá estar sometido a un proceso sistemático de entrenamiento durante 8 – 10 años, para comenzar alcanzar los más altos resultados a partir de los 16 – 18 años de edad los días que se entrenan son de lunes a viernes cada categoría tiene su hora de entrenamiento la categoría infantil entrena 2 horas diarias al igual que la categoría de menores mientras que la categoría pre-juvenil y juvenil entrenan 3 horas diarias.

La presente tesis titulada: LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y LA DEFICIENTE DIRECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO 2014 se orienta en analizar, la deserción deportiva que existe en esta disciplina que es la gimnasia artística por lo que se requiere analizar el siguiente problema La causa que se presenta en el proceso de entrenamiento a largo plazo y que provoca la deserción en los niños y niñas deportistas que practican gimnasia artística, para dar solución se debe realizar una propuesta de mejoramiento que disminuya la problemática existente, ya que surgieron variadas preguntas: ¿Cómo mejorar la motivación por parte de los entrenadores de gimnasia, en las distintas etapas del proceso de entrenamiento a largo plazo en los niños y niñas que practican gimnasia artística? ¿Cuál es el apoyo de los padres de familia que deben tener sus hijos en relación con el proceso de entrenamiento en la gimnasia artística, como parte de un proceso de formación integral para sus hijos?.

Los objetivos que rigieron el camino de esta investigación se refiere a, determinar la causa que provoca la deserción deportiva como consecuencia a la deficiente dirección del proceso de entrenamiento a largo plazo de los deportistas que practican gimnasia artística masculina y femenina de Federación Deportiva de Loja. Periodo 2014; y los objetivos específicos que se formularon son analizar las causas que influyen en la deserción deportiva de los gimnastas, elaborar una propuesta de trabajo basada en el entrenamiento a largo plazo, aplicar la propuesta de trabajo en un grupo piloto, evaluar el trabajo del entrenamiento a largo plazo.

La metodología que se utilizó es de carácter pre-experimental, descriptiva y propositiva ya que investiga problemas de escasos estudios e indaga desde un aspecto innovador, los que utilizó fueron deductivo, inductivo, bibliográfico, analítico y observación científica; para luego recolectar la información a través de encuestas aplicadas a 5 entrenadores, tests para los deportistas seguidas de un pre test con el fin de determinar el estado en el que se encuentran los deportistas y después un postest para ver el perfeccionamiento de los mismos, la población fue de 9 deportistas que practican Gimnasia artística. La información obtenida por las encuestas, y test se organizó en cuadros y gráficos, los cuales me permitieron percibir e interpretar la información. Tomando en consideración los datos más

principales y, los criterios expuestos en el marco teórico, se logró detectar el problema relevante de la causa que provoca la deserción deportiva como consecuencia a la deficiente dirección al entrenamiento a largo en niños que practican gimnasia artística, lo que me lleva a concluir que el 100% de entrenadores tienen conocimiento del entrenamiento a largo plazo lo cual es positivo ya que la preparación de los gimnastas es un largo proceso que se inicia desde edades muy tempranas a partir de los 5-6 años, donde el gimnasta que estamos formando, deberá vencer desde estas tempranas edades los contenidos previstos en cada etapa de su formación, para lo cual deberá estar sometido a un proceso sistemático de entrenamiento durante 8-10 años, para comenzar alcanzar los más altos resultados a partir de los 16-18 años de edad. El 100% de entrenadores tienen un programa o planificación la misma que les sirve para poder entrenar a sus deportistas de una manera organizada. El 80% de entrenadores de gimnasia artística consideran que la asistencia de los deportistas es buena siendo así una parte favorable ya que con ello se puede cumplir con la planificación diaria. El 80% de entrenadores tienen deportistas que desertan siendo este un resultado negativo ya que el entrenador por responsabilidad planificara el entrenamiento del deportista. El 80% de los entrenadores de gimnasia artística dijeron que tienen un apoyo bueno por parte de los padres de familia. El 80% de los entrenadores de gimnasia artística dijeron que tienen un apoyo bueno por parte de los padres de familia siendo positivo ya que esto es un aporte fundamental para que los deportistas tengan un mejor rendimiento. El 80% de los entrenadores de gimnasia artística dijeron que la implementación e infraestructura para el entrenamiento de los deportistas no es adecuada

Llegue a la conclusión de que gracias a un trabajo orientado, dirigido y controlado ayuda incrementar gradualmente el nivel tecnico, formado en los deportistas metas y objetivos a corto y así recomendar que para disminuir con la deserción deportiva de los deportistas de gimnasia artística, es importante tomar en cuenta el entrenamiento desde las primeras edades, pues progresivamente los deportistas cumplen etapas de desarrollo técnico, basados en ciertos normativos que orientan el entrenamiento futuro.

d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

DESERCIÓN DEPORTIVA

La deserción deportiva hace referencia a una manifestación de conducta que podría ser el resultado de la interacción de una serie de características y variables, pero que reviste una implicación fundamental, refleja la decisión por parte de un individuo o grupo por interrumpir sus actividades físicas, recreativas y formativas.

El fenómeno del abandono deportivo es un proceso continuo, que abarca desde aquel grupo de individuos que se retiran de un deporte particular pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta aquel grupo de sujetos que se retiran definitivamente del deporte.

El cese o retirada de una actividad deportiva puede deberse a múltiples razones, pero que generalmente viene dada por uno de estos tres factores: el proceso de selección, el cual se da a todos los niveles de competición, la edad cronológica y la lesión deportiva.

Algunas razones por las que los jóvenes deportistas abandonan la práctica físico – deportiva:

- Tengo otras cosas que hacer.
- No era tan bueno como pensaba.
- No era suficientemente divertido.
- Quería hacer otro deporte.
- No soportaba la presión.
- Era aburrido.
- No me gustaba el entrenador.

Santiago Ramos (2007), explicando las causas de abandono y cualidades volitivas en deportistas expone que en general las causas más importantes que determinan el abandono fueron de forma descendente las siguientes:

- Tenía otra cosa que hacer (estudio o trabajo).

- No había bastante espíritu de equipo.
- El interés por la competencia era excesivo.
- El entrenador era demasiado duro y exigente.
- Apoyo económico por parte de los padres y entidades era insuficiente.
- No vencía o ganaba con frecuencia. (pags.101, 102)

El entrenador tiene un papel decisivo en la deserción puesto que algunos deportistas exponen una serie de factores negativos, tanto de los entrenamientos como de la competición, la mayor parte de los cuales están bajo el control del entrenador, considerado como figura clave en la iniciación deportiva, ya que es el encargado de planificar los entrenamientos e interactúa continuamente con sus deportistas.

Sin embargo, existen otras causas por las que un deportista debe interrumpir su participación en el deporte, como son las lesiones deportivas, los problemas relativos a la vida familiar que reclaman la presencia del deportista para otras actividades y no posibilitan la asistencia sistemática al entrenamiento y competencia, un acto de indisciplina que conlleva como sanción el abandono del deporte.

Por lo contrario se plantea también que existe una causa principal que genera deserción como lo es la sobre exigencia entendida como un exceso en las posibilidades físicas y psíquicas del niño o del joven deportista, que puede terminar en lesiones que llevan a la deserción, lo cual ocurre porque se plantean objetivos que no están al alcance del deportista o cuando no tiene en claro la resistencia al entrenamiento de cada uno y cuando intentan suplir calidad de entrenamiento con cantidad.

La influencia de los padres y entrenadores como la de compañeros y amigos, es de suma importancia, ya que los adolescentes aún no tienen conformados sus rasgos de personalidad, debido a que se encuentran en un proceso de construcción, necesitando de puntos de referencia externos, siendo claves las opiniones y actuaciones de las personas que los rodean. La deserción, no sólo genera sensaciones desagradables de fracaso a una edad muy temprana en los jóvenes, sino una serie de desventajas deportivas y socioculturales.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

En el lenguaje general, la palabra entrenamiento se emplea con diferentes significados. Los fisiólogos del trabajo entienden por entrenamiento todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y, por ello, un aumento del rendimiento. En este sentido, el trabajo físico también puede asumir, por ejemplo, un carácter de entrenamiento y provocar adaptaciones (LEHMANN, 1953). (pag.1).

En el campo del deporte hablamos de entrenamiento deportivo, y entendemos por ello, en general, la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos.

Hoy este concepto se utiliza en el sentido amplio y estricto del mismo (MATWEJEW, 1965) entiende por entrenamiento deportivo, en el estricto sentido de la palabra, la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliada de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física.(pag.11)

(HARRE, 1983) El entrenamiento deportivo es el proceso basado en principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplinas deportivas, actuando planificada y sistemáticamente, sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este.(pag.304)

Se puede definir entonces al Entrenamiento Deportivo como: un proceso pedagógico orientado directamente hacia el logro de elevados resultados deportivos, en donde está como premisa fundamental el desarrollo de la forma deportiva.

Tareas principales del entrenamiento deportivo.

El objetivo del entrenamiento deportivo consiste en preparar a los deportistas para alcanzar altos rendimientos, “La capacidad de rendimiento deportivo depende, en primer término, de la facultad y la disposición para el rendimiento. La facultad del rendimiento está determinada por las capacidades físicas, las habilidades técnico-deportivas y tácticas, las capacidades intelectuales y por los conocimientos y experiencias del deportista. La disposición para el rendimiento se manifiesta en la

actitud del deportista ante la actividad deportiva y ante las exigencias que el entrenamiento y la competencia le impone. Abarca, ante todo, la estructura de las motivaciones, donde hay que desarrollar aquellas que sean valiosas, para los elementos estructurales determinantes: la voluntad y otras cualidades de la personalidad". (HARRE, 1983)(pag.248)

La Preparación Física

El contenido fundamental de la preparación física radica en el desarrollo de las capacidades físicas, especialmente, las de resistencia, fuerza, rapidez y movilidad. Estas capacidades que se designan también en su totalidad con el concepto de condición, son un requisito fundamental de rendimiento deportivo y es igualmente válido para aquellos deportes en los cuales la técnica deportiva es el objeto de la puntuación en la competencia, o en los cuales el triunfo en ellos depende en gran medida del dominio que se tenga de múltiples y complicadas habilidades táctico-técnicas.

(MATWEJEW, 1965) Define la preparación física como proceso de desarrollo de las capacidades físicas que responden a las necesidades específicas del deporte concreto elegido para la especialización.

Los Objetivos de la Preparación Física son:

1. El desarrollo de las capacidades psicomotoras generales y especiales.
2. El aumento de la capacidad de trabajo del deportista mediante el desarrollo de sus posibilidades funcionales.

La Preparación Técnico-Deportiva y Táctica

Una técnica racional asegura la utilización óptima y económica de las capacidades físicas. En la preparación técnico-deportiva, el deportista adquiere la técnica y la consolida bajo condiciones específicamente competitivas. Aumentando sus fuerzas, la resistencia y la rapidez, el deportista debe adquirir un nivel técnico cada vez más elevado. Por ello la formación física y técnico deportiva tiene que estar siempre estrechamente relacionadas. En relación con ello se deben desarrollar también las

capacidades coordinadoras necesarias para la aplicación óptima de la técnica, tales como agilidad y destreza.

Los objetivos de la preparación técnico-táctica son:

1. El desarrollo y perfeccionamiento de los hábitos motores necesarios en el deporte elegido.
2. La asimilación de nuevas y más completas acciones motoras.
3. La especialización en los ejercicios competitivos propios del deporte elegido.

La Preparación Psicológica

Son de relevante importancia los aspectos que encierra la preparación psicológica de los deportistas.

A la psicológica de la actividad deportiva le corresponde:

- Análisis psicológico de la actividad deportiva.
- Análisis psicológico de cada deporte.
- Fundamentos psicológicos de la enseñanza y del entrenamiento deportivo.
- Fundamentos psicológicos de la maestría deportiva.

A la Psicología del atleta le corresponde:

- Rasgos generales de la personalidad del atleta.
- Cualidades específicas del atleta.
- Fundamentos psicológicos de la maestría deportiva.

Dentro del ciclo de entrenamiento, la preparación psicológica se ocupa fundamentalmente de:

- a) La preparación técnica del deportista, que implica como hábitos motores del deporte elegido.
- b) La preparación táctica del deportista, el desarrollo y perfeccionamiento en función de las condiciones objetivas de la competición.
- c) La preparación para la competencia, la creación de la predisposición psíquica para la victoria.
- d) La preparación moral, que forma parte de la preparación psicológica está en dependencia fundamentalmente de la conducta del atleta en la vida social.

En esta manifestación moral deben destacarse la conducta ante el triunfo y la derrota, hacia el entrenamiento; el respeto a sus semejantes, la modestia; la ética deportiva, etc.

La Preparación Teórica.

La capacidad intelectual de los atletas juega un papel importante en el rendimiento deportivo. En la práctica, un atleta que sea conocedor de los principios del entrenamiento deportivo, de la aplicación correcta de éstos y de otras ciencias auxiliares, estará siempre en ventaja con respecto a otros que lo desconozca. Para esto es necesario elevar su nivel cultural general, junto a su nivel deportivo específico.

Objetivos de la esta preparación:

1. El desarrollo de la base teórica del deportista.
2. El conocimiento y aplicación de las reglas de higiene dentro y fuera del entrenamiento.
3. El conocimiento y aplicación de los reglamentos postulados y normas generales del deporte y la Educación Física.
4. El conocimiento y aplicación de los principios del internacionalismo deportivo (pgs.3,4,5).

Forma Deportiva

Se define como forma deportiva el estado máximo de rendimiento en que se encuentra un deportista en un periodo de tiempo determinado. (Varios, Curso Nacional de Entrenamiento Deportivo, 2008) La forma deportiva no se adquiere por sí sola. Es producto de un complemento de actividades guiadas por un plan en el que intervienen diversos factores.(pag.2)

La Preparación A Largo Plazo En La Gimnasia Deportiva.

La preparación del gimnasta, es un largo proceso que se inicia desde edades muy tempranas a partir de los 5 – 6 años de edad, donde el gimnasta que estamos formando, deberá vencer desde estas tempranas edades los contenidos previstos en cada etapa de su formación, para lo cual deberá estar sometido a un proceso sistemático de entrenamiento durante 8 – 10 años, para comenzar alcanzar los más altos resultados a partir de los 16 – 18 años de edad.

Cuando hablamos de preparación a largo plazo, esto de hecho presupone de que un gimnasta no se forma de un día para otro, ya que el mismo debe transitar en su vida

deportiva por una serie de momentos o etapas con objetivos y contenidos bien definidos que sirven escalonadamente de sostén a la formación de las bases de la maestría deportiva. Cuando ello no sucede así y se violan etapas o se comienza tardíamente la práctica de la gimnasia de alto rendimiento, pues no se logra una verdadera maestría deportiva, se malogra la durabilidad de la vida deportiva del gimnasta, hay un mayor riesgo de aparición de lesiones y se hace muy difícil el elevar los niveles de dificultad de los ejercicios competitivos y mucho menos enfrentar los cambios que se producen en el Código de Puntuación ciclo tras ciclo en estos deportes.

Los diversos autores que han tratado el tema de la preparación a largo plazo reconocen varias etapas por la que transita el deportista en su formación, denominándolas de diferentes maneras pero, todos señalan la existencia de una etapa de iniciación, una de desarrollo o de especialización y la etapa de maestría deportiva, incluyendo dentro de estas diferentes etapas que responden al objetivo general de la etapa a la que pertenecen.

Lo planteado al respecto por autores como Harre, Filin, Volkov y Hagen, resumen en sí mismo lo señalado por otros autores, ellos, distinguen en la preparación a largo plazo dos grandes etapas de preparación:

- Etapa de desarrollo básico motor.
- Etapa de la maestría deportiva.

A su vez se plantea que la etapa de desarrollo básico motor se divide en tres etapas:

- a) Etapa de iniciación deportiva o preparación inicial o previa (de los 6 años hasta los 10 años de edad).
- b) Etapa de especialización general inicial (de los 11 años hasta los 15 años de edad).
- c) Etapa de consolidación y perfeccionamiento (desde los 16 años hasta los 20 años de edad).

Otros autores explican que el proceso de entrenamiento a largo plazo transita por cuatro etapas bien definidas: (Metodológico, 2013)(pag.69)

Etapas del entrenamiento a largo plazo.

- ✓ La etapa de iniciación (de los 6 hasta los 12 años de edad).
- ✓ La de desarrollo (de los 13 hasta los 19 años de edad).
- ✓ La etapa de perfeccionamiento deportivo (mayor de 19 años).
- ✓ La etapa de desentrenamiento.

Etapas de desarrollo básico motor:

Tiene como objetivo la creación de las bases del desarrollo de la maestría deportiva, a partir de la asimilación por parte del gimnasta en formación, de la escuela de movimientos de la gimnasia, tomando como premisa para ello, el logro de un alto grado de desarrollo de la preparación física general, especial y específica del mismo (condición física del gimnasta).

Su duración aproximada es de 12 años, durante los cuales el gimnasta debe vencer los objetivos a corto y a mediano plazo que le plantean las etapas que la integran.

a) Etapas de iniciación deportiva o preparación inicial o previa.

La etapa de preparación previa o inicial se inicia aproximadamente a los 6 años de edad con la selección inicial o primera selección. Esta etapa constituye la iniciación de los niños a la práctica sistemática del deporte y es imprescindible que se logre en la misma una base amplia y sólida desde el punto de vista físico y técnico, como fundamento para el desarrollo de la preparación a largo plazo, siendo para ello de vital importancia como premisa del proceso hacer una adecuada selección inicial según los criterios de selección que estén establecidos a partir del modelo del deportista (gimnasta) en su elite.

Tiene una duración de 4 años, debiéndose cumplir en la misma con los objetivos siguientes:

Sistematizar el cumplimiento de las tareas vinculadas con la preparación física general y especial de los gimnastas como componentes fundamentales de todo el trabajo que se desarrollará en el deporte.

- ✓ Crear las bases para la orientación de los componentes básicos de la escuela de movimientos de la gimnasia.
- ✓ Fomentar el conocimiento y el amor por la disciplina deportiva escogida.

Para dar respuesta adecuada a estos objetivos el entrenador debe en caminar el proceso de entrenamiento en esta etapa a las siguientes tareas;

- ✓ Diagnóstico el nivel de las potencialidades de desarrollo de las capacidades motrices en el gimnasta.
- ✓ Desarrollo de la preparación física general y especial sobre la base de ese diagnóstico.
- ✓ Adiestramiento de los gimnastas en los elementos técnicos de base.
- ✓ Fomentación el amor por su deporte a partir del conocimiento del mismo.
- ✓ Creación de hábitos de disciplina y autocontrol en el trabajo, así como el colectivismo.

En la creación de las bases para la asimilación de los componentes básicos de la escuela de movimiento de la gimnasia, es necesario dirigir el trabajo hacia:

- ✓ La creación de hábitos posturales correctos.
- ✓ Asimilación de la técnica de los ejercicios coreográficos como parte de la cultura de movimientos del gimnasta, así como base de parte de su preparación especial desde el punto de vista corporal.
- ✓ Trabajo elemental de la técnica de los movimientos corporales (acrobacia, saltos, giros, equilibrios, elementos de fuerza, elementos de flexibilidad, desplazamientos, ondas, etc.) y de los aparatos e instrumentos gimnásticos (según las características de los diferentes eventos según la modalidad gimnástica practicada).

Es en las edades comprendidas en esta etapa, donde el placer del movimiento y la disposición de aprender es muy marcado y debiéndose orientar el trabajo a adquirir, una base amplia de habilidades motrices por medio de diversos ejercicios

elementales, que pongan al gimnasta en formación en situaciones de aprendizaje apropiadas a su edad.

Los niños en estas edades tienen gran necesidad de que se les varíen las posibilidades de expresión motriz que soliciten la imaginación y los inciten a correr, saltar, girar, colgarse, arrastrarse, trepar, practicar ejercicios de equilibrio, balancearse, explorar las posibilidades de movimiento de los diferentes instrumentos, así como sobre los diferentes aparatos, etc.

Otras características de esta edad son: el buen equilibrio, el optimismo, la despreocupación y la asimilación de conocimientos y habilidades sin discernir sobre ellas. Poseen buenas posibilidades de diferenciación gestual y una gran capacidad de captación, por lo que se convierte en un período muy favorable para el aprendizaje.

Sin embargo, la capacidad de aprender muy rápidamente nuevas habilidades motrices, no va a la par con la capacidad de fijar los gestos aprendidos y si tenemos en cuenta que en las modalidades gimnásticas se requiere de una formación técnica precoz y que ésta se prolongue durante toda la vida deportiva. Es entonces preciso e inminente, crear las bases físicas que garanticen la consecución y fijación de estos gestos y a su vez garanticen la preparación para etapas subsiguientes lo cual debe conseguirse a través de los juegos básicamente, que creen una base amplia de resistencia aeróbica, y de ejercicios especiales para crear la base técnica de los grupos estructurales básicos.

En cuanto a los ejercicios coreográficos tomados de la danza clásica, en los que se intercalan ejercicios propios de la gimnasia, deberá velarse porque estos sean trabajados en 1ra fase o frente al apoyo, al menos en los primeros meses, hasta que se logre el control corporal del gimnasta, cuidando la relación correcta con el apoyo para evitar vicios en los hábitos creados.

Este trabajo se realizará por elementos por separado, fundamentalmente en el primer año de la etapa, con una dosificación de 32 – 64 tiempos, excepto para las posiciones de piernas que se mantendrán entre los 8 – 16 tiempos. Deberá velarse también porque antes de comenzar se realice la preparación de los brazos y al concluir se mantenga la posición final del ejercicio.

Es imprescindible sobre todo en la Gimnasia Artística Femenina y en la Gimnasia Rítmica, para el logro del trabajo acabado, que toda la clase se realice con música, con vistas a responder a la particularidad metodológica de estos deportes que conllevan la realización de los ejercicios competitivos con acompañamiento musical. Ello es recomendable también en la Gimnasia Artística Masculina ya que esta forma de trabajo tributa al desarrollo del ritmo de movimiento, el oído rítmico y a la elevación de la motivación ante estas actividades. Se trabajará en eses sentido también con juegos musicales e imitación de personajes y animales.

Es importante en esta etapa que el entrenador agote los recursos en la creación de una buena representación motriz del ejercicio que quiere enseñarse, alternando la demostración (vía fundamental) y la explicación (esta última deberá realizarse en un lenguaje accesible, respetando la terminología gimnástica) de manera tal que esto contribuya a la elevación sistemática de los conocimientos del gimnasta.

El desarrollo adecuado de las tareas mencionadas anteriormente, garantizará la adecuada preparación técnica para esta etapa, debiéndose comenzar con trabajando los elementos más sencillos de forma aislada, para posteriormente realizar combinaciones sencillas de los mismos.

La preparación física deberá encaminarse al desarrollo multilateral de las capacidades motrices, trabajándose hacia su dirección general y especial, con un predominio de la preparación física general en esta etapa. Para ello podrán utilizarse los medios generales de la educación Física y los deportes, tratando de explotar al máximo las posibilidades que tiene el método de juego para estas edades. Así mismo se podrán utilizar los ejercicios coreográficos y los técnicos específicos de estos deportes, una vez dominados, como medios de la preparación física especial. En estas edades deberá explotarse al máximo el trabajo dirigido al desarrollo de la flexibilidad, la rapidez (frecuencia de movimientos), la fuerza (dándole prioridad a la resistencia a la fuerza y en segundo lugar a la fuerza rápida), no debiéndose utilizar pesos (solo el dominio del peso corporal), las capacidades coordinativas generales y específicas del deporte (orientación, ritmo, equilibrio, diferenciación, etc) y la resistencia aeróbica como base para la asimilación futura de cargas de trabajo y para el desarrollo posterior de la resistencia anaerobia láctica como capacidad específica necesaria para la realización efectiva de los ejercicios competitivos en

estos deportes. La preparación física se irá dosificando de forma tal que garantice un incremento adecuado, a partir de los niveles iniciales diagnosticados y según las particularidades de cada capacidad motriz.

Es importante también en esta etapa que el desarrollo de la preparación teórica se encamine al conocimiento del deporte en cuestión a través de charlas, fotos, observación de competencias de categorías superiores o videos, así como en la adquisición de conocimientos sobre las actividades afines a la Gimnasia y hábitos elementales de higiene y auto control del entrenamiento. La adquisición de estos conocimientos puede ser evaluada sistemáticamente, para revertirlos en la calidad de la preparación.

La preparación psicológica, deberá dirigirse en esta etapa, a la creación de la confianza en las propias posibilidades de la gimnasta y en la aspiración hacia un eslabón superior de la preparación deportiva, así como al desarrollo general de todas las capacidades volitivas como base de la asimilación de grandes esfuerzos.

b) Etapa de especialización general inicial.

La etapa de preparación general inicial tiene una duración aproximada de 4 años y en estos deportes se caracteriza por continuar el desarrollo de los aspectos logrados en la etapa anterior; para ello se deben cumplimentar los siguientes objetivos:

- ✓ Garantizar el desarrollo armónico multilateral de las capacidades motrices de los gimnastas, elevando el nivel general de sus posibilidades funcionales.
- ✓ Crear un fondo rico en hábitos motores variados, habilidades y conocimientos, que sustenten la asimilación y perfeccionamiento de los elementos de la escuela de movimientos de la modalidad gimnástica practicada.
- ✓ Estimular la formación de las bases iniciales de la maestría deportiva.

Esta segunda etapa del desarrollo básico motor, deberá proyectarse hacia la posibilidad de pronosticar como va a desarrollarse en un futuro el gimnasta, sobre la base de la información que se va recopilando acerca de la influencia del proceso de entrenamiento en el mismo.

Es importante esta etapa dentro de la preparación porque en ella deberá afianzarse la base física y técnica que se comenzó a crear en la etapa anterior; también deberán aprovecharse al máximo los plazos óptimos o períodos sensitivos de desarrollo de las diferentes capacidades motrices específicas del deporte, que por lo general se dan en estas edades, adelantándose lo más posible (sobre todo en las hembras) a la maduración sexual de los niños. Ello garantiza la posibilidad de lograr mayores y mejores resultados en etapas posteriores.

La preparación técnica en esta etapa va dirigida a tratar de vencer toda la base técnica del deporte, aumentándose el grado de exigencia en la realización del ejercicio, empezándose a preparar las bases para la realización de los diferentes elementos técnicos de dificultad A y B, así como la realización de combinaciones de estudio y de elementos que permitan la consolidación de los hábitos ya logrados. Se incorporan a la enseñanza los ejercicios obligatorios o exigencias mínimas que plantea el programa competitivo de la edad.

Los ejercicios coreográficos se podrán trabajar por combinaciones sencillas sobre la base de los hábitos ya adquiridos, pudiéndose pasar a la 2da fase o trabajo lateral al apoyo y el centro, de los elementos que ya se dominan, explotando la integración del trabajo de los brazos con el de las piernas. En el caso de las modalidades femeninas no deberá soslayarse el trabajo de la expresión corporal, pasando a una etapa superior de expresión, pudiéndose llegar a la dramatización, no solo imitando personajes, sino estados de ánimo, a partir de la sugerencia visual y auditiva a partir de temas escogidos por el propio gimnasta; todo este trabajo deberá realizarse con música utilizando a la vez guías rítmicas (palmadas o conteos), para indicar los acentos y tiempos para la realización del trabajo. Así mismo deberá seguirse utilizando al máximo la explicación y la demostración ayudada de los métodos propioceptivos y la corrección de errores en la adquisición de los nuevos hábitos motores.

La preparación física se torna más especial sin que bajen ostensiblemente las horas dedicadas a la preparación física general. Se sigue por ende alternando los métodos generales de la Educación Física y el deporte con los específicos de las capacidades motrices, pudiéndose estimular el trabajo en este sentido, con las llamadas competencias de habilidades, las cuales pueden realizarse de forma sistemática. Los medios para trabajar la preparación física, al aumentar la preparación especial, se

tornan más específicos de la actividad. Deberán trabajarse al máximo el desarrollo de las capacidades coordinativas, la flexibilidad la resistencia a la fuerza y la fuerza rápida y explosiva, así como de la rapidez, para la consecución de una mejoría desde el punto de vista técnico. Se seguirá priorizando el trabajo de la dirección aeróbica de la resistencia con vistas al aumento de la capacidad de trabajo. En el caso del trabajo de fuerza, se podrán utilizar pesos, para la elevación de los niveles de fuerza relativa, para tributar al desarrollo de la fuerza rápida. En este sentido se deberá cuidar que las posiciones del cuerpo utilizadas cuando se trabaje con peso no incidan sobre la columna vertebral. Debe existir un predominio del trabajo dinámico sobre el estático. A su vez el mejoramiento de la capacidad de fuerza ayudará a incrementar los niveles de flexibilidad activa que son necesarios para la ejecución de movimientos de gran amplitud sin ayuda de otro segmento corporal.

Ya en esta etapa deberá acrecentarse el trabajo sobre la capacidad de acoplamiento, lo que se logra a partir del trabajo, con combinaciones de movimientos de las diferentes partes del cuerpo, todo ello respondiendo a un ritmo indicado de trabajo. Se podrá también trabajar inicialmente la capacidad de diferenciación trabajando movimientos aislados con diferentes ritmos de ejecución. La capacidad de equilibrio se seguirá trabajando con medios generales y específicos, pudiéndose incursionar de forma más intensa en los equilibrios dinámicos al dominar ya las posiciones estáticas del cuerpo. Sigue siendo uno de los medios fundamentales la cama elástica o trampolines, para el trabajo para el desarrollo de la orientación.

Desde el punto de vista teórico, se afianzarán los conocimientos ya adquiridos y se trabajarán contenidos del deporte acerca de las reglas, características, nociones de educación musical, competencias importantes, vías de autocontrol del funcionamiento del organismo y otros. Para ello se podrán seguir utilizando las charlas, conversatorios cortos o conversación heurística, observaciones y análisis de competencias, etc.

La preparación psicológica continuará reafirmando el desarrollo de la voluntad, la perseverancia, así como la confianza en sí mismo y la aspiración a resultados superiores. En esta etapa deberán incrementarse los controles para ir evaluando el nivel que va alcanzando cada uno de los componentes de la preparación, de forma tal

que se vaya modelando la preparación según las necesidades que vayan surgiendo con vistas al cumplimiento de los objetivos planteados.

Se trabajará en esta etapa con programas de enseñanza, que formará parte del plan de entrenamiento, donde en el primer año se trabaje tentativamente con los valores de carga para de esta forma llegar a una adecuación perfecta entre lo planificado y lo que realmente puede vencer el gimnasta. Es característico de esta etapa un período preparatorio largo que propicie el tiempo necesario para darle cumplimiento a los objetivos trazados.

c) Etapa de consolidación y perfeccionamiento.

Como parte de la preparación a largo plazo, las etapas de preparación se suceden unas a otras, debiéndose continuar el trabajo de la etapa que se inicia sobre los cimientos que se crearon en las etapas anteriores.

En este sentido la etapa de consolidación y perfeccionamiento no es una excepción ya que deberá continuarse el trabajo iniciado aumentándose aún más el contenido especial del entrenamiento, tratando de consolidar y perfeccionar todo lo antes aprendido (de ahí que algunos autores llamen a esta etapa de especialización profunda), garantizándose el aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos de diferentes grupos técnicos de los eventos competitivos del deporte. Su duración aproximadamente es de 4 años.

Es de gran importancia, hacer que el gimnasta domine el programa de elementos básicos correspondientes a su nivel o categoría. Al mismo tiempo se le dará preferencia a la consolidación de los elementos de dificultad ya aprendidos (según programa de enseñanza y se buscará lo mismo con los elementos de dificultad más afines a las características individuales de cada gimnasta, debiéndose crear la base para la ejecución de elementos de mayor dificultad que deberán ejecutarse en la próxima etapa de preparación, realizándose esto sobre la base de un mayor adiestramiento con los aparatos e instrumentos y tratando de lograr una gran concordancia con las exigencias más actuales del deporte a nivel internacional, entendiéndose gran efectividad en la ejecución.

Los objetivos de trabajo según Piñera V. e Ilisástigui M., en 1993, se encaminan en esta etapa a:

- ✓ Garantizar que sobre la base de un nivel de preparación física general elevada se continúe el desarrollo de las capacidades motrices específica de actividad gimnástica.
- ✓ Asimilar elementos complejos y uniones, enlazadas con el requisito de un alto nivel de educación de educación de las capacidades motrices y en especial una elevada coordinación motriz, que garanticen un alto grado de efectividad o eficiencia motora.
- ✓ Estimular el desarrollo de la maestría deportiva.
- ✓ Garantizar la adquisición de conocimientos acerca de las exigencias y reglamentaciones del deporte.

Los gimnastas en esta etapa se formaran como candidatos a maestros del deporte, ya que como se plantea en los objetivos se irán desarrollando las bases de la maestría deportiva a partir del cumplimiento de las exigencias que se plantean desde el punto de vista competitivo para la categoría juvenil a nivel internacional. El aumento del contenido especial del entrenamiento no deberá únicamente hacerse por la disminución del contenido de preparación general, sino por el aumento del tiempo que se le dedique a la preparación especial.

Los valores de la carga van a crecer a un ritmo mayor con incrementos de la intensidad de la misma, lo que generará la estimulación la capacidad de adaptación del organismo a la actividad de competición en la Gimnasia. Es importante tener en cuenta en la dosificación de las cargas y la estructuración del proceso de entrenamiento, que en esta etapa los gimnastas están en el proceso de maduración sexual que trae consigo la adolescencia, con los cambios que desde el punto de vista morfológico, fisiológico y psicológicos, se producen; por lo que deberá buscarse una alta motivación en la clase de entrenamiento tratando a los gimnastas ya no como niños sino como joven, haciéndolos partícipe de las decisiones que sobre su formación se tomen, dándoles la posibilidad de opinar e intervenir en montaje de sus ejercicios competitivos. Así mismo deben estimularse el trabajo sobre las capacidades volitivas en el vencimiento de las dificultades que producto de la propia adolescencia puedan surgir en el cumplimiento de las tareas de entrenamiento,

alimentándose el desarrollo de la aspiración al logro de grandes resultados y de la maestría deportiva a partir de una mayor compenetración con las particularidades del deporte gimnástico que practique y el conocimiento de sus nuevas tendencias en relación con sus propias posibilidades, lo que puede visualizarse en competencias internacionales y en las actuaciones de figuras relevantes del deporte a nivel nacional.

La preparación técnica en esta etapa se desarrollará sobre el trabajo de combinaciones fundamentalmente, aunque no se desecha el trabajo por elementos por separado; esta preparación técnica tendrá que fomentarse sobre una fuerte preparación física especial, para lo cual se hace necesario prestarle gran atención a la flexibilidad activa, a la fuerza rápida y explosiva, a la resistencia anaerobia láctica y a la aeróbica, así como a las capacidades coordinativas de equilibrio, orientación, diferenciación, así como el ritmo de movimiento, haciéndose esta preparación de hecho mucho más específica.

En esta etapa aumentarán las exigencias competitivas y por ende las del entrenamiento también serán mayores. Se trabajará en esta etapa de preparación con plan de entrenamiento que incluyen también programa de enseñanza, predominando la dinámica de las cargas 2:1. En los ciclos de entrenamiento que integran esta etapa de preparación, habrá una mayor participación en competencias que en etapas anteriores, pudiéndose trabajar en grupos terminales con doble periodización

Etapa de la maestría deportiva:

La etapa de maestría deportiva presupone el que ya se haya vencido completamente el programa de enseñanza básico que debe dominar el gimnasta en el proceso que se inició desde muy temprana edad (5 – 6 años), lográndose con ello el establecimiento de la maestría deportiva. De ahí que el contenido de esta etapa sea dirigido al cumplimiento de las exigencias que establece el deporte a nivel internacional, con la más alta maestría técnica.

En esta etapa se encaminará el trabajo hacia los siguientes objetivos, según lo planteado por Piñera V. e Ilisástigui M. en 1993:

- Dominar los elementos, uniones y combinaciones del programa competitivo con gran efectividad sobre el desarrollo y mantenimiento de un alto nivel de desarrollo de las capacidades motrices especiales.
- Adquirir la experiencia necesaria para la participación en competencias importantes de carácter nacional e internacional.
- Estimular la consolidación de la maestría deportiva.
- Mantener un alto nivel de actualización de los conocimientos sobre las reglas y las exigencias del deporte.
- Perfeccionar la composición y la ejecución de los ejercicios competitivos, sobre la base de las actuales exigencias de la alta maestría en estos deportes.

Esta etapa puede tener la duración de un ciclo o dos ciclos olímpicos, sirviendo el primer ciclo de preparación para el segundo. La duración de la etapa estará en relación con la solidez que se haya logrado en la formación del gimnasta en etapas anteriores, que lo haya preparado para tanto para una mayor durabilidad de esta etapa de grandes resultados como para la asimilación de los cambios que se produzcan en el Código de Puntuación del deporte, que casi siempre una elevación del nivel de exigencias. Ello solo se logrará con una visión perspectiva acerca de la preparación del gimnasta no solo en esta etapa sino viendo esta etapa de preparación como resultado del trabajo realizado en las anteriores, lo que permitirá una proyección más certera del trabajo futuro.

Por la duración y por las características que toma el trabajo en esta etapa, la misma se divide en dos momentos o etapas más pequeñas:

a) Período o Etapa de alta maestría deportiva.

En esta etapa habrá un incremento al máximo de los resultados, lo que presupone una elevación de las exigencias del entrenamiento, el cual será individualizado al máximo, debiéndose conformar ya, el estilo individual del gimnasta en el terreno competitivo, con una elevada participación en competencias nacionales e internacionales, con aspiraciones de cumplir la norma de gimnasta de clase mundial.

Se incrementa el contenido especial del entrenamiento en todos los sentidos, siendo dirigido fundamentalmente al contenido que van a tener los ejercicios competitivos

de cada gimnasta o conjunto, aunque se sigue realizando preparación general como base del trabajo especial.

Las sesiones de trabajo serán cortas, pero muy intensas, trabajándose fundamentalmente sobre combinaciones y elementos de dificultad de diferente nivel, buscando una elevada puntuación en la composición de las selecciones de los ejercicios competitivos en relación con las características del gimnasta. Todo el trabajo debe dirigirse al incremento de la dificultad de los elementos y de la efectividad de la ejecución, así como al incremento del nivel expresivo en la ejecución en las modalidades que lo requieran.

Deben perfilarse las vías para el autocontrol, la autodisciplina tanto en el trabajo como en el modo de vida (alimentación, horario de vida, normas de higiene), lo que le da una participación activa al gimnasta en toda su preparación.

b) Período o Etapa de longevidad deportiva.

En este período de trabajo deben alcanzarse los resultados más relevantes y estabilizarse los mismos, produciéndose hacia el final de la etapa, un descenso de estos, situación que generalmente determinan el fin de la vida competitiva activa del gimnasta.

El entrenamiento debe perfilarse a mantener los niveles logrados de preparación general y especial del gimnasta y sobre esa base buscar el afianzamiento de los resultados del trabajo a realizar, haciéndose más personal el mismo.

Aparecen más frecuentemente dentro de la planificación del entrenamiento los períodos directos a competencias, por la gran cantidad de competencias a participar en los diferentes momentos del año estando la dinámica de la carga a utilizar adecuada, al nivel de preparación que tenga el gimnasta y a la proximidad de la competencia.

El perfeccionamiento de ejercicios y por ende de las composiciones de los ejercicios competitivos, se hará sobre la base de las más actuales exigencias, para el desarrollo de un gimnasta de alta clase.

Los conocimientos y habilidades adquiridas en el largo proceso de preparación, harán que el gimnasta sepa cómo y cuándo puede dar más de sí, lo que será de gran ayuda para la conducción del entrenamiento por los responsables del proceso.

Es importante que en este período se tenga en cuenta en la individualización del proceso de entrenamiento las características específicas de cada gimnasta sobre todo en lo que se refiere a la asimilación que puede tener o no este, del trabajo programado, conociendo que debilidades pudieron existir en su formación, así como las lesiones que puedan haber surgido en su vida deportiva y sobre esa base planificar el trabajo, de forma tal que permita el cumplimiento de los objetivos trazados en cuanto al éxito deportivo.

De forma general en esta etapa de la maestría deportiva la elevación de la complejidad de los ejercicios competitivos solo se podrá lograr, con un alto grado de preparación técnica, sobre la base del dominio y estabilización de la técnica deportiva, lo que a su vez se erige sobre un elevado nivel de desarrollo de las capacidades motrices específicas logrado durante la vida deportiva del gimnasta y en esta propia etapa.

Así mismo para el logro de un alto grado de perfeccionamiento técnico, tiene que haberse logrado el perfeccionamiento del nivel de preparación coreográfica (sobre todo en las ramas femeninas) lo que a su vez propicia el incremento a grado sumo de la expresividad y el nivel artístico tanto en la composición del ejercicio competitivo como en su propia ejecución.

Juegan un papel importante la estabilidad psíquica del gimnasta, la atención especializada e individualizada hacia el deportista y el nivel logrado en el desarrollo de las capacidades volitivas.(pags.13,14,15,16,17).

Podemos concluir todo este apartado diciendo que: el proceso de preparación deportiva a largo plazo, solo tiene su éxito con el logro escalonado de los objetivos de cada etapa por la que debe transitar el gimnasta; el que no suceda así por acelerar la preparación del gimnasta, por prepararlo solo con vistas a un resultado competitivo, el extrapolar métodos y formas de entrenamiento de una etapa a otra sin respetar los objetivos de cada una, así como las características de las diferentes edades, al querer vencer objetivos superiores sin una adecuada preparación, atentará

contra la formación del mismo, contra su durabilidad en el deporte y la calidad de los resultados a los cuales se aspira y lo que es peor aún, contra la propia salud del gimnasta.

Psicología del entrenamiento deportivo

El Entrenador Y Su Personalidad

Igual que existen diferencias individuales entre los miembros de un equipo, una gran variedad de personalidades puede ser identificada en la profesión de entrenador; cada persona reacciona diferente a cualquier situación dependiendo en gran parte de la naturaleza de su personalidad.

Un estudiante, en su experiencia educacional, no tiene más contacto íntimo con su profesor que el que mantiene con el entrenador. Su relación íntima con el entrenador durante un periodo de meses, el trabajo, la agonía, el disgusto y la gloria del éxito, producen una atmósfera en la cual el entrenamiento se puede convertir en un influyente constructor del carácter o en un moldeador de la personalidad. Es esencial, entonces, que el entrenador no solo comprenda las diferencias individuales que existen entre los miembros de sus escuadras, sino que además conozca su propia personalidad; esto puede ser una cosa compleja, porque es difícil para alguien ser objetivo acerca de sí mismo. La mayoría de las personas tienden a ignorar sus defectos o a justificar su posición de una u otra forma.

El Deportista Y Su Personalidad

El entrenador debe conocer los diferentes tipos de personalidades de los deportistas con los que trabajará durante la preparación, por lo que debe usar de forma efectiva los distintos métodos disponibles de abordarlos. Los medios y formas de comunicación, las técnicas de motivación y los procedimientos de enseñanza variarán de acuerdo con el grado en que cada deportista y el equipo manifiesten sus rasgos de personalidad.

Niveles De Entrenamiento

Los cuatro niveles de entrenamiento con los que hay que luchar en este apartado son: pre-adolescente, adolescente, universitario y profesional. Igual que el nivel de las

destrezas deportivas varía en cada uno de estos niveles, (más básico con los más jóvenes y más técnico y sofisticado con los mayores) hay diferentes necesidades emocionales y psicológicas en los distintos niveles. En cualquier nivel el entrenador puede mantener su propia personalidad pero estar a la vez, a tono con las necesidades de los individuos con los que trabaja para obtener mejores resultados para todos los involucrados. Aunque hay diferencias individuales entre cada uno de los distintos niveles, hay problemas comunes a los que tienen que enfrentarse los deportistas en cada nivel.

La Motivación

Probablemente el papel más importante que desempeña un entrenador es el de motivador; su personalidad, convicción, fines y técnicas de motivación son de principal importancia para el desarrollo de las actitudes de sus deportistas y el grado de éxito que estos alcancen. De ahí que necesites analizar su propia teoría de motivación y examinar sus enfoques de esas cualidades que piensa son importantes para desarrollar un ganador. Estos conceptos de motivación seguramente se convertirán en parte predominante del carácter de su equipo, simplemente porque estas son las cosas que enfatizarán con mayor fuerza por ejemplo, si el foco de atención dominante del entrenador es la organización con toda probabilidad ese equipo será un grupo bien disciplinado y organizado que sabe exactamente lo que va a hacer. El entrenador que sitúe el énfasis máximo en el trabajo duro probablemente producirá un equipo que tendrá una condición física superior y que apreciará además, el valor de su acondicionamiento. Por la misma regla de tres, los rasgos de personalidad indeseables serán transmitidos a los deportistas y a su vez se asociarán al equipo. Este principio general debe parecer razonable a la mayoría de los entrenadores que son, constantemente, testigos de las filosofías de entrenamiento enderezadas a equipos que produzcan juegos adaptados a sus filosofías. Por ejemplo, un entrenador que sea gran defensor producirá equipos de grandes defensores. En otras palabras; el entrenador puede estar sacrificando otros elementos importantes del juego para reforzar su área. Para “la completa” aproximación de la motivación son esenciales los siguientes factores:

- El entrenador necesita examinar su propia filosofía acerca de que es importante (factores de motivación).

- Necesita examinar sus métodos de poner su filosofía en acción (como pone en práctica esos cuadros en su equipo).
- Si su enfoque no tiene éxito, debe decidir lo que sea necesario para mejorar la situación.
- Debe percatarse de las ventajas y desventajas de su filosofía.
- Tiene que ser capaz de ver donde se queda corto en la aproximación de la escena de motivación.
- El entrenador debe estar alerta de cómo trabaja la motivación a nivel de equipo y cómo afecta a cada jugador.
- También el entrenador ha de hacer todos los esfuerzos para determinar si, inconscientemente, está haciendo cualquier cosa que pueda minar sus metas motivacionales.

Las Influencias Exteriores En El Deportista

Separar la motivación interna de las influencias externas que están presentes —en cierto grado— en el entorno del deportista es una difícil tarea. Las necesidades inherentes son difíciles de medir porque son con mucho el producto de fuerzas ampliamente diversificadas que no son fácilmente identificables.

Las influencias exteriores pueden ser positivas o negativas. Con mayor frecuencia serán positivas y servirán para motivar altamente al deportista. Si el entrenador puede determinar cuáles son esas influencias positivas debe intentar provocarlas en mayor medida. Por otra parte si un deportista dotado está fallando, el entrenador deberá determinar con la mayor prontitud si ello es debido a influencias nocivas. Una vez que ha identificado la influencia nociva, puede comenzar a trabajar para que desaparezca. He aquí una relación de influencias exteriores que pueden afectar al deportista positiva o negativamente: los padres, otros miembros de la familia, la novia, la esposa, los compañeros, la prensa, los aficionados y los profesores.

GIMNASIA ARTÍSTICA

El Diccionario de la lengua española define a la gimnasia artística como: “Especialidad gimnástica que se practica con diversos aparatos”. (Española). Sin embargo podemos hacer un poco más extensa esta definición agregando lo siguiente es una modalidad de gimnasia que consiste en la realización de una composición

coreográfica, combinado de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

Es un deporte de especialización temprana, esto quiere decir que el mayor avance en cuanto a la adquisición de habilidades y destrezas necesarias para esta actividad se alcanzan en la niñez o pubertad. Aun cuando los mejores resultados deportivos puedan alcanzarse en la edad adulta, lo cual ha sido más común últimamente, se requiere lograr niveles máximos de fuerza, flexibilidad y coordinación durante la infancia.

En las competiciones oficiales se exigen seis ejercicios libres en la categoría masculina y cuatro en la categoría femenina. Categoría masculina: los aparatos que se utilizan son: barra fija, barras paralelas, tabla de salto, caballo con arcos, anillas y ejercicios en el suelo. Categoría femenina: ejercicios en el suelo, tabla de salto, barra o viga de equilibrio y barras asimétricas.

Categoría femenina:

Barras asimétricas: es un espectacular aparato en la competición femenil, las barras asimétricas, exigen fuerza tanto como concentración, coordinación y precisión además es un ejercicio que debe observar grandes balanceos que comienzan en la barra más elevada, incorporando varios cambios de barra, piruetas y sueltas, la rutina debe evolucionar desde la barra inferior hasta la superior, incluyendo varios ejercicios aéreos, elementos de vuelo, cambios en la dirección, mortales y balanceos circulares. De igual manera la rutina entera debe fluir de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más.

Barra de equilibrio Es donde se ejecutan movimientos acrobáticos, rítmicos y de equilibrio la rutina la viga debe tener una duración de 70 a 90 segundos y debe cubrir toda la longitud del aparato. La gimnasta debe realizar movimientos gimnásticos, acrobáticos y de danza algunos movimientos obligatorios en la viga son una serie acrobática que contenga al menos dos elementos de vuelo, un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados, un salto de gran amplitud, una serie

gimnástica / acrobática, una serie gimnástica y un elemento de trabajo cercano a la barra.

Piso o Suelo: Este ejercicio debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, debe durar entre 70 y 90 s y cubrir el área entera del suelo. La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Estos elementos deben incluir dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica.

Salto del potro: El salto practicado en este aparato (caballo, caballete o potro) es uno de los que requiere un poco más de esfuerzo. Los diferentes saltos de esta modalidad en la categoría femenina están agrupados en cuatro tipos, definiendo cada uno las variadas posiciones del cuerpo y los movimientos que se realizan durante el ejercicio. Desde el inicio de la carrera hasta que los pies tocan el suelo, la gimnasta debe estar totalmente concentrada. Dependiendo del salto que la gimnasta decida realizar, este debe cumplir con las exigencias del código de puntuación vigente.

Categoría masculina:

Anillas: el ejercicio de anillos o anillas debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos. Ejemplos de estos elementos de fuerza son el cristo, la cruz invertida o la plancha. El cristo se realiza con el cuerpo recto, perpendicular al suelo y los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo, mientras que una cruz invertida es una posición invertida de parada de manos con los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo.

Barra fija: El ejercicio de barra fija consiste exclusivamente de elementos de balanceo sin paradas. Se le exige al gimnasta que ejecute por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego se reagarre a ella (una "suelta"), y también debe llevar a cabo un balanceo (swing) dorsal (con la espalda de cara a la barra).

El gimnasta también debe realizar un elemento "sobre la barra" como un stalder en círculo.

Caballos con arcos: El gimnasta debe cubrir con su ejercicio las tres áreas del caballo o potro, el medio y ambos extremos, mientras realiza continuos movimientos circulares interrumpidos sólo por las requeridas tijeras, las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el aparato son las manos. El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante.

Barras paralelas: Un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo. Componentes de fuerza pueden ser empleados en la rutina, aunque no son necesarios. Se exige que el gimnasta ejecute dos elementos de balanceo: uno apoyado y el otro colgando de las barras. El gimnasta también debe llevar a cabo un elemento en el cual las manos se suelten y reagarren las barras, comúnmente conocido como "suelta".

Salto del potro: Cada salto está clasificado en el código de puntuación, que otorga la nota según el elemento que se lleva a cabo durante el ejercicio, es decir, a cada tipo de salto. El gimnasta tiene que superar una altura y una distancia mínimos en cada salto. Durante el pre vuelo, desde el trampolín hasta el caballo, el cuerpo debe elevarse rápidamente con el ángulo apropiado al tiempo que las manos alcanzan el caballo o potro. Durante el segundo vuelo, desde el caballo hasta el piso, el cuerpo del gimnasta debe elevarse al menos un metro por encima de la altura del caballo y volar dos metros y medio a partir del caballo antes de contactar con la colchoneta. El aterrizaje debe ser firme, sin ningún paso de sobra y en línea con el caballo.

Suelo: el ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, debe durar entre 70 y 90 segundos y cubrir el área del suelo la cual tiene una dimensión de 12 por 12 metros. Un ejercicio de suelo está compuesto principalmente de elementos acrobáticos, estos elementos deben incluir dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica; esto quiere decir que es una combinación de elementos gimnásticos de fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos y combinaciones coreográficas, formando todos un ejercicio con ritmo armonioso, utilizando toda la superficie del suelo y tocando las cuatro esquinas haciendo diagonales y laterales.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

En el desarrollo de la investigación utilice varios materiales que me permitieron contrastar el conocimiento empírico con la importancia de conocimiento científico y haciendo más efectivo el trabajo investigativo.

Los materiales que se utilizaron tanto para la realización de encuestas, test como para la presente tesis son hojas de papel bon A4, cartuchos de tinta, copias Xerox. De la misma manera se utilizó diferentes equipos tecnológicos como son, computadora, flas memory, impresora, cámara fotográfica, suministros y materiales de oficina, para la aplicación de la propuesta se utilizó transporte para la movilización, espacios físicos como pista para realizar ejercicios gimnásticos y ropa deportiva.

MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se utilizó los siguientes métodos

- Análisis y síntesis: estos métodos me permitieron analizar e interpretar la información obtenida mediante encuestas aplicadas a los entrenadores de gimnasia artística de Federación Deportiva Provincial de Loja y así conocer más profundamente las realidades con las que nos enfrentamos.

- Inducción: Se analizó los problemas existentes en los deportistas de gimnasia artística de Federación Deportiva Provincial de Loja en todo lo que corresponde a la deserción deportiva ya que este es un problema que se subsista en la actualidad.

- Deducción: Este método nos permite pasar de afirmaciones de carácter general a hechos particulares ya que este trata de ordenar la observación tratando de extraer conclusiones de carácter universal desde la acumulación de datos.

- Método estadístico: este método es de gran importancia ya que se lo utilizo para la tabulación de datos adquiridos en las encuestas aplicadas a los docentes y los test tomados a los deportistas de gimnasia artística de

Federación Deportiva Provincial de Loja el cual me sirvió para determinar los resultados y la discusión.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Tipo de Enfoque

La presente investigación tiene su enfoque de tipo cualitativo, los autores (Blasco y Pérez 2007), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.

Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes.(pag.25)

Se realizaron encuestas a los entrenadores de Gimnasia Artística de Federación Deportiva de Loja, también se aplicaron test físicos a un determinado grupo de deportistas para observar el logro de la preparación física y técnica, con el estudio de documentos y con la descripción de los hechos de la realidad investigada se descubrieron aciertos y falencias en el cumplimiento de la preparación a largo plazo y su incidencia en la continuidad del entrenamiento en los deportistas que practican Gimnasia Artística Masculina y Femenina.

La investigación también es analítica pues se dará respuesta a la pregunta del problema investigado: ¿Cuál es la causa que se presenta en el proceso de entrenamiento a largo plazo y que provoca la deserción en deportistas que practican gimnasia artística masculina y femenina, en Federación Deportiva Provincial de Loja. Periodo 2013 – 2014?

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Se ha establecido claramente la situación problemática que trata de la deserción deportiva en el entrenamiento a largo plazo de los deportistas que practican gimnasia artística, para ello se precisó la recopilación de bibliografía de la presente investigación está fundamentada en un análisis teórico de fuentes bibliográficas que

nos habla primeramente de conceptos básicos acerca de la disciplina de Gimnasia Artística conceptos que son muy importantes tomar en cuenta puesto que de la gimnasia se derivan otras disciplinas deportivas a fines. Seguidamente se abordó bibliográficamente acerca del entrenamiento a largo plazo contenidos que son los fundamentales en nuestra investigación, existen algunos autores que explican el entrenamiento a largo plazo y de la importancia que se siguen en cada fase. Continuando el estudio bibliográfico se abordaron temas del entrenamiento deportivo y de la planificación deportiva mencionando aquí lo más importante que para sobrellevar un proceso de entrenamiento, se debe seguir los principios que lleva la planificación y en si el entrenamiento deportivo. Finalmente el tema que se anexa al contenido teórico trata de la psicología aplicada al deporte en particular a un tema en común que es acerca de la motivación un aspecto muy importante en el proceso de entrenamiento diario en los deportista, en especial de la disciplina de gimnasia artística que como se ha dicho anteriormente siendo un proceso de entrenamiento a largo plazo se toma muy en cuenta la motivación.

2da fase: Diagnóstico:

La deficiente dirección del proceso de entrenamiento a largo plazo en los deportistas que practican gimnasia artística de Federación Deportiva de Loja. Se precisaron algunas causas principales que provocan la deserción deportiva durante el proceso de entrenamiento realizado mediante encuestas realizadas a los 5 entrenadores de gimnasia artística de Federación Deportiva de Loja, además se trabajó con un grupo de 10 deportistas, para los cuales se aplicaron pruebas de preparación física que guiaron el entrenamiento realizado.

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa:

Con los datos obtenidos de la encuesta a los entrenadores y con los test pedagógicos aplicados durante el trabajo de campo se pudo reformular o adecuar una propuesta de trabajo que está guiada bajo el plan de entrenamiento que cumple el entrenador; esta propuesta de trabajo está basada específicamente en la optimización del tiempo de la secciones de entrenamiento. Una sesión de entrenamiento normalmente está basada en tres horas de trabajo en la cual se debe aplicar primordialmente la preparación física inicial y final, adicionalmente enfatizar el trabajo especial que se tenga

planificado para la categoría a entrenar, esto es lo que conlleva a un entrenamiento bien dirigido y orientado tanto en la parte física como en la técnica. Es así que la propuesta de trabajo pretende simplificar todas estas actividades (de preparación física, especial y técnica) en un tiempo estimado de 2 horas, en la cual se priorice la preparación física de inicio y de salida aparte la preparación especial y la preparación técnica. Todo esto con dos grupos de trabajo de dos horas cada uno.

4ta. Fase: Valoración final de resultados

Posteriormente de haber aplicado la propuesta alternativa se evaluará descriptivamente el trabajo del entrenamiento a largo plazo, si el proceso de entrenamiento sigue su camino en el que se vayan cumpliendo objetivos y metas se podría llegar a la parte final del entrenamiento a largo plazo es decir, a un desentrenamiento independientemente de los resultados obtenidos en la carrera deportiva de los deportistas. Al contrario siempre nos encontraremos con inconvenientes en el proceso de entrenamiento de los deportistas como son la motivación, la baja exigencia o la sobre exigencia en el cumplimiento del entrenamiento además de la personalidad y empeño que tenga el entrenador son factores que en alguna fase del entrenamiento a largo plazo llegaran a afectar, en caso de que no se pueda resolver, dará como resultado la deserción del deportista

Descripción detallada:

- Se ha establecido claramente la situación problemática que trata de la deserción deportiva en el entrenamiento a largo plazo de los deportistas que practican gimnasia artística, para ello se precisó de recursos bibliográficos acerca del entrenamiento a largo plazo, comparando el contenido teórico con la realidad estudiada, con ayuda de los test y de las encuestas propuestos en la investigación, se delimitó el problema planteado.

- La deficiente dirección del proceso de entrenamiento a largo plazo en los deportistas que practican gimnasia artística de Federación Deportiva de Loja. Se precisaron algunas causas principales que provocan la deserción deportiva durante el proceso de entrenamiento realizado mediante encuestas realizadas a los 5 entrenadores de gimnasia artística de Federación Deportiva de Loja, además se

trabajó con un grupo de 10 deportistas, para los cuales se aplicaron pruebas de preparación física que guiaron el entrenamiento realizado.

- Mi propuesta alternativa está basada en la Asistencia y Observación del entrenamiento orientado y dirigido a un determinado grupo de trabajo de deportistas iniciales que practican Gimnasia Artística de Federación Deportiva de Loja.

- El trabajo se lo realizó basado en la planificación actual para el entrenamiento.

- Cumplimiento de las sesiones de entrenamiento realizadas.

- Observación del registro de asistencia a los entrenamientos. Ingresos y Bajas.

Aplicación de pruebas físicas al grupo de trabajo de Gimnasia Artística.

- Desempeño de los Entrenadores.

- Comparación y Análisis estadísticos de resultados, luego de cumplir con el periodo de asistencia a los entrenamientos y aplicación de encuestas y test físicos. La investigación es de tipo transversal de estudio observacional y descriptivo (vital, 2013), que mide a la vez la prevalencia de la exposición y del efecto en una muestra poblacional en un solo momento temporal.

El 26-05-2014 realice la toma del pre test a los deportistas para verificar su estado físico después de haber completado el plan de actividades.

En la a valoración de la propuesta alternativa se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, que es una prueba estadística para analizar una relación entre do variables medidas en un nivel por intervalos o de razón

$$r_{xy} = \frac{\sum x_i y_i - n \bar{x} \bar{y}}{n s_x s_y} = \frac{n \sum x_i y_i - \sum x_i \sum y_i}{\sqrt{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} \sqrt{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2}}$$

Se simboliza: *r*

Los objetivos aprobar: correlacionar, del tipo de “a mayor X, mayor Y”, “a mayor X, menor Y”, “altos valores en X están asociados con altos valores en Y”, “altos valores en X se asocian con bajos valores de Y”. La investigación señala que la correlación es significativa.

El valor del índice de correlación varía en el intervalo [-1,1]:

- Si $r = 1$, existe una correlación positiva perfecta. El índice indica una dependencia total entre las dos variables denominada *relación directa*: cuando una de ellas aumenta, la otra también lo hace en proporción constante.
- Si $0 < r < 1$, existe una correlación positiva.
- Si $r = 0$, no existe relación lineal. Pero esto no necesariamente implica que las variables son independientes: pueden existir todavía relaciones no lineales entre las dos variables.
- Si $-1 < r < 0$, existe una correlación negativa.
- Si $r = -1$, existe una correlación negativa perfecta. El índice indica una dependencia total entre las dos variables llamada *relación inversa*: cuando una de ellas aumenta, la otra disminuye en proporción constante.

Tipo de estudio:

La investigación es de tipo transversal de estudio observacional y descriptivo (vital, 2013), que mide a la vez la prevalencia de la exposición y del efecto en una muestra poblacional en un solo momento temporal.

Implica la recogida de datos una vez durante una cantidad de tiempo limitada. Estos tipos de estudios son útiles para describir un efecto particular en una población en particular en un momento determinado en el tiempo. (eHow en Español, 2014).

Tipo De diseño:

La presente investigación es de tipo pre experimental, se analiza una sola variable y prácticamente no existe variable de control, se denomina así porque su grado de control es mínimo en comparación con un diseño experimental real, es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad. La ausencia de manipulación de las variables intervinientes en la investigación, puesto que el investigador suele limitarse a observar en condiciones naturales el fenómeno

analizado sin modificarlo o alterarlo. La falta de control de manipulación de posibles fuentes de invalidación de la investigación, lo que se traduce en una escasa validez interna de resultados. En una investigación pre experimental no existe la posibilidad de comparación de grupos. Por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de solo post prueba o en la de la pre prueba-post prueba.

Técnicas e instrumentos

Así mismo se utilizó una técnica para obtener un conocimiento real del problema a través de la recolección de información realizándose una encuesta a los entrenadores de Gimnasia Artística de Federación Deportiva Provincial de Loja, la cual se registró la información necesaria que tuvo como objetivo determinar la causa que provoca la deserción deportiva como consecuencia a la deficiente dirección del proceso de entrenamiento a largo plazo y para ello se utilizó la encuesta aplicada a los entrenadores, se aplicó un test inicial y un test final a los deportistas, para luego analizar los resultados lo que me permite exteriorizar la situación problema inicial y la sustentación de la propuesta alternativa

Población y muestra:

En la presente investigación se trabajó con un universo de 53 deportistas, este universo estuvo conformado por todas las categorías de deportistas que existen en la gimnasia artística las cuales son; formación, menores, pre juvenil, juvenil y sénior (no existente en este tiempo), todos estos deportistas pertenecen oficialmente a la Federación Deportiva Provincial de Loja.

Las edades en las categorías de trabajo están detalladas de la siguiente manera: En la categoría de formación se encuentran las edades comprendidas de 5 a 10 años, aquí están presentes los alumnos que ingresan por primera vez que a los entrenamientos de la gimnasia artística. En la categoría de menores se encuentran los alumnos comprendidos en la edad de 10 a 11 años, estos deportistas entran por primera vez a las competiciones oficiales organizadas por el Ministerio de Deporte. En la categoría pre juvenil están los deportistas de 12 a 13 años de edad, en la categoría juvenil están los deportistas de 14 a 17 años, todos es deportistas desde la categoría menores hasta la categoría juvenil participan en juegos nacionales organizadas pre el Gobierno

Deportivo. La categoría sénior comprende desde los 18 años en adelante, quienes tendrán competiciones oficiales en dependencia de la organización deportiva por parte del Ministerio del Deporte.

De este universo de deportistas, se seleccionó la muestra de trabajo a 9 niños, que pertenecen al grupo de iniciación, este grupo es en donde se comienza el proceso de entrenamiento a largo plazo y también se comienza la deserción deportiva.

f. RESULTADOS

ENCUESTA A LOS ENTRENADORES DE GIMNASIA ARTISTICA MASCULINA Y FEMENINA DE LA FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA

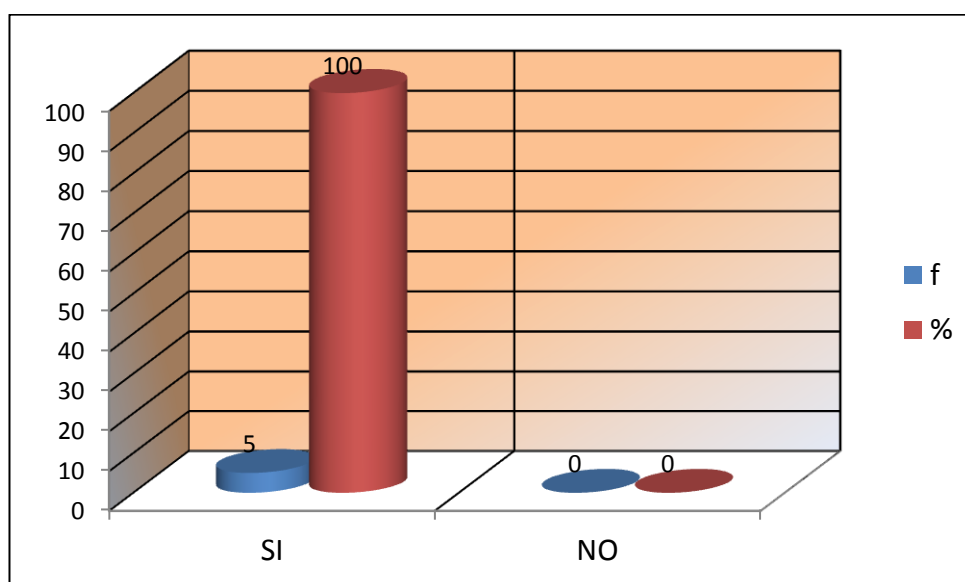
TABLA N° 1

¿Conoce Ud. Acerca del entrenamiento a largo plazo?

CRITERIO	f	%
Si	5	100,00
No	0	0,00
Total	5	100,00

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

El entrenamiento a largo plazo son todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y, por ello, un aumento del rendimiento. En este sentido, el trabajo físico también puede asumir, por ejemplo, un carácter de entrenamiento y provocar adaptaciones “(LEHMANN, 1953)”

El 100% de los entrenadores tienen conocimiento del entrenamiento a largo plazo lo cual es positivo ya que la preparación de los gimnastas es un largo proceso que se

inicia desde edades muy tempranas a partir de los 5-6 años, donde el gimnasta que estamos formando, deberá vencer desde estas tempranas edades los contenidos previstos en cada etapa de su formación, para lo cual deberá estar sometido a un proceso sistemático de entrenamiento durante 8-10 años, para comenzar alcanzar los más altos resultados a partir de los 16-18 años de edad.

El objetivo principal de esta pregunta fue conocer si los entrenadores de gimnasia artística masculina y femenina tienen conocimiento acerca del entrenamiento a largo plazo los resultados obtenidos a través de la pregunta formulada fueron los siguientes el 100% de los entrenadores tienen conocimientos del entrenamiento a largo plazo.

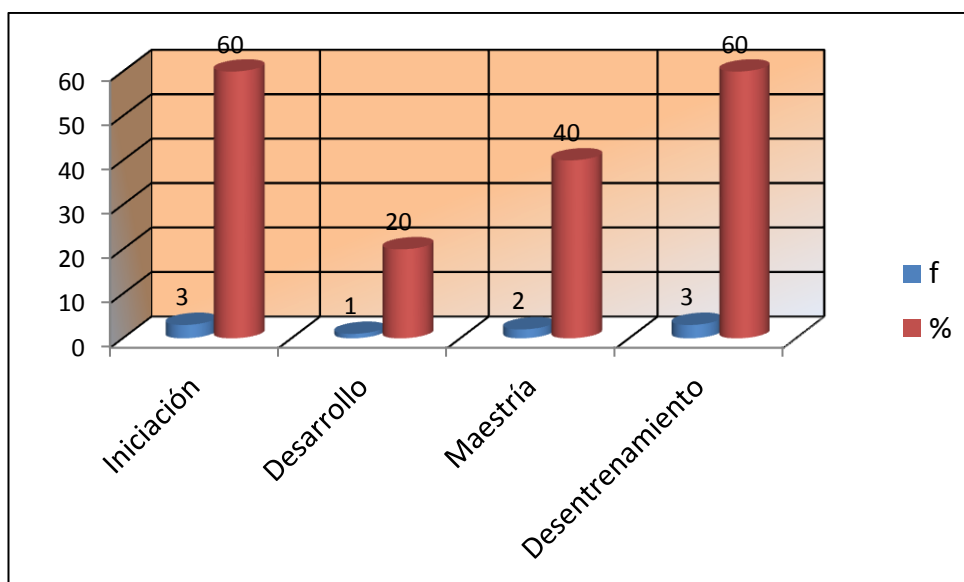
Tabla N° 2

¿Qué fases reconoce usted en el entrenamiento a largo plazo? Cuáles son?

CRITERIO	f	%
Iniciación	3	60%
Desarrollo	1	20%
Maestría	2	40%
Desentrenamiento	3	60%

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

Cuando hablamos de entrenamiento a largo plazo o preparación a largo plazo, esto de hecho presupone de que un gimnasta no se forma de un día para otro, ya que el mismo debe transitar en su vida deportiva por una serie de etapas con objetivos y contenidos bien definidos que sirven escalonadamente de sostén a la formación de bases de la maestría deportiva, cuando ello sucede así y se violan etapas o se comienza tardíamente la práctica de la gimnasia de alto rendimiento. Los diversos autores que han tratado el tema de preparación a largo plazo reconocen varias etapas por la que transita el deportista en su formación, denominándolas de diferentes maneras pero todas señalan la existencia de una etapa de iniciación, desarrollo maestría y el desentrenamiento.

El 60% de los entrenadores conocen 2 fases del entrenamiento a largo plazo que son la de iniciación y la de desentrenamiento deportivo siendo positivo el resultado pero aun así carecen de información ya que son 4 etapas fundamentales del entrenamiento deportivo.

Según las encuestas aplicadas a los cinco entrenadores de gimnasia artística masculina y femenina tienen conocimiento de las etapas del entrenamiento dando como resultado en las encuestas lo siguiente el 60% consideran la etapa de iniciación, un 20% una de desarrollo, el otro 40% de perfeccionamiento o maestría y un 60% la etapa final de desentrenamiento.

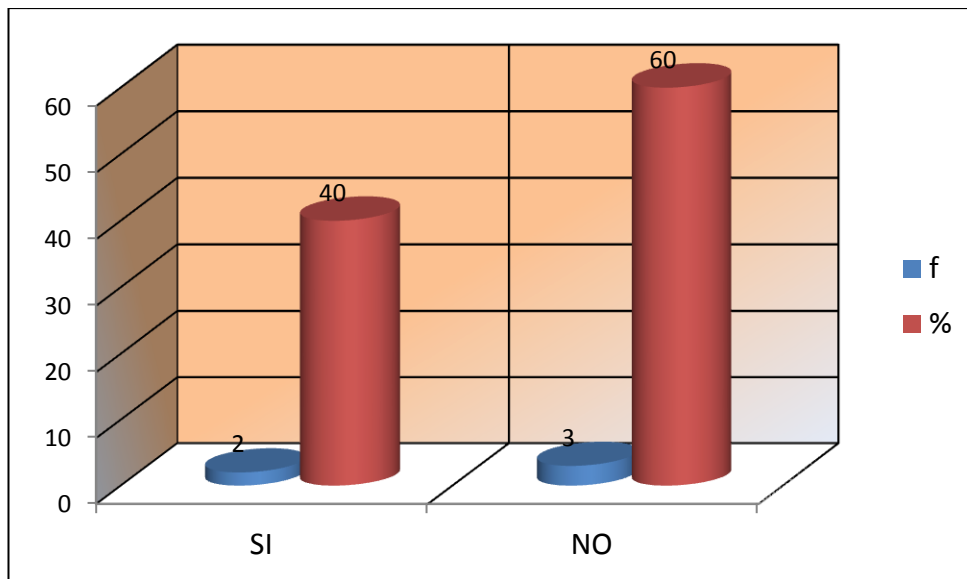
Tabla N° 3

¿Ha tenido Ud. Deportista que han cumplido con todas las fases del entrenamiento deportivo?

CRITERIO	f	%
Si	2	40
No	3	60
Total	5	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

Un gimnasta debe transitar en su vida deportiva por una serie de momentos o etapas con objetivos y contenidos bien definidos que sirven escalonadamente de sostén a la formación de las bases de la maestría deportiva. Cuando no sucede así y se traspasan etapas o se comienza tardíamente la práctica, se malogra la durabilidad de la vida deportiva del gimnasta, hay un mayor riesgo de aparición de lesiones y se hace muy difícil el elevar los niveles de dificultad de los ejercicios competitivos.

El 60% de entrenadores tuvieron deportistas que han incumplido con las fases del entrenamiento a largo plazo siendo así un resultado negativo ya que para poder tener un entrenamiento a largo plazo y lograr los objetivos propuestos es necesario que cumplan con las 4 fases importantes.

Los entrenadores supieron manifestar que el 60% de deportistas no cumplen con las fases del entrenamiento a largo plazo mientras que el 40% de deportistas si cumplen con estas fases, lo que nos demuestra que la mayor parte de los deportistas tienen un incumplimiento siendo este negativo para su preparación física dentro de esta disciplina que es Gimnasia artística.

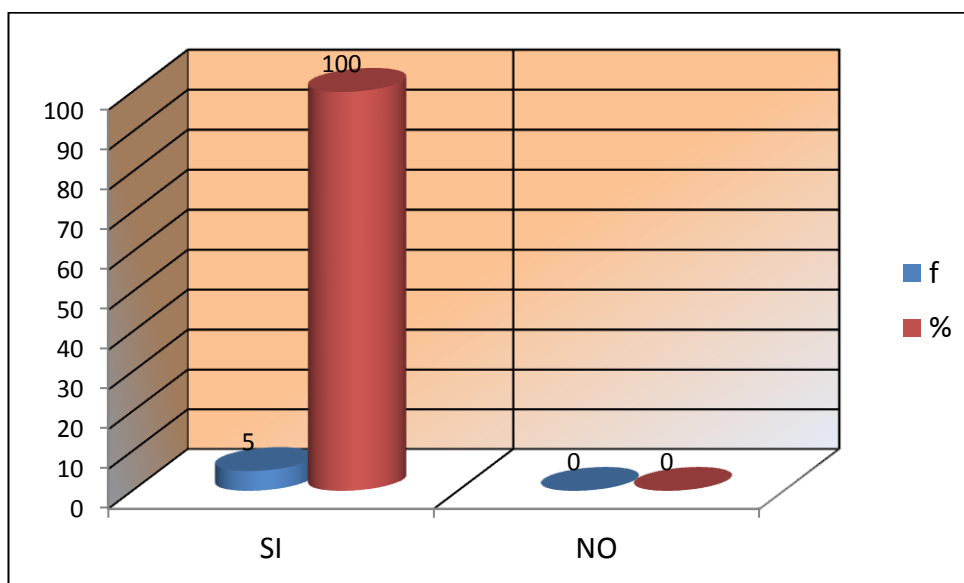
Tabla N° 4.

¿Posee algún programa o planificación que emplea para su entrenamiento?

CRITERIO	f	%
Si	5	100
No	0	0
Total	33	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

Planificar es el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica, utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles

El 100% de entrenadores tienen un programa o planificación la misma que les sirve para poder entrenar a sus deportistas de una manera organizada siendo esta positiva para el cumplimiento de los objetivos planteados.

Conforme a las encuestas, nos indican que los cinco entrenadores aplican una planificación diaria a los deportistas, los resultados que nos dieron las encuestas fueron los siguientes el 100% de los entrenadores poseen un programa o planificación para el entrenamiento diario.

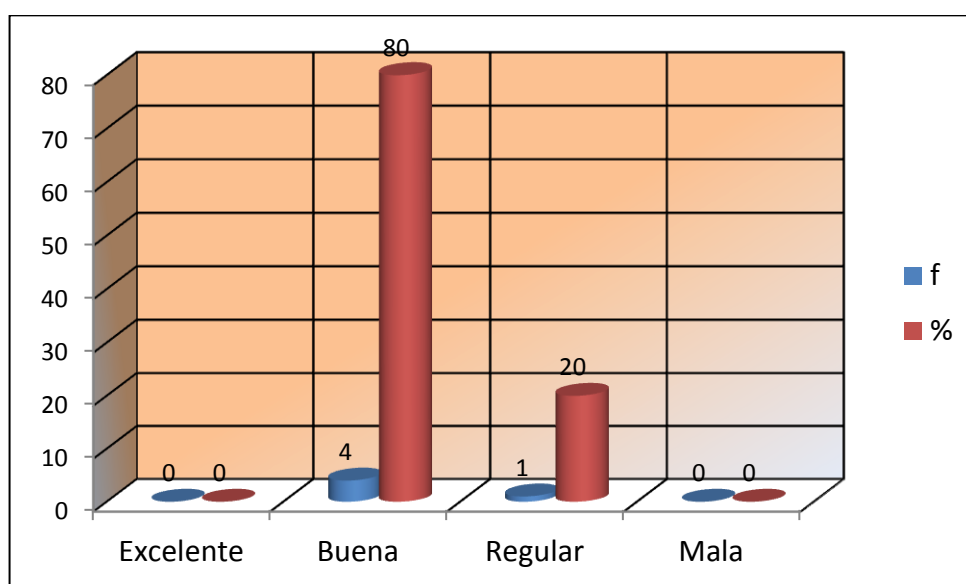
Tabla N° 5

¿Cómo considera Ud. El cumplimiento de su planificación diaria?

CRITERIO	f	%
Excelente	0	0
Buena	4	80
Regular	1	20
Mala	0	0
Total	5	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

La sesión está considerada como la estructura elemental o básica de todo el proceso de entrenamiento, cada sesión es una pequeña parte de la planificación anual o incluso plurianual de un deportista.

El 80% de entrenadores consideran un cumplimiento bueno dentro de la planificación diaria siendo así positivo ya que esto es una elemental dentro de un proceso de entrenamiento deportivo.

En las encuestas realizadas a los cinco entrenadores supieron manifestar que el 80% de entrenadores cumplen con una buena planificación diaria mientras que el 20% su cumplimiento en la planificación diaria es regular. Por lo consiguiente en cuanto a

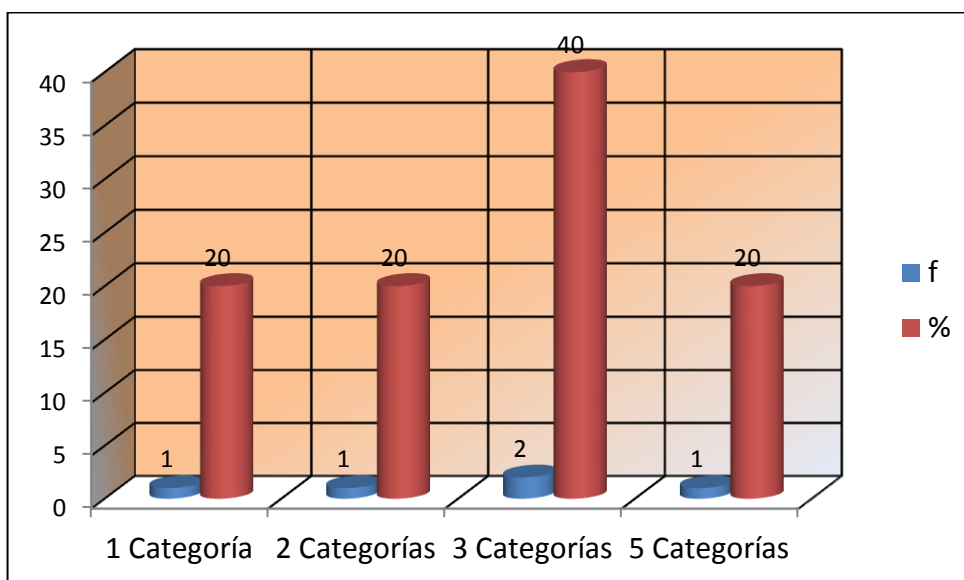
las encuestas realizadas existe un buen cumplimiento dentro de la planificación diaria.

Tabla N° 6

¿Cuántas categorías a entrenar tiene Ud. A cargo?

CRITERIO	f	%
1 Categoría	1	20
2 Categorías	1	20
3 Categorías	2	40
4 Categorías	1	20
Total	5	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.
 Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

Cada entrenador tiene a cargo la responsabilidad de trabajar con ciertos grupos de trabajo, según su género, edad y capacidad técnica, esto se lo realiza con la finalidad de realizar un entrenamiento organizado y efectivo.

El 40% de entrenadores tienen a cargo tres categorías realizando así un trabajo organizado y efectivo

Los resultados obtenidos de la encuesta a los entrenadores de gimnasia artística fueron los siguientes el 20% de entrenadores tienen a cargo una categoría, el 20%

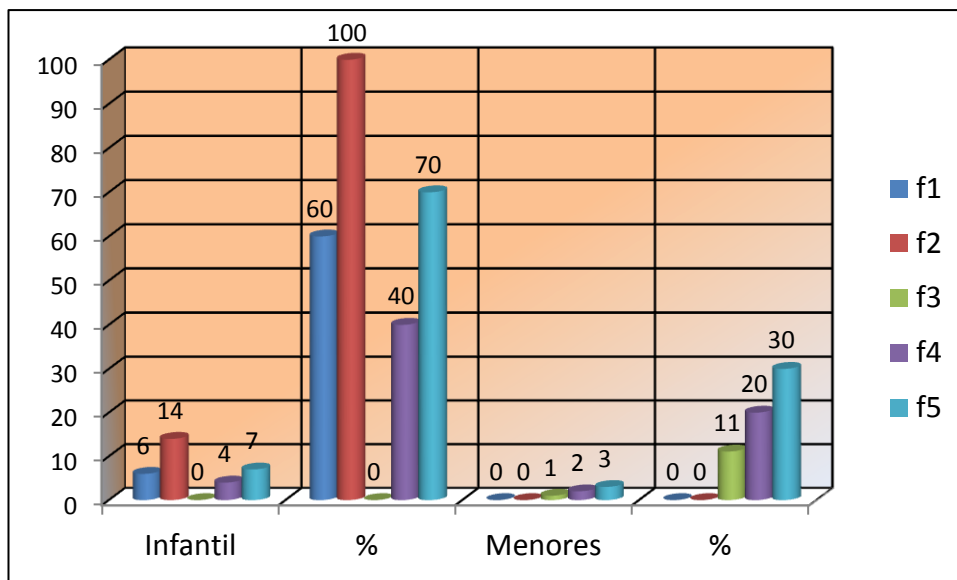
tiene dos categorías, el 40% tiene 3 categorías y mientras que el 20% tiene a cargo 5 categorías. En base a la información obtenida cada entrenador tiene una responsabilidad que debería cumplir planificadamente.

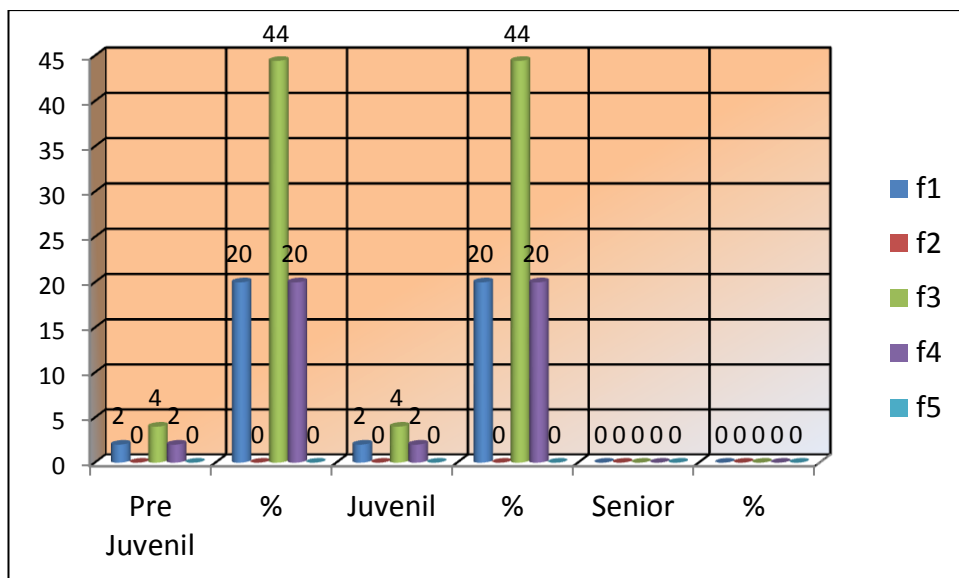
Tabla N° 7

¿Cuántos deportistas tienen en cada categoría?

INDICADORES	f1	f2	f3	f4	f5
Infantil	6	14	0	4	7
%	60	100	0	40	70
Menores	0	0	1	2	3
%	0	0	11	20	30
Pre Juvenil	2	0	4	2	0
%	20	0	44	20	0
Juvenil	2	0	4	2	0
%	20	0	44	20	0
Senior	0	0	0	0	0
%	0	0	0	0	0
TOTAL f	10	14	9	10	10
TOTAL %	100	100	100	100	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.
 Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014





Análisis

Actualmente en la práctica de la Gimnasia Artística, un equipo competitivo está conformado por cuatro deportistas, de los cuales mínimo tres serán, los que están en la capacidad de puntuar para el equipo

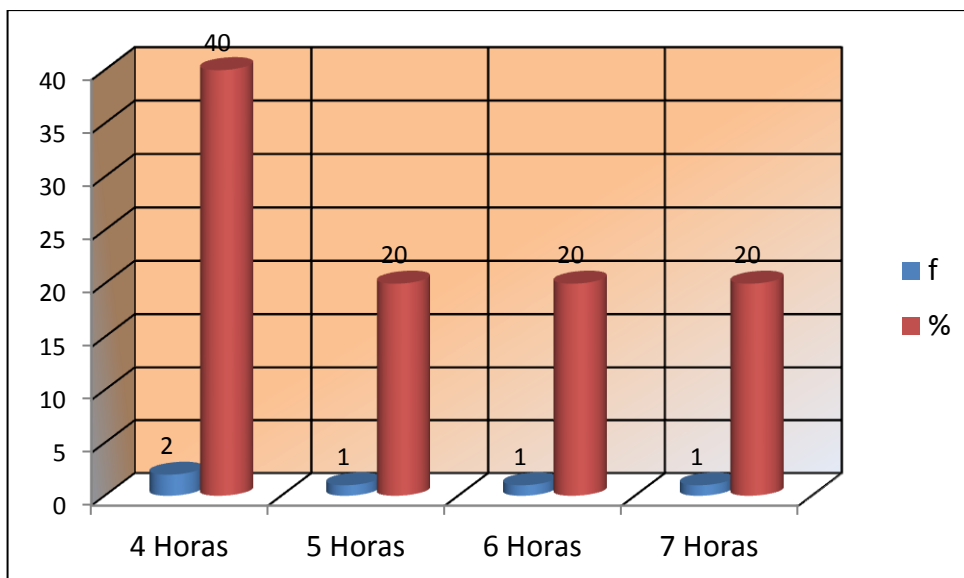
Cada entrenador cuenta con diferentes categorías en la categoría infantil existe un máximo número de deportistas mientras que en la categoría senior no hay ningún deportistas por lo k se puede verificar claramente la deserción deportiva.

Tabla N° 8

¿Cuántas horas entrena diariamente?

CRITERIO	f	%
4 horas	2	40
5 horas	1	20
6 horas	1	20
7 horas	1	20
Total	5	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.
 Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

Cada entrenador contratado por la Federación Deportiva de Loja, deberá cumplir con ciertas horas de trabajo, será responsabilidad del entrenador organizar estas horas para sus categorías a entrenar.

El 40% de los entrenadores de gimnasia artística entrenan 4 horas diarias, siendo así una responsabilidad y un compromiso para cada deportista.

Las encuestas aplicadas a los 5 entrenadores me dieron los siguientes resultados, el 40% de entrenadores laboran 4 horas diarias, el 20% 5 horas, el 20% 6 horas y finalmente el 20% 7 horas diarias, es decir k la mayoría de entrenadores entrena más de 5 horas diarias.

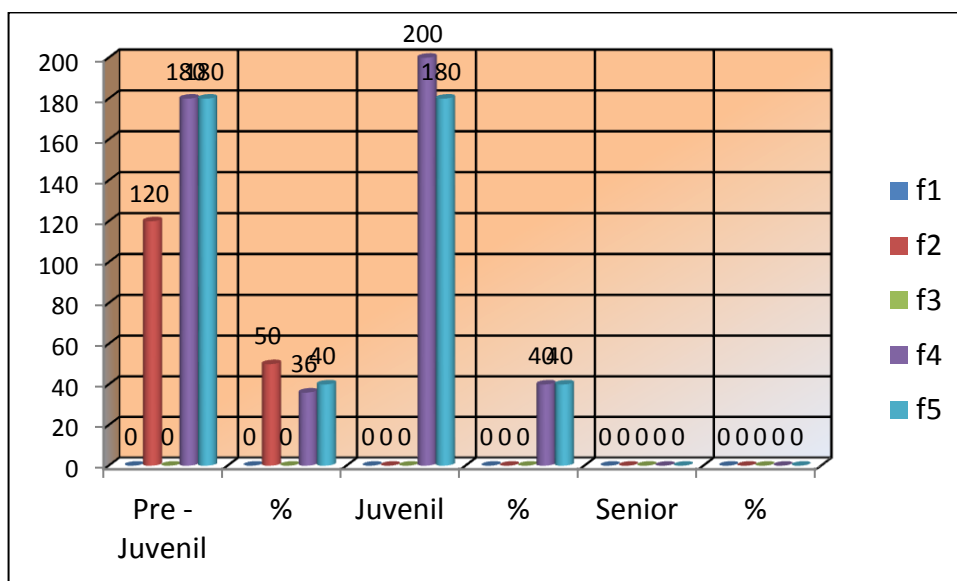
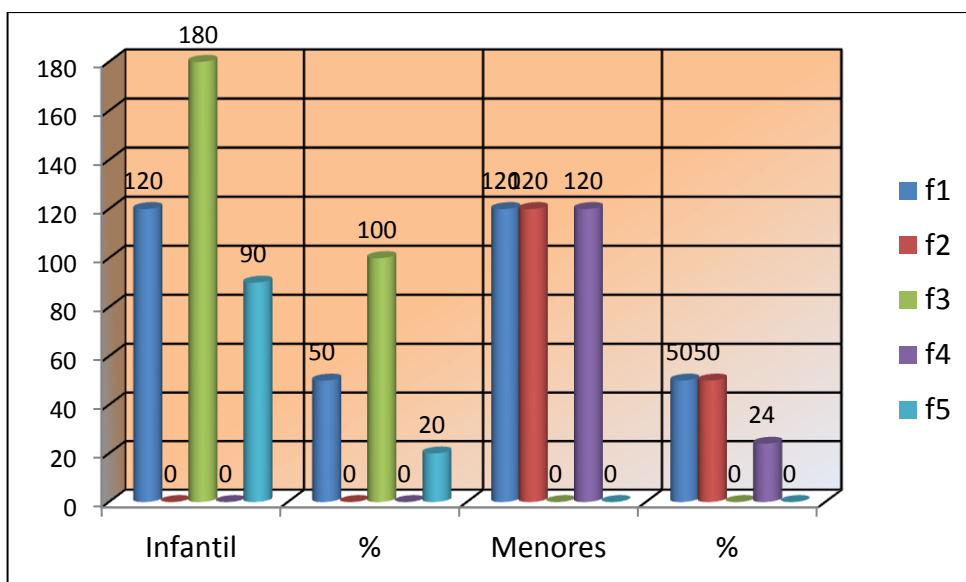
Tabla N° 9

¿Cuántas horas entrena diariamente?

INDICADORES	f1	f2	f3	f4	f5
Infantil	120	0	180	0	90
%	50	0	100	0	20
Menores	120	120	0	120	0
%	50	50	0	24	0
Pre - Juvenil	0	120	0	180	180
%	0	50	0	36	40
Juvenil	0	0	0	200	180
%	0	0	0	40	40
Senior	0	0	0	0	0

%	0	0	0	0	0
Total f	240	240	180	500	450
Total %	100	100	100	100	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.
 Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

Según la prioridad en la preparación competitiva de los deportistas, los entrenadores organizaran según su tiempo de entrenamiento para las diferentes categorías a su cargo.

Los entrenadores tienen un tiempo de trabajo para cada categoría y nos da como resultado que las categorías con más tiempo de trabajo son la de infantil y juvenil.

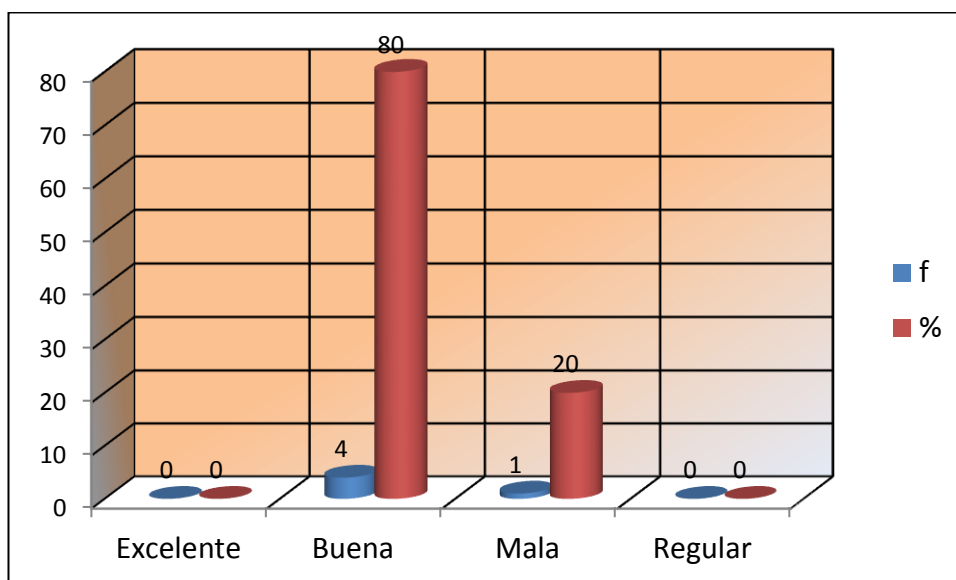
Tabla N°10

¿Cómo considera Ud. la asistencia de sus deportistas al entrenamiento diario?

CRITERIO	f	%
Excelente	0	0
Buena	4	80
Mala	1	20
regular	0	00
Total	5	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

El entrenamiento deportivo es una actividad constante, en la que el deportista pondrá su compromiso diario al desarrollo físico, técnico y psicológico, cumpliendo para ello la mayor parte de la planificación realizada.

El 80% de entrenadores de gimnasia artística consideran que la asistencia de los deportistas es buena siendo así una parte favorable ya que con ello se puede cumplir con la planificación diaria.

Los entrenadores a través de la encuesta supieron manifestar que el 80% de deportistas tienen una asistencia buena y mientras que el 20% una asistencia mala. En base a la información obtenida se nota que los deportistas no tienen una excelente participación diaria.

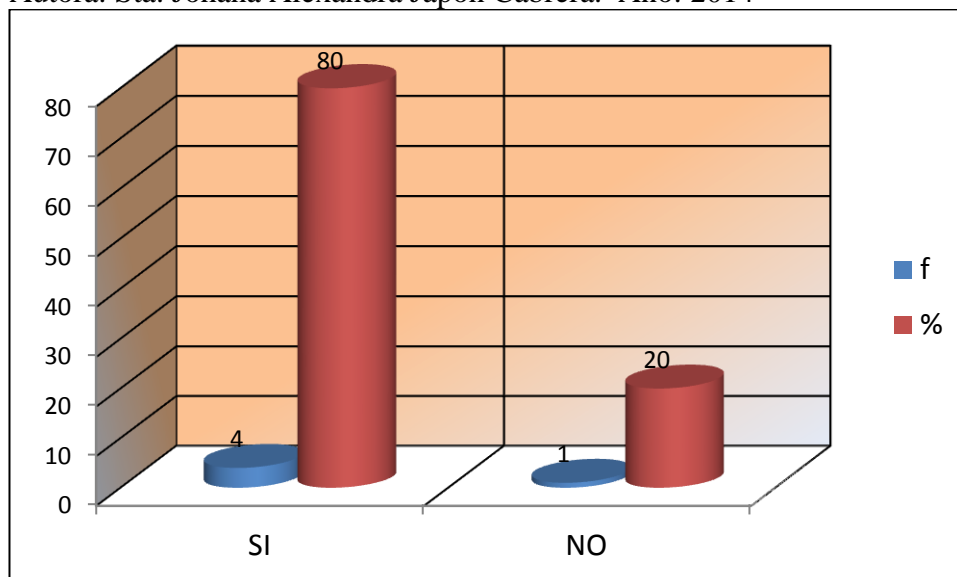
Tabla N° 11

¿Han desertado deportistas en su equipo actualmente?

CRITERIO	f	%
Si	4	80
No	1	20
Total	5	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

La deserción deportiva hace referencia a una manifestación de conducta que podría ser el resultado de la interacción de una serie de características y variables, pero que reviste una implicación fundamental, refleja la decisión por parte de un individuo o grupo por interrumpir sus actividades físicas, recreativas y formativas.

El 80% de entrenadores tienen deportistas que desertan siendo este un resultado negativo ya que el entrenador por responsabilidad planificara el entrenamiento del deportista y a pesar del cumplimiento o no del mismo, tendrá en su haber deportistas que por varias mociones desertaran el entrenamiento deportivo.

Los entrenadores de gimnasia artístita a través de la encuesta manifiestan que el 80% de deportistas desertan actualmente, mientras que el 20% no deserta. Con los datos obtenidos mediante la encuesta se puede decir que es un resultado negativo ya que afecta a las metas plateadas del entrenador.

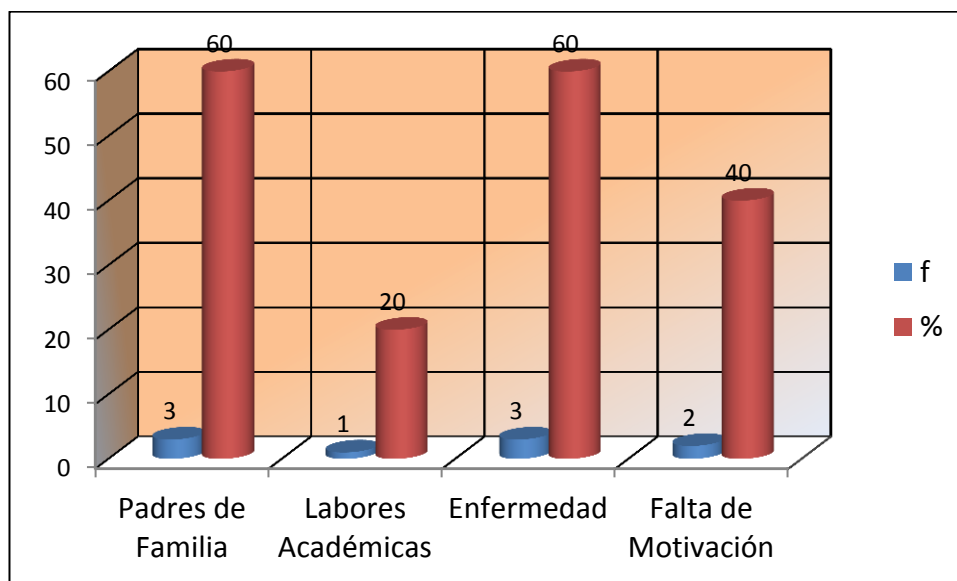
Tabla N° 12

¿Cuál de los siguientes factores impiden asistir normalmente a sus deportistas al entrenamiento?

CRITERIO	f	%
Padres de Familia	3	60
Labores Académicas	1	20
Enfermedad	3	60
Falta de Motivación	2	40
Total	5	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



El fenómeno del abandono deportivo es un proceso continuo que puede deberse a múltiples razones, pero que generalmente viene dada por algunos factores principales

El 60% de entrenadores nos dicen que el motivo por el que no asisten al entrenamiento deportivo es falta de apoyo de los padres de familia y por enfermedad siendo así un resultado poco favorable ya que es una parte fundamental el apoyo de sus padres.

Los entrenadores de gimnasia supieron manifestar que el 60% de deportistas no asisten normalmente a sus entrenamientos por falta de apoyo de los padres de familia mientras que el 40% de deportistas no asisten por falta de motivación y el

20% por labores académicas siendo así un resultado negativo ya que afecta literalmente al entrenamiento deportivo.

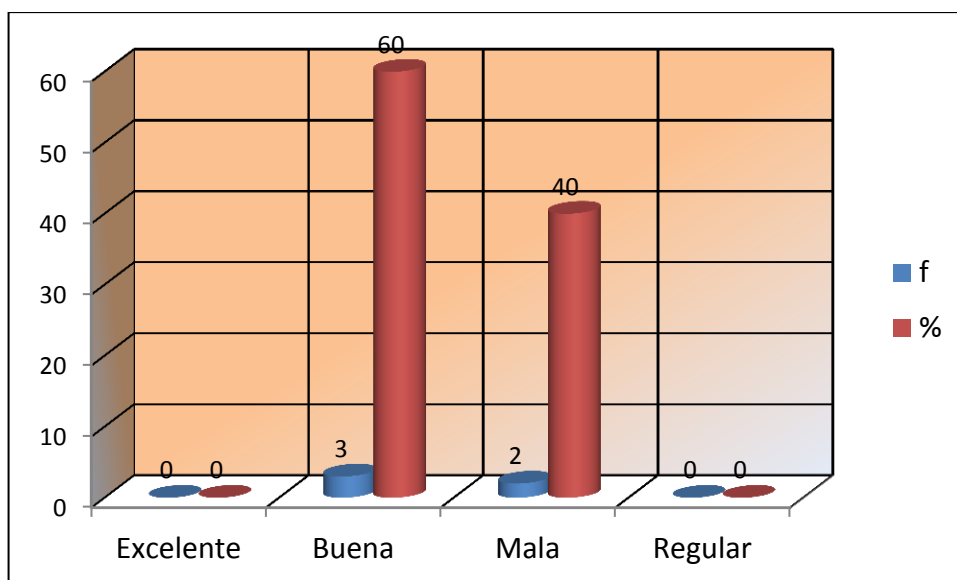
Tabla N° 13

¿Cómo considera usted el apoyo que tiene por parte de los padres de familia?

CRITERIO	f	%
Excelente	0	0
Buena	3	60
Mala	2	40
Regular	0	0
Total	5	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

Los Padres de familia son un factor muy importante en la inclinación de los deportistas al entrenamiento deportivo, de ahí que los compromisos que se establezcan con el entrenador son importantes.

El 80% de los entrenadores de gimnasia artística dijeron que tienen un apoyo bueno por parte de los padres de familia siendo positivo ya que esto es un aporte fundamental para que los deportistas tengan un mejor rendimiento.

De acuerdo a la encuesta realizada a los entrenadores nos dio el siguiente resultado el 80% de entrenadores tienen un apoyo bueno por parte de los padres de familia y mientras que el 40% no cuentan con el apoyo de los mismos.

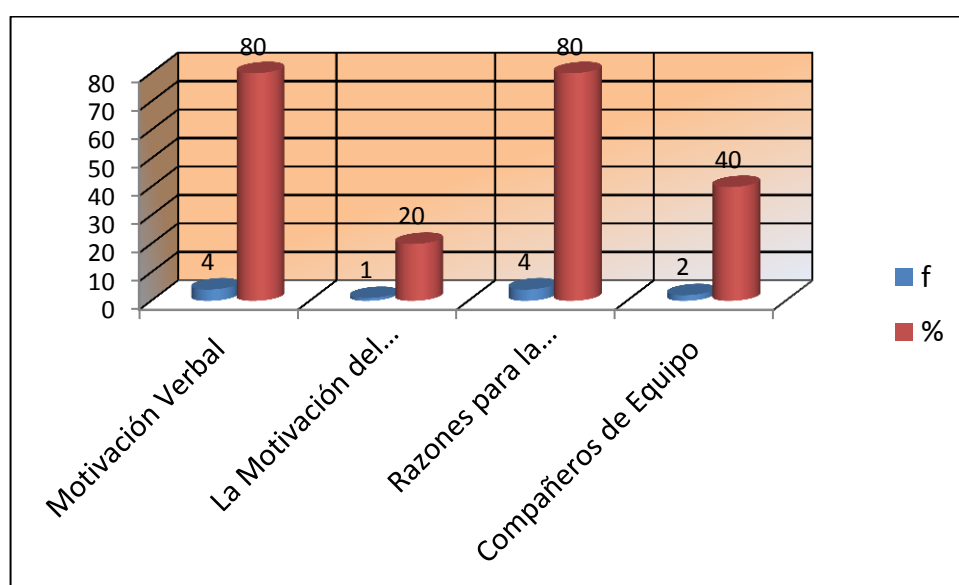
Tabla N° 14

¿Qué aspectos considera importante para motivar al entrenamiento diario?

CRITERIO	f	%
Motivación Verbal	4	80
La Motivación del Comportamiento	1	20
Razones para la Participación	4	80
Compañeros de Equipo	2	40
Total	5	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

Los Padres de familia son un factor muy importante en la inclinación de los deportistas al entrenamiento deportivo, de ahí que los compromisos que se establezcan con el entrenador son importantes.

El 80% de los entrenadores de gimnasia artística dijeron que tienen un apoyo bueno por parte de los padres de familia siendo positivo ya que esto es un aporte fundamental para que los deportistas tengan un mejor rendimiento.

De acuerdo a la encuesta realizada a los entrenadores nos dio el siguiente resultado el 80% de entrenadores tienen un apoyo bueno por parte de los padres de familia y mientras que el 40% no cuentan con el apoyo de los mismos.

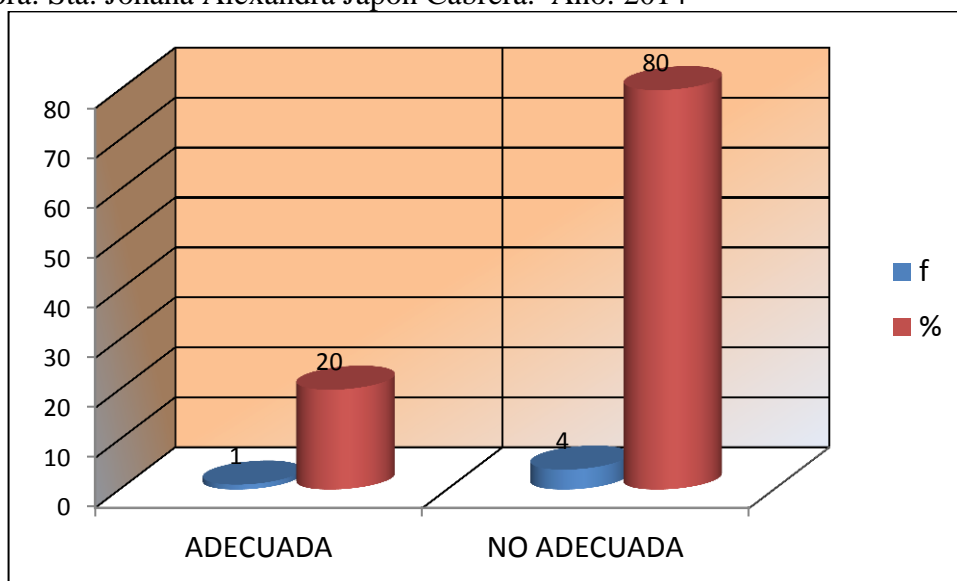
Tabla N° 15

¿Cómo considera Ud. la implementación e infraestructura para el entrenamiento de sus deportistas a cargo?

CRITERIO	f	%
Adecuada	1	20
No adecuada	4	80
Total	2	100

Fuente: Encuesta a Entrenadores De Gimnasia Artística de F.D.P.L.

Autora: Sta. Johana Alexandra Japón Cabrera. Año: 2014



Análisis

Los procesos metodológicos empleados para el crecimiento físico y técnico de los deportistas en Gimnasia Artística, requieren de algunos medios y materiales para su propósito, en el cumplimiento de los objetivos trazados en su

El 80% de los entrenadores de gimnasia artística dijeron que la implementación e infraestructura para el entrenamiento de los deportistas no es adecuada siendo un aspecto negativo para los deportistas y entrenadores ya que no puede haber un entrenamiento deportivo adecuado

Los entrenadores supieron manifestar mediante la encuesta que el 80% no tienen una adecuada implementación e infraestructura para el entrenamiento de los deportistas. Por lo tanto se encuentra una falencia dentro de un programa de entrenamiento.

RESULTADOS DEL TEST INICIAL Y FINAL REALIZADO A LOS 9 DEPORTISTAS QUE PRACTICAN GIMNASIA ARTISTICA DE FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA

Tabla N° 16 TEST FUERZA RAPIDA

TEST							
Indicadores	f	PRE-TEST X	f	POS-TEST Y	XY	X2	Y2
Mala 5.0-5.99	1	5,00	0	0	5,00	25,00	0
REGULAR 6.0-6.99	2	13,38	0	0	13,38	179,02	0
BUENO 7.0-7.99	4	30,95	0	0	30,95	957,90	0
MUY BUENO 8.0-8.99	1	8,13	3	25,69	208,86	66,10	659,98
SOBRESALIENTE 9.0-10	1	9,13	6	55,64	507,99	83,36	3095,81
Σ	9	66,59	9	81,33	766,18	1132,36	3755,79

$r(x,y) = -0,91539387$ $r^2(\text{Pearson}(x,y)^2) = 0,97910746$

Análisis

La fuerza rápida se puede decir que es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. es decir que puede obrar y resistir, en la que el deportistas tiene la capacidad de oponerse o vencer una resistencia. la fuerza no es más que una capacidad de vencer una resistencia con la contracción producida por los músculos, es decir, con la capacidad que tienen de realizar un trabajo.

Realizado el test de fuerza rápida y aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson, el resultado que se obtuvo a través de la medición estadística del mismo se encuentra que el $r(x,y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,92 es decir $r^2(\text{Pearson}(x,y)^2)$ es de 0,98 manifiesta que el trabajo

realizado determina un 98% de productividad lo que significa que el trabajo aplicado permitió representar una correlación positiva obtenida del pre-test y pos-test.

Tabla N° 17 TEST FUERZA RESISTIVA E ISOMETRICA

TEST							
Indicadores	f	PRE-TEST X	f	POS-TEST Y	XY	X2	Y2
Mala 5.0-5.99	1	5,83	0	0	5,83	33,99	33,99
REGULAR 6.0-6.99	6	39,08	2	13,3	516,74	1584,04	176,89
BUENO 7.0-7.99	0	0	1	7,1	7,1	0	50,41
MUY BUENO 8.0-8.99	2	16,25	5	42,7	693,88	264,06	1823,29
SOBRESALIENTE 9.0-10	0	0	1	9,1	9,1		82,81
Σ	9	61,16	9	72,2	1232,65	1882,09	2167,39

$$r(x,y) = -0,96 \quad r^2(\text{Pearson}(x,y)^2) = 0,97$$

Análisis

La fuerza resistiva no es más que una fuerza que se da en la dirección y sentido del flujo relativo también podemos decir que es un conjunto de fuerzas como también es una capacidad motriz que nos permite llevar a cabo esfuerzos de distinta intensidad y duración en las mejores condiciones de ejecución.

Realizado el test de fuerza resistiva y aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson, el resultado que se obtuvo a través de la medición estadística del mismo se encuentra que el $r(x,y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,96 es decir $r^2(\text{Pearson}(x,y)^2)$ es de 0,97 manifiesta que el trabajo realizado determina un 98% de productividad lo que significa que el trabajo aplicado permitió representar una correlación positiva obtenida del pre-test y pos-test.

Tabla N° 18 TEST FLEXIBILIDAD Y CAPACIDAD CORDINATIVAMETRICA

TEST							
Indicadores	f	X	f	Y	XY	X2	Y2
Mala 5.0-5.99	0	0	0	0	5,83	0	33,99
REGULAR 6.0-6.99	2	13,2 1	1	6,81	516,74	174,50	176,89
BUENO 7.0-7.99	6	45,4 4	3	22,78	7,1	2064,7 9	50,41
MUY BUENO 8.0-8.99	1	8,03	5	40,57	693,88	68,89	1823,2 9
SOBRESALIENTE 9.0-10	0	0	0	0	9,1	0	82,81
Σ	9	66,6 8	9	70,16	1232,6 5	1882,0 9	2167,3 9

$$r(x,y) = -0,94$$

$$r^2(\text{Pearson } (x.y)^2 = 0,95$$

Análisis

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

Realizado el test de fuerza resistiva y aplicando la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson, el resultado que se obtuvo a través de la medición estadística del mismo se encuentra que el $r(x,y)$, que hay una correlación entre el trabajo y la productividad 0,94 es decir $r^2(\text{Pearson}(x.y)^2)$ es de 0,95 manifiesta que el trabajo realizado determina un 98% de productividad lo que significa que el trabajo aplicado permitió representar una correlación positiva obtenida del pre-test y pos-test.

g. DISCUSIÓN

- * Conocer el entrenamiento a largo plazo de la gimnasia artística.
- * Diagnosticar las causas que influyen en la deserción deportiva de los gimnastas.
- * Elaborar una propuesta de trabajo basada en el entrenamiento a largo plazo.
- * Aplicar la propuesta de trabajo en un grupo piloto.
- * Evaluar el trabajo del entrenamiento a largo plazo.

Objetivos: conocer, analizar, elaborar, aplicar y evaluar

Objetivo uno: Conocer el entrenamiento a largo plazo de la gimnasia artística.

Objetivo dos: Diagnosticar las causas que influyen en la deserción deportiva en los gimnastas

INFORMANTES	CRITERIOS	INDICADORES EN SITUACION NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACION POSITIVA		
		Deficiencias	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Entrenadores	Conocimiento del entrenamiento a largo plazo						El 100% de entrenadores tienen conocimiento del entrenamiento a largo plazo
	Fases de entrenamiento	El 20% de entrenadores no conocen las etapas de entrenamiento de desarrollo					El 80% de entrenadores conocen las fases de entrenamiento de iniciación maestría y desentrenamiento

Entrenadores que tuvieron deportistas que han cumplido con las fases del entrenamiento a largo plazo		El 20% de entrenadores no tuvieron deportistas que cumplieron con las fases del entrenamiento		.		El 60% de entrenadores tuvieron deportistas que cumplieron con las fases de entrenamiento a largo plazo
Programa o planificación que emplea para su entrenamiento			.			El 100% de entrenadores planifican para tener un excelente entrenamiento y así obtener mejores resultados
Cumplimiento de la planificación diaria	El 20% de entrenadores no cumplen con la planificación diaria				El 80% de entrenadores si cumple con la planificación diaria	Esto es positivo ya que con un cumplimiento de un plan de entrenamiento se puede llegar a cumplir con los objetivos propuesto
categorías a entrenar que tienen a cargo				El 40% de entrenadores tiene tres categoría siendo un porcentaje mayoritario.		
Deportistas que			.			Cada entrenador

	tienen en cada categoría						cuenta con diferentes tipos de categorías.
	Horas de entrenamiento diario	El 20% de deportistas no asisten con normalidad al entrenamiento diario					El 80% deportistas tienen una asistencia normal al entrenamiento diario siendo así una situación positiva
	Tiempo de entrenamiento que lleva cargo con su categoría.						Cada entrenador cuanta con un tiempo es decir ellos planificaran de acuerdo a cuantas categorías tienen a cargo
	Asistencia de los deportista en el entrenamiento			El 20% de los deportistas no asisten con normalidad			El 80% de los deportistas tienen una buena participación diaria
	Entrenador con deportistas que han desertado	El 80% de deportistas han desertado actualmente					
	Factores que impiden a los deportistas asistir normalmente al entrenamiento	El 60% de entrenadores dijeron que el factor que impide que los deportistas asistan al entrenamiento deportivo es el					

		apoyo de los padres					
	Apoyo de los entrenadores por parte de los padres de familia	El 40% de padres de familia no apoyan a los entrenadores					El 60% de padres de familia apoyan a los entrenadores
	Aspectos motivacionales considerados para el entrenamiento diario			El 80% de los entrenadores dicen que la motivación verbal y razones para la participación son aspectos de motivación que se debe considerar en el entrenamiento			
	Implementación e infraestructura para el entrenamiento de los deportistas			El 80% de implementación e infraestructura es inadecuada			
Total	12	6	1	3	1	1	10

INTERPRETACION

El diagnóstico de la deserción deportiva y la deficiente dirección del proceso de entrenamiento a largo plazo en la gimnasia artística establece que:

- La preparación del gimnasta, es un largo proceso que se inicia desde edades muy tempranas a partir de los 5 – 6 años de edad, donde el gimnasta que estamos formando, deberá vencer desde estas tempranas edades los contenidos previstos en cada etapa de su formación, para lo cual deberá estar sometido a un proceso sistemático de entrenamiento durante 8 – 10 años, para comenzar alcanzar los más altos resultados a partir de los 16 – 18 años de edad
- Existen etapas por la que transita el deportista en su formación, denominándolas de diferentes maneras pero, todos señalan la existencia de una etapa de iniciación, una de desarrollo, de perfeccionamiento o maestría y una etapa de desentrenamiento las cuales nos llevarían a un entrenamiento a largo plazo.
- Un gimnasta debe cumplir etapas con objetivos y contenidos bien definidos que sirven escalonadamente de sostén a la formación de las bases de la maestría deportiva. Cuando no sucede así y se traspasan etapas o se comienza tardíamente la práctica de la gimnasia, no se logra una verdadera maestría deportiva y se hace muy difícil el elevar los niveles de dificultad de los ejercicios competitivos.
- Es muy importante planificar ya que con esta planificación se tiene un control y aún más para conseguir los objetivos o retos marcados. Con una buena planificación del entrenamiento se consigue llevar un acondicionamiento físico a otro nivel que nunca se ha alcanzado es un proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica, utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

- Un aspecto importante es que el entrenamiento deportivo es una actividad constante, en la que el deportista pondrá su compromiso diario al desarrollo físico, técnico y psicológico, cumpliendo para ello la mayor parte de la planificación realizada.
- El entrenador por responsabilidad planificará el entrenamiento del deportista y a pesar del cumplimiento o no del mismo, tendrá en su haber deportistas que por varias razones desertarán al entrenamiento planificado.
- Los Padres de familia son un factor muy importante en la inclinación de los deportistas al entrenamiento deportivo, de ahí que los compromisos que se establezcan con el entrenador son importantes. Y es un gran problema ya que si los padres no apoyan a sus hijos el desertarán o cumplirán con el entrenamiento.
- Finalmente puedo decir que probablemente el papel más importante que desempeña un entrenador es el de motivador; sin embargo también considerará algunos factores que influyan en el desarrollo de las actitudes de sus deportistas y el grado de éxito que estos alcanzarán.

2. OBJETIVO ESPECÍFICO TRES, CUATRO Y CINCO

OBJETIVO ESPECÍFICO TRES:

Elaborar una propuesta de trabajo basada en el entrenamiento a largo plazo.

OBJETIVO ESPECÍFICO CUATRO:

Aplicar la propuesta de trabajo en un grupo piloto.

OBJETIVO ESPECÍFICO CINCO

Evaluar el trabajo del entrenamiento a largo plazo

ALTERNATIVA	ESTRATEGIAS DE APLICACIÓN	VALORACION CON EL COEFICIENTE DE VALORACIÓN DE PEARSON
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ADAPTADO Y APLICABLE A LOS DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA DE LA CATEGORÍA DE INICIACIÓN DE	Test de fuerza “FUERZA RAPIDA ” La fuerza es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía	$r(x,y) = 0,91539387$

<p>FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO MARZO – MAYO DEL 2014</p>	<p>En este test de fuerza aplicamos: Salto Vertical, Carrera de 20m, Carrera de Ida y Vuelta, Escalamiento de Soga, tracciones, Fuerza de Espalda Tronco, Fuerza de Espalda Piernas, Fuerza Abdominal Tronco y Fuerza Abdominal Piernas</p>	
	<p>Test de Fuerza Resistiva e Isométrica: Una fuerza es considerada resistiva cuando su dirección forma un ángulo obtuso con la del desplazamiento; esto determina que disminuya la rapidez de la partícula de la cual esta aplicada En este test de igual manera se hizo ejercicios los cuales son; Mantención en escuadra, Bisagra o Pulsada al apoyo invertido, Apoyo Horizontal y pectorales</p>	<p>$r(x,y)=0,96673622$</p>
	<p>TEST DE FLEXIBILIDAD Y CAPACIDAD COORDINATIVA La flexibilidad es la, Capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa. La coordinación es La capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse solo o con un compañero. En este test vamos aplicar los siguientes ejercicios Arco, Flexión Al Frente, Dislocación de hombros, Split, Mantención De Piernas (D/I) Al Frente y Lateral, Mantención de</p>	<p>$r(x,y)= 0,94728287$</p>

	parada de manos,	
--	------------------	--

INTERPRETACION

Al aplicar un test inicial y un test final de valoración para el trabajo de la propuesta alternativa “PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ADAPTADO Y APLICABLE A LOS DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA DE LA CATEGORÍA DE INICIACIÓN DE FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO MARZO – MAYO DEL 2014”.

- En el primer test que es de fuerza rápida la variación entre las dos test inicial y final calculadas con el coeficiente de Pearson dieron como resultado 0,9127049 estando en 0.90 a 0.99 es considerado excelente y además hay tener en cuenta la complejidad de los test.
- En el segundo test que es de fuerza resistiva nos dio como resultado 0,9673622 estando del 0,90 a 0,99 que es considerado un resultado adecuado.
- En el tercer test que es de flexibilidad y coordinación tomando la formula medio como resultado el 0,94728287 estando en 0.90 a 0.99 dentro de este grupo hay un excelente relación o excelente correlación entre esta 2 variable.

h. CONCLUSIONES

Luego del análisis de la información recogida e interpretada, y a la luz de los fundamentos teóricos que permitieron explicar la realidad de la deserción deportiva en el cumplimiento del entrenamiento a largo plazo en los deportistas de Gimnasia Artística, se llega a las siguientes conclusiones:

- ✓ Se determina que el cumplimiento mediado de la planificación del entrenamiento diario, si afecta al proceso de entrenamiento a largo plazo en los deportistas que practican Gimnasia Artística.
- ✓ Se desprende que, la deficiente dirección del proceso de entrenamiento a largo plazo, incide proporcionalmente a la deserción del entrenamiento en los deportistas de gimnasia artística.
- ✓ El apoyo de los Padres de familia y la Motivación de los entrenadores en el proceso de entrenamiento, favorece la continuidad en los entrenamientos de los niños y niñas que practican gimnasia artística.
- ✓ La organización por parte de los entrenadores de Gimnasia Artística, en relación a los grupos de trabajo, si mejoran el rendimiento del entrenamiento diario en los deportistas d Gimnasia Artística

i. RECOMENDACIONES

Como fruto de las conclusiones se determinan algunas recomendaciones para fortalecer y potenciar el cumplimiento del entrenamiento a largo plazo en los deportistas de Gimnasia Artística de Federación Deportiva de Loja, las mismas que se las presenta en las siguientes recomendaciones:

- ✓ Los entrenadores de Gimnasia Artística, deberán planificar más acertadamente en cuanto al tiempo de trabajo con cada grupo de entrenamiento, cumpliendo para ello las partes más esenciales en las sesiones del entrenamiento, lo que permitirá un entrenamiento más dirigido y controlado.
- ✓ Para disminuir con la deserción deportiva de los deportistas de gimnasia artística, es importante tomar en cuenta el entrenamiento desde las primeras edades, pues progresivamente los deportistas cumplen etapas de desarrollo técnico, basados en ciertos normativos que orientan el entrenamiento futuro.
- ✓ El entrenamiento de los deportistas se podrá garantizar con el dialogo reflexivo y constante que el entrenador tendrá con los padres de familia, el mismo que evaluará el trabajo que se lleva con sus entrenados, enfatizando metas y objetivos a cumplir en el futuro.
- ✓ Los entrenadores se organizarán constantemente con sus grupos de trabajo, favoreciendo a aquellos deportistas que tengan mejores condiciones físicas y técnicas, esto determinará la calidad de trabajo realizada con cada deportista que practica Gimnasia Artística.

PROPUESTA ALTERNATIVA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ADAPTADO Y APLICABLE A LOS DEPORTISTAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA DE LA CATEGORÍA DE INICIACIÓN DE FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO MARZO – MAYO DEL 2014.

1. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Adecuar un nuevo programa de entrenamiento, en base a la planificación desarrollada por el entrenador principal a cargo, dirigido al grupo piloto de gimnastas de Federación Deportiva Provincial de Loja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Orientar y dirigir el entrenamiento en base al tiempo planificado.
- Priorizar el trabajo de la preparación física de acuerdo a la etapa de preparación del macro ciclo.
- Enfatizar el entrenamiento de las capacidades coordinativas específicas para estas edades

2. INTRODUCCIÓN

La planificación del entrenamiento deportivo es el resultado del pensamiento del entrenador, este pensamiento debe estar lo más distanciado posible de toda improvisación; integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano posible a las ciencia y tecnología. La planificación es un proceso para determinar adonde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera más eficiente y eficaz posible.

La planificación es un método importante para asegurar un aumento continuo del rendimiento y capacitar a los jóvenes atletas para que logren los mejores resultados

deportivos en el periodo maestría deportiva. Por este motivo, la planificación en el campo del entrenamiento de jóvenes talentos tiene que estar proyectada, a largo plazo, hacia el logro de éxitos. Es necesario preparar a los deportistas para que en esta última fase estén a la altura de las exigencias que se les planteen. (Dietrich, 1988)

Consideramos que la planificación del entrenamiento deportivo es “la organización de todo lo que ocurre en la etapa de preparación del deportista, es a su vez el sistema que interrelaciona los momentos de preparación y competencia, es determinante buscar las reservas individuales de rendimiento y movilizarlas completamente y para ello será necesario que el entrenador conozca las características individuales, las fuerzas y deficiencias de los deportistas”. (J.A., 2003)

El proceso del entrenamiento deportivo nos obliga a conocer y considerar dos partes del mismo: la teoría y la metodología, la primera considera las leyes que rigen el proceso y los principios que norman el cabal cumplimiento de las mismas, la metodología intenta aproximarse a la solución de las demandas de la preparación deportiva que corresponden a la realidad competitiva actual.

El entrenador deportivo deberá enfrentar el reto que significa el problema científico actual de estas ciencias que es la relación entre las cargas y la condición del deportista. La carga de entrenamiento no se define por sí misma, es una expresión literal, pues la misma sintetiza una serie de componentes que en su consideración la definen. La proporcionalidad que existe entre el Rendimiento Deportivo (resultado alcanzado por el deportista en su preparación), y las cargas de entrenamiento (proporcionalidad directa), constituye la célula fundamental del sistema y del entrenador. Al planificarse en el entrenamiento debe caracterizarse teniendo en cuenta el criterio cualitativo y cuantitativo que ella contiene.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Periodización del entrenamiento deportivo.

La forma más comúnmente concentrada de la preparación del deportista es la organización a través de los periodos y etapas, L. Matvetev, basándose en los ciclos de supercompensación, creados por el austriaco Hans Seyle y modificados por el gran bioquímico deportivo, el ruso Yakolev ideo la periodización apoyado en las

evaluaciones estadísticas del comportamiento de los atletas de la ex Unión Soviética en la década del 50.

Esta periodización fundamenta la premisa de que el atleta tiene que construir, mantener y después perder relativamente la forma deportiva a lo largo de grandes ciclos anuales de entrenamiento. (Matveiev, 1961, 1977, 1981 y 1986)

Se identifica como una sección amplia de entrenamiento, cuyo objetivo es llevar la capacidad de rendimiento del deportista a su nivel más alto, de alcanzar los objetivos previamente establecidos, de obtener un gran resultado competitivo en un determinado momento de la temporada deportiva o sea obtener la Forma Deportiva a través de la dinámica de las cargas de entrenamiento ajustadas a su punto máximo en ese momento (Mc Farlane, 1986; Dick 1988).

Principios generales:

- Aumento progresivo cualitativo y cuantitativo de las cargas.
- Sistemática de las cargas.
- La organización del macro debe permitir transitar de las cargas generales a la específica.
- Transitar de lo simple a lo complejo.
- Garantizar la recuperación intermedia y al final del macro ciclo.

Estructuración del macro ciclo.

Se compone de varios meso ciclos (ciclos medios) que repiten su estructura general normalmente a un nivel cualitativo y cuantitativo más elevado en contenido y la carga. El punto de partida para la elaboración y construcción del macro ciclo es el desarrollo de la forma deportiva, la estructura viene condicionada por el número y ubicación de competencias a participar, en general su estructura se debe corresponder con:

Periodo Preparatorio, relativo a la: Adquisición de la forma deportiva

Primera sección del macro ciclo, donde se construye la forma, mayormente ocupa la mayor parte del tiempo en la planificación tradicional, los meso ciclos más utilizados

son introductorios y básicos, en los diseños contemporáneos, los de asimilación y transformación.

Indicadores a tener en cuenta en la planificación:

- Tiempo general del entrenamiento.
- Numero de eventos a ejecutar.
- Progresión del aumento de la carga (elementos y selecciones).
- Se realizan los máximos volúmenes de elementos y selecciones.
- Perfeccionamiento de las estructuras y partes deficientes de los programas de competencia que continuarán vigentes.
- Estudio y definición aproximadamente en un 90 % de las partes y enlaces a incluir en los nuevos programas competitivos.

Periodo Competitivo, relativo a la: Estabilización de la forma deportiva

La segunda sección persigue la estabilización relativa de la forma, coincide con las competencias más importantes son característicos los meso ciclos pulidores, precompetitivos y competitivos, en los diseños contemporáneos los meso ciclos de realización.

Indicadores a tener en cuenta en la planificación:

- La preparación con ejercicios especiales ocupa el mayor tiempo, fundamentalmente para mejorar las partes y elementos aún deficientes.
- Eliminación paulatina de los errores de ejecución que permitan mejorar la puntuación final.
- Se trabaja sobre el perfeccionamiento de los enlaces y combinaciones con mayores dificultades.
- Análisis colectivo e individual de los resultados de los controles y su plan de medidas para mejorar las notas de partida.
- Análisis de los % de rendimiento individual y colectivo.

- Estudio de las bases teóricas de la competencia.
- Se modelan el programa de la competencia fundamental.

Periodo de tránsito relativo a la: Recuperación

Después de la competencia viene una fase de pérdida de la forma y recuperación de las cargas intensivas, meso ciclos recuperadores, en los diseños modernos se emplean micro ciclos de descarga o de recuperación.

Indicadores a tener en cuenta en la planificación:

- Mantenimiento de niveles medios de preparación alcanzados que garanticen la continuidad del proceso.
- Asegurar el restablecimiento de las zonas dañadas y la profilaxis de las que estuvieron lastimadas.

Sobre la consideración de esta periodización tradicional la literatura más actualizada plantea que la misma por sus características cuando fue concebida tenía como base resultados competitivos más bajos y de un nivel de exigencias mucho menor que en los momentos actuales por lo que esta forma tradicional de periodización se ajusta más a los atletas de nivel medio y alto, pero no para atletas de alto nivel, que trabajan con exigencias mayores.

EL MESOCICLO.

Son ciclos temporales intermedios de entrenamiento que tienen como finalidad lograr objetivos parciales del proceso global de entrenamiento, estos objetivos parciales se logran a través de una sistemática combinación de micro ciclos que contribuyen cada uno a la mejora de una de las cualidades definidas como objetivos, frecuentemente componen cada meso ciclo entre 3 y 6 micro ciclos.

El orden de combinación de los micro ciclos y su variabilidad dependen de la formación general del proceso de entrenamiento y de las tareas que comprenda cada sesión.

TIPOS DE MESO CICLOS.

Tradicional:

Introdutorios: Son los meso ciclos que encabezan el macro ciclo, tienen como principal objetivo iniciar el proceso de entrenamiento, contribuyen a fomentar la relación atleta entrenador (socio afectivo), se realizan análisis técnicos, valoración funcional y se exploran las capacidades en general. Su duración es de 2 a 3 micro ciclos y predominan los micro introductorias.

Básico: Se caracterizan por un elevado volumen de trabajo y de intensidad que aumenta progresivamente, tiene como objetivo aumentar la funcionalidad de los sistemas energéticos que serán la base específica del deporte, del nivel técnico y físico (aprendizaje de nuevas estructuras y elementos, se utilizan gran variedad de medios y recursos).

Desarrollador: Existe un aumento considerable de las cargas de entrenamiento, así como del estudio de nuevas estructuras y elementos, se pasa a un nuevo nivel de la capacidad de trabajo.

Estabilizador: Se caracteriza por interrumpir el crecimiento de las cargas y en combinación con el anterior posibilita una adaptación a las cargas, de posible definición de las estructuras y nuevos elementos a incluir en los programas.

Preparatorio de control: Se caracteriza por serie de competencias que adquieren significado de control, donde se comprueba y valora el nivel adquirido en condiciones competitivas primarias, se localizan las deficiencias que inciden o afectan para adquirir el nivel de competencia que se lograr, ya deben estar definidas las estructuras de todos los programas competitivos.

Preparatorio precompetitivo: Son típicos de la entrada directa a la preparación para la competencia, de modelar con la mayor aproximación posible todo el régimen posible acuerdo con el programa de competencia y las responsabilidades individuales de cada gimnasta, los medios son muy específicos para las deficiencias existentes, se deben alcanzar resultados en puntuación muy cercanos a los planificados para la competencia fundamental. Se potencian los sistemas energéticos que participarán directamente en competencia.

Competición: Abarcan periodos temporales donde se realizan diversas competiciones y predomina el trabajo específico (incremento de la intensidad), recursos y medios son altamente específicos, el entrenamiento psicológico adquiere gran importancia.

Restablecimiento ó Recuperación: Abarcan periodos temporales posteriores a la competición, predominan los contenidos de carácter muy general con bajo volumen e intensidad, se incluye la utilización de saunas, masajes etc.

DISEÑOS COMTEMPORANEOS

Acumulación: Predomina el trabajo general.

Transformación: Predomina el trabajo específico.

Realización: Predomina el trabajo para afinar al deportista y competir.

El micro ciclo.

Es una estructura de carácter temporal de corta duración compuesta por diversas sesiones de entrenamiento y que finaliza con una o dos sesiones de recuperación, su duración es de 7 días: 5 de entrenamiento y 2 de descanso ó 6 de entrenamiento y 1 de descanso; generalmente esta es la duración, aunque pudiera darse el caso de micro ciclos de 4 días en dependencia de la cantidad de sesiones diarias de entrenamiento, en esta caso sería tres. El micro ciclo consta generalmente de dos fases:

- Acumulativa: Relacionada con el agotamiento provocado por el efecto de las cargas.
- Restablecimiento: descanso necesario por el efecto de las cargas.

Con la finalidad de una mejor construcción del micro ciclo es necesario conocer que influencias ejercen las cargas sobre los deportistas por su magnitud y tendencia, así como por la dinámica y la duración de los proceso de restablecimiento después de las mismas.

El crecimiento del nivel de entrenamiento dependen en gran medida de la cantidad de sesiones en el micro ciclo con grandes cargas y el correspondiente descanso entre

ellas, la alternancia diversa de las cargas y el descanso pueden llevar a tres tipos de reacción.

- Crecimiento máximo del nivel de entrenamiento.
- Efecto insignificante o carencia total del mismo.
- Sobre agotamiento.

Tipos de micro ciclos:

Ajuste o introductorio: Prepara al gimnasta para el siguiente paso del entrenamiento o meso ciclo, se organiza con bajos niveles de carga, su duración es de 4 a 7 días.

Carga: Predominan en la mayoría de la planificación y estas se deben corresponder con los periodos de adaptación pero sin llegar a agotarlas.

Impacto o choque: Estimulan el más alto nivel de adaptación del gimnasta, se caracterizan por el predominio de sesiones de desarrollo donde se busca el máximo grado de fatiga y ausencia de recuperación total durante el micro ciclo.

Activación o aproximación: Se utilizan cargas parecidas a las que deberán soportarse durante la competencia, se ubican después de un micro de choque o de carga.

Competición: Integran en su organización las actividades inmediatamente antes, durante y después de la competencia, en nuestro deporte esta dura de 7 a 10 días aproximadamente en dependencia del tipo de competencia.

Recuperación: Persigue la recuperación total del gimnasta, sesiones de estiramientos saunas, masajes, trotes suaves lo caracterizan, su duración depende del grado de fatiga acumulado y dura de una a dos semanas.

La estructura del micro ciclo es un proceso muy personal y cada entrenador realiza su técnica sin embargo se debe seguir los siguientes requisitos:

- Sirva para desarrollar de la mejor forma posible los objetivos del meso ciclo al cual pertenece.

- El efecto provocado por cada sesión sea el máximo posible en cada una de las direcciones previstas.
- Muestre una estructura determinada adecuada a los objetivos que se proponen y que sea utilizable como elemento operativo del plan de entrenamiento.

La sesión de entrenamiento.

Es la unidad básica de entrenamiento, en un sistema total de preparación deportiva, donde se materializan y llevan a cabo todas las direcciones concebidas en la planificación. Al comienzo del plan una sesión puede tener 1, 2 ó más objetivos y al final 1 ó 2 por el nivel de especialización.

Clasificación de las sesiones:

CUADRO N° 1

Según la naturaleza de las tareas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje y/o perfeccionamiento ▪ Desarrollo físico. ▪ Valoración o control.
Según la magnitud de las cargas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De desarrollo con cargas elevadas ▪ De mantenimiento con cargas medias ▪ De recuperación con cargas pequeñas
Según la orientación de los contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Con un objetivo único ▪ Con varios objetivos

Planes de entrenamiento.

La planificación ayuda a conocer los problemas principales de la enseñanza y también contribuye a ir detectando con tiempo de antelación los defectos y disminuirlos o eliminarlos, los preceptos más importantes de la planificación son:

- La planificación no es intuitiva no puede dejarse al azar, debe seguir un proceso.
- Los fines y los objetivos deben estar en concordancia con el problema y las necesidades.
- Las metas y objetivos deben ser alcanzables, realistas, aunque con cierto nivel de osadía y nivel de riesgo.
- La planificación es un problema secuencial y lógicamente ordenado, no se desarrolla todo simultánea ni caprichosamente.
- La planificación presupone un cambio efectivo con respecto a la posición de partida.
- Se planifica para la ejecución

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO

TEMA	ACTIVIDADES	MÉTODOS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Test Pedagógico N° 1 (Preparación Física General)	<ul style="list-style-type: none"> • FUERZA RÁPIDA. • FUERZA RESISTIVA E ISOMÉTRICA • FLEXIBILIDAD • CAPACIDAD COORDINATIVA 	<p>Objetivo: Diagnosticar el estado de preparación física general, para planificar en base a los resultados.</p> <p>Desarrollo: Se aplicarán los Normativos de Preparación Física General o las Baterías de Pruebas a Aplicar, basados en los siguientes ejercicios o pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza Rápida: Salto vertical, Carrera de ida y vuelta, Carrera de 20m, Escalamiento de soga, Tracciones, Fuerza de Espalda Tronco, Fuerza de Espalda Piernas, Fuerza Abdominal Tronco, Fuerza Abdominal Piernas • Fuerza Resistiva e Isométrica: Mantención en Escuadra, Bisagra o 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recursos humanos ➤ Bascula ➤ Tallímetro ➤ Flexómetro o Cinto de costurera. ➤ Tizas. ➤ Pelotas pequeñas de mano. ➤ Cronómetro. 	Diagnosticar el estado de preparación física general, para planificar en base a los resultados.

		<p>Pulsada, Apoyo Horizontal, Pectorales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad: Arco, Flexión al Frente, Dislocación de hombros, Split, Mantenciones en Esparranca. • Capacidad Coordinativa: Mantención de Vertical de Manos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Silbato ➤ Carbonato de Magnesio. ➤ Aparatos auxiliares de Gimnasia Artística. ➤ Colchonetas pequeñas. 	
--	--	---	--	--

Preparación Física	<ul style="list-style-type: none"> • FUERZA RÁPIDA. • FUERZA RESISTIVA E ISOMÉTRICA • FUERZA SUBMAXIMA • FUERZA GENERAL • FLEXIBILIDAD 	<p>Objetivo: Cumplir con el entrenamiento de la capacidad de fuerza, a través de los grupos musculares y las frecuencias de trabajo diarias planificadas en cada micro ciclo.</p> <p>Desarrollo: Para desarrollar la capacidad de fuerza en sus diferentes manifestaciones, se realizarán ejercicios de fuerza, que estén en la capacidad de ser ejecutados por los pequeños gimnastas, teniendo en cuenta los principios básicos, como son: su ejecución y su nivel de dificultad. Además se realizarán las repeticiones de acuerdo al tipo de fuerza:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recursos humanos. ➤ Pesos livianos y medianos. ➤ Aparatos auxiliares propios de gimnasia artística. ➤ Cronometro. ➤ Silbato. 	<p>Cumplir con el entrenamiento de la capacidad de fuerza, a través de los grupos musculares y las frecuencias de trabajo diarias planificadas en cada micro ciclo.</p>

		<ul style="list-style-type: none">• Fuerza Rápida: De 3 a 5 series de 10 segundos.• Fuerza Resistiva: Series de 3 a 4. Con repeticiones desde 15, 20, 30, hasta 40.• Fuerza Submáxima: De 3 a 4 series con repeticiones desde 8 a 14.• Fuerza General: Series de 3 y repeticiones desde 12 hasta 20.• Flexibilidad: Se trabajará por tiempo y en sus diferentes manifestaciones: Flexibilidad Activa, Pasiva, Dinámica y Estática.		
--	--	--	--	--

<p>Preparación Técnica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de Elementos • Técnica de Saltos. • Enlaces. 	<ul style="list-style-type: none"> • Piso o Manos Libres: Técnica de roles y variantes, Verticales de manos, Rondadas, Flic-flac, Mortales adelante, Mortales atrás, Medios Mortales, Flic-flac adelante. • Arzones: técnica de molinos, técnica de balanceos y vuelos. • Anillas: Técnica de vuelos, Inloques, Disloques, Velas, Salidas, Haladas, Posiciones invertidas, Elementos a fuerza. • Salto: Técnica de carrera, Técnica de pique, Tumbas, Rondadas, Aterrizajes. • Paralelas: Técnica de vuelos en suspensión, en apoyo y en braquial, verticales de manos, cambios y salidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recursos humanos ➤ Pista de Manos Libres ➤ Arzones y Hongos ➤ Anillas grandes y pequeñas. ➤ Picas y Tabla de salto. ➤ Paralelas oficiales y pequeñas. ➤ Barra Fija. ➤ Aparatos 	<ul style="list-style-type: none"> • Observar el nivel de ejecución de cada elemento a desarrollarse en los diferentes eventos o aparatos. • Motivar el logro de ejecución de nuevos elementos a practicar.
----------------------------	--	---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Barra Fija: Técnica de vuelos, técnica de balanza, medios molinos, salidas, impulsos a vertical, técnica de molinos atrás y adelante. • Enlaces de 2 o más elementos, en todos los eventos o aparatos. 	<p>auxiliares.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colchonetas grandes y pequeñas. ➤ Cronometro. 	
Test Pedagógico N° 2 (Preparación Física General)	<ul style="list-style-type: none"> • FUERZA RÁPIDA. • FUERZA RESISTIVA E ISOMÉTRICA • FLEXIBILIDAD • CAPACIDAD COORDINATIVA 	<p>Objetivo: Observar el estado actual de preparación física general y re planificar en base a las deficiencias.</p> <p>Desarrollo: Se aplicarán los Normativos de Preparación Física General o las Baterías de Pruebas a Aplicar, basados en los siguientes ejercicios o pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza Rápida: Salto vertical, Carrera de ida y vuelta, Carrera de 20m, Escalamiento de soga, Tracciones, Fuerza de Espalda Tronco, Fuerza de 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recursos humanos ➤ Bascula ➤ Tallímetro ➤ Flexómetro o Cinto de costurera. ➤ Tizas. ➤ Pelotas pequeñas de 	Observar el estado actual de preparación física general y re planificar en base a las deficiencias.

		<p>Espalda Piernas, Fuerza Abdominal Tronco, Fuerza Abdominal Piernas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza Resistiva e Isométrica: Mantención en Escuadra, Bisagra o Pulsada, Apoyo Horizontal, Pectorales. • Flexibilidad: Arco, Flexión al Frente, Dislocación de hombros, Split, Mantenciones en Esparranca. • Capacidad Coordinativa: Mantención de Vertical de Manos. 	<p>mano.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cronómetro. ➤ Silbato ➤ Carbonato de Magnesio. ➤ Aparatos auxiliares de Gimnasia Artística. ➤ Colchonetas pequeñas. 	
--	--	--	--	--

5. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TIEMPO	2014											
	Marzo				Abril				Mayo			
Actividad	Semanas				Semanas				Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aplicación del Test 1	X											
Preparación Física	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Preparación Técnica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Aplicación del Test 2												X

6. RECURSOS

✓ Recursos Humanos

- Alumnos-Gimnastas de 6-10 años de edad cronológica del Gimnasio Municipal de Federación Deportiva Provincial de Loja.
- Entrenadores de Gimnasia Artística Masculina y Femenina.
- Investigador.

✓ Recursos Institucionales

- Federación Deportiva Provincial de Loja.
- Departamento Técnico Metodológico.
- Gimnasio Municipal junto al Coliseo Ciudad de Loja.

7. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RUBROS	VALOR
Transporte	60
Fotocopias de documentos	120
Materiales de Oficina	100
Reproducción de Instrumentos de investigación	110
Levantamiento del texto definitivo de la propuesta alternativa	50
Imprevistos	100
Consultas a especialistas	150
Implementos deportivos y recreativos	150
TOTAL	840

El financiamiento estará a cargo exclusivamente de su autor.

8. RESULTADOS ESPERADOS

El desarrollo de la presente propuesta alternativa se escruta en optimizar el tiempo de entrenamiento con el grupo de gimnastas a trabajar, los cuales son de diferentes edades, pero que se los ha agrupado en dos grupos de acuerdo a sus capacidades de rendimiento. Generalmente el tiempo de trabajo que se ha venido trabajando esta dado de dos horas diarias de trabajo con cada categoría, por lo que, es en ese tiempo que se aplicará eficazmente las diferentes propuestas pedagógicas o actividades a entrenar, es decir, invertir plenamente el tiempo que se destina al entrenamiento, abordando para ello el tiempo necesario para la preparación física y técnica.

Normalmente una sesión de entrenamiento de más de dos horas de trabajo nos dará como resultado el desarrollo de actividades mucho más extensas, pero que sin embargo, no se las desarrolla con gran intensidad. Es así, que en esta Propuesta Alternativa de Trabajo, el entrenamiento será de mayor intensidad obteniendo el mayor provecho en cada parte de la sesión de trabajo, guiándonos claramente, en los principios que conlleva el entrenamiento deportivo, por ello el cumplimiento de la sesión debe ser ciertamente dirigido, poniendo énfasis en la preparación física o técnica en dependencia de la tendencia de la preparación y del meso ciclo.

9. EVALUACIÓN

Resultará la evaluación una parte importante en el contenido de esta Propuesta Alternativa. Desde la aplicación del primer test de preparación física general, nos orientará en la planificación para el entrenamiento de las deficiencias que se presenten en el grupo. Las actividades planificadas en cuanto a la preparación física, estarán en dependencia de los resultados del primer test pedagógico.

Del mismo modo el logro de aprendizaje en la preparación técnica, estará fundada en el desarrollo y control de la preparación física, sin embargo la exigencia de ejecución de los ejercicios estará dada de acuerdo al grado de dificultad del elemento técnico.

En las sesiones de entrenamiento se planificará detalladamente las actividades a trabajar diariamente con el grupo de trabajo, en cada parte que contempla la sesión de entrenamiento:

- Parte Inicial: Se realizara el calentamiento general y especial con actividades de desarrollo coordinativo, en dependencia del tipo de capacidad de fuerza a trabajar se la realizara en esta parte o inicio de sesión, de igual manera una parte del entrenamiento de la flexibilidad.
- Parte Principal: Tomando en cuenta la tendencia de la preparación del macro ciclo, se planificará la parte técnica en uno o dos aparatos o eventos a entrenar, es decir, el trabajo técnico en: Manos Libres o Piso, Arzón, Anillas, Salto, Paralelas y Barra.
- Parte Final: A esta parte le corresponde según sea, la planificación del entrenamiento de la fuerza final y el desarrollo de la segunda parte de la flexibilidad. Tomando en cuenta siempre en esta parte el cumplimiento de la sesión total de trabajo, que servirá para posteriores sesiones de trabajo.

j. BIBLIOGRAFÍA

- DRA. MÉLIX ILISÁSTIGUI AVILÉS. La preparación a largo plazo en las modalidades gimnástico deportivas. (gimnasia artística y rítmica).
- DR. DIETRICH HARRE. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científica. Ciudad de la Habana, 1983.
- BRIKINA. Gimnasia. A. T.
- M. L. UKRAN. Metodología del entrenamiento de los gimnastas.
- TUTKO Y RICHARDS. Psicología del entrenamiento deportivo.
- LEHMANN, G.: Fisiología práctica del trabajo. Editorial Thieme-Verlag, Stuttgart, 1953.
- Matwejew, L.P.: La periodización del entrenamiento deportivo. Fiskultura sport, Moscú, 1965.
- Federación Cubana de Béisbol (1988) *Programa de preparación del deportista*.
- Forteza de la Rosa A. y Ranzola Rivas Alfredo. *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ed. Ciencia y Técnica. Ciudad de la Habana.
- Forteza, A. (1997) *Alta Metodología*. Ciudad de la Habana. Editorial Científico Técnica.
- Harre, D. (1983) *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana. Editorial Científico Técnica.
- Grosser H. (1988) *Fundamento del entrenamiento deportivo*. Editorial Roca, México.
- Konzag I. (1983) *Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos*. "Sds, riv, cui, sport", n 2.
- Martín Saura, E. (2002) *Experiencias en el desarrollo de la preparación técnico - táctica en equipos de béisbol. Una propuesta metodológica*. Tesis de maestría en Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Villa Clara, F.C.F. "Manuel Fajardo".
- Matveev, I. P. (1983) *Fundamento del entrenamiento deportivo*. Moscú. Editorial Raduga
- Negreira, J. J. (2002) *Desarrollando las bases del entrenamiento*. Degree Black Belt.

- Ozolin, N.G. (1998) *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana. Editorial Ciencia y Técnica.
- Forteza, A. *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Korneki Editorial Colombia, 1999
- Gambetta, V. *Nueva tendencia de la teoría del entrenamiento*. Escuela del Deporte, Roma 1990.
- García Manso. J. M. y otros. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Ed. Gymnos. España, 1996
- Grosser, M. y N. Zimmerman. *Principios del entrenamiento deportivo*. Ed. Mtnez. Roca, México, D.F. 1990
- Grosser, M. y P. Bruggemam. *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo*. Técnicas deportivas. Ed. Mtnez. Roca, México, D.F., 1990.
- Harre, D. *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ed. Científico técnica. La Habana, 1988.
- Forteza, A. (2001). La Bioadaptación, ley básica del entrenamiento deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 30. <http://www.efdeportes.com/efd30/leybas.htm>
- Alonso, R.F. (2007). Desentrenamiento deportivo y desacondicionamiento físico: similitudes y diferencias. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 113 - octubre de 2007*. <http://www.efdeportes.com/efd113/desentrenamiento-deportivo-y-desacondicionamiento-fisico.htm>
- <http://clubgimnasticohytasa.wordpress.com/2012/12/11/48/>
- <http://www.fedenador.org.ec/index.php/departamento-metodologico/k2-extra-field-groups/labor-metodologica/138-caracteristicas-del-periodo-de-la-formacion-inicial-multilateral-en-el-deporte>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_art%C3%ADstica
- <http://www.profesorenlinea.cl/Deportes/gimnasiartistica.htm>
- [.http://www.fedenador.org.ec/index.php/departamento-metodologico/k2-extra-field-groups/labor-metodologica/138-caracteristicas-del-periodo-de-la-formacion-inicial-multilateral-en-el-deporte](http://www.fedenador.org.ec/index.php/departamento-metodologico/k2-extra-field-groups/labor-metodologica/138-caracteristicas-del-periodo-de-la-formacion-inicial-multilateral-en-el-deporte)

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TEMA

**“LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y LA DEFICIENTE DIRECCIÓN DEL
PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO EN LA GIMNASIA
ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA.
PERIODO 2014”.**

**Proyecto de tesis previo a la obtención
del Grado de Licenciada en Ciencias de
la Educación. Mención: Cultura Física.**

ASPIRANTE:

Johana Alexandra Japón Cabrera

ASESORA:

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2014

a. TEMA

LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y LA DEFICIENTE DIRECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO 2014.

b. PROBLEMÁTICA

La Gimnasia Artística es uno de los deportes fundamentales que está relacionada con las habilidades y destrezas más básicas del hombre: Saltos, giros, equilibrios, desplazamientos, y rodamientos. Se trata de un deporte individual, donde el gimnasta se encuentra solo durante la competencia. No hay comunicación; es una lucha personal contra uno mismo. Esta disciplina deportiva es una modalidad de la gimnasia que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinado de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos. Este es un deporte de especialización temprana, esto quiere decir que el mayor avance en cuanto a la adquisición de habilidades y destrezas necesarias para esta actividad se alcanza en la niñez o pubertad. Aun cuando los mejores resultados deportivos puedan alcanzarse en la edad adulta, lo cual ha sido más común últimamente, se requiere lograr niveles máximos de fuerza, flexibilidad y coordinación durante la infancia. La mejor edad para iniciar esta disciplina oscila entre los cuatro y los cinco años, edad en donde lo más importante es la adquisición de hábitos posturales y el desarrollo de habilidades motrices básicas necesarias para el posterior aprendizaje de elementos de mayor complejidad. A nivel nacional, se cuenta con un Calendario adecuado para poder practicar este deporte y lograr resultados competitivos a cualquier edad. El sistema de competencia nacional actual incluye categorías: pre infantil, infantil, pre juvenil, juvenil y sénior, es decir, desde los más bajos niveles, lo cual hace atractiva la práctica de este deporte aun cuando se inicie la actividad un poco tarde.

El entrenamiento de un gimnasta se halla principalmente en manos del entrenador, quien elabora un programa que se ajusta a sus necesidades individuales. Para empezar, es posible que el deportista disfrute trabajando con otro compañero(a). Muchos ejercicios resultan más fáciles cuando un compañero le ayuda a mantener el equilibrio u otra habilidad para desarrollar la fuerza. También puede indicar algunos errores que se cometan, lo cual repercute en una mejor labor por parte de ambos, lo cual facilita la aplicación de la planificación de métodos y medios para que incida en la fuerza en el trabajo de la Gimnasia Artística en sus diferentes modalidades. La

preparación del deportista es definida por Matviev en 1983, como "un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos y condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista (a largo plazo) y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas", planteando al proceso de entrenamiento como "la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista, está basada en la ejercitación sistemática y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (su perfeccionamiento deportivo)". Este mismo autor años más tarde (1987), plantea al respecto que la preparación deportiva que "...es el proceso desarrollado a largo plazo, dirigido a la formación del deportista, sobre la base del desarrollo íntegro de sus potencialidades, hasta el máximo nivel de perfeccionamiento deportivo, donde debe alcanzar sus más altos resultados".(Matviev.L, 1987).

Respecto a la relación existente entre las definiciones de la preparación deportiva y de entrenamiento deportivo, Ilisástigui.M. En 1999 escribe que "La concreción de la preparación del deportista, tanto como proceso o estado del deportista (nivel de preparación deportiva), se logra en la interrelación directa entre el deportista y su preparador, dirigiéndose este proceso que se llama entrenamiento, al logro de un nivel óptimo de desarrollo de los diferentes componentes de la preparación del deportista, los que solamente interrelacionados, propician el éxito deportivo". De hecho para garantizar el éxito del proceso de preparación deportiva, deberán conjugarse en forma de sistema, factores de carácter subjetivo y objetivo que de no existir frustrarán el logro de los objetivos del mismo o lo que es lo mismo el logro de una preparación exitosa del deportista. La preparación deportiva en las Gimnasias Deportivas (Artísticas y Rítmica) al igual que en el resto de los deportes de alto rendimiento, como deportes de especialización temprana, coordinación y arte competitivo, presupone una orientación hacia el logro de altos resultados deportivos y la lucha por el mejoramiento de los mismos, basado en la elevación del nivel de cada uno de los componentes de la preparación gimnástica desde el mismo comienzo de la vida deportiva del mismo.

La preparación del gimnasta, es un largo proceso que se inicia desde edades muy tempranas a partir de los 5 – 6 años de edad, donde el gimnasta que estamos

formando, deberá vencer desde estas tempranas edades los contenidos previstos en cada etapa de su formación, para lo cual deberá estar sometido a un proceso sistemático de entrenamiento durante 8 – 10 años, para comenzar alcanzar los más altos resultados a partir de los 16 – 18 años de edad. El comienzo desde muy temprana edad está fundamentado en los extensos programas básicos que debe vencer el gimnasta desde muy temprana edad, que a su vez se desarrollan sobre una fuerte base de preparación física sin la que es posible darle cumplimiento a los mismos. Los diversos autores que han tratado el tema de la preparación a largo plazo reconocen varias etapas por la que transita el deportista en su formación, denominándolas de diferentes maneras pero, todos señalan la existencia de una etapa de iniciación, una de desarrollo o de especialización y la etapa de maestría deportiva, incluyendo dentro de estas diferentes etapas que responden al objetivo general de la etapa a la que pertenecen.

Lo planteado al respecto por autores como Harre, Filin, Volkov y Hagen, resume en sí mismo lo señalado por otros autores, siendo esta posición la asumida por la escuela cubana de gimnasia; ellos, distinguen en la preparación a largo plazo dos grandes etapas de preparación:

- * Etapa de desarrollo básico motor.
- * Etapa de la maestría deportiva.

A su vez se plantea por estos mismos autores que la etapa de desarrollo básico motor se divide en tres etapas:

- * Etapa de iniciación deportiva o preparación inicial o previa.
- * Etapa de especialización general inicial.
- * Etapa de consolidación y perfeccionamiento.

En la gimnasia artística tanto masculina como femenina ha incrementado bastante su nivel competitivo, tanto técnica como tácticamente, exige en los deportistas que practican esta disciplina, mantener un control más estricto sobre todos los procesos y fases en las que se debe desarrollar el deportista de gimnasia artística, siendo un

deporte de iniciación temprana, el éxito de un deportista dependerá de un trabajo bien planificado y sobre continuado que permita en estos deportistas un futuro de grandes resultados que independientemente del nivel técnico alcanzado, se cumplirá con los objetivos y pronósticos que un entrenador se haya planteado en dependencia de sus capacidades y habilidades que en el deportista hayan sido aprovechadas. Ahora bien, en muchos deportistas de gimnasia artística tanto masculina como femenina, existen inconvenientes que no solo afectan a un escaso rendimiento deportivo, sino también a una escasa población gimnástica. Si bien es cierto desde la etapa de iniciación deportiva existen muchos prospectos de los cuales se pueden escoger los que mejor puedan desempeñarse en el futuro como gimnastas de buenos resultados, mucho más acentuado en la rama femenina que en la rama masculina, sin embargo, a pesar de ello en muchos de los casos no se logra completar un equipo completo, que pueda representar de mejor manera a su provincia.

Históricamente en la Gimnasia Artística Loja, han sobresalido algunos gimnastas importantes de renombre quienes a pesar de las dificultades para desarrollar su entrenamiento adecuadamente, han sido perseverantes en su cumplimiento deportivo, por ello han logrado algunos resultados que les ha permitido ser parte en competencias tanto nacionales como internacionales. (Artística, 2013) Por experiencia de los entrenadores que actualmente trabajan en la Disciplina de Gimnasia Artística, hacen mención de que, existen muchos inconvenientes que no permiten un entrenamiento organizado y progresivo, como por ejemplo el déficit de entrenadores que deben trabajar con muchas categorías, consecuentemente el espacio de entrenamiento con su infraestructura. Esto trae consigo una desatención en un entrenamiento más personalizado que no permite elevar el nivel técnico competitivo. En otro aspecto además se menciona sobre el apoyo necesario de los Padres de familia, quienes a pesar de su atención hacia sus hijos en la asistencia a los entrenamientos, desconocen del entrenamiento deportivo que debe llevar consigo un gimnasta. En otro aspecto el factor institucional educativo, una parte quizá la más importante, pues se sabe que los deportistas de Gimnasia Artística tanto masculina como femenina, a pesar de desempeñarse en el ámbito deportivo, también se desempeñan en el aspecto académico, es decir, se quiera o no poseen dos responsabilidades, en las que deben organizarse para sobresalir paralelamente, sin embargo, muchas de las veces los deportistas que estudian en ciertos

establecimientos son estimados como cualquier estudiante que no esté en un proceso de entrenamientos, es decir, que no entrene ninguna disciplina deportiva y que su única responsabilidad es el estudio, esto hace que influya directamente en el rendimiento tanto deportivo como académico, poniendo énfasis además que para los Padres de Familia la prioridad en sus hijos es su preparación académica.

En nuestra localidad los deportistas de Gimnasia Artística, desarrollan casi con normalidad la Primera Fase Iniciación en el proceso de entrenamiento a largo plazo, pues la mayoría se encuentran cursando la educación básica casi sin ningún problema para el cumplimiento del entrenamiento. A medida que pasa el tiempo el factor educativo va volviéndose cada vez más exigente por lo que paulatinamente influye en el proceso de entrenamiento, provocando un detenimiento en el rendimiento deportivo, y consecuentemente en la mayoría de deportistas la deserción al entrenamiento. En los deportistas que continúan entrenando el rendimiento deportivo se ve muy afectado cuando el deportista entra a sus estudios en el bachillerato en donde ya se retrasa el rendimiento deportivo y con ello el nivel competitivo. Consecuentemente la siguiente fase de maestría deportiva en Gimnasia Artística se convierte en una Fase de Desentramiento al Proceso a Largo Plazo, pues el deportista abandonará el entrenamiento en Gimnasia Artística para continuar con su preparación académica en la Universidad.

El presente problema a investigar, está encaminado a proponer algunas alternativas que puedan disipar de alguna manera las causas que provocan un escaso nivel de rendimiento competitivo y sobre todo de deserción deportiva de los deportistas que se someten a un proceso de entrenamiento a largo plazo.

Consecuentemente a partir de este problema central se derivan otros problemas secundarios, los mismos que se establecen de la siguiente manera:

- ¿Cómo mejorar la motivación por parte de los entrenadores de gimnasia, en las distintas etapas del proceso de entrenamiento a largo plazo en los niños y niñas que practican gimnasia artística?
- ¿Cuál es el apoyo de los padres de familia que deben tener sus hijos en relación con el proceso de entrenamiento en la gimnasia artística, como parte de un proceso de formación integral para sus hijos?

Todos estos indicadores me permiten identificar el problema central que quiero investigar, el mismo que está dado por la siguiente interrogante:

¿CUÁL ES LA CAUSA QUE SE PRESENTA EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO Y QUE PROVOCA LA DESERCIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEPORTISTAS QUE PRACTICAN GIMNASIA ARTÍSTICA, EN FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO 2013 – 2014?

c. JUSTIFICACIÓN

Es evidente que la formación profesional y el desarrollo de las propuestas de educación nos llevan a descubrir y proponer alternativas de solución a los inconvenientes que se presentan en la deficiente dirección del proceso de entrenamiento a largo plazo. El tema planteado es de gran valor, porque ningún profesor de Cultura Física lo ha investigado anteriormente y los resultados serán de gran ayuda a los individuos involucrados, por lo cual justificamos nuestra investigación desde este campo pedagógico.

En el aspecto académico el problema motivo de investigación: LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y LA DEFICIENTE DIRECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA. PERIODO 2013 – 2014, es de gran importancia y validez ya que nos permitirá desarrollar y proponer nuevas formas de trabajo, y al mismo tiempo acrecentar los conocimientos adquiridos durante la formación académica y ayudar a la solución de problemas que se presente durante los entrenamientos de los niños y niñas, que practican la Gimnasia Artística en Federación Provincial de Loja.

De igual manera colaboraremos con la Universidad Nacional de Loja haciendo cumplir las funciones que le determina la Constitución inciso 108 octavo, "Serán funciones de la Universidad y Escuelas Politécnicas el estudio y el planteamiento de soluciones para los problemas del país" además el Estatuto Orgánico Funcional de la Universidad Nacional de Loja y las normas generales de graduación ordenan que los estudiantes, para optar por un título académico deben, identificar un problema y tratar de encontrarle solución para beneficio de la juventud.

Desde el punto de vista social, la problemática que se va a investigar, se justifica por la oferta y la demanda de niñas y niños que desean entrenar gimnasia artística y que tienen a su alcance los entrenadores Federación Deportiva Provincial de Loja, para plantear beneficios durante todas las etapas del entrenamiento y competición. Los beneficios serán: Presentar recomendaciones y alternativas útiles a los entrenadores y deportistas para orientar mejor el trabajo en el proceso de entrenamiento a largo plazo al cual se encuentran sometidos actualmente las niñas y niños.

Desde el enfoque socio cultural se justifica la investigación, ya que se inserta en el deporte que se desarrolla en todas las etapas de la vida y lugares donde se practican, además dar charlas de autoestima personal para que se sientan orgullosos de la participación sin esperar solamente un triunfo sino una intervención adecuada que les permita involucrarnos socialmente y de acuerdo a nuestra formación y patrones culturales.

Es indudable que se debe educar con empuje en el aspecto teórico y el conocimiento eficaz y primordial de las reglas específicas del deporte, horarios, frecuencias y tiempos de entrenamiento, la implementación que se utiliza para poner en ejecución la planificación del deporte como es la gimnasia artística ya que deberían conocer el conjunto de procedimientos tanto los entrenadores como deportistas para poner en ejecución lo aprendido.

Técnicamente y científicamente se justifica por que propone alternativas de solución propuestas al problema central "la deserción deportiva como consecuencia a la deficiente dirección al proceso de entrenamiento a largo plazo en los deportistas que practican gimnasia artística masculina y femenina de federación deportiva provincial de Loja". Creemos que puede ser superado mediante la creación de nuevas propuestas que mejoren la dirección al proceso de entrenamiento a largo plazo en los gimnastas de nuestra ciudad, siguiendo los principios que conlleva el entrenamiento deportivo, lo que permitirá elevar los niveles de los deportistas, y al mismo tiempo cosechar mejores resultados durante las competencias.

Se justifica la investigación Pedagógicamente, con el análisis del proceso de entrenamiento a largo plazo, ya que todo proceso de planificación en el campo educativo y deportivo debe estar orientado por procesos pedagógicos para poder cumplir con los objetivos a través de contenidos, metodología, evaluación de los fines de la planificación para gimnastas activos de diferentes edades. Mi justificación personal sería en primer lugar obtener el título de licenciada ya que esto me permitirá tener conocimientos teóricos y prácticos de la investigación, a su vez sentirme satisfecha de haber aportado científicamente al mejoramiento de procesos, técnicas y

métodos para lograr mejores resultados en los deportistas para potenciar la obtención de efectos eficaces.

Se justifica también esta investigación por que la consideramos viable y factible de llevarla adelante, ya que contamos con la aceptación de las autoridades, entrenadores y deportistas de la FDPL, y con los recursos económicos, bibliográficos y materiales que nos permitirán desarrollar esta investigación con eficacia.

d. OBJETIVOS

Objetivo general:

Determinar la causa que provoca la deserción deportiva como consecuencia a la deficiente dirección del proceso de entrenamiento a largo plazo de los deportistas que practican gimnasia artística masculina y femenina de Federación Deportiva de Loja. Periodo 2013-2014.

Objetivos específicos:

- * Conocer el entrenamiento a largo plazo de la gimnasia artística.
- * Diagnosticar las causas que influyen en la deserción deportiva de los gimnastas.
- * Elaborar una propuesta de trabajo basada en el entrenamiento a largo plazo.
- * Aplicar la propuesta de trabajo en un grupo piloto.
- * Evaluar el trabajo del entrenamiento a largo plazo.

e. MARCO TEÓRICO

1. GIMNASIA ARTISTICA

1.1. Definición

El Diccionario de la lengua española define a la gimnasia artística como: “Especialidad gimnástica que se practica con diversos aparatos o sin ellos sobre una superficie de medidas reglamentarias”. (Varios). Sin embargo podemos hacer un poco más extensa esta definición agregando lo siguiente: *Es una modalidad de gimnasia que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinado de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales.* Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

Es un deporte de especialización temprana, esto quiere decir que el mayor avance en cuanto a la adquisición de habilidades y destrezas necesarias para esta actividad se alcanzan en la niñez o pubertad. Aun cuando los mejores resultados deportivos puedan alcanzarse en la edad adulta, lo cual ha sido más común últimamente, se requiere lograr niveles máximos de fuerza, flexibilidad y coordinación durante la infancia.

En las competiciones oficiales se exigen seis ejercicios libres en la categoría masculina y cuatro en la categoría femenina. Categoría masculina: los aparatos que se utilizan son: barra fija, barras paralelas, tabla de salto, caballo con arcos, anillas y ejercicios en el suelo. Categoría femenina: ejercicios en el suelo, tabla de salto, barra o viga de equilibrio y barras asimétricas.

1.2. Reseña Histórica

Se puede hablar de gimnasia cuando en el antiguo Egipto se realizaban las acrobacias circenses. En el siglo II A.C. los hombres y mujeres de la civilización minoica desarrollaron el arte del salto del toro: el participante corría hacia un toro que le embestía, agarraba sus cuernos y, antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del que se bajaba rápidamente.

En la antigua Grecia se desarrollaron tres programas distintos de ejercicios de gimnasia: uno para el mantenimiento de la condición física, otro para entrenamiento militar y un tercero como parte del régimen de adiestramiento de los atletas.

Cada ciudad griega tenía un gimnasio, un lugar donde era costumbre realizar los ejercicios desnudos. Los primeros profesores griegos de mantenimiento físico (paidotribes) fueron los pioneros en diseñar sistemas de actividad física, tanto para atletas como para todos los ciudadanos. Estos programas, entre los que había ejercicios gimnásticos, eran considerados fundamentales en la educación de los niños. Los griegos creían que la unidad de mente y cuerpo podía alcanzarse sólo a través de la participación en ejercicios físicos. Los sistemas gimnásticos diseñados para preparar a los militares fueron muy usados por los romanos.

Las técnicas modernas fueron desarrolladas en Alemania en la segunda mitad del siglo XVIII. El primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simon, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau, en 1776. El educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la gimnasia moderna, fundó en 1811, en Berlín, el Turnverein, un club gimnástico que estaba presente en toda Alemania y que tenía ideales nacionalistas. Inventó ejercicios que desarrollaban la fuerza física y la autodisciplina para los que usaba piezas de aparatos estáticos. El sistema sueco, inventado por el gimnasta Pehr Henrik Ling, enfatizaba, por el contrario, el ritmo y la coordinación de movimientos a través de rutinas practicadas con aros, mazas y pelotas pequeñas.

Los emigrantes alemanes y suecos que llegaron a Estados Unidos en el siglo XIX llevaron consigo sus ideas sobre la gimnasia. Los alemanes fundaron clubes

gimnásticos o turnvereins, donde las familias acudían juntas. Un sistema mixto entre el alemán y el sueco se introdujo en los programas de educación física en las escuelas de Estados Unidos hacia el final del siglo.

En Europa se desarrollaron clubs y otras organizaciones nacionales y en 1881 se fundó la Federación Internacional de Gimnasia (IGF). En el año 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos pero sólo para participantes del sexo masculino. La competición femenina estuvo presente por primera vez en 1928.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1903 y hasta 1913 tuvieron carácter bienal; comenzaron de nuevo en 1922 y desde 1979 se han celebrado cada dos años.

Los primeros Campeonatos del Mundo femeninos se celebraron en 1934. Han estado dominados por las gimnastas de la antigua URSS y Europa del Este. Otras competiciones importantes son: la Copa del Mundo, celebrada por primera vez en 1975; los Campeonatos del Mundo Individuales que comenzaron en 1992 y en 1955 los Campeonatos de Europa que empezaron.

En la Gimnasia Artística se puede decir que es una de las disciplinas modernas, más antiguas desde los primeros juegos olímpicos. En su desarrollo, hay que destacar dos etapas: la primera etapa que comprende desde Atenas 1896 a Londres 1948, y la segunda etapa que es desde las Olimpiadas de Helsinki 1952 hasta la actualidad. (Varios, Profesor en línea)

1ª Etapa, la parte atlética y gimnástica formaban un grupo en común. La competición de gimnasia se dividía en una parte atlética y otra parte gimnástica o gimnasia artística.

Se realizaban todos los aparatos menos el suelo, en las pruebas gimnásticas. Y en la parte atlética 100 Yards, salto de altura, pértiga, salto de longitud, lanzamiento de peso y levantamiento de peso, trepa de cuerda, y ejercicios con masas.

Hay incluso competiciones por equipos en la competición de gimnasia, en ellas se podía competir en paralelas y barra fija de forma sincronizada, con equipos de ocho gimnastas como máximo siendo la puntuación final la suma de los seis mejores.

En la competición de los ejercicios individuales era necesario realizar ejercicios obligatorios y optativos, y la edad mínima para realizarlos era de dieciocho años.

2ª Etapa, esta etapa marca el comienzo de la era de la gimnasia rigurosamente deportiva, se perfilan las pruebas gimnásticas clásicas y las actuales, desapareciendo totalmente las pruebas atléticas y apareciendo por primera vez los equipos compuestos de seis gimnastas.

La puntuación se hacía con las cinco mejores marcas de cada aparato de dichos ejercicios obligatorios y libres. En las competencias olímpicas se considera la participación en Modalidad Gimnasia, en forma genérica, para referirse a la Gimnasia artística o rítmica.

Las federaciones internacionales y nacionales de Gimnasia hacen una distinción entre las diferentes modalidades de gimnasia. Así, la separan en Gimnasia artística masculina y Gimnasia artística femenina, y a su vez distingue estas de la Gimnasia rítmica. Algunas separan además la Gimnasia de trampolín y colocan en lugar aparte a la Gimnasia aeróbica.

Lo que queda claro es que la Gimnasia aeróbica es menos exigente y su ejercicio es más libre y suave que las otras modalidades de Gimnasia, que se distinguirían entre sí solo por las pruebas que desarrollan.

2. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

2.1. Definición.

En el lenguaje general, la palabra entrenamiento se emplea con diferentes significados. Los fisiólogos del trabajo entienden por entrenamiento todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y, por ello, un aumento del rendimiento. En este sentido, el trabajo físico también puede asumir, por ejemplo, un carácter de entrenamiento y provocar adaptaciones (LEHMANN, 1953).

En el campo del deporte hablamos de entrenamiento deportivo, y entendemos por ello, en general, la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos.

Hoy este concepto se utiliza en el sentido amplio y estricto del mismo (MATWEJEW, 1965) entiende por entrenamiento deportivo, en el estricto sentido de la palabra, la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliada de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física.

Esta interpretación se pone de manifiesto en los conceptos de entrenamiento de la resistencia, de la fuerza; método de entrenamiento, entrenamiento de intervalos, estado de entrenamiento, etc. Nosotros caracterizamos al entrenamiento deportivo, en su más amplio sentido, como el proceso sistemático total de la preparación de deportistas para alcanzar máximos rendimientos deportivos.

(HARRE, 1983) El entrenamiento deportivo es el proceso basado en principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplinas deportivas, actuando planificada y sistemáticamente, sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este.

Con estas referencias se puede definir al Entrenamiento Deportivo como: un proceso pedagógico orientado directamente hacia el logro de elevados resultados deportivos, en donde está como premisa fundamental el desarrollo de la forma deportiva.

2.2. Tareas principales del entrenamiento deportivo.

El objetivo del entrenamiento deportivo consiste en preparar a los deportistas para alcanzar altos rendimientos, Dentro del proceso de solución de las tareas que se desprenden de ello, contribuye sustancialmente al desarrollo de personalidades. Para ello hay que utilizar todas las posibilidades que existen en el proceso de entrenamiento. Las elevadas exigencias físicas, psíquicas e intelectuales permiten desarrollar en este proceso capacidades, habilidades y cualidades importantes que son extraordinariamente útiles para el perfeccionamiento físico.

“La capacidad de rendimiento deportivo depende, en primer término, de la facultad y la disposición para el rendimiento. La facultad del rendimiento está determinada por las capacidades físicas, las habilidades técnico-deportivas y tácticas, las capacidades intelectuales y por los conocimientos y experiencias del deportista. La disposición para el rendimiento se manifiesta en la actitud del deportista ante la actividad deportiva y ante las exigencias que el entrenamiento y la competencia le impone. Abarca, ante todo, la estructura de las motivaciones, donde hay que desarrollar aquellas que sean valiosas, para los elementos estructurales determinantes: la voluntad y otras cualidades de la personalidad”. (HARRE, 1983)

Esta preparación debemos verla como un proceso que conduce al cumplimiento de las metas planteadas. Por su contenido y características, podemos dividirlas del siguiente modo:

La Preparación Física

El contenido fundamental de la preparación física radica en el desarrollo de las capacidades físicas, especialmente, las de resistencia, fuerza, rapidez y movilidad. Estas capacidades que se designan también en su totalidad con el concepto de condición, son un requisito fundamental de rendimiento deportivo y es igualmente válido para aquellos deportes en los cuales la técnica deportiva es el objeto de la puntuación en la competencia, o en los cuales el triunfo en ellos depende en gran medida del dominio que se tenga de múltiples y complicadas habilidades táctico-técnicas.

Se puede dividir en general y especial de acuerdo al contenido de sus ejercicios. En el atleta joven ocupa un mayor tiempo la formación física general y en atletas de alto rendimiento la especial. La preparación física puede ocupar dentro de un proceso a largo plazo de formación atlética un gran porcentaje del tiempo general, mientras que la especial viene a jugar su papel más importante en la etapa de perfeccionamiento atlético o del alto rendimiento deportivo.

Matveiev define la preparación física como proceso de desarrollo de las capacidades físicas que responden a las necesidades específicas del deporte concreto elegido para la especialización.

Los Objetivos de la Preparación Física son:

1. El desarrollo de las capacidades psicomotoras generales y especiales.
2. El aumento de la capacidad de trabajo del deportista mediante el desarrollo de sus posibilidades funcionales.

La Preparación Técnico-Deportiva y Táctica

Una técnica racional asegura la utilización óptima y económica de las capacidades físicas. En la preparación técnico-deportiva, el deportista adquiere la técnica y la consolida bajo condiciones específicamente competitivas. Aumentando sus fuerzas, la resistencia y la rapidez, el deportista debe adquirir un nivel técnico cada vez más elevado. Por ello la formación física y técnico deportiva tiene que estar siempre estrechamente relacionadas. En relación con ello se deben desarrollar también las capacidades coordinadoras necesarias para la aplicación óptima de la técnica, tales como agilidad y destreza.

La preparación técnica y táctica constituye una unidad inseparable. Las habilidades técnicas son la base para acciones tácticas y se deben desarrollar teniendo en cuenta su aplicabilidad en determinadas situaciones tácticas. Ya en la fase de aprendizaje de la técnica, el deportista debe adquirir conciencia de esta relación.

Los objetivos de la preparación técnico-táctica son:

1. El desarrollo y perfeccionamiento de los hábito motores necesarios en el deporte elegido.
2. La asimilación de nuevas y más completas acciones motoras.
3. La especialización en los ejercicios competitivos propios del deporte elegido.

La Preparación Sicológica

Son de relevante importancia los aspectos que encierra la preparación psicológica de los deportistas.

A la psicología de la actividad deportiva le corresponde:

- Análisis psicológico de la actividad deportiva.
- Análisis psicológico de cada deporte.
- Fundamentos psicológicos de la enseñanza y del entrenamiento deportivo.
- Fundamentos psicológicos de la maestría deportiva

A la Psicología del atleta le corresponde:

- Rasgos generales de la personalidad del atleta.
- Cualidades específicas del atleta.
- Fundamentos psicológicos de la maestría deportiva.

Dentro del ciclo de entrenamiento, la preparación psicológica se ocupa fundamentalmente de:

- a) La preparación técnica del deportista, que implica como hábitos motores del deporte elegido.
- b) La preparación táctica del deportista, el desarrollo y perfeccionamiento en función de las condiciones objetivas de la competición.
- c) La preparación para la competencia, la creación de la predisposición psíquica para la victoria.
- d) La preparación moral, que forma parte de la preparación psicológica está en dependencia fundamentalmente de la conducta del atleta en la vida social.

En esta manifestación moral deben destacarse la conducta ante el triunfo y la derrota, hacia el entrenamiento; el respeto a sus semejantes, la modestia; la ética deportiva, etc.

La Preparación Teórica.

La capacidad intelectual de los atletas juega un papel importancia en el rendimiento deportivo. En la práctica, un atleta que sea conocedor de los principios del

entrenamiento deportivo, de la aplicación correcta de éstos y de otras ciencias auxiliares, estará siempre en ventaja con respecto a otros que lo desconozca. Para esto es necesario elevar su nivel cultural general, junto a su nivel deportivo específico.

La capacidad intelectual de los atletas forma parte de su superación y ésta debe estar unida a las tareas físicas y debe ser recogida dentro de su programa de entrenamiento.

La capacidad intelectual ayuda también a mejorar los momentos técnicos y el empleo de las tácticas.

Objetivos de la esta preparación:

1. El desarrollo de la base teórica del deportista.
2. El conocimiento y aplicación de las reglas de higiene dentro y fuera del entrenamiento.
3. El conocimiento y aplicación de los reglamentos postulados y normas generales del deporte y la Educación Física.
4. El conocimiento y aplicación de los principios del internacionalismo deportivo.

2.3. La Forma Deportiva

Mucho se ha hablado en estas últimas décadas acerca del método para obtener buenos resultados en las competencias deportivas. Se han concebido diversas formas de elevar el rendimiento físico de los deportistas mediante trabajo y descanso; pero en verdad sólo se puede producir a través de la elevación de las cargas y el cumplimiento de los principios metodológicos del entrenamiento deportivo con la ayuda de las ciencias auxiliares.

Podemos decir que el aumento de la carga fundamental es el método para la obtención de la forma deportiva; según se aplique racionalmente la carga será el rendimiento del atleta.

El deportista que ha asimilado progresivamente la carga tendrá una forma deportiva en un periodo de tiempo determinado; posteriormente perderá ese estado de perfección funcional ante las exigencias del deporte moderno, pero así mismo quedará apto para obtener valores en las formas deportivas que posteriormente alcance.

Toda aplicación de una carga tiene una doble reacción interna y externa en el organismo. A la forma deportiva le son inherentes los procesos fisiológicos, bioquímicos, psicológicos, etc., con los que el deportista trabaja. La forma deportiva está vinculada estrechamente al proceso de asimilación de los elementos técnicos y tácticos del deporte, formación de habilidades de ejecución del deportista radica en la repetición del elemento y en el trabajo sincronizado de los centros nerviosos.

Forma Deportiva

Se define como forma deportiva el estado máximo de rendimiento en que se encuentra un deportista en un periodo de tiempo determinado.

La forma deportiva no se adquiere por sí sola. Es producto de un complemento de actividades guiadas por un plan en el que intervienen diversos factores.

Estado De La Forma Deportiva

Es un trabajo que realiza el deportista en forma organizada sistemática, no produce desde el primer momento de su ejecución la aparición de la forma deportiva, sino que esta se va desarrollando por el trabajo repetido durante un tiempo determinado.

Este tiempo es llamado periodo preparatorio, en el cual es esencial la creación de las premisas para el desarrollo de la forma competitiva.

Posteriormente, la forma deportiva se obtiene y puede mantenerse durante un tiempo determinado. A este tiempo en el cual la forma deportiva se obtiene y estabiliza se le llama Periodo Competitivo.

Acompañado al trabajo (carga) que realiza el deportista están las funciones de los órganos y el sistema, los cuales demandan una regeneración funcional.

Se le llama período transitorio a aquel que es necesario al deportista para recuperarse de las cargas asimiladas durante un tiempo prolongado y para quedar en aptitud de poder asimilar nuevas y mayores cargas, que producirán nuevos valores en las futuras formas deportivas que se pretendan alcanzar.

Así podemos resumir esto diciendo:

“La forma deportiva se desarrolla en el período preparatorio, se obtiene y estabiliza durante el periodo competitivo y se pierde en el período de tránsito”.

La Forma Deportiva Desde El Punto De Vista Pedagógico

Como se ha expresado anteriormente, la forma deportiva no aparece espontáneamente, se obtiene según la influencia del trabajo (carga) en el organismo del deportista.

La posibilidad de la obtención y estabilización de la forma deportiva, viene dada por la preparación que realice el deportista. Es lógico pensar que: “A mayor preparación, mejor y más prolongado será el estado de estabilización de la forma deportiva”. De ahí que se pierde más rápidamente la forma deportiva.

Generalmente el deportista realiza pruebas motoras para orientar al entrenador sobre el resultado que tiene el trabajo que él realiza; estas pruebas son los conocidos Test Pedagógicos de Evaluación, en los cuales el entrenador obtiene datos que le sirvan para evaluar el entrenamiento del deportista y salvar deficiencias, incumplimiento que éste manifieste.

La forma deportiva se logra con la utilización de los métodos de enseñanza por el aumento paulatina y constante de las cargas, por el vínculo estrecho entre la preparación deportiva y el desarrollo de los principios metodológicos del entrenamiento deportivo.

En el periodo de desarrollo de la forma deportiva (período preparatorio) se acrecientan el aprendizaje de nuevas técnicas de las cuales el deportista debe ir asimilando nuevos hábitos; es normal que cometa errores en la ejecución de una

nueva tarea (recordaremos las fases del hábito motor), pero ya en el período de obtención y estabilización de la forma deportiva (período competitivo) las técnicas deben ser ejecutadas con limpieza, gracia y maestría. Es por eso que al hablar del estado de estabilización de la forma deportiva, debemos considerar como elementos formativos de ese tratado las ejecuciones técnicas y tácticas, sin errores de ningún tipo (automáticas, principales, derivadas, etc.); ya las técnicas aprendidas formarán parte del arsenal con que cuenta el deportista para la competición.

Otra vía de apreciar el estado de estabilización de la forma deportiva está en las competencias preparatorias o auxiliares en las cuales el deportista debe mostrar el grado de aprovechamiento del entrenamiento al ser un trabajo básicamente igual a la competición fundamental. Estas competencias contribuyen a formar la personalidad del deportista, su carácter, su postura autocrítica y a evaluarse así mismo en un trabajo concreto que resume su actuación. para lograr la forma deportiva es necesario, como se ha expuesto anteriormente realizar un trabajo dirigido desde el punto de vista pedagógico y en muchos casos con apoyo en las ciencias auxiliares; pero, fundamentalmente se emplean en una correcta relación los ejercicios físicos del entrenamiento, los cuales podemos dividir en :

- a) Ejercicios de desarrollo general.
- b) Ejercicios especiales.
- c) Ejercicios competitivos.

2.4. La Preparación A Largo Plazo En La Gimnasia Deportiva.

La preparación del deportista es definida por Matveiev en 1983, como *"un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos y condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista (a largo plazo) y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas"*, planteando al proceso de entrenamiento como "la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista, está basada en la ejercitación sistemática y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (su perfeccionamiento deportivo)"

Este mismo autor años más tarde (1987), plantea al respecto que la preparación deportiva que "...es el proceso desarrollado a largo plazo, dirigido a la formación del deportista, sobre la base del desarrollo íntegro de sus potencialidades, hasta el máximo nivel de perfeccionamiento deportivo, donde debe alcanzar sus más altos resultados".(Matveiev. L, 1987).

Respecto a la relación existente entre las definiciones de la preparación deportiva y de entrenamiento deportivo, Ilisástigui. M. en 1999 escribe que "La concreción de la preparación del deportista, tanto como proceso o estado del deportista (nivel de preparación deportiva), se logra en la interrelación directa entre el deportista y su preparador, dirigiéndose este proceso que se llama entrenamiento, al logro de un nivel óptimo de desarrollo de los diferentes componentes de la preparación del deportista, los que solamente interrelacionados, propician el éxito deportivo".

De hecho para garantizar el éxito del proceso de preparación deportiva, deberán conjugarse en forma de sistema, factores de carácter subjetivo y objetivo que de no existir frustrarán el logro de los objetivos del mismo o lo que es lo mismo el logro de una preparación exitosa del deportista.

La preparación deportiva en las Gimnasias Deportivas (Artísticas y Rítmica) al igual que en el resto de los deportes de alto rendimiento, como deportes de especialización temprana, coordinación y arte competitivo, presupone una orientación hacia el logro de altos resultados deportivos y la lucha por el mejoramiento de los mismos, basado en la elevación del nivel de cada uno de los componentes de la preparación gimnástica desde el mismo comienzo de la vida deportiva del mismo.

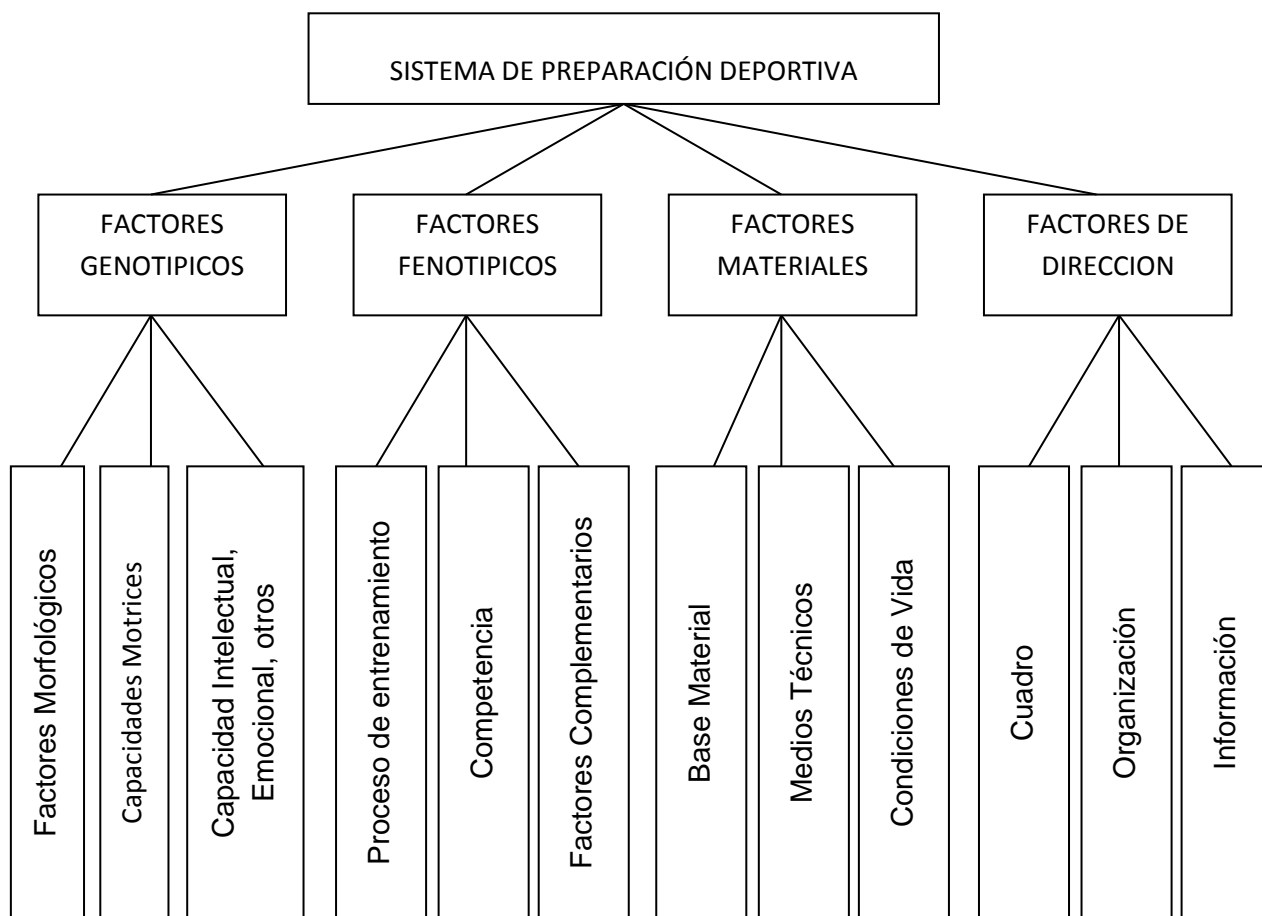
La preparación del gimnasta, es un largo proceso que se inicia desde edades muy tempranas a partir de los 5 – 6 años de edad, donde el gimnasta que estamos formando, deberá vencer desde estas tempranas edades los contenidos previstos en cada etapa de su formación, para lo cual deberá estar sometido a un proceso sistemático de entrenamiento durante 8 – 10 años, para comenzar alcanzar los más altos resultados a partir de los 16 – 18 años de edad.

El comienzo desde muy temprana edad está fundamentado en los extensos programas básicos que debe vencer el gimnasta desde muy temprana edad, que a su vez se desarrollan sobre una fuerte base de preparación física sin la que es posible darle cumplimiento a los mismos. La condición física necesaria para el cumplimiento de los programas técnicos, se logra sobre el desarrollo de manifestaciones de las capacidades motrices que tanto desde su dirección general como especial, tienen sus tiempos hábiles para su desarrollo antes de la aparición de la adolescencia, por lo que para un joven que comience la práctica de la gimnasia de alto rendimiento, por ejemplo a los 14 años, podría tener avances en su preparación pero, ésta siempre se vería frenada por la deuda existente en su preparación física - técnica general y especial, al haber pasado los momentos idóneos para lograr un mayor desarrollo de las capacidades motrices que sustentan la misma.

Cuando hablamos de preparación a largo plazo, esto de hecho presupone de que un gimnasta no se forma de un día para otro, ya que el mismo debe transitar en su vida deportiva por una serie de momentos o etapas con objetivos y contenidos bien definidos que sirven escalonadamente de sostén a la formación de las bases de la maestría deportiva. Cuando ello no sucede así y se violan etapas o se comienza tardíamente la práctica de la gimnasia de alto rendimiento, pues no se logra una verdadera maestría deportiva, se malogra la durabilidad de la vida deportiva del gimnasta, hay un mayor riesgo de aparición de lesiones y se hace muy difícil el elevar los niveles de dificultad de los ejercicios competitivos y mucho menos enfrentar los cambios que se producen en el Código de Puntuación ciclo tras ciclo en estos deportes.

De hecho un gimnasta formado sin haber transitado por cada una de las etapas de su formación como gimnasta o simplemente que no haya cumplido los objetivos de las mismas, podrá aparentemente dominar los ejercicios competitivos en un momento determinado, pero su formación será agrietada y su continuidad dentro de las filas del alto rendimiento corta. Autores ex socialistas como Filin, Vokov, Zatsiorvski y colectivo expresaron que el sistema de preparación deportiva está integrado por diferentes subsistemas como se refleja en el siguiente esquema:

CUADRO N° 1



Los factores genéticos se tendrán en cuenta las características morfológicas y el nivel de desarrollo de las capacidades motrices e intelectuales de los gimnastas, acorde con las necesidades de estas disciplinas deportivas.

Los factores fenotípicos agrupan aquellos que tienen que ver directamente con el proceso de entrenamiento (características del entrenamiento, etapa de preparación), así como con un sistema de competencias como medio donde se concretizan los resultados como expresión final de los objetivos perseguidos en el proceso de entrenamiento y con otros factores que inciden en el mismo y por ende en la preparación deportiva.

Los factores materiales y técnicos son otra condición indispensable para echar a andar el sistema de preparación pues a través de ellos se podrá cumplimentar la tarea de la preparación con las características más actuales de estos deportes.

A su vez *los factores de dirección* garantizan de forma adecuada la conducción del sistema hacia el éxito deportivo. Todos estos subsistemas tendrán estrecha relación entre sí de tal forma que de faltar alguno de ellos, no se logrará el desarrollo del deporte en el país y por ende el éxito del sistema.

Por otra parte, para garantizar la marcha del proceso del sistema de preparación deportiva se necesita de una adecuada cantera de técnicos del deporte debidamente actualizados e informados de los últimos avances del deporte y las ciencias aplicadas a él, de forma tal que conduzcan y controlen adecuadamente la marcha del proceso en el país (entrenadores, coreógrafas, jueces, preparadores físicos, etc). Así mismo la preparación de los gimnastas, deberá estar orientada integralmente, para lo cual deberán de vencer los contenidos de cada una de las etapas de preparación.

La concepción de programas que posibiliten la organización y el control de esta preparación en los diferentes niveles como guía metodológica de este proceso, garantizará en gran medida el éxito de la preparación deportiva corto medio y largo plazo. Ello posibilitará que en cada momento o etapa de preparación se utilicen los medios y métodos propios de esa etapa, los que están determinados por el objetivo a vencer en ese momento de la preparación a largo plazo; la extrapolación de formas de entrenamiento de un nivel a otro, ya sea del nivel superior a la base o viceversa, solo restaría coherencia al propio sistema de preparación, propiciándose de esta forma una preparación gimnástica plagada de errores. Esta situación podrá evitarse con el adecuado control que debe establecer el sistema, de la correspondencia entre la etapa de preparación deportiva en que esté el gimnasta y las características que tiene en ese momento, su proceso de preparación.

El sistema de preparación al ubicar los objetivos generales hacia los cuales dirigir el trabajo, condiciona los contenidos a vencer en cada etapa, así como la forma de evaluar el vencimiento de estos contenidos. La existencia de un sistema organizado de preparación deportiva, garantizará el éxito en la preparación del gimnasta a largo plazo, para lo cual deben de engranarse todos los factores antes mencionados en función de la durabilidad de la vida deportiva del gimnasta y de que se concrete su propia formación en correspondencia con el nivel deseado. De tal forma el sistema

de preparación deportiva ayudará al desarrollo de estas disciplinas deportivas en el país, por la proyección perspectiva que debe tener, estableciendo, que objetivos deberán vencerse en cada momento, en aras de no dilapidar recursos humanos y materiales. Ello propiciará el aumento de practicantes y el crecimiento por ello de la reserva deportiva, pudiéndose establecer niveles bien definidos de la práctica del deporte, que permita una mejor organización de los recursos para el logro de los objetivos propuestos.

El objetivo de lograr ubicar al país en un lugar ventajoso en el ranking internacional a partir del desarrollo nacional, solo puede lograrse con el establecimiento de un sistema único de preparación deportiva; cuando ello sucede se habla de la existencia de una escuela nacional, que garantizará no la formación de un gimnasta de forma aislada, sino la formación de gimnastas de nivel con un relevo garantizado.

Los diversos autores que han tratado el tema de la preparación a largo plazo reconocen varias etapas por la que transita el deportista en su formación, denominándolas de diferentes maneras pero, todos señalan la existencia de una etapa de iniciación, una de desarrollo o de especialización y la etapa de maestría deportiva, incluyendo dentro de estas diferentes etapas que responden al objetivo general de la etapa a la que pertenecen.

Lo planteado al respecto por autores como Harre, Filin, Volkov y Hagen, resumen en sí mismo lo señalado por otros autores, ellos, distinguen en la preparación a largo plazo dos grandes etapas de preparación:

- Etapa de desarrollo básico motor.
- Etapa de la maestría deportiva.

A su vez se plantea por estos mismos autores que la *etapa de desarrollo básico motor* se divide en tres etapas:

- a) Etapa de iniciación deportiva o preparación inicial o previa (de los 6 años hasta los 10 años de edad).
- b) Etapa de especialización general inicial (de los 11 años hasta los 15 años de edad).

- c) Etapa de consolidación y perfeccionamiento (desde los 16 años hasta los 20 años de edad).

Otros autores explican que el proceso de entrenamiento a largo plazo transita por cuatro etapas bien definidas: (Metodológico, 2013)

Etapas del entrenamiento a largo plazo.

- * La etapa de iniciación (de los 6 hasta los 12 años de edad).
- * La de desarrollo (de los 13 hasta los 19 años de edad).
- * La etapa de perfeccionamiento deportivo (mayor de 19 años).
- * La etapa de desentrenamiento.

Etapa de desarrollo básico motor:

Tiene como objetivo la creación de las bases del desarrollo de la maestría deportiva, a partir de la asimilación por parte del gimnasta en formación, de la escuela de movimientos de la gimnasia, tomando como premisa para ello, el logro de un alto grado de desarrollo de la preparación física general, especial y específica del mismo (condición física del gimnasta).

Su duración aproximada es de 12 años, durante los cuales el gimnasta debe vencer los objetivos a corto y a mediano plazo que le plantean las etapas que la integran.

a) Etapa de iniciación deportiva o preparación inicial o previa.

La etapa de preparación previa o inicial se inicia aproximadamente a los 6 años de edad con la selección inicial o primera selección. Esta etapa constituye la iniciación de los niños a la práctica sistemática del deporte y es imprescindible que se logre en la misma una base amplia y sólida desde el punto de vista físico y técnico, como fundamento para el desarrollo de la preparación a largo plazo, siendo para ello de vital importancia como premisa del proceso hacer una adecuada selección inicial según los criterios de selección que estén establecidos a partir del modelo del deportista (gimnasta) en su elite.

Tiene una duración de 4 años, debiéndose cumplir en la misma con los objetivos siguientes:

- i. Sistematizar el cumplimiento de las tareas vinculadas con la preparación física general y especial de los gimnastas como componentes fundamentales de todo el trabajo que se desarrollará en el deporte.
- ii. Crear las bases para la orientación de los componentes básicos de la escuela de movimientos de la gimnasia.
- iii. Fomentar el conocimiento y el amor por la disciplina deportiva escogida.

Para dar respuesta adecuada a estos objetivos el entrenador debe en caminar el proceso de entrenamiento en esta etapa a las siguientes tareas;

- i. Diagnostico el nivel de las potencialidades de desarrollo de las capacidades motrices en el gimnasta.
- ii. Desarrollo de la preparación física general y especial sobre la base de ese diagnóstico.
- iii. Adiestramiento de los gimnastas en los elementos técnicos de base.
- iv. Fomentación el amor por su deporte a partir del conocimiento del mismo.
- v. Creación de hábitos de disciplina y autocontrol en el trabajo, así como el colectivismo.

En la creación de las bases para la asimilación de los componentes básicos de la escuela de movimiento de la gimnasia, es necesario dirigir el trabajo hacia:

- i. La creación de hábitos posturales correctos.
- ii. Asimilación de la técnica de los ejercicios coreográficos como parte de la cultura de movimientos del gimnasta, así como base de parte de su preparación especial desde el punto de vista corporal.

- iii. Trabajo elemental de la técnica de los movimientos corporales (acrobacia, saltos, giros, equilibrios, elementos de fuerza, elementos de flexibilidad, desplazamientos, ondas, etc) y de los aparatos e instrumentos gimnásticos (según las características de los diferentes eventos según la modalidad gimnástica practicada).

Es en las edades comprendidas en esta etapa, donde el placer del movimiento y la disposición de aprender es muy marcado y debiéndose orientar el trabajo a adquirir, una base amplia de habilidades motrices por medio de diversos ejercicios elementales, que pongan al gimnasta en formación en situaciones de aprendizaje apropiadas a su edad.

Los niños en estas edades tienen gran necesidad de que se les varíen las posibilidades de expresión motriz que soliciten la imaginación y los inciten a correr, saltar, girar, colgarse, arrastrarse, trepar, practicar ejercicios de equilibrio, balancearse, explorar las posibilidades de movimiento de los diferentes instrumentos, así como sobre los diferentes aparatos, etc.

Otras características de esta edad son: el buen equilibrio, el optimismo, la despreocupación y la asimilación de conocimientos y habilidades sin discernir sobre ellas. Poseen buenas posibilidades de diferenciación gestual y una gran capacidad de captación, por lo que se convierte en un período muy favorable para el aprendizaje.

Sin embargo, la capacidad de aprender muy rápidamente nuevas habilidades motrices, no va a la par con la capacidad de fijar los gestos aprendidos y si tenemos en cuenta que en las modalidades gimnásticas se requiere de una formación técnica precoz y que ésta se prolongue durante toda la vida deportiva. Es entonces preciso e inminente, crear las bases físicas que garanticen la consecución y fijación de estos gestos y a su vez garanticen la preparación para etapas subsiguientes lo cual debe conseguirse a través de los juegos básicamente, que creen una base amplia de resistencia aeróbica, y de ejercicios especiales para crear la base técnica de los grupos estructurales básicos.

En cuanto a los ejercicios coreográficos tomados de la danza clásica, en los que se intercalan ejercicios propios de la gimnasia, deberá velarse porque estos sean trabajados en 1ra fase o frente al apoyo, al menos en los primeros meses, hasta que se logre el control corporal del gimnasta, cuidando la relación correcta con el apoyo para evitar vicios en los hábitos creados.

Este trabajo se realizará por elementos por separado, fundamentalmente en el primer año de la etapa, con una dosificación de 32 – 64 tiempos, excepto para las posiciones de piernas que se mantendrán entre los 8 – 16 tiempos. Deberá velarse también porque antes de comenzar se realice la preparación de los brazos y al concluir se mantenga la posición final del ejercicio.

Es imprescindible sobre todo en la Gimnasia Artística Femenina y en la Gimnasia Rítmica, para el logro del trabajo acabado, que toda la clase se realice con música, con vistas a responder a la particularidad metodológica de estos deportes que conllevan la realización de los ejercicios competitivos con acompañamiento musical. Ello es recomendable también en la Gimnasia Artística Masculina ya que esta forma de trabajo tributa al desarrollo del ritmo de movimiento, el oído rítmico y a la elevación de la motivación ante estas actividades. Se trabajará en eses sentido también con juegos musicales e imitación de personajes y animales.

Es importante en esta etapa que el entrenador agote los recursos en la creación de una buena representación motriz del ejercicio que quiere enseñarse, alternando la demostración (vía fundamental) y la explicación (esta última deberá realizarse en un lenguaje accesible, respetando la terminología gimnástica) de manera tal que esto contribuya a la elevación sistemática de los conocimientos del gimnasta.

El desarrollo adecuado de las tareas mencionadas anteriormente, garantizará la adecuada preparación técnica para esta etapa, debiéndose comenzar con trabajando los elementos más sencillos de forma aislada, para posteriormente realizar combinaciones sencillas de los mismos.

La preparación física deberá encaminarse al desarrollo multilateral de las capacidades motrices, trabajándose hacia su dirección general y especial, con un predominio de la preparación física general en esta etapa. Para ello podrán utilizarse

los medios generales de la educación Física y los deportes, tratando de explotar al máximo las posibilidades que tiene el método de juego para estas edades. Así mismo se podrán utilizar los ejercicios coreográficos y los técnicos específicos de estos deportes, una vez dominados, como medios de la preparación física especial. En estas edades deberá explotarse al máximo el trabajo dirigido al desarrollo de la flexibilidad, la rapidez (frecuencia de movimientos), la fuerza (dándole prioridad a la resistencia a la fuerza y en segundo lugar a la fuerza rápida), no debiéndose utilizar pesos (solo el dominio del peso corporal), las capacidades coordinativas generales y específicas del deporte (orientación, ritmo, equilibrio, diferenciación, etc) y la resistencia aeróbica como base para la asimilación futura de cargas de trabajo y para el desarrollo posterior de la resistencia anaerobia láctica como capacidad específica necesaria para la realización efectiva de los ejercicios competitivos en estos deportes. La preparación física se irá dosificando de forma tal que garantice un incremento adecuado, a partir de los niveles iniciales diagnosticados y según las particularidades de cada capacidad motriz.

Es importante también en esta etapa que el desarrollo de la preparación teórica se encamine al conocimiento del deporte en cuestión a través de charlas, fotos, observación de competencias de categorías superiores o videos, así como en la adquisición de conocimientos sobre las actividades afines a la Gimnasia y hábitos elementales de higiene y auto control del entrenamiento. La adquisición de estos conocimientos puede ser evaluada sistemáticamente, para revertirlos en la calidad de la preparación.

La preparación psicológica, deberá dirigirse en esta etapa, a la creación de la confianza en las propias posibilidades de la gimnasta y en la aspiración hacia un eslabón superior de la preparación deportiva, así como al desarrollo general de todas las capacidades volitivas como base de la asimilación de grandes esfuerzos.

b) *Etapa de especialización general inicial.*

La etapa de preparación general inicial tiene una duración aproximada de 4 años y en estos deportes se caracteriza por continuar el desarrollo de los aspectos logrados en la etapa anterior; para ello se deben cumplimentar los siguientes objetivos:

- i. Garantizar el desarrollo armónico multilateral de las capacidades motrices de los gimnastas, elevando el nivel general de sus posibilidades funcionales.
- ii. Crear un fondo rico en hábitos motores variados, habilidades y conocimientos, que sustenten la asimilación y perfeccionamiento de los elementos de la escuela de movimientos de la modalidad gimnástica practicada.
- iii. Estimular la formación de las bases iniciales de la maestría deportiva.

Esta segunda etapa del desarrollo básico motor, deberá proyectarse hacia la posibilidad de pronosticar como va a desarrollarse en un futuro el gimnasta, sobre la base de la información que se va recopilando acerca de la influencia del proceso de entrenamiento en el mismo.

Es importante esta etapa dentro de la preparación porque en ella deberá afianzarse la base física y técnica que se comenzó a crear en la etapa anterior; también deberán aprovecharse al máximo los plazos óptimos o períodos sensitivos de desarrollo de las diferentes capacidades motrices específicas del deporte, que por lo general se dan en estas edades, adelantándose lo más posible (sobre todo en las hembras) a la maduración sexual de los niños. Ello garantiza la posibilidad de lograr mayores y mejores resultados en etapas posteriores.

La preparación técnica en esta etapa va dirigida a tratar de vencer toda la base técnica del deporte, aumentándose el grado de exigencia en la realización del ejercicio, empezándose a preparar las bases para la realización de los diferentes elementos técnicos de dificultad A y B, así como la realización de combinaciones de estudio y de elementos que permitan la consolidación de los hábitos ya logrados. Se incorporan a la enseñanza los ejercicios obligatorios o exigencias mínimas que plantea el programa competitivo de la edad.

Los ejercicios coreográficos se podrán trabajar por combinaciones sencillas sobre la base de los hábitos ya adquiridos, pudiéndose pasar a la 2da fase o trabajo lateral al

apoyo y el centro, de los elementos que ya se dominan, explotando la integración del trabajo de los brazos con el de las piernas. En el caso de las modalidades femeninas no deberá soslayarse el trabajo de la expresión corporal, pasando a una etapa superior de expresión, pudiéndose llegar a la dramatización, no solo imitando personajes, sino estados de ánimo, a partir de la sugerencia visual y auditiva a partir de temas escogidos por el propio gimnasta; todo este trabajo deberá realizarse con música utilizando a la vez guías rítmicas (palmadas o conteos), para indicar los acentos y tiempos para la realización del trabajo. Así mismo deberá seguirse utilizando al máximo la explicación y la demostración ayudada de los métodos propioceptivos y la corrección de errores en la adquisición de los nuevos hábitos motores.

La preparación física se torna más especial sin que bajen ostensiblemente las horas dedicadas a la preparación física general. Se sigue por ende alternando los métodos generales de la Educación Física y el deporte con los específicos de las capacidades motrices, pudiéndose estimular el trabajo en este sentido, con las llamadas competencias de habilidades, las cuales pueden realizarse de forma sistemática. Los medios para trabajar la preparación física, al aumentar la preparación especial, se tornan más específicos de la actividad. Deberán trabajarse al máximo el desarrollo de las capacidades coordinativas, la flexibilidad la resistencia a la fuerza y la fuerza rápida y explosiva, así como de la rapidez, para la consecución de una mejoría desde el punto de vista técnico. Se seguirá priorizando el trabajo de la dirección aeróbica de la resistencia con vistas al aumento de la capacidad de trabajo. En el caso del trabajo de fuerza, se podrán utilizar pesos, para la elevación de los niveles de fuerza relativa, para tributar al desarrollo de la fuerza rápida. En este sentido se deberá cuidar que las posiciones del cuerpo utilizadas cuando se trabaje con peso no incidan sobre la columna vertebral. Debe existir un predominio del trabajo dinámico sobre el estático. A su vez el mejoramiento de la capacidad de fuerza ayudará a incrementar los niveles de flexibilidad activa que son necesarios para la ejecución de movimientos de gran amplitud sin ayuda de otro segmento corporal.

Ya en esta etapa deberá acrecentarse el trabajo sobre la capacidad de acoplamiento, lo que se logra a partir del trabajo, con combinaciones de movimientos de las diferentes partes del cuerpo, todo ello respondiendo a un ritmo indicado de trabajo. Se podrá también trabajar inicialmente la capacidad de diferenciación trabajando

movimientos aislados con diferentes ritmos de ejecución. La capacidad de equilibrio se seguirá trabajando con medios generales y específicos, pudiéndose incursionar de forma más intensa en los equilibrios dinámicos al dominar ya las posiciones estáticas del cuerpo. Sigue siendo uno de los medios fundamentales la cama elástica o trampolines, para el trabajo para el desarrollo de la orientación.

Desde el punto de vista teórico, se afianzarán los conocimientos ya adquiridos y se trabajarán contenidos del deporte acerca de las reglas, características, nociones de educación musical, competencias importantes, vías de autocontrol del funcionamiento del organismo y otros. Para ello se podrán seguir utilizando las charlas, conversatorios cortos o conversación heurística, observaciones y análisis de competencias, etc.

La preparación psicológica continuará reafirmando el desarrollo de la voluntad, la perseverancia, así como la confianza en sí mismo y la aspiración a resultados superiores.

En esta etapa deberán incrementarse los controles para ir evaluando el nivel que va alcanzando cada uno de los componentes de la preparación, de forma tal que se vaya modelando la preparación según las necesidades que vayan surgiendo con vistas al cumplimiento de los objetivos planteados.

Se trabajará en esta etapa con programas de enseñanza, que formará parte del plan de entrenamiento, donde en el primer año se trabaje tentativamente con los valores de carga para de esta forma llegar a una adecuación perfecta entre lo planificado y lo que realmente puede vencer el gimnasta. Es característico de esta etapa un período preparatorio largo que propicie el tiempo necesario para darle cumplimiento a los objetivos trazados.

c) *Etapa de consolidación y perfeccionamiento.*

Como parte de la preparación a largo plazo, las etapas de preparación se suceden unas a otras, debiéndose continuar el trabajo de la etapa que se inicia sobre los cimientos que se crearon en las etapas anteriores.

En este sentido la etapa de consolidación y perfeccionamiento no es una excepción ya que deberá continuarse el trabajo iniciado aumentándose aún más el contenido especial del entrenamiento, tratando de consolidar y perfeccionar todo lo antes aprendido (de ahí que algunos autores llamen a esta etapa de especialización profunda), garantizándose el aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos de diferentes grupos técnicos de los eventos competitivos del deporte. Su duración aproximadamente es de 4 años.

Es de gran importancia, hacer que el gimnasta domine el programa de elementos básicos correspondientes a su nivel o categoría. Al mismo tiempo se le dará preferencia a la consolidación de los elementos de dificultad ya aprendidos (según programa de enseñanza y se buscará lo mismo con los elementos de dificultad más afines a las características individuales de cada gimnasta, debiéndose crear la base para la ejecución de elementos de mayor dificultad que deberán ejecutarse en la próxima etapa de preparación, realizándose esto sobre la base de un mayor adiestramiento con los aparatos e instrumentos y tratando de lograr una gran concordancia con las exigencias más actuales del deporte a nivel internacional, entendiéndose gran efectividad en la ejecución.

Los objetivos de trabajo según Piñera V. e Ilisástigui M., en 1993, se encaminan en esta etapa a:

- i. Garantizar que sobre la base de un nivel de preparación física general elevada se continúe el desarrollo de las capacidades motrices específica de actividad gimnástica.
- ii. Asimilar elementos complejos y uniones, enlazadas con el requisito de un alto nivel de educación de educación de las capacidades motrices y en especial una elevada coordinación motriz, que garanticen un alto grado de efectividad o eficiencia motora.
- iii. Estimular el desarrollo de la maestría deportiva.
- iv. Garantizar la adquisición de conocimientos acerca de las exigencias y reglamentaciones del deporte.

Los gimnastas en esta etapa se formaran como candidatos a maestros del deporte, ya que como se plantea en los objetivos se irán desarrollando las bases de la maestría deportiva a partir del cumplimiento de las exigencias que se plantean desde el punto de vista competitivo para la categoría juvenil a nivel internacional. El aumento del contenido especial del entrenamiento no deberá únicamente hacerse por la disminución del contenido de preparación general, sino por el aumento del tiempo que se le dedique a la preparación especial.

Los valores de la carga van a crecer a un ritmo mayor con incrementos de la intensidad de la misma, lo que generará la estimulación la capacidad de adaptación del organismo a la actividad de competición en la Gimnasia. Es importante tener en cuenta en la dosificación de las cargas y la estructuración del proceso de entrenamiento, que en esta etapa los gimnastas están en el proceso de maduración sexual que trae consigo la adolescencia, con los cambios que desde el punto de vista morfológico, fisiológico y psicológicos, se producen; por lo que deberá buscarse una alta motivación en la clase de entrenamiento tratando a los gimnastas ya no como niños sino como joven, haciéndolos partícipe de las decisiones que sobre su formación se tomen, dándoles la posibilidad de opinar e intervenir en montaje de sus ejercicios competitivos. Así mismo deben estimularse el trabajo sobre las capacidades volitivas en el vencimiento de las dificultades que producto de la propia adolescencia puedan surgir en el cumplimiento de las tareas de entrenamiento, alimentándose el desarrollo de la aspiración al logro de grandes resultados y de la maestría deportiva a partir de una mayor compenetración con las particularidades del deporte gimnástico que practique y el conocimiento de sus nuevas tendencias en relación con sus propias posibilidades, lo que puede visualizarse en competencias internacionales y en las actuaciones de figuras relevantes del deporte a nivel nacional.

La preparación técnica en esta etapa se desarrollará sobre el trabajo de combinaciones fundamentalmente, aunque no se desecha el trabajo por elementos por separado; esta preparación técnica tendrá que fomentarse sobre una fuerte preparación física especial, para lo cual se hace necesario prestarle gran atención a la flexibilidad activa, a la fuerza rápida y explosiva, a la resistencia anaerobia láctica y a la aeróbica, así como a las capacidades coordinativas de equilibrio, orientación,

diferenciación, así como el ritmo de movimiento, haciéndose esta preparación de hecho mucho más específica.

En esta etapa aumentarán las exigencias competitivas y por ende las del entrenamiento también serán mayores. Se trabajará en esta etapa de preparación con plan de entrenamiento que incluyen también programa de enseñanza, predominando la dinámica de las cargas 2:1. En los ciclos de entrenamiento que integran esta etapa de preparación, habrá una mayor participación en competencias que en etapas anteriores, pudiéndose trabajar en grupos terminales con doble periodización

Etapa de la maestría deportiva:

La etapa de maestría deportiva presupone el que ya se haya vencido completamente el programa de enseñanza básico que debe dominar el gimnasta en el proceso que se inició desde muy temprana edad (5 – 6 años), lográndose con ello el establecimiento de la maestría deportiva. De ahí que el contenido de esta etapa sea dirigido al cumplimiento de las exigencias que establece el deporte a nivel internacional, con la más alta maestría técnica.

En esta etapa se encaminará el trabajo hacia los siguientes objetivos, según lo planteado por Piñera V. e Ilisástigui M. en 1993:

- * Dominar los elementos, uniones y combinaciones del programa competitivo con gran efectividad sobre el desarrollo y mantenimiento de un alto nivel de desarrollo de las capacidades motrices especiales.
- * Adquirir la experiencia necesaria para la participación en competencias importantes de carácter nacional e internacional.
- * Estimular la consolidación de la maestría deportiva.
- * Mantener un alto nivel de actualización de los conocimientos sobre las reglas y las exigencias del deporte.
- * Perfeccionar la composición y la ejecución de los ejercicios competitivos, sobre la base de las actuales exigencias de la alta maestría en estos deportes.

Esta etapa puede tener la duración de un ciclo o dos ciclos olímpicos, sirviendo el primer ciclo de preparación para el segundo. La duración de la etapa estará en relación con la solidez que se haya logrado en la formación del gimnasta en etapas anteriores, que lo haya preparado para tanto para una mayor durabilidad de esta etapa de grandes resultados como para la asimilación de los cambios que se produzcan en el Código de Puntuación del deporte, que casi siempre una elevación del nivel de exigencias. Ello solo se logrará con una visión perspectiva acerca de la preparación del gimnasta no solo en esta etapa sino viendo esta etapa de preparación como resultado del trabajo realizado en las anteriores, lo que permitirá una proyección más certera del trabajo futuro.

Por la duración y por las características que toma el trabajo en esta etapa, la misma se divide en dos momentos o etapas más pequeñas:

a) Período o Etapa de alta maestría deportiva.

En esta etapa habrá un incremento al máximo de los resultados, lo que presupone una elevación de las exigencias del entrenamiento, el cual será individualizado al máximo, debiéndose conformar ya, el estilo individual del gimnasta en el terreno competitivo, con una elevada participación en competencias nacionales e internacionales, con aspiraciones de cumplir la norma de gimnasta de clase mundial.

Se incrementa el contenido especial del entrenamiento en todos los sentidos, siendo dirigido fundamentalmente al contenido que van a tener los ejercicios competitivos de cada gimnasta o conjunto, aunque se sigue realizando preparación general como base del trabajo especial.

Las sesiones de trabajo serán cortas, pero muy intensas, trabajándose fundamentalmente sobre combinaciones y elementos de dificultad de diferente nivel, buscando una elevada puntuación en la composición de las selecciones de los ejercicios competitivos en relación con las características del gimnasta. Todo el trabajo debe dirigirse al incremento de la dificultad de los elementos y de la efectividad de la ejecución, así como al incremento del nivel expresivo en la ejecución en las modalidades que lo requieran.

Deben perfilarse las vías para el autocontrol, la autodisciplina tanto en el trabajo como en el modo de vida (alimentación, horario de vida, normas de higiene), lo que le da una participación activa al gimnasta en toda su preparación.

b) Período o Etapa de longevidad deportiva.

En este período de trabajo deben alcanzarse los resultados más relevantes y estabilizarse los mismos, produciéndose hacia el final de la etapa, un descenso de estos, situación que generalmente determinan el fin de la vida competitiva activa del gimnasta.

El entrenamiento debe perfilarse a mantener los niveles logrados de preparación general y especial del gimnasta y sobre esa base buscar el afianzamiento de los resultados del trabajo a realizar, haciéndose más personal el mismo.

Aparecen más frecuentemente dentro de la planificación del entrenamiento los períodos directos a competencias, por la gran cantidad de competencias a participar en los diferentes momentos del año estando la dinámica de la carga a utilizar adecuada, al nivel de preparación que tenga el gimnasta y a la proximidad de la competencia.

El perfeccionamiento de ejercicios y por ende de las composiciones de los ejercicios competitivos, se hará sobre la base de las más actuales exigencias, para el desarrollo de un gimnasta de alta clase.

Los conocimientos y habilidades adquiridas en el largo proceso de preparación, harán que el gimnasta sepa cómo y cuándo puede dar más de sí, lo que será de gran ayuda para la conducción del entrenamiento por los responsables del proceso.

Es importante que en este período se tenga en cuenta en la individualización del proceso de entrenamiento las características específicas de cada gimnasta sobre todo en lo que se refiere a la asimilación que puede tener o no este, del trabajo programado, conociendo que debilidades pudieron existir en su formación, así como las lesiones que puedan haber surgido en su vida deportiva y sobre esa base

planificar el trabajo, de forma tal que permita el cumplimiento de los objetivos trazados en cuanto al éxito deportivo.

De forma general en esta etapa de la maestría deportiva la elevación de la complejidad de los ejercicios competitivos solo se podrá lograr, con un alto grado de preparación técnica, sobre la base del dominio y estabilización de la técnica deportiva, lo que a su vez se erige sobre un elevado nivel de desarrollo de las capacidades motrices específicas logrado durante la vida deportiva del gimnasta y en esta propia etapa.

Así mismo para el logro de un alto grado de perfeccionamiento técnico, tiene que haberse logrado el perfeccionamiento del nivel de preparación coreográfica (sobre todo en las ramas femeninas) lo que a su vez propicia el incremento a grado sumo de la expresividad y el nivel artístico tanto en la composición del ejercicio competitivo como en su propia ejecución.

Juegan un papel importante la estabilidad psíquica del gimnasta, la atención especializada e individualizada hacia el deportista y el nivel logrado en el desarrollo de las capacidades volitivas.

Podemos concluir todo este apartado diciendo que: el proceso de preparación deportiva a largo plazo, solo tiene su éxito con el logro escalonado de los objetivos de cada etapa por la que debe transitar el gimnasta; el que no suceda así por acelerar la preparación del gimnasta, por prepararlo solo con vistas a un resultado competitivo, el extrapolar métodos y formas de entrenamiento de una etapa a otra sin respetar los objetivos de cada una, así como las características de las diferentes edades, al querer vencer objetivos superiores sin una adecuada preparación, atentará contra la formación del mismo, contra su durabilidad en el deporte y la calidad de los resultados a los cuales se aspira y lo que es peor aún, contra la propia salud del gimnasta.

2.5. Test de Preparación Física En Gimnastas A Largo Plazo.

El nivel actual del desarrollo de la gimnasia deportiva exige un trabajo tenaz y sistemático encaminado al desarrollo de las cualidades físicas generales y especiales,

al dominio de un alto grado de perfeccionamiento en la ejecución de los ejercicios gimnásticos y al logro de altos resultados en las competencias deportivas.

La escuela de surgimiento, el porte correcto, el estilo gimnástico en la ejecución de los ejercicios se forma con mayor facilidad en la infancia.

Los jóvenes gimnastas pueden alcanzar la maestría deportiva a base de una preparación física multilateral especial motriz y técnica realizada en todas las etapas de enseñanza, basado en datos científicos sobre las posibilidades del organismo del gimnasta infantil o juvenil. El fenómeno de la aceleración no da pie para considerar que se desarrolla rápidamente todo el organismo. Es necesario planificar con cuidado la actividad motriz a lo largo de todo el periodo de formación de los jóvenes gimnastas debiendo insistir en que es necesario mantener rigurosamente la sucesión prevista en los eslabones de la cadena hacia la maestría deportiva.

NORMATIVO DE PREPARACIÓN FÍSICA

APLICADO A LA GIMNASIA ARTÍSTICA

LOJA – ECUADOR

Femenino y Masculino

Baterías de Pruebas A Aplicar

Capacidad	Prueba	Criterio de Evaluación
Fuerza Rápida	1. Salto vertical.	cm.
	2. Carrera de ida y vuelta (10m)	
	3. Carrera de 20m	Contra tiempo
	4. Escalamiento de soga. (3m)	
	5. Tracciones.	Cantidad en 10''
	6. Fuerza de espalda tronco.	
	7. Fuerza de espalda piernas.	
	8. Fuerza abdominal tronco.	
	9. Fuerza abdominal piernas.	
Fuerza Resistiva	10. MASCULINO: mantención de la	Cantidad en tiempo

e isométrica	posición en escuadra sobre el apoyo en paralela baja 90°.	
	FEMENINO: mantención de la posición de escuadra en la suspensión 90° en la barra.	
	11. Bisagra o Pulsada	Cantidad
	12. Apoyo Horizontal	Cantidad en tiempo
Flexibilidad	13. Pectorales	
	14. Arco.	Evaluación acorde a amplitud en la ejecución
	15. Flexión al frente	
	16. Dislocación de hombros	
	17. Split	
18. Mantenciones en esparranca.		
Capacidad Coordinativa	19. Mantención de Vertical de Manos	Cumplimiento de los Requisitos

Observaciones Generales:

1. Esta prueba se la tomará en tres días; el primer día será de *fuerza rápida*, en segundo día de *fuerza resistiva o isométrica y de flexibilidad*. Y el tercer día de la *capacidad coordinativa y de Somato tipo*.

☺ **Fuerza Rápida:**

1. Salto Vertical:

Desde la posición de pie. Un centímetro de costurera cuelga por detrás atado a un cinto que usará el gimnasta, el cual corre por un canal plástico situado en el piso, se determina la distancia que marca el centímetro al nivel del suelo. El pequeño gimnasta llevará los brazos atrás y realizará una semiflexión de piernas, saltará enérgicamente llevando los brazos arriba. Deberá regresar al área de partida (40 cm cuadrados), se determina hasta donde marcó el centímetro, se resta de la marca inicial y determina la distancia del salto. Será nulo el salto si sobrepasa el límite del área al aterrizar, cada gimnasta tendrá derecho a un 2do y último salto.

A ÷ 2 = 5	Puntos	Centímetros
	5	≥ 42
	4	$=37$ y < 42
	3	$=32$ y <37
	2	$=27$ y <32
	1	$=22$ y <27

2. Carrera de Ida y Vuelta:

A la voz de sus marcas se adopta la posición de arrancada alta y a la señal del profesor correrá la distancia de 10m, regresará de nuevo después de haber recogido un objeto colocado en el área indicada para colocarlo en la arrancada, regresará nuevamente a recoger el segundo objeto y lo colocará en la arrancada para finalizar la carrera. El cronómetro se detendrá cuando se haya puesto con la mano en el área señalada el segundo objeto. (el objeto a trasladar será una pequeña bolsita de arena de 15x10 cm aproximadamente). Si se tira el objeto se recibirá puntuación de cero. **De realizarse una arrancada en falso se permitirá una repetición adicional.**

A ÷ 2 = 1,51	Puntos	Tiempo/Segundos
	5	$<10,19$
	4	$=10,19$ y $< 11,70$
	3	$=11,70$ y $< 13,21$
	2	$=13,21$ y $< 14,72$
	1	$=14,72$ y $< 16,23$

3. Carrera de 20m:

Desde la posición de pie con piernas semiflexionadas, una delante de la otra, colocando ésta última por detrás de la línea que indica el comienzo de la carrera. La señal de comienzo la dará una persona colocada en la meta, la pierna del brazo (en alto) que tiene el cronómetro colocada sobre la raya final, con las siguientes voces de mando: “listo”, pequeña pausa “YA”.

Sólo se permitirá una sola arrancada en falso.

A ÷ 2 = 0,53	Puntos	Tiempo/Segundos
	5	< 3,73
	4	=3,73 y < 4,26
	3	=4,26 y < 4,79
	2	=4,79 y < 5,32
	1	=5,32 y < 5,85

4. Escalamiento de Soga:

Desde la posición de sentado con piernas en Split de frente, el gimnasta sujeta la soga con las dos manos aproximadamente a la altura de la porción media de la cabeza (el lugar donde agarra deberá coincidir con el comienzo de la marca de los tres metros), a la señal del juez se halará de los brazos manteniendo las piernas en esparranca, sin ayudarse con las piernas o pies. **La soga a utilizar será lisa, debiendo fijarse o agarrarse por su extremo inferior** y estar marcada en el superior en el límite de los tres metros. Se debe escalar a la mayor rapidez posible, el cronómetro se detendrá cuando una mano haga contacto con el nudo que indica 3 metros. Si el niño se empuja con los pies apoyándolos sobre el suelo para abandonar la posición de sentado será descalificado. **Deberá diferenciarse los roces de los apoyos.**

A ÷ 2 = 2,32	Puntos	Tiempo/Segundos
	5	< 5,95
	4	= 5,95 y < 8,27
	3	= 8,27 y < 10,59
	2	= 10,59 y < 12,91
	1	= 12,91 y < 15,23

5. Tracciones:

Colgado de la barra fija con agarre invertido (palmas hacia adentro), a la señal comenzará a flexionar los brazos hasta que la **parte inferior de la barbilla** llegue a

la altura de la barra con la mayor rapidez posible. No *serán válidas* las repeticiones: No llegue la barbilla a la altura de la barra, que se realicen contratiempos con el cuerpo para facilitar el ascenso **flexiones de piernas o del tronco para subir, 15°, que se realice el ejercicio con un brazo adelantado**. Un juez colocado a la altura de la barra determinará cuando la barbilla llegue al nivel indicado y contará en voz alta las repeticiones.

$A \div 2 = 1$	Puntos	Repeticiones
	5	8
	4	7
	3	6
	2	5
	1	4
	<i>Penalidad de 0,10 por: halón disperejo para comenzar, flexión o separación de piernas cada vez</i>	

6. Fuerza de Espalda Tronco:

Acostado al frente en el cajón sueco o caballo longitudinal de forma tal que el tronco sobresalga y cuelgue flexionado por las caderas, los dedos de las manos entrelazados a la nuca y los codos en línea, el profesor solo podrá agarrar al gimnasta por la **mitad de la parte posterior de los muslos**, elevar el tronco hasta la horizontal con el pecho dentro. Se hace funcionar el cronómetro a la señal del juez y se detiene a los 10 segundos. Será descalificado el gimnasta que sea sujetado por otra parte del cuerpo para trabajar o si mantiene los codos paralelos.

$A \div 2 = 1$	Puntos	Repeticiones
	5	13
	4	12
	3	11
	2	10
	1	9
<i>Penalidad de 0.10 por flexión y/o separación de piernas cada vez</i>		

7. Fuerza de Espalda Piernas:

Acostado al frente en el cajón sueco o caballo longitudinal de forma tal que las piernas cuelguen fuera de este por las caderas, los brazos sujetan por los bordes del caballo a la **altura de los hombros o la parte o la parte media de la cabeza**. Elevar las piernas extendidas hasta la horizontal rápidamente. Se hace funcionar el cronómetro a la señal del juez y se detiene a los 10 segundos. Prohibida la ayuda del profesor para agarrar por la espalda.

A ÷ 2 = 1	Puntos	Repeticiones
	5	13
	4	12
	3	11
	2	10
	1	9
<i>Penalidad de 0.10 por flexión y/o separación de piernas cada vez</i>		

8. Fuerza Abdominal Tronco:

Acostado atrás, con piernas flexionadas, el entrenador sujeta al gimnasta **apoyando sus manos en las rodillas del mismo**, brazos flexionados en la nuca con un bastón entre el cuello y los brazos, a la voz, sentarse hasta la vertical con la espalda recta y acostarse rápidamente. Se hace funcionar el cronómetro a la señal del juez y se detiene a los 10 segundos. **No serán válidas las ejecuciones en las que el gimnasta separe la cadera del piso al acostarse e iniciar una repetición.**

A ÷ 2 = 1	Puntos	Repeticiones
	5	12
	4	11
	3	10
	2	9
	1	8

9. Fuerza Abdominal Piernas

Colgado de la espaldera sujetándose de un peldaño con agarre normal (palmas hacia fuera), cuerpo bien extendido sobre una tabla la cual estará colocada a unos 25° de inclinación, elevar las piernas rápidamente sin despegar la cadera de la tabla, hasta tocar el peldaño donde se hallan colocadas las manos. Se hace funcionar el cronómetro a la señal del juez y se detiene a los 10 segundos. No serán válidas las repeticiones que se flexionen los brazos, que se utilicen los travesaños para rebotarse con las piernas o que no toque el peldaño de agarre.

$A \div 2 = 2$	Puntos	Repeticiones
	5	10
	4	9
	3	8
	2	7
	1	6

Penalidad de 0,10 por separaciones de piernas, despegar la cadera de la tabla al subir cada vez.

☺ Fuerza Resistiva e Isométrica:

1. Mantención en escuadra:

MASCULINO: Mantención de la posición de apoyo en escuadra (90°) se colocará una tabla encima de las bandas de las barras paralelas **a la altura de los talones**, cuando el gimnasta toque ésta **con cualquier parte de las piernas** se detendrá el cronómetro. La prueba se interrumpe cuando: Se toque la tabla con uno o los dos pies, este hundido de hombros de manera pronunciada, se flexionen una o las dos piernas, se flexionen los brazos.

FEMENINO: Colgado de una barra, elevar las piernas hasta la horizontal y mantener esa posición. La prueba se interrumpe cuando: las piernas descendan más de 15°, se flexionen las piernas, se flexionen los brazos o el tronco no esté en línea con el tronco.

	Puntos	Tiempo/Segundos	Bonificación
$A \div 2 = 10$	5	≥ 50	Por cada segundo más de mantención + 0,10 décimas. Máximo 1.00 punto de bonificación
	4	$= 40 \text{ y } < 50$	
	3	$= 30 \text{ y } < 40$	
	2	$= 20 \text{ y } < 30$	
	1	$= 10 \text{ y } < 20$	
<i>Penalidad de 0,10 por separaciones de piernas, hundimiento de hombros ligeramente cada vez</i>			

2. Bisagra o Pulsada al apoyo invertido:

Desde la posición inicial de sentado en el suelo con las piernas abiertas en esparranca y manos apoyadas entre estas, a la señal pasara el peso del cuerpo a las manos, montara las caderas y elevara las piernas hasta el apoyo invertido pasajero (deberá mostrar que controla la posición correcta) y regresara a la posición inicial. Se contarán las repeticiones que realice cuando llegue a la posición invertida, no debiendo existir pausa marcada (3 seg.) entre una repetición y otra. Si al comenzar la prueba, se pasa y cae tendrá derecho a una segunda oportunidad, comenzando por el inicio, pero **perderá 1,00 de la nota final**.

Se permitirá un máximo de 12 repeticiones.

De incurrir en cualquiera de las faltas siguientes se da por finalizada la prueba: dar un paso con cualquier mano, flexión marcada de los brazos, arqueado pronunciado ($>$ de 15°), flexión marcada del cuerpo.

Puntos	Repeticiones	Bonificaciones
5	7	<ul style="list-style-type: none"> ○ Realizar bisagras sin sentarse c/u + 0,2 ○ Por cada repetición de mas + 0,2 (sentándose o sin sentar)
4	6	
3	5	
2	4	
1	3	
Penalidad de 0,10 por ligera flexión de brazos, piernas flexionadas c/vez. Bajar brusco sin sentarse, no vale esa repetición.		

3. Apoyo Horizontal:

por delante de los codos (estos fuera del apoyo).	Puntos	Tiempo/Segundos	Bonificación
	5	≥ 35	Por cada segundo más de mantención + 0,10 décimas. Máximo 1.00 punto de bonificación
	4	$= 30 \text{ y } < 35$	
	3	$= 25 \text{ y } < 30$	
	2	$= 20 \text{ y } < 25$	
	1	$= 15 \text{ y } < 20$	

4. Pectorales:

Acostado atrás con agarre en el último peldaño de la espaldera, parada de omoplatos descender a 45° iniciando el conteo del tiempo al llegar a esta. Durante la ejecución deberá cuidarse que el apoyo se realice sobre los omoplatos, la toma del tiempo se iniciara al adoptarse a la posición indicada. 8-9 descender a la posición con ayuda del entrenador. +10 descender a la posición sin ayuda.

A ÷ 2 = 5	Puntos	Tiempo/Segundos	Bonificación
	5	≥ 45	Por cada segundo más de mantención + 0,10 décimas. Máximo 1.00 punto de bonificación
	4	$= 40 \text{ y } < 45$	
	3	$= 35 \text{ y } < 40$	
	2	$= 30 \text{ y } < 25$	
	1	$= 25 \text{ y } < 30$	

☺ Flexibilidad:

1. Arco:

Desde acostado atrás, piernas y brazos flexionados, estos últimos apoyados atrás, elevar el cuerpo a la posición de arco con brazos y piernas extendidas.

Puntos	Contenido
5	Hombros pasados la vertical
4	Hombros en la vertical
3	Hombros ligeramente antes de la vertical

2	Hombros poco antes de la vertical
1	Hombros mucho antes de la vertical
<i>Una o dos piernas o brazos ligeramente flexionadas -0.5 décimas</i>	

2. Flexión Al Frente:

Desde la posición de parado en un extremo de un banco o cajón sueco, punta de pies en el límite del borde. En la cara anterior del banco se colocara una tabla que marque desde cero hasta 25 cm. Comenzando por el borde superior. El gimnasta realizará flexión al frente desplazando las manos sobre la tabla, cuando llegue al máximo de sus posibilidades mantendrá esta posición por dos segundos para determinar su alcance en centímetros.

Puntos	Centímetros
5	≥ 20
4	$= 16 \text{ y } < 20$
3	$= 12 \text{ y } < 16$
2	$= 8 \text{ y } < 12$
1	$= 4 \text{ y } < 8$
<i>Una o dos piernas o brazos ligeramente flexionadas -0.5 décimas</i>	

3. Dislocación de hombros:

La cuerda al frente con un lazo en los dedos pulgares unidos a la palma de la mano respectivamente durante la ejecución. Se comienza con brazos extendidos al frente, los brazos se pasan por atrás, al frente, atrás y al frente para concluir. Según la distancia de la cuerda tomada antes de asumir la posición inicial de comienzo determinara la puntuación de partida para la evaluación.

Puntos	Contenido
5	Del pulgar a la articulación del codo
4	Del pulgar a la posición media del brazo
3	Del pulgar a la articulación del hombro
2	Del pulgar al centro del pecho
1	Mayor distancia

Penalidad de 0,10 por: falta de fluidez en el traslado, ligera flexión de algún brazo c/vez.

4. Split:

Lateral

Realizar esparranca de frente con ambas piernas apoyadas en dos colchones de 5cm, **para el femenino y en el suelo para el masculino.** Piernas totalmente extendidas y rotadas hacia fuera con talón de frente, pegar ambos muslos completamente al suelo, tronco recto, brazos laterales, vista al frente.

Penalidad	Faltas de Ejecución
0.10	Falta de punteo
0.20	Ligera flexión de piernas
0.40	Marcada flexión de piernas
0.50	Piernas rotadas hacia dentro
0.50	No pegar muslos al piso
2.0	Cadera en línea con los dos colchones
0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para mantener el equilibrio
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio
0.10/0.30	Postura incorrecta

De Frente (D/I):

Realizar split completo al frente con ambas piernas apoyadas sobre un colchón de 5 cm, entre dos colchones para el femenino y sin colchón sobre una línea en el suelo para el masculino. Piernas extendidas y punteadas, caderas y hombros (tronco) de frente a la pierna que está delante apoyada sobre el talón, la pierna de atrás con el empeine interior sobre la superficie, tronco recto en la vertical brazos laterales extendidos palmas hacia abajo y vista al frente.

Cada Split se evalúa por separado.

Penalidad	Faltas de Ejecución
0.10	Falta de punteo
0.20	Ligera flexión de piernas
0.40	Marcada flexión de piernas
0.50	Piernas rotadas hacia dentro
0.50	No pegar muslos al piso
2.0	Cadera en línea con los dos colchones
0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para mantener el equilibrio
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio
1.0	Torsión de caderas
0.10/0.30	Postura incorrecta

5. Mantención De Piernas (D/I) Al Frente y Lateral:

Desde la posición de parado lateral a la espaldera (masculino) un brazo apoyado a la altura del hombro, el otro lateral, realizar passé con la pierna derecha y elevar esta al frente y arriba, repetir con la otra pierna.

Desde la posición de parado de espalda y pegando todo el cuerpo a la espaldera (femenino) brazos agarrando la espaldera, realizar passé con la pierna derecha y elevar esta al frente y arriba, repetir con la otra pierna.

De frente a la espaldera brazos apoyados a la altura de los hombros realizar passé con una pierna, elevándola lateral arriba, repetir con la otra pierna. El masculino podrá elevar la pierna flexionada con o sin ayuda, el femenino desde passé pero sin ayuda para elevar la pierna, el cronómetro comienza a funcionar después que el gimnasta llega a la posición final máxima sin ayuda. La mantención deberá durar de 2 a 3 segundos.

Cada prueba se evalúa por separado, se suman y divide por cuatro.

El femenino también realizará la prueba sujeta a la espaldera o barra coreográfica.

Puntos	Contenido
5	Punta del pie hasta el nivel de la barbilla o más

4	Punta del pie hasta el nivel de los hombros
3	Punta del pie hasta el nivel de la mitad del tronco (pecho)
2	Piernas horizontales
1	Punta del pie hasta el nivel de la mitad del muslo
<i>Por las faltas técnicas, posición incorrecta de la cadera y las piernas, desequilibrios, flexiones momentáneas se penaliza de 0.10 a 0.50 cada vez.</i>	

☺ **Capacidad Coordinativa:**

1. Mantención de parada de manos:

Desde la posición de parado con brazos arriba, el pequeño gimnasta dará un paso al frente, apoyara las manos hasta elevarse al apoyo invertido. A partir de este momento comenzara a funcionar el cronometro. El gimnasta tendrá dos oportunidades. (*Se permitirá una desviación $\leq 15^\circ$ (+/-) en la posición de parada de manos*).

Puntos	Tiempo	Bonificaciones
5	≥ 30	Máximo posible de bonificación 1,5 puntos
4	< 23 o $= 30$	Llegar al apoyo invertido sin ayuda +0,5 decimas
3	< 16 o $= 23$	Cada segundo más de mantención +0,1 decimas
2	< 9 o $= 16$	Cuerpo ligeramente arqueado C/vez -0,1 decimas
1	< 5 o $= 9$	
<i>Se da por terminada la prueba en cualquiera de los siguientes casos: cuerpo con arqueado $>15^\circ$, flexión de brazos, cuerpo carpado $>15^\circ$, mover alguna de las manos, posición arqueada o flexionada más de 5 seg. Al abandonarse la posición después de transcurrido 5 seg. No se permitirá una segunda repetición. Posición de arco o flexión del tronco dentro de los límites permitidos más de 10 seg. -0,5 pts. Penalidad de 0,10 por: cuerpo ligeramente arqueado o carpado c/vez.</i>		

VALORACION

5	Excelente
4	Muy Bueno
3	Bueno
2	Regular

3. SICOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

3.1. El Entrenador Y Su Personalidad

Igual que existen diferencias individuales entre los miembros de un equipo, una gran variedad de personalidades puede ser identificada en la profesión de entrenador; cada persona reacciona diferente a cualquier situación dependiendo en gran parte de la naturaleza de su personalidad.

Un estudiante, en su experiencia educacional, no tiene más contacto íntimo con su profesor que el que mantiene con el entrenador. Su relación íntima con el entrenador durante un periodo de meses, el trabajo, la agonía, el disgusto y la gloria del éxito, producen una atmósfera en la cual el entrenamiento se puede convertir en un influyente constructor del carácter o en un moldeador de la personalidad. Es esencial, entonces, que el entrenador no solo comprenda las diferencias individuales que existen entre los miembros de sus escuadras, sino que además conozca su propia personalidad; esto puede ser una cosa compleja, porque es difícil para alguien ser objetivo acerca de sí mismo. La mayoría de las personas tienden a ignorar sus defectos o a justificar su posición de una u otra forma.

El entrenador, en una posición un tanto dictatorial, se inclina a insistir en que los ajustes de la personalidad deben ocurrir de parte de los jugadores. Como “autoridad”, el entrenador es, algunas veces, renuente a admitir que el éxito y la buena atmósfera educacional para el participante puede basarse en su habilidad para cambiar y adaptarse.

Los atisbos psicológicos pueden ofrecer efectividad aumentada en el entrenamiento; de hecho, el grado de éxito de que disfrute un entrenador puede ser seriamente disminuido por su carencia de voluntad a examinar el mecanismo responsable de sus actividades y personalidad.

Las siguientes ideas proporcionan una base para la clasificación de la personalidad que ha de ser discutida en este capítulo y se deben tener en cuenta cuando se considera la relación con el deportista o con el equipo.

- a) El entrenador tiene características de personalidad predominante.
- b) La personalidad del entrenador puede moldear la de los individuos con los que trabaja. Cuanto más joven sea el deportista, mayor es la posibilidad de que sea así; según madura, hay menos posibilidades.
- c) La personalidad del entrenador afecta la filosofía del deporte y a su vez se refleja en el equipo que produce.

En un intento de demostrar cómo los entrenadores con personalidad variada producen diferentes respuestas de los jugadores, los hemos clasificado en cinco categorías generales: el autoritario o “duro”, “el afable”, “el conductor”, “el poco formalista” y el “metódico”. La ventaja y desventaja de cada personalidad respecto al entrenamiento y manejo de los jugadores están presentes y discutidas; no queremos decir que todos los entrenadores caerán exclusivamente en una de esas categorías, sino que éstas son las predominantes. Por otro lado, algunos entrenadores no caen en esta definición, porque son totalmente únicos en sus aproximaciones. No existe el entrenador “ideal” ni tampoco ninguno que sea completamente eficiente; el éxito depende de cierto número de elementos como: talento, técnica, circunstancias, personalidad y carácter del equipo y con frecuencia nada más que de la suerte. La mayoría de los entrenadores están constantemente aplicado el método de probar y errar para alcanzar medios más efectivos manejar a sus atletas. En nuestro análisis, una coincidencia de características dentro de cada categoría es la regla más que la excepción, pero un predominio de caracteres en una categoría apunta a ciertas tendencias y a reacciones típicas.

El Entrenador Autoritario o “Duro”.

Con toda probabilidad la mayoría de los lectores reconocerán inmediatamente a este entrenador. La mayoría de las personas que han tenido contacto con él, hombre difícil de llevar y enérgico que demanda cierta correspondencia de sus jugadores y que constantemente empuja al atleta a tratar de conseguir metas bien formuladas. La admiración por este hombre depende de varios factores: el éxito que sea capaz de

conseguir; la similitud de sus metas y objetivos con los deportistas y de su talla física o su destreza deportiva. Según pase el tiempo la apreciación de este hombre se puede profundizar y la experiencia con él se puede considerar como beneficiosa, tal y como se recuerda al servicio militar, con nostalgia. Este tipo de entrenador tiene varias limitaciones. Por ejemplo, su juicio no siempre es acertado, en su estricta y testaruda adherencia a su código personal algunas veces no ve otras soluciones posibles a los problemas individuales o de equipo. Su aproximación en ocasiones produce una acción casi mágica de los “impresionados” jugadores, pero sin una verdadera base técnica fundamental o un análisis cuidadoso de la situación; es como si los deportistas experimentaran parte de sus derrotas y frustraciones.

Este hombre es mejor recordado por la forma de sus “castigos” que usa para reforzar su política “dura”. Los jugadores corren distancias prefijadas, hacen fondos, toman duchas tempranas y aún pueden encontrarse hundidos respecto a él en una situación competitiva porque no llegan a sus propios estándares.

CARACTERÍSTICAS

- * Cree firmemente en la disciplina. Este hombre piensa que el éxito y el logro se alcanzan con la devoción estricta a las metas establecidas.
- * Con frecuencia usa medidas punitivas (penitenciarias) para reforzar las reglas. A menudo busca castigos que cuando no son cuidadosamente pensados, pueden producir malos sentimientos y amargos resentimientos por parte de los deportistas que pueden pensar que el entrenador les ha abochornado o ha juzgado incorrectamente.
- * Rígido con los programas y planes. De ello se desprende, naturalmente, que habrá una fuerte insistencia de este entrenador a que el jugador ponga gran atención a los detalles relacionados con las cosas más rutinarias.
- * Puede ser cruel y sádico (insultante con frecuencia). Cuando los deportistas se quedan cortos con respecto a lo que el entrenador espera de ellos, “la debilidad” generalmente es recibida con una

cortante observación verbal corrientemente delante de otros miembros del equipo; cualquiera de estos puede ser blanco de sus causticas observaciones y sentirá, probablemente, su punzante crítica en algún momento durante la temporada.

- * Generalmente no es una personalidad cálida. El entrenador “duro” con la mayor frecuencia posible se aparta de los jugadores.
- * Muy organizado y bien planificado. Un factor importante a tener en presente respecto a este entrenador es que es sincero y está genuinamente interesado en realizar una buena labor; es extremadamente trabajador y está deseoso de invertir tanto tiempo como sea necesario para alcanzar su meta.
- * No le gusta la relación interpersonal demasiado íntima. Tanto el entrenador como el deportista encuentran dificultad para relacionarse socialmente.
- * Con frecuencia es religioso y moralista. Es de esperar que este hombre tenga muy amplios principios y que apoye de forma activa muchas buenas causas.
- * Normalmente prejuzga y es intolerante. Con frecuencia, en su frenético intento de luchar con el tiempo, “pre-juzga” convenientemente a las personas o anticipa ciertas respuestas que amplían la posibilidad de mermar su éxito potencial.
- * Prefieren individuos débiles como asistentes. Este hombre “duro”: de fuerte voluntad, persuasivo y dominante. Es muy difícil que en una personalidad similar se encuentre en la misma planilla de entrenadores por la misma razón de que probablemente se produciría un enfrentamiento.
- * Usa amenazas para motivar. En cierta forma el deportista que juega para un entrenador “duro” se siente amenazado todo el tiempo.

VENTAJAS

- * Club disciplinado.
- * Un equipo generalmente agresivo y físicamente castigador.

- * Equipo bien organizado.
- * Generalmente es un equipo en mejores condiciones que otros.
- * Buen espíritu de equipo cuando ganan.

DESVENTAJAS

- * Equipo propenso a la disensión cuando las cosas no van bien.
- * Los deportistas sensibles son incapaces de soportar tal tratamiento y generalmente sucumben.
- * Con frecuencia el entrenador es rechazado o temido.
- * Equipo con frecuencia presionado y tenso cuando no es necesario.
- * Con este tipo de equipo la preparación debe ser “simple” al aproximarse una competencia.

El Entrenador “Afable”.

Las características de este entrenador son aproximadamente las opuestas al “duro”. “El afable” tiene personalidad, es agradable a los demás, flexible y está profundamente preocupado por el bienestar de sus jugadores. Esto no quiere decir que el “duro” no esté preocupado también, pero con el “afable” ésta es patente. Inspira razones por respeto extremadamente diferentes a las del entrenador autoritario. Es popular y sociable. Su hogar está abierto a sus deportistas y son bienvenidos allí. Patrocina actividades y está directamente involucrado de muchas formas con los eventos estudiantiles y encuentra genuino placer en esta asociación.

CARACTERÍSTICAS

- * Generalmente cae muy bien a la gente. Es una persona con la que la mayoría de los deportistas se puede sentir tranquilo.
- * Considerado con los demás. El ser bueno, de cada deportista, es una consideración máxima para este entrenador; está preocupado por el resultado académico de cada individuo, sus futuras metas universitarias y de acuerdo con esto que se le conceda la máxima calificación en sus experiencias deportivas.

- * Usa medios positivos para motivar a los deportistas. De acuerdo con las otras características, naturalmente se desprende, que el entrenador “afable” está mucho más dispuesto a usar métodos positivos de refuerzo que no sean la crítica y las amenazas para alcanzar los fines.
- * Muy flexible en la planificación-algunas veces caótica-. Este entrenador concede valor a la flexibilidad y permite desviaciones en el programa normal; no insiste en la continuación de un método o procedimiento y su aproximación puede cambiar drásticamente dentro de cualquier tiempo.
- * Con frecuencia es experimental. Permanece abierto de mente y ve el valor en otras formas y estilos de trabajo. Es renuente a adoptar sólo un método y así cerrar la mente a otras posibilidades.

VENTAJAS

- * Buena cohesión del equipo.
- * Los jugadores rinden más de lo que se esperaba de ellos.
- * El equipo generalmente está relajado.
- * Los jugadores “problema” se manejan con más efectividad.

DESVENTAJAS

- * Entrenadores que con frecuencia son considerados débiles.
- * “Al estafador” no le puede manejar.
- * Puede perder a los deportistas socialmente inhibidos.

El Entrenador “Conductor”

Este entrenador en muchos aspectos es similar al “duro”; tiene muchos de los rasgos descritos en la sección del “duro” y muchos que se pueden considerar subtipos. Es similar en cuanto al énfasis en disciplina, en la fuerza de voluntad y en su agresividad. Sin embargo, hay varias diferencias marcadas; las básicas son que es menos punitivo y más emocional. Más bien carece seriamente de compostura; lo que contrasta con el rudo pero aparentemente tranquilo entrenador “duro”.

CARACTERÍSTICAS

- * Frecuentemente preocupado. Este es el individuo que realmente acaba con úlceras; nunca está contento. Siempre piensa que hay algo por hacer y que ésta es la razón realmente de su derrota en la próxima competencia.
- * Súper enfatiza o dramatiza las situaciones. Es el súper protestón, el gritón y el verdadero defensor de “¡hazlo o muérete!”.
- * Se toma las cosas de forma personal. Este hombre está tan directamente involucrado que todo se lo toma por lo personal.
- * Invierte terminables horas en el material didáctico. Sus gráficos, tablas, estadísticas y todas las cosas evidencian su preocupación por los detalles.
- * Siempre tiene un conocimiento completo del deporte. Es un hombre muy bien informado. Pasa mucho tiempo estudiando a otros equipos.
- * Siempre pidiendo más, nunca satisfecho con sus logros. Este entrenador está atormentado por su deseo de perfección.
- * Motiva a sus deportistas con su ejemplo. Normalmente no pedirá a sus deportistas que hagan nada que él no sea capaz de hacer. Es con toda probabilidad la persona más compenetrada con el equipo.

VENTAJAS

- * Equipo generalmente “listo” para un partido.
- * El equipo se siente apoyado por él cuando trabaja fuerte.
- * Entrenador que es un trabajador más duro que los jugadores siendo así consecuente con su compromiso.

DESVENTAJAS

- * Puede asustar a algunos deportistas por ser demasiado exigente.

- * Posibilidad de que los deportistas se quemen antes del final del campeonato o antes de competencias cruciales.
- * Puede disgustarle los deportistas que parezcan holgazanes.
- * Los deportistas propensos a la depresión son difíciles de manejar.
- * Con frecuencia los miembros del equipo se avergüenzan de sus desplantes emocionales.

El Entrenador “Poco Formalista”

Es exactamente lo contrario al entrenador autoritario aparenta no sufrir ningún tipo de presiones, para él todo esto no es más que un deporte, -un deporte interesante y que a uno le complace ganar- pero nada más que un deporte.

CARACTERÍSTICAS

- * No parece tomarse las cosas en serio. En este entrenador hay un poco del espíritu que anima al “autoritario o duro” a ser un disciplinario implacable y muy poco del frenético entusiasmo que controla al entrenador intenso.
- * Le disgustan los programas. Este entrenador ve los programas como trampas, porque para prepararlos se necesita mucho tiempo; tiempo que él piensa que no puede estar bien empleado.
- * No se pone nervioso fácilmente. Observar a este entrenador en acción es convencerse de que tiene horchata en las venas.
- * Da la impresión de que todo está bajo control. Tanto los deportistas como los espectadores tienen la impresión de que las cosas están siempre bien manejadas.

VENTAJAS

- * Poca presión sobre el equipo.
- * Poca inclinación del equipo para trabajar duro.
- * Las cosas son fácilmente abordadas por el equipo, y más cuestionadas.
- * Mayor sensación de independencia con respecto al entrenador.

DESVENTAJAS

- * Con frecuencia el entrenador parece inadecuado.
- * A menudo se le ve como un playboy no interesado en los deportes.
- * Con frecuencia el equipo no está en la máxima forma física a causa de la falta de trabajo duro.
- * La presión no es bien manejada por el equipo, puede producir el pánico.
- * Frecuentemente se considera a este entrenador como un descuidado.

El Entrenador Formal o “Metódico”

El entrenador “formal” aparece con la mayor regularidad en la escena deportiva. Los entrenadores, en general, siempre han estado muy interesados en aprender; raras veces son egoístas y muy pocas veces creen tener todas las respuestas.

Este entrenador, sin embargo, sobrepasa a los demás en técnica y habilidad para adquirir información. Y como el entrenamiento se está convirtiendo cada vez más en una ciencia exacta, usa todos los medios para acumular información acerca de sus oponentes, tiene un equipo que puede ser considerado como poseedor de ventaja, si tiene la habilidad de usar la información.

CARACTERÍSTICAS

- * Se aproxima al deporte de forma calculada, muy bien organizado. Este entrenador aborda su trabajo con la mayor organización. No deja nada para la casualidad y busca que todos los entrenadores asistentes sean formales y eficientes.
- * Muy lógico en su enfoque. Con el entrenador “formal o metódico” aún los pequeños detalles son cuidadosamente examinados antes de ponerlos en práctica.

- * Una persona fría en sus relaciones personales. Sus relaciones con los deportistas son más bien formales. Con este entrenador la cosa más importante es el resultado.
- * Intellectualmente agudo. Es ordenado, preciso y preocupado con las ventajas estratégicas y generalmente muy agudo intelectualmente
- * Gran énfasis en adelantar a su oponente. El éxito es el conocimiento de su oponente –lo que piensa, cómo reaccionará en todas las situaciones, donde pone énfasis, qué triunfos tiene en su área y la familiarización con todos los movimientos que éste pueda realizar en un contra-ataque.
- * Pragmático y perseverante. El entrenador formal está abierto a nuevas ideas y métodos. Desea utilizar lo que funciona.

VENTAJAS

- * Generalmente está actualizado con las nuevas técnicas.
- * Estrategia organizada y profunda para el triunfo.
- * Las dudas de los jugadores son disipadas y se desarrolla confianza a través de la organización.

DESVENTAJAS

- * No da importancia a los jugadores, son un instrumento.
- * Poca consideración para con los demás del equipo – carece del espíritu de equipo.
- * Duro con los jugadores desorganizados.
- * Pierde los jugadores emocionalmente motivados.

Cada uno de estos 5 tipos de entrenadores es apto para manejar con efectividad una determinada clase de deportista problema. El entrenador “duro” maneja mejor al deportista estudioso porque aporta la dirección necesaria. El “afable” maneja mejor al sensible porque está capacitado para aportar el apoyo necesario. El jugador falto de motivación, que necesita que le empujen, será manejado mejor por el entrenador “conductor”, mientras que uno brillante y receptivo trabaja mejor con el entrenador

“poco formalista”. Finalmente el entrenador “metódico” es más eficiente con los jugadores inteligentes que necesitan desarrollarse porque él es el más adecuado para aportar la dirección ordenada. Aunque cada entrenador es *más* efectivo con cierto tipo de deportista, cada uno puede ser efectivo con cada jugador a través de la intuición y el esfuerzo.

En conclusión, pensamos que el entrenador debe ser sensible a las diferencias individuales de los deportistas. Nunca debe perder de vista el hecho de que la personalidad del equipo no es más que un reflejo de su propia personalidad; esta apreciación le puede dar una idea del complejo arte de manejar deportistas y le puede hacer más efectivo y afortunado en su vida profesional.

3.2. El Deportista Y Su Personalidad

El entrenador debe conocer los diferentes tipos de personalidades de los deportistas con los que trabajará durante la preparación, por lo que debe usar de forma efectiva los distintos métodos disponibles de abordarlos. Los medios y formas de comunicación, las técnicas de motivación y los procedimientos de enseñanza variarán de acuerdo con el grado en que cada deportista y el equipo manifiesten sus rasgos de personalidad

Aunque cada deportista está motivado de forma personal para competir, los que tienen éxito forman un grupo muy selecto de personas. Lo básico que estas personas tienen en común es su talento o la habilidad de ejecutar bien una destreza específica. Una gran porción de ellos tienden a compartir ciertos rasgos y tipifican el triunfo deportivo. Esos rasgos combinados con el talento físico posibilitan la selección de los jugadores más aptos para triunfar en competiciones de alto nivel. Los deportistas no necesitan ganar todos los partidos ni ser campeones para ser considerados triunfadores; consideramos triunfadores a aquéllos que producen al máximo de su potencial. Un jugador con talento limitado, que proyecta “rasgos de ganador” produciendo a su potencial máximo, es a nuestro parecer, un deportista triunfador. Debemos tener presente que los distintos deportes tienen diferentes requisitos que, a su vez efectúan demandas especiales sobre los jugadores. Es muy difícil hablar de “deportista” en singular; sin embargo, hay rasgos que cada jugador posee en distintos grados. Esos rasgos específicos y el grado en los posea, determina su singularidad.

Como que no existen dos deportistas que sean comparativamente iguales, solo podemos hablar sobre la relativa similitud de ellos.

Determinar las características de personalidad que puedan tener alguna relación con la actuación deportiva, es un enfoque relativamente nuevo de la educación física; mucho se ha trabajado en ésta área en el Instituto para el Estudio de la Motivación Deportiva en la Facultad Estatal de San José con la co-dirección de Thomas A. Tutko, Bruce C. Ogilve y Leland Lyon.

Con base a un gran número de observaciones y evoluciones de cada deportista se ha determinado un número muy grande de rasgos de personalidad relativos al alto rendimiento deportivo. Estos rasgos son: impulso, determinación, inteligencia, agresión, liderazgo, organización, receptividad, emotividad, confianza, tenacidad, responsabilidad, honestidad y desarrollo consciente; y de acuerdo con el grado en que los deportistas posean estos rasgos se les elabora un perfil o ficha. Los rasgos de la personalidad se dividen en dos áreas generales: *factores desiderativos* y *factores emocionales*. Los primeros relacionados con las expectativas individuales del deporte y su voluntad de trabajar para conseguir sus fines. Los factores emocionales involucran las actitudes y sentimientos, muy personales, acerca de sí mismo, su entrenador y el modo en el que se le está manejando. Como se relacionan íntimamente con los sentimientos personales del jugador están grandemente afectados por las técnicas del manejo del entrenador.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD RELACIONADAS CON LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

Factores Desiderativos

- * *Impulso*. Es el deseo de ganar o tener éxito. El jugador que posea este rasgo en alto grado disfruta del reto.
- * *Determinación*. La persona con determinación no se rinde fácilmente. Está deseosa de practicar largo y duro para conseguir sus metas.
- * *Inteligencia*. Este factor corresponde a la habilidad de captación rápida de las cosas que tenga necesidad el deportista.

- * *Agresión.* La persona en la cual este rasgo sea evidente a un alto grado, piensa que es necesario ser agresivo para ganar; le gusta argumentar y es rápida para la crítica cuando alguien comete una equivocación.
- * *Liderazgo.* Al deportista que posea esta característica le gustará influir en sus compañeros de equipo para que hagan las cosas a su manera.
- * *Organización.* Esta característica le permite al deportista situar las cosas dentro de la perspectiva. Está capacitado para planificar y se siente bien cuando el programa está estructurado.

Factores Emocionales

- * *Capacidad de recepción del entrenamiento.* El deportista que tiene esta característica respeta y acepta el consejo del entrenador; respeta las reglas del entrenamiento, acepta el liderazgo del capitán del equipo y valora el entrenamiento que recibe considerándolo como parte importante de su transformación en un buen jugador.
- * *Emocionalidad.* Esta persona puede controlar sus emociones y ser madura y estable. No es probable que sus sentimientos le afecten de forma adversa; con frecuencia estos sentimientos ni siquiera se muestran.
- * *Confianza en sí mismo.* Este deportista está muy seguro de sí mismo y de su habilidad.
- * *Fortaleza mental.* El deportista que es fuerte mentalmente es hasta cierto punto insensible a los sentimientos y problemas de otros.
- * *Responsabilidad.* Esta característica capacita al deportista para aceptar la responsabilidad de sus acciones y a trabajar para enmendar sus errores.
- * *Confianza.* El deportista que posea esta característica en alto grado acepta a la gente por su valor aparente; no busca motivos

ulteriores más allá de lo que los demás hagan o digan; cree lo que dice el entrenador.

- * *Desarrollo consciente.* A este deportista le gusta hacer las cosas los más correctas posibles.

Como Manejar Deportistas Problema.

La mayoría de los entrenadores probablemente han tenido cierto número de deportistas que les han dejado especialmente perplejos, deportistas en los que el entrenador ha sido incapaz de provocar ningún cambio significativo. Algunos pueden ser considerados raros, otros están bordeando la perturbación mental y aún hay otros que tienen profundos problemas emocionales.

Los deportistas que tienen problemas personales son particularmente difíciles de comprender por los entrenadores, porque la mayoría de estos no han tenido la oportunidad de estudiar las diferencias individuales, especialmente cuando estas bordean lo que se puede llamar perturbación de la conducta.

No hay otra área en la cual los problemas del comportamiento sea más fácil de ocurrir que en el deportivo, esto es así por varias razones: el hecho de competir puede llevar inherente el riesgo físico, el deportista está constantemente evaluado (como resultado hay tendencia a la ansiedad), la competición produce tensión constante en los participantes; cuanto más intensa la competición, mayor la presión.

3.3. Niveles De Entrenamiento

Los cuatro niveles de entrenamiento con los que hay que luchar en este capítulo son: pre-adolescente, adolescente, universitario y profesional. Igual que el nivel de las destrezas deportivas varía en cada uno de estos niveles, (más básico con los más jóvenes y más técnico y sofisticado con los mayores) hay diferentes necesidades emocionales y psicológicas en los distintos niveles. En cualquier nivel el entrenador puede mantener su propia personalidad pero estar a la vez, a tono con las necesidades de los individuos con los que trabaja para obtener mejores resultados para todos los involucrados. Aunque hay diferencias individuales entre cada uno de los distintos niveles, hay problemas comunes a los que tienen que enfrentarse los deportistas en cada nivel.

PRE-ADOLESCENTE

Este es el periodo en que la personalidad del niño está realmente comenzando a formarse. Está desarrollando actitudes acerca de muchas cosas, autoridad, adultos, deporte, competición, responsabilidad y reglas. La personalidad de un chico puede estar en constante flujo porque él está tratando de establecer su identidad. A este nivel de desarrollo y por primera vez en su vida, puede entrar en contacto con otros en un medio competitivo. Si su primera experiencia deportiva le hace sentir valioso, y si este sentimiento se lleva a otras áreas, la experiencia habrá sido positiva.

En este estadio es esencial para el entrenador estar más preocupado con el crecimiento del individuo que con el hecho de ganar. Aprender a manejar el hecho de perder es más importante para los niños que aprender a ganar. Al trabajar con el niño en esta etapa, el entrenador debe trazarse como meta más importante el desarrollo de la *persona*. Tiene el deber de ayudarlo a formar una actitud positiva hacia el ejercicio físico y el deporte. En esta etapa el proceso de aprendizaje de los fundamentos de participación –no el de ganar- es el fin esencial de la competición deportiva.

En la etapa pre-adolescente el deporte solamente se debe practicar por placer; desgraciadamente esto no es siempre posible. Algunas asociaciones para “adultos” no permiten que los niños jueguen por el placer del deporte. Los padres demasiado entusiastas presionan indebidamente a los jóvenes y consecuentemente destruyen la atmósfera de competición amistosa.

La pre-adolescencia es el periodo en el cual los niños tienen sus primeras experiencias críticas fuera de la escuela. Durante esta época se les enseñan algunas cosas en las cuales muchas personas les asesoran. Probablemente el entrenador es la primera autoridad masculina de importancia fuera del hogar y debe ser la primera vez que se le ha puesto (al niño) en situación de ser evaluado por extraños.

El entrenador debe tener presente el hecho de las complejidades del deporte son totalmente incomprensibles para un principiante. En esta etapa el niño es muy dado a cometer errores y a perder su equilibrio porque todavía no tiene demasiada experiencia; no tiene nada en que apoyarse sino se le ha dado la oportunidad con anterioridad. La situación es comparable con la de enseñar a un niño a usar álgebra

antes de que sepa aritmética simple; el entrenador debe ser cuidadoso para impedirle ser demasiado profundamente herido por la turbación y para impedirle enfrentarse con una situación que le causaría una tensión que no podría controlar. Si sufre tensión nerviosa el entrenador debe hacer todos los esfuerzos para apoyarle cuando pierda.

ADOLESCENTE

La adolescencia es un periodo de prueba, y con frecuencia el deporte se convierte en el campo de prueba. El entrenador, por medio de la verdadera naturaleza de su personalidad, puede convertirse en la persona con la cual se identifica el deportista – el ideal, una figura paternal o una autoridad contra la cual rebelarse.

En esta etapa, el joven tiene una fuerte necesidad de identificación. El adolescente está tratando de encontrar una figura fuerte y estable con la cual identificarse. A esta edad tiene héroes deportivos. Hay momentos en que el entrenador se convierte en el modelo, especialmente si el chico tiene un fondo relativamente inestable

Como los adolescentes están buscando identidad como miembros de un equipo, es también la época de sutiles rebeliones. Están interesados por la búsqueda de sí mismos o de su futuro. Por otra parte pueden poner al entrenador en un pedestal y al mismo tiempo pueden rebelarse contra él.

Una de las razones de la confusión y frustración es que en nuestra cultura no hay límites claramente definidos en los cuales pasemos de la adolescencia a la edad adulta. En algunas culturas hay ritos y rituales que marcan definitivamente el término de la adolescencia y el comienzo de la madurez. En nuestra sociedad, sin embargo, realmente no existe tal cosa. El campo deportivo puede verse como el campo de la prueba de la edad adulta o más específicamente, como prueba de masculinidad.

El talento es lo que comienza a separar a los individuos. Por primera vez el chico puede tener igual tiempo de juego en su participación deportiva; así se hace más claro quien está dotado y qué hay de compensación para ese talento; esto engendra otro problema – si la persona había puesto su ilusión en triunfar en el deporte y ahora se encuentra con que no tiene el talento suficiente, puede traumatizarse; le puede

hacer sentirse incapacitado en otras áreas, e incluso intensificar sus problemas en el hogar.

Muchas veces el futuro del adolescente está en duda, es muy dado a cambiar de meta; está inseguro de sí mismo y en busca de una respuesta con respecto a su futuro. Escoger una carrera universitaria, fines futuros, involucración deportista y deber militar, son entre otras, cosas muy importantes con las que se ha de enfrentar.

El problema del entrenamiento más difícil es manejar adolescentes; la razón principal es que el entrenador será examinado; los deportistas se estarán fijando intensamente en él como persona. Los adolescentes desearán saber si el entrenador les acepta por lo que son o si porque desea que sean algo más, para llenar sus propias necesidades.

Para que el entrenador pueda manejar adolescentes de forma efectiva hay ciertos elementos de su comportamiento que son vitales; estos son algunos de ellos.

- * *El entrenador debe ser el modelo de lo que predica. Si dice una cosa y hace otra, se le cataloga como un “hipócrita” y su palabra valdrá muy poco.*
- * *El entrenador debe estar presto a escuchar y considerar necesariamente las necesidades de cada deportista. Ignorarlo en un periodo durante el cual está intentado establecer su identidad puede ser fatal para el adolescente.*
- * *El entrenador nunca debe intentar defraudar o despistar al deportista. Hay veces que el entrenador puede quedarse perplejo o desconcertado por la situación del equipo, en lugar de presentar una fachada indicadora de que no hay problemas o que las cosas van bien es mejor exponer la situación y pedir su opinión.*
- * *El entrenador debe estar preparado y dispuesto a aceptar períodos durante los cuales el deportista se vuelve díscolo, excéntrico y algunas veces con un comportamiento descaradamente exhibicionista. En relación con la vestimenta, arreglo personal, maneras o lenguaje basto, este es un periodo de la búsqueda de la identidad y este comportamiento es todo parte de dicho período.*

- * *El entrenador debe tratar de adoptar el papel de un padre, amable, considerado y enfático más bien que el de un amo y señor. Si puede hacerlo a la vez que fija límites y refuerza las reglas y regulaciones del equipo podrá proporcionar experiencia “adulta” a sus deportistas.*

UNIVERSITARIO

Cuando el individuo llega a la universidad se le puede pedir que sea realmente independiente por primera vez en su vida; para muchos esta independencia es confusa y difícil de manejar, en tal situación el deportista puede volverse hacia el entrenador en busca de consejo y advertencia.

En la universidad se vuelve gradualmente consciente del hecho de que está allí a causa de su talento; esto lo sitúa bajo una nueva clase de presión, respecto a la secundaria; su presencia allí no dependía de su habilidad deportiva, en la universidad puede que sí. En el bachillerato era como si fuera una celebración deportiva mientras que en la universidad puede perderse fácilmente y pasar más bien desapercibido a menos que sea muy especial. El individuo que tiene que hacer sus ajustes personales formándose su identidad junto con la sensación de independencia. El entrenador puede ayudarlo.

Esta es la etapa en que el individuo abre su interés y sus lealtades. El deportista comienza a enfocar sus intereses en cosas que están fuera de sus experiencias deportivas; cosas como su profesión, metas y matrimonio.

Con una apreciación más real de su futuro en el deporte junto con sus intereses que se ensanchan, el entusiasmo del individuo por el deporte puede comenzar a decaer. Es un hecho que algunas universidades se encuentran que el deportista que han reclutado, elabora sus pensamientos sobre el futuro, a expensas del deporte.

Tanto el entrenador como el deportista tienen responsabilidades recíprocas. Tanto si el deportista está recibiendo una beca o no, tiene responsabilidad con el equipo y con el entrenador, éste, a su vez, tiene la responsabilidad profesional de proporcionar al deportista las mejores circunstancias bajo las cuales pueda crecer y prosperar; si en vez de esto lo utiliza de un modo egoísta, hay posibilidades de que surjan conflictos.

El entrenador debe sentir la obligación de ayudar al individuo a encaminarse en la dirección que ha escogido. Desde el principio de las relaciones jugador-entrenador, el conocimiento de la personalidad de cada uno de ellos puede ayudar. El entrenador está inicialmente, en una posición de proporcionarle comodidad, seguridad y guía a un individuo que puede ser inseguro en su nuevo entorno.

PROFESIONAL

Por primera vez en la carrera del deportista, tal vez, ganar es lo más importante. La posición de cada uno dentro de la organización depende de los récords ganados y perdidos; el hecho de perder puede producir profundas sensaciones de depresión, pánico o de total falta de valor o utilidad.

Los deportes ya no son tan voluntarios como fueron en el pasado, ahora el deportista los adopta como una tarea, con horas regulares y responsabilidades por las que se le paga un salario, debe adoptar las tareas regulares de un adulto mientras que aún se desempeña en un área que muchos consideran juego.

A nivel profesional, se le hace inmediatamente claro que esta posición descansa en su talento como deportista; ello puede producirle una sensación de duda y de resentimiento sino está adaptado para sentirse bien fuera de la experiencia deportiva; no debe pensar que se le mira como una mercancía que tiene que luchar con los caprichos de los amos y entrenadores.

En los deportistas profesionales existe la creencia de que el dinero es la única fuente de motivación; puede ser un reflejo del valor del deportista para el equipo y el valor para el equipo frecuentemente está determinado por la naturaleza de sí mismo; por ejemplo, un “quarterback” es más valioso que un defensor de línea. El dinero refleja la importancia del jugador para el equipo, aún sin él, el jugador necesitaría alguna indicación de su valor relativo en el equipo.

3.4. La Motivación

Probablemente el papel más importante que desempeña un entrenador es el de motivador; su personalidad, convicción, fines y técnicas de motivación son de principal importancia para el desarrollo de las actitudes de sus deportistas y el grado

de éxito que estos alcanzaran. De ahí que necesitas analizar su propia teoría de motivación y examinar sus enfoques de esas cualidades que piensa son importantes para desarrollar un ganador. Estos conceptos de motivación seguramente se convertirán en parte predominante del carácter de su equipo, simplemente porque estas son las cosas que enfatizaran con mayor fuerza por ejemplo, si el foco de atención dominante del entrenador es la organización con toda probabilidad ese equipo será un grupo bien disciplinado y organizado que sabe exactamente lo que va a hacer. El entrenador que situó el énfasis máximo en el trabajo duro probablemente producirá un equipo que tendrá una condición física superior y que apreciara además, el valor de su acondicionamiento. Por la misma regla de tres, los rasgos de personalidad indeseables serán transmitidos a los deportistas y a su vez se asociaran al equipo. Este principio general debe parecer razonable a la mayoría de los entrenadores que son, constantemente, testigos de las filosofías de entrenamiento enderezadas a equipos que produzcan juegos adaptados a sus filosofías. Por ejemplo, un entrenador que sea gran defensor producirá equipos de grandes defensores. En otras palabras; el entrenador *puede* estar sacrificando otros elementos importantes del juego para reforzar su área. Para “la completa” aproximación de la motivación son esenciales los siguientes factores:

- * El entrenador necesita examinar su propia filosofía acerca de que es importante (factores de motivación).
- * Necesita examinar sus métodos de poner su filosofía en acción (como pone en práctica esos cuadros en su equipo).
- * Si su enfoque no tiene éxito, debe decidir lo que sea necesario para mejorar la situación.
- * Debe percatarse de las ventajas y desventajas de su filosofía.
- * Tiene que ser capaz de ver donde se queda corto en la aproximación de la escena de motivación.
- * El entrenador debe estar alerta de cómo trabaja la motivación a nivel de equipo y cómo afecta a cada jugador.
- * También el entrenador ha de hacer todos los esfuerzos para determinar si, inconscientemente, está haciendo cualquier cosa que pueda minar sus metas motivacionales.

La Motivación Verbal

Como ya mencionamos previamente existen varias formas y estilos de comunicación con grados variantes de efectividad. En general, las formas más comunes de motivación son: conversaciones de estímulo, conversaciones–coloquio y discusiones de equipo, diálogos individualizados con cada deportista. Para algunos entrenadores estas conversaciones no serán un gran problema porque son capaces de hablar con elocuencia. Los entrenadores muy efectivos tienen una aptitud especial para lo dramático y son capaces de captar y estimular al equipo con sus discursos inspirados; con frecuencia estos tienen una genuina habilidad para transmitir sus sentimientos a los jugadores. La forma más efectiva de motivación es el compromiso sincero y entusiasta con sus jugadores para la consecución de una meta en común. Los jugadores *deben* ser libres para provocar emociones comunes y solidarizarse con cada uno de sus compañeros y con el entrenador.

La Motivación del Comportamiento

Rituales. El énfasis en las rutinas y los hábitos son deseables cuando se discuten las técnicas del ejercicio, pero este tiene que derivarse cuando se trata de motivar a los deportistas para que actúen bien. La variedad motiva a los jugadores, por tanto, el entrenador debe utilizar técnicas motivacionales muy variadas. Los cambios de técnica han de hacerse discretamente de modo que no llamen su atención.

Trucos. Estos pueden ser una combinación de motivación verbal y de comportamiento, o solo de comportamiento. La diferencia de los trucos con los rituales es que aquellos se puedan usar en situaciones especiales sobre una base: hacer en el vestuario los comentarios que realicen los oponentes en los periódicos; premios para los esfuerzos especiales y congratulaciones, fotos, slogans, o metas especiales para una técnica en particular.

Razones para la Participación

El entrenador debe hacer un esfuerzo para comprender las fuerzas de motivación que estimulen al deportista a su participación. La dirección y extensión del esfuerzo futuro del entrenador puede determinarse si es capaz de valorar exactamente el grado inicial de motivación presente en el jugador.

Si el jugador es brillante, trabajador duro, agresivo y leal el entrenador no tiene que hacer ningún ajuste o algo especial. Sin embargo puede ser un serio error el presuponer que todos los jugadores participan por amor al deporte. Puede haber muchas otras razones para participar y éstas pueden variar grandemente de un jugador a otro. Un deportista querrá participar:

- * Para obtener reconocimiento.
- * Para sentirse más fuerte.
- * Para satisfacer un deseo de sus padres.
- * Para impresionar a su amiga o amigo.
- * Para darse la oportunidad de desahogar sus sentimientos de ira

Esta de ningún modo pretende ser una lista definitiva; sino que más bien sugiere la existencia de algunas razones para hacer deportes además del puro amor a ellos.

Puede existir un serio desacuerdo filosófico entre los entrenadores sobre la justificación de la motivación deportiva. Algunos piensan que ellos no deben motivar; ven la participación deportiva como un deseo natural y el intento del entrenador de motivar como algo necesario y fuera del lugar; otros creen que es su responsabilidad hacerlo. En un análisis final el papel del entrenador como motivador es imprescindible; si se percata de que su papel es ayudar a cada deportista a alcanzar su potencial máximo. El entrenador podría preguntar directamente al deportista siempre que el entrenador piense que este es honesto y suficientemente franco para decirle la verdad. Algunos pueden sentir la necesidad de decirle al entrenador lo que piensan que desea oír con relación al deporte, porque la realidad puede ser demasiado comprometedor.

La Preparación Motivacional

La planificación motivacional cuidadosa se debe realizar antes de que comience la preparación para asegurar el manejo correcto de la personalidad de los individuos y las situaciones importantes que afecten a todo el equipo. El entrenador debe arreglar las cosas para que los alumnos y otros deportistas que fueron importantes escriban a un deportista que tenga un gran sentido de orgullo o situarle en una posición especial del liderazgo.

Una vez que la personalidad de cada deportista está correctamente analizada y los planes para la motivación individual cuidadosamente desarrollada, la cantidad de tiempo necesario para realizarlos será mínima comparada con los beneficios que se puedan derivar. La motivación y el nivel del equipo son igualmente importantes. Durante la preparación surgirán muchas situaciones a las cuales el entrenador debe responder inteligentemente y con percepción; puede desear llegar al extremo de trazar métodos para manejar su grupo en distintas situaciones como:

- a. Prepararse para jugar con su rival ancestral.
- b. Prepararse para jugar con el que se espera sea el campeón de liga.
- c. Prepararse para lo que piensa el entrenador que será una gran derrota.
- d. Prepararse para lo que parece será un oponente fácil.
- e. Recuperarse del “bache” – ese periodo de la preparación cuando todo parece que va mal.
- f. Recuperarse de una derrota reciente.
- g. Recuperarse de una fuerte derrota.
- h. Dirección del equipo después de una reciente victoria.
- i. Dirección del equipo después de un gran triunfo.
- j. Prepararse para jugar con un equipo que ya se ha batido (por un margen grande o pequeño).
- k. Prepararse para jugar con un equipo con el que previamente se ha perdido (por amplio o pequeño margen).
- l. Crear interés y entusiasmo por la práctica de la sesión.

Por supuesto, una gran parte depende del tipo de equipo con el que trabaja el entrenador. Los equipos reaccionan de formas diferentes en las distintas situaciones de acuerdo con sus rasgos de personalidad dominantes; pueden ser rudos, sensibles, agresivos, pasivos, ambiciosos u holgazanes desde el punto de vista de los deportistas. El entrenador tendrá que ajustar su manejo para llenar las necesidades especiales de su equipo. Generalmente, aunque si bien puede comenzar por asumir que ciertas situaciones producen reacciones algo típicas de deportistas, anticipando estas reacciones ayuda a aliviar algo de la ansiedad que puede producirse.

3.5. Las Influencias Exteriores En El Deportista

Separar la motivación interna de las influencias externas que están presentes –en cierto grado- en el entorno del deportista es una difícil tarea. Las necesidades inherentes son difíciles de medir porque son con mucho el producto de fuerzas ampliamente diversificadas que no son fácilmente identificables.

Las influencias exteriores pueden ser positivas o negativas. Con mayor frecuencia serán positivas y servirán para motivar altamente al deportista. Si el entrenador puede determinar cuáles son esas influencias positivas debe intentar provocarlas en mayor medida. Por otra parte si un deportista dotado está fallando, el entrenador deberá determinar con la mayor prontitud si ello es debido a influencias nocivas. Una vez que ha identificado la influencia nociva, puede comenzar a trabajar para que desaparezca. He aquí una relación de influencias exteriores que pueden afectar al deportista positiva o negativamente: los padres, otros miembros de la familia, la novia, la esposa, los compañeros, la prensa, los aficionados y los profesores.

Los Padres

Son los primeros y generalmente la fuente más directa de influencias exteriores del deportista. La influencia paternal se diferenciará, dependiendo de muchas cosas, como por ejemplo la parte del país de donde son, la situación socio-económica, la religión, inteligencia, educación, los antecedentes familiares, experiencias personales con las actividades deportivas. Las posibilidades que pueden surgir son muy numerosas y demasiado complicadas para permitir una delineación completa de las mismas.

Muchos padres nunca han podido erradicar sus aprensiones respecto a los maestros y verán al entrenador como un maestro y una figura autoritaria; sentimiento que en sí mismo puede conducir a ciertos problemas. Otros padres ven al entrenador como alguien que les quita algo que es muy querido; están celosos del papel que jugará el entrenador; este se convertirá en amigo y compañero de su hijo, relación que tal vez ellos no han disfrutado durante mucho tiempo. Algunos sentirán que el entrenador está en una posición desde la cual puede dar a su hijo algo que ellos nunca tuvieron

la oportunidad de darle. Unos pocos sentirán resentimiento de que su hijo tenga algo que ellos jamás tuvieron.

II INFLUENCIA PATERNAL NEGATIVA

Sería posible describir todas las razones de los problemas paternos, pero las bases más comunes para las influencias paternas negativas son: *Los padres pueden pensar que el comportamiento de su hijo refleja los métodos que ellos usaron en su niñez.* Esperan que el chico lo haga bien; piensan que cualquier reflejo de él es su propio reflejo. Si el deportista está considerado como un mal jugador, piensan que son malos padres.

Los padres pueden intentar alcanzar sus deseos a través de su hijo. Una de las dificultades más comunes de actuación con las que hay que encararse es aquella en que los padres, por medio de la palabra o la acción, expresan el deseo de obtener a través de su hijo lo que ellos jamás tuvieron.

Los padres piensan que el hijo lo hace mal para castigarlos. Íntimamente relacionado con el problema anterior está la actitud de que el chico debe querer complacer a sus padres.

Los padres pueden usar la mala actuación como una excusa para castigar. Hay padres que usan la mala actuación de su hijo como excusa para castigarlo, porque a ellos no les gusta su hijo y usan su fallo como medio de hacerle sufrir, lo que le lleva a hacerlo cada vez más peor y el ciclo vuelve a comenzar.

Los padres pueden reforzar el comportamiento negativo. Existe mayor posibilidad de que un deportista actúe mal para encontrar reconocimiento.

Los problemas de los hijos con sus padres pueden ser desplazados a los deportes. El deportista puede estar exteriorizando problemas que tiene con sus padres a través del entrenador.

Los padres pueden sentir celos de la relación hijo-entrenador. Si hay una relación íntima entre padre e hijo, con frecuencia el deportista no puede decidir hacia donde ha de inclinar su lealtad, y comienza a desgarrarse entre el padre y el entrenador.

EL APOYO DE LOS PADRES

Debemos aclarar una vez más que la gran mayoría de las influencias paternas son positivas y hay una gran probabilidad de que si las relaciones entre padres e hijos son saludables, habrá buenas relaciones entre el entrenador y el deportista. Se recomiendan varios procedimientos generales para ayudarle al entrenador a evitar dificultades con los padres:

- * Involucrar a los padres lo más posible de forma directa y objetiva.
- * Asegurar a los padres, en su juicio profesional, que los chicos son manejados de la forma más efectiva posible.
- * Sea enfático con las cosas que preocupan a los padres.

Otros Miembros de la Familia

El deportista también puede pensar que tiene que elevar su reputación hasta la de algún otro miembro de la familia: un tío, un primo o un hermano. Lo que puede ser una broma bien intencionada por algún miembro de la familia acerca de su habilidad puede ser una terrible amenaza para el deportista. La reputación de un hermano inteligente, por ejemplo, puede ser una fuente de presión ya que otras personas pueden hacer comparaciones entre ambos.

La Novia

La novia puede ser más influyente de lo que el entrenador se imagina. Esta puede ser no solo una confidente del deportista sino la fuente máxima de su inspiración y motivación. Es esencial, por tanto, que el entrenador sepa algo acerca de sus relaciones y la influencia que ella ejerce.

Para comenzar el entrenador debe analizar sus propios sentimientos respecto al hecho de que el deportista tenga novia. ¿Se siente resentido porque el jugador pierde tiempo fuera del deporte? ¿Ha intentado separarlos o alienar a la chica de alguna forma?

La novia de un deportista esta llamada a grandes sacrificios; el tiempo libre es muy limitado durante la preparación y frecuentemente el deportista está cansado y restringido por las reglas del equipo. La mayoría de las chicas son comprensivas y ayudan apoyando al deportista pero algunas se sienten burladas o defraudadas y reaccionan de modo que desconciertan a los chicos.

La Esposa

Es obvio que la esposa tendrá una fuerte influencia sobre el individuo, mucho mayor que de la novia, pero quizás no proporcionará más inspiración. Sus relaciones serán más sólidas y sus metas más reales. La esposa estará más preocupada por la seguridad, estará muy llena de ansiedad en cada temporada acerca del estatus de su marido. El mundo deportivo es muy inseguro y aun cuando hay mucho prestigio en ser la mujer de un deportista, la esposa es objeto de todos los miedos y ansiedades, que son parte del mundo del deporte.

Los Compañeros de Equipo

La escena deportiva presenta un gran número de oportunidades para crear amistades duraderas; también puede llevar a numerosos conflictos entre los individuos de un grupo. Los deportistas del mismo grupo, lanzados todos juntos a la competición, naturalmente tienen la tendencia a unirse. Trabajar y vivir juntos durante un largo periodo de tiempo lleva a la formación de grupos cohesivos que son renuentes a aceptar un nuevo miembro “Los bisoños” deben ganar el respeto y la aceptación de los veteranos ya establecidos, ellos están ansiosos de hacer todo lo que puedan para convertirse en miembros del grupo selecto. A pesar del trauma que esta situación puede causar a algunos de los bisoños, generalmente es una tradición saludable, presuponiendo que no interfiera con la efectividad del individuo que al mismo tiempo se mantiene dentro de las reglas y regulaciones fijadas por el entrenador. Si, por cualquier razón, el entrenador piensa que la actuación del deportista está sufriendo como resultado del tratamiento que está recibiendo de sus compañeros, o si piensa que ese trato está dañando seriamente la unidad del equipo, debe actuar para de alguna forma poner fin a ello.

La Prensa

Esta necesita ser comprendida porque ello conlleva críticas influyentes del equipo. La actitud de los reporteros deportivos ha sido muy importante para hacer o destruir deportistas o equipos a través de los años; también estos ha estado involucrados indirectamente en la decisión del resultado de ciertas pruebas deportivas. La expresión: “la pluma es más poderosa que la espada”, es tan cierta en las actividades deportivas como en otras.

Algo muy importante a tener en cuenta es el hecho de que los reporteros deportivos son humanos; tienen necesidades como todo el mundo e intentan hacer su trabajo del mejor modo posible. Muchos son excelentes críticos deportivos, sienten una genuina devoción por el deporte y aprecian totalmente una buena actuación o un partido bien jugado, sin tener en cuenta su resultado. Algunos son deportistas frustrados y pueden sentirse agraviados por el jugador ya que este tiene algo que a ellos les hubiese gustado tener; se reivindicán a sí mismos siendo críticos con otros. Destacar las deficiencias de los jugadores les proporciona una sensación de importancia. Otros puede que estén situados en un área errónea, donde no les gusta. De alguna forma les han dirigido mal y ahora se encuentran involucrados en una actividad que no les gusta. El resultado es que están resentidos hacia lo que se les ha asignado y hacia los que están comprometidos con la actividad. Estos críticos con frecuencia van a los deportistas como “animales” o personas de poca inteligencia y habilidad y tienden a escribir sobre las pruebas deportivas con la misma tendencia. Estas personas no le proporcionan un servicio a los deportistas ni a los entrenadores, por el contrario les hacen gran daño.

Los Aficionados

Es necesario, al discutir las influencias exteriores otorgarle una seria consideración a la importancia de los aficionados. El mundo del deporte difícilmente podrá sobrevivir sin ellos, y es más estos pueden producir sentimientos confusos en parte de los deportistas.

Por el lado positivo los aficionados pueden ofrecer el apoyo tan necesario en momentos cruciales. Tal vez no haya nada tan reconfortante y cálido y que dé tanta

sensación de apoyo como una grada llena de personas animando a los jugadores a dar lo mejor de sí mismo. Algunas secciones del país y algunas ciudades son famosas por el apoyo que les prestan a sus equipos. En algunas ciudades, todas las entradas para la temporada completa se venden con gran antelación y conseguir una entrada para determinado partido se considera un privilegio; estos aficionados son extremadamente leales. No hay dudas sobre “el chico bueno” y “el chico malo”. Jugar bajo tales circunstancias puede ser una prueba de inspiración y puede ayudar al deportista a poner una cantidad extra de esfuerzo. Para el oponente, puede ser un encuentro intimidatorio, que preferiría evitar. Estos sentimientos extremadamente positivos son una fuente de motivación ya que el jugador se siente respetado y admirado por sus esfuerzos.

Los Profesores

Los profesores son una importante influencia exterior; ellos ostentan la llave de la elegibilidad del deporte. Si el entrenador tiene la aprobación de los miembros restantes del claustro estos tendrán la amabilidad de darle información sobre el progreso del deportista en las clases; con ella el entrenador puede evitar la elección de un chico haciendo que este se mejore en sus estudios de conformidad con las sugerencias de los maestros. Como que algunos de éstos ejercen gran influencia sobre sus alumnos es deseable que éstos tengan buena opinión del programa deportivo y del entrenador encargado de realizarlo. El entrenador prudente le comunicará sus intenciones de trabajar en armonía, estableciendo un programa de asistencia al joven para que además de seguir con sus clases regulares del curso pueda también dedicarse a hacer deportes.

Siempre es ventajoso para el entrenador saber cuáles son las influencias exteriores que afectan a sus atletas y hasta qué grado influyen en su actuación. Esta información le puede proporcionar mejores vías de aproximación para comprender al deportista y sus problemas.

4. DESERCIÓN DEPORTIVA

Camilo Betancourt afirma que, la deserción deportiva hace referencia a una manifestación de conducta que podría ser el resultado de la interacción de una serie

de características y variables, pero que reviste una implicación fundamental, refleja la decisión por parte de un individuo o grupo por interrumpir sus actividades físicas, recreativas y formativas.

Alfonso Salguero y Sara Márquez citando a Weiss y Chaumont (1992) consideran que el fenómeno del abandono deportivo es un proceso continuo, que abarca desde aquel grupo de individuos que se retiran de un deporte particular pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta aquel grupo de sujetos que se retiran definitivamente del deporte.

Los mismos autores citando a Howe (1991) señalan que el cese o retirada de una actividad deportiva puede deberse a múltiples razones, pero que generalmente viene dada por uno de estos tres factores: el proceso de selección, el cual se da a todos los niveles de competición, la edad cronológica y la lesión deportiva.

Por otro lado Arays Hernández y Armando Pérez citando a Gould y col. (1982) plantean algunas de las razones por las que los jóvenes deportistas abandonan la práctica física – deportiva:

- Tengo otras cosas que hacer.
- No era tan bueno como pensaba.
- No era suficientemente divertido.
- Quería hacer otro deporte.
- No soportaba la presión.
- Era aburrido.
- No me gustaba el entrenador.

Santiago Ramos (2007), explicando las causas de abandono y cualidades volitivas en deportistas expone que en general las causas más importantes que determinan el abandono fueron de forma descendente las siguientes:

- Tenía otra cosa que hacer (estudio o trabajo).
- No había bastante espíritu de equipo.
- El interés por la competencia era excesivo.
- El entrenador era demasiado duro y exigente.

- Apoyo económico por parte de los padres y entidades era insuficiente.
- No vencía o ganaba con frecuencia.

En este mismo sentido, investigaciones de Orlick (1974) citado por Félix Guillen García exponen que el 67% abandonan el deporte por el excesivo énfasis en la competición; el 31%, por conflicto de intereses con otras actividades, y un 2%, se refiere a las lesiones. También concluye que la escasez o ausencia de tiempo que juega (estar sentado), el énfasis competitivo del programa deportivo y el disgusto con el entrenador son también causas importantes para el abandono deportivo.

El entrenador tiene un papel decisivo en la deserción puesto que algunos deportistas exponen una serie de factores negativos, tanto de los entrenamientos como de la competición, la mayor parte de los cuales están bajo el control del entrenador, considerado como figura clave en la iniciación deportiva, ya que es el encargado de planificar los entrenamientos e interactúa continuamente con sus deportistas.

Un estudio realizado por Nasly Botina y cols. De la liga de patinaje de Antioquia expone que el 54 % de la población manifiestan estar con algún grado de insatisfacción frente al seguimiento de los programas. Un 66% de la población dice estar satisfecho en los procesos comunicativos que se dan con el profesor, pero es importante prestar atención a la opinión que tienen acerca de la comunicación, la disposición y la puntualidad, ya que presentan un poco de inconformidad y un asunto relevante es que el 20 % de la población manifiesta insatisfacción en lo metodológico.

Contradiendo lo anterior Durand (1988) citado por Alfonso Salguero y Sara Márquez expone que es probable que la competencia entre las actividades que ofrece el mercado de entretenimiento influya sobre la tendencia a "ensayar" sucesivamente varias especialidades, y a cambiar cada año de actividad.

Edgar Cadena expone cuatro causas principales de los retiros prematuros en natación, de carácter inter-actuante.

1. Padres de familia: son en la mayoría de los casos los responsables de la vinculación del joven al deporte, y cuando su interés

decrece, es lógico que el interés deportivo de su hijo también lo haga.

2. Plan de trabajo y Políticas de competición: Debido a que no existe un plan Nacional de desarrollo de la natación y tan solo intenciones regionales por cambiar, cada uno en su departamento o en su club, trabaja en forma individual y es ahí donde pueden surgir planes de trabajo, inadecuados para la edad el deportista.
3. Falta de Apoyo del estado: falta de presupuesto que manejan ligas y federación.
4. Realidad Socio Cultural y Medios de Comunicación: Se observa un descompromiso por parte de los deportistas, olvidando la disciplina y el sacrificio constante y sano por superarse como persona.

Este mismo estudio demostró que en las Ligas de Antioquía, Valle del Cauca y Bogotá, es donde más permanecen los nadadores con un promedio de deserción del 75% y en las ligas pequeñas como Santander, Atlántico y Tolima se manifestó un promedio elevado de deserción del 95.65%. Dentro de la vida deportiva, es normal que existan deserciones por el proceso de selección en donde finalmente van a quedar los mejores. Por otro lado en un estudio realizado por Raul Martinez sobre la deserción en las ligas de Baloncesto en Tucumana, las respuestas de los sujetos entrevistados se focalizan en un 80% en tres temas.

1. Discrepancias con el grupo (22.6%).
2. Discrepancia con el entrenador. (24.7%)
3. No tener lugar en el equipo y jugar poco tiempo (31.9%)

Sin embargo, existen otras causas por las que un deportista debe interrumpir su participación en el deporte de alto rendimiento, como son las lesiones deportivas, los problemas relativos a la vida familiar que reclaman la presencia del deportista para otras actividades y no posibilitan la asistencia sistemática al entrenamiento y competencia, un acto de indisciplina que conlleva como sanción el abandono del deporte. Según lo plantea Francisco García.

Por lo contrario Diana Giussani de Morano plantea que existe una causa principal que genera deserción como lo es la sobre exigencia entendida como un exceso en las posibilidades físicas y psíquicas del niño o del joven deportista, que puede terminar en lesiones que llevan a la deserción, lo cual ocurre porque se plantean objetivos que no están al alcance del deportista o cuando no tiene en claro la resistencia al entrenamiento de cada uno y cuando intentan suplir calidad de entrenamiento con cantidad.

La influencia de los padres y entrenadores como la de compañeros y amigos, es de suma importancia, ya que los adolescentes aún no tienen conformados sus rasgos de personalidad, debido a que se encuentran en un proceso de construcción, necesitando de puntos de referencia externos, siendo claves las opiniones y actuaciones de las personas que los rodean. La deserción, no sólo genera sensaciones desagradables de fracaso a una edad muy temprana en los jóvenes, sino una serie de desventajas deportivas y socioculturales.

f. METODOLOGÍA

Esta investigación es un trabajo de campo, por lo que toda la información necesaria la hemos reunido recurriendo fundamentalmente al contacto directo con los hechos. Se ha fundamentado en las experiencias que han tenido los entrenadores que desde hace algún tiempo atrás han venido trabajando ya, con algunas generaciones de gimnastas y que actualmente siguen hasta hoy. De igual manera esta investigación es de tipo exploratoria, pues es importante indicar que además de ser pocas las investigaciones que se hacen acerca de la gimnasia artística en el cantón y provincia de Loja, el tema que se está investigando no ha tenido referencias de estudios realizados, es por esto que se tienen muchas dudas acerca de la deserción deportiva de los gimnastas y no se ha abordado antes. Esta investigación parte también de estudios descriptivos pues se busca medir o recoger información para decir cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno investigado.

Los Métodos a emplearse en el desarrollo del presente proyecto de investigación son:

Método Inductivo

Es un proceso analítico – sintético el cual permitirá recolectar la información mediante la observación es la consiste en el planteamiento del problema a investigar. Y además sirve para llegar a las conclusiones y recomendaciones.

Método Analítico

Este método permite analizar e interpretar la información obtenida en el campo y determinar el problema.

Método Estadístico

Se lo utiliza para realizar la tabulación de los datos obtenidos en el campo.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica que se utilizará en el presente trabajo de investigación son las siguientes:

La Observación: La observación científica consiste en la percepción sistemática y dirigida a captar los aspectos más significativos de los objetos, hechos, realidades sociales y personas en el contexto donde se desarrollan normalmente. Proporciona la información empírica necesaria para plantear nuevos problemas, formular hipótesis y su posterior comprobación.

La Entrevista: La entrevista es un diálogo intencional, una conversación personal que el entrevistador establece con el sujeto investigado, con el propósito de obtener información.

La Encuesta: es el instrumento con que se registra la información necesaria esta técnica requiere de una planeación minuciosa. Permitirá formular y preparar las preguntas en relación a los objetivos a estudiar.

En los instrumentos empleados en la investigación se han utilizado el cuaderno de notas, el diario de campo, consultas bibliográficas basadas en diferentes libros, revistas, documentos e internet.

POBLACIÓN

La investigación propuesta se realizará en la Federación Deportiva Provincial de Loja, con los entrenadores y deportistas de Gimnasia Artística; en el presente estudio no existirá muestra ya que se trabajará con todo el universo de estudio, los mismos que son.

NIVELES O CATEGORÍAS EN GIMNASIA	DAMAS	VARONES	SUB TOTAL
Nivel I	4	1	5
Nivel II	4	4	8
Nivel III	3	1	4
Nivel IV	2	5	7
Menores	2	4	6
Pre Juvenil	4	2	6
Juvenil	2	4	6

Senior	0	0	0
TOTAL			42

RECURSOS

Para la presente investigación utilizaremos los siguientes recursos:

RECURSOS INSTITUCIONALES

Universidad Nacional de Loja.

Área de la Educación, El Arte y La Comunicación.

Federación Deportiva Provincial de Loja (Gimnasio Municipal).

Autoridades.

Entrenadores de Gimnasia Artística.

Deportista de todas las categorías y niveles.

RECURSOS HUMANOS

En este estudio participarán las siguientes personas:

Investigador: Johana Alexandra Japón Cabrera.

Asesores.

Gimnastas de todas las categorías y niveles.

Entrenadores de Gimnasia Artística de Federación Deportiva de Loja.

RECURSOS MATERIALES

Los recursos materiales que se utilizaran en la presente investigación son:

Cámaras Fotográficas

Libros y material bibliográfico

Material de escritorio

Flash Memory

Computadora

Impresora

g. CRONOGRAMA

Meses	SEPTIEMBRE - FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO 2015							
Actividades	1-4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4											
Elaboración del proyecto	██████████																																																			
Aprobación del proyecto					██████████																																															
Trabajo de campo					██████████				██████████				██████████																																							
Recolección de información													██████████				██████████																																			
Presentación de la tesis																	██████████				██████████																															
Defensa de la tesis. Graduación																					██████████				██████████				██████████				██████████				██████████				██████████				██████████				██████████			

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.

El presupuesto que se utilizará para el desarrollo y culminación del presente trabajo investigativo, está planificado de acuerdo al siguiente detalle de costos:

Financiamiento: Para la realización de esta investigación, será financiado por recursos propios de la investigadora.

EGRESOS	T OTAL
Transporte	30 0
Material Bibliográfico	10 0
Cartuchos para impresora	10 0
Resmas de papel para impresora	50
Pen Drive	20
Internet	20 0
Fotocopias	30
Imprevistos	20 0
Materiales	10 00
Alimentación	60
Movilización del docente	20
TOTAL	20 80

Costo: \$ 2080

i. BIBLIOGRAFÍA

1. DRA. MÉLIX ILISÁSTIGUI AVILÉS. La preparación a largo plazo en las modalidades gimnástico deportivas. (gimnasia artística y rítmica).
2. DR. DIETRICH HARRE. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial-Científica. Ciudad de la Habana, 1983.
3. BRIKINA. Gimnasia. A. T.
4. M. L. UKRAN. Metodología del entrenamiento de los gimnastas.
5. TUTKO Y RICHARDS. Psicología del entrenamiento deportivo.
6. LEHMANN, G.: Fisiología práctica del trabajo. Editorial Thieme-Verlag, Stuttgart, 1953.
7. Matwejew, L.P.: La periodización del entrenamiento deportivo. Fiskultura sport, Moscú, 1965.

WEBGRAFÍA:

1. <http://clubgimnasticohytasa.wordpress.com/2012/12/11/48/>
2. <http://www.fedenador.org.ec/index.php/departamento-metodologico/k2-extra-field-groups/labor-metodologica/138-caracteristicas-del-periodo-de-la-formacion-inicial-multilateral-en-el-deporte>
3. http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_art%C3%ADstica
4. <http://www.profesorenlinea.cl/Deportes/gimnasiartistica.htm>
<http://www.fedenador.org.ec/index.php/departamento-metodologico/k2-extra-field-groups/labor-metodologica/138-caracteristicas-del-periodo-de-la-formacion-inicial-multilateral-en-el-deporte>

**Modelo de la encuesta aplicada al entrenador de Gimnasia Artística,
perteneciente a la Federación Deportiva Provincial de Loja.**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE GIMNASIA
ARTÍSTICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA**

Señor entrenador (a), la presente encuesta tiene como finalidad, realizar un análisis de La Deserción Deportiva Como Consecuencia a la Deficiente Dirección Al Proceso de Entrenamiento a Largo Plazo de los niños que practican Gimnasia Artística masculina y femenina pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja, periodo 2013 - 2014.

Por su colaboración le anticipo mis agradecimientos de estima y consideración, ya que su valioso aporte contribuirá al cumplimiento de los objetivos previstos.

Título Profesional:

Años en la Profesión:

Años de Trabajo en la Institución:

CUESTIONARIO:

1. ¿Conoce Ud. Acerca del entrenamiento a largo plazo?

SI NO

2. ¿Qué fases reconoce usted en el entrenamiento a largo plazo? Cuáles son?

a.

b.

c.

d.

3. ¿Ha tenido Ud. deportistas que han cumplido con todas las fases del entrenamiento deportivo a largo plazo?

SI NO

4. ¿Posee algún programa o planificación que emplea para su entrenamiento?

SI NO

5. ¿Cómo considera Ud. El cumplimiento de su planificación diaria?

EXCELENTE BUENA

REGULAR MALA

6. ¿Cuántas categorías a entrenar tiene Ud. a cargo?

Categorías

7. ¿Cuántos deportistas tiene en cada categoría?

INFANTIL MENORES

PRE JUVENIL JUVENIL SENIOR

8. ¿Cuántas horas entrena diariamente?

4 Horas 5 Horas

6 Horas 7 Horas

9. ¿Qué tiempo de entrenamiento lleva a cabo con su (s) categoría (s) a cargo?

INFANTIL Min. MENORES Min.

PRE JUVENIL Min. JUVENIL Min.

SENIOR

Min.

10. ¿Cómo considera Ud. la asistencia de sus deportistas al entrenamiento diario?

EXCELENTE

BUENA

REGULAR

MALA

11. ¿Han desertado deportistas en su equipo actualmente?

SI

NO

12. ¿Cuál de los siguientes factores impiden asistir normalmente a sus deportistas al entrenamiento?

PADRES DE FAMILIA

LABORES ACADÉMICAS

ENFERMEDAD

FALTA DE MOTIVACIÓN

OTROS:

13. ¿Cómo considera usted el apoyo que tiene por parte de los padres de familia?

EXCELENTE

BUENA

REGULAR

MALA

14. ¿Qué aspectos considera importante para motivar al entrenamiento diario?

MOTIVACIÓN VERBAL

LA MOTIVACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

RAZONES PARA LA PARTICIPACIÓN

COMPAÑEROS DE EQUIPO

OTROS:

15. ¿Cómo considera Ud. la implementación e infraestructura para el entrenamiento de sus deportistas a cargo?

ADECUADA

NO ADECUADA

**NORMATIVO DE PREPARACIÓN FÍSICA APLICADO A LA GIMNASIA
ARTÍSTICA**

LOJA – ECUADOR

Femenino y Masculino

Baterías de Pruebas A Aplicar

Capacidad	Prueba	Criterio de Evaluación
Fuerza Rápida	1. Salto vertical.	cm.
	2. Carrera de ida y vuelta (10m)	
	3. Carrera de 20m	Contra tiempo
	4. Escalamiento de sog. (3m)	
	5. Tracciones.	Cantidad en 10''
	6. Fuerza de espalda tronco.	
	7. Fuerza de espalda piernas.	
	8. Fuerza abdominal tronco.	
	9. Fuerza abdominal piernas.	
Fuerza Resistiva e isométrica	10. MASCULINO: mantención de la posición en escuadra sobre el apoyo en paralela baja 90°. FEMENINO: mantención de la posición de escuadra en la suspensión 90° en la barra.	Cantidad en tiempo
	11. Bisagra o Pulsada	Cantidad
	12. Apoyo Horizontal	Cantidad en tiempo
	13. Pectorales	
Flexibilidad	14. Arco.	Evaluación acorde a amplitud en la ejecución
	15. Flexión al frente	
	16. Dislocación de hombros	
	17. Split	
Capacidad Coordinativa	18. Mantenciones en esparranca.	
	19. Mantención de Vertical de Manos	Cumplimiento de los Requisitos

Observaciones Generales:

1. Esta prueba se la tomará en tres días; el primer día será de *fuerza rápida*, en segundo día de *fuerza resistiva o isométrica* y de *flexibilidad*. Y el tercer día de la *capacidad coordinativa* y de *Somato tipo*.







ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACION.....	ii
AUTORIA.....	iii
CARTARTA DE UTOZACION.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
AMBITO GEOGRAFICO.....	vii
ESQUEMA DE CONTENIDOS.....	ix
a. TITULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCION.....	4
d. REVISION DE LITERATURA.....	7
e. MATERIALES Y METODOS.....	33
f. RESULTADOS.....	41
g. DISCUSION.....	61
h. CONCLUSIONES.....	69
i. RECOMENDACIONES.....	70
PROPUESTA ALTERNATIVO.....	71
j. BIBLIOGRAFIA.....	92
k. ANEXOS.....	94

