

NS 129669



**Secretaría
de Educación Pública**

GOBIERNO DE COAHUILA



**GOBIERNO DEL ESTADO DE COAHUILA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE COAHUILA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 05C**

✓

**SISTEMA PARA LA DETECCIÓN Y SELECCIÓN
DE TALENTOS DEPORTIVOS EN LA
ESCUELA PRIMARIA**

**PROPUESTA DE INNOVACIÓN EN LA MODALIDAD DE
ACCIÓN DOCENTE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

CESAR MORALES VELOZ



**Secretaría
de Educación Pública**
GOBIERNO DE COAHUILA



**GOBIERNO DEL ESTADO DE COAHUILA
SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA DE COAHUILA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD-05C**

**SISTEMA PARA LA DETECCIÓN Y
SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS
EN LA ESCUELA PRIMARIA**

CESAR MORALES VELOZ

PIEDRAS NEGRAS, COAHUILA. 2001



**Secretaría
de Educación Pública**
GOBIERNO DE COAHUILA



**GOBIERNO DEL ESTADO DE COAHUILA
SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA DE COAHUILA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD-05C**

**SISTEMA PARA LA DETECCIÓN Y
SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS
EN LA ESCUELA PRIMARIA**

CESAR MORALES VELOZ

**PROPUESTA DE INNOVACIÓN EN LA MODALIDAD DE
ACCIÓN DOCENTE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

PIEDRAS NEGRAS, COAHUILA. 2001



**Secretaría
de Educación Pública**
GOBIERNO DE COAHUILA



**GOBIERNO DEL ESTADO DE COAHUILA
SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA DE COAHUILA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD-05C**

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

Piedras Negras, Coahuila., 1 de junio de 2001

C. PROFR.:
CESAR MORALES VELOZ
P r e s e n t e:

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado :

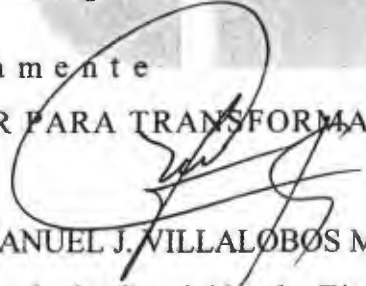
“Sistema para la detección y selección de talentos deportivos en la escuela primaria”,

opción Propuesta de Innovación en su modalidad de Acción Docente, a propuesta del asesor C. Profr. Roberto Muñoz Robles, manifiesto a Usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

A t e n t a m e n t e

“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”


PROFR. MANUEL J. VILLALOBOS MALDONADO
Presidente de la Comisión de Titulación de la
Unidad UPN - 05C



S. E. P. C.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
UNIDAD PIEDRAS NEGRAS

DEDICATORIA

A Norma, mi esposa, que en todo momento me ofreció su apoyo y aliento en el momento oportuno, para seguir adelante y así, alcanzar el objetivo deseado, por esto y mucho más.. mil gracias.

A mi hermana Cristina, que compartió conmigo momentos felices en la última etapa de la U. P. N.

A mis maestros de la Universidad Pedagógica Nacional, quienes contribuyeron a que llegara a la meta propuesta.

Al Profr. Roberto Muñoz Robles, con respeto y agradecimiento, quien me exhortó a iniciar y concluir esta licenciatura.

A mi hermana Belén y mi cuñado Esteban, que de una u otra forma contibuyeron en la realización de este trabajo.

TABLA DE CONTENIDOS

	Página
PORTADILLA	I
DICTAMEN	II
DEDICATORIA	III
TABLA DE CONTENIDOS	IV
INTRODUCCION	1
CAPITULO I	3
IMPORTANCIA DE UN PROGRAMA BASICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	
A. Antecedentes	3
B. Definición del tema	6
C. Justificación del tema	6
D. Objetivos	8
E. Planteamiento del problema	9
CAPITULO II	13
LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA	

A. La educación física escolar	13
1. Objetivos básicos de la educación física para niños de primaria	13
B. Capacidades del niño en edad escolar	17
C. La educación física en los planes y programas de estudio	24
D. Hipótesis	29
CAPITULO III	30
DETECCION Y DESARROLLO DE TALENTOS DEPORTIVOS EN LA ESCUELA PRIMARIA	
A. Forma práctica para detectar talentos deportivos	30
B. Metodología para el desarrollo de talentos deportivos	33
C. Evaluación del rendimiento físico	48
CAPITULO IV	53
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	
A. Conclusiones	53
B. Sugerencias	54
GLOSARIO	57
BIBLIOGRAFIA	61
ANEXOS	
Anexo I Fases sensibles	64

Anexo II	Plan gráfico de entrenamiento	65
Anexo III	Porcentaje de tiempo y macrociclo	66
Anexo IV	Tabla de vaciado de datos de las pruebas de aptitud física	67
Anexo V	Ficha de información básica	68

INTRODUCCION

La educación es un componente esencial para enriquecer el capital humano, y una de sus principales vigas es el deporte que apuntala así, la formación integral del individuo, visto como un sujeto de múltiples dimensiones. Por eso, todo lo que se destine al deporte es una inversión, no un mero gasto.

Ahora es tiempo de dirigir nuestro esfuerzo a lograr que programas deportivos y actividades físicas, se integren en la escuela primaria de tal manera que su nivel y eficacia permitan desarrollar jóvenes talentos que sirvan de base para futuras representaciones en los diferentes planos nacionales e internacionales.

El presente trabajo, se estructura por capítulos; en los que se abordan una serie de temas que tienen un orden de importancia con respecto a otro; en primer término, se menciona cómo la evolución de la motricidad humana se produjo en la sociedad primitiva hasta llegar al deporte, así como la necesidad de integrar en el nivel primario un sistema donde se detecte y seleccione alumnos con capacidades y atributos necesarios para alcanzar un nivel óptimo en un deporte determinado.

Posteriormente, se hace referencia a la educación física en la escuela primaria y su inclusión en los planes y programas de estudio, a la caracterización de las capacidades y aptitudes del niño en edad escolar y las problemáticas que permite plantear una hipótesis.

Enseguida se aborda la forma práctica para detectar talentos deportivos, la metodología para su desarrollo y pruebas de capacidad física.

Por último, se presenta una serie de conclusiones y sugerencias, cuya doble finalidad es la de intentar servir de apoyo a la labor docente y dar pauta a posteriores investigaciones.

CAPITULO I

IMPORTANCIA DE UN PROGRAMA BASICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

A. Antecedentes

Desde que el hombre hizo su aparición sobre la tierra, supo de la importancia que tenía para sobrevivir, la habilidad y destreza para defenderse, para cazar, protegerse y desarrollarse.

Los bruscos movimientos primitivos de su cuerpo, sin percatarse, le educaban el vigor y la fuerza natural que exigía su rudimentaria forma de vivir. Ciertamente su permanencia sobre la tierra dependía de su destreza para evadir peligros.

Desde entonces el hombre ha necesitado, como parte de su existencia, la práctica de diferentes movimientos psico-motores para acoplarse a la evaluación constante de su género. Si antiguamente para sobrevivir necesitó el ejercicio pleno de su cuerpo, posteriormente adoptó, con fines de entretenimiento los movimientos diciplinados del cuerpo; luego empleó el vigor y la fuerza para imponerse sobre los demás para mostrar superioridad.

Al paso del tiempo, reglamentó y dio nombre a las diferentes disciplinas del ejercicio del cuerpo y la mente, para dar paso, finalmente al deporte, que es completamente natural del desarrollo humano.

Las notas más destacadas y características de los deportes se manifiestan en su actividad muscular; en la lucha que supone riesgo, en cierto placer en su práctica y en el hecho de buscar siempre una progresión o victoria.

Las especialidades deportivas son numerosas y pueden ser practicadas en forma amateur o profesional, pero la esencia de estas actividades radica en el deporte escolar, que es al que se hace referencia. En general, los deportes se clasifican atendiendo al número de participantes, en:

- ✓ Individuales. En ellos se aplican las posibilidades físicas del sujeto hasta el límite, tratando de alcanzar ciertas “marcas”, medidas en espacio (lanzamientos), tiempo (carreras), etc., dentro de unas normas convencionales. El esfuerzo se realiza individualmente como ocurre en la natación, patinaje, atletismo, esgrima o tiro.
- ✓ Colectivos. La ayuda y coordinación entre los miembros de un equipo es fundamental para el triunfo. Pertenecen a este tipo, el fútbol, el baloncesto, el balónvolea, etc. Generalmente la pelota o balón son los medios más utilizados para el desarrollo de los deportes colectivos.

La educación física y el deporte ofrecen efectos de gran beneficio sobre el organismo humano; un deporte bien seleccionado y puesto en práctica durante el proceso educativo en la primaria y en todos los campos de la educación física, garantizan el funcionamiento apropiado y el desarrollo físico del cuerpo humano.

Al adoptar en la escuela primaria un sistema en el que se detecte y seleccione a elementos con talento para realizar diferentes pruebas atléticas, el entrenamiento deportivo diferirá de toda otra forma de educación e instrucción; y se convertirá en una forma especial y dominante de educación de los alumnos a lo largo del acondicionamiento para la competición.

En su contenido, la peculiaridad del entrenamiento será principalmente un proceso especializado de educación física general, a la cual se le dedicará mucho más tiempo y esfuerzo. La especialización confiere al entrenamiento características definidas que le distinguen de otros tipos de educación; tal especialización no se opone a la educación física general, de hecho esta es la base previa a la especialización.

De esta forma, el entrenamiento es una vía efectiva de educación física para el deportista; además, sirve de preparación de atletas de alto rendimiento que nos puedan representar en los eventos convocados por la CONADE.

B. Definición del tema

La búsqueda e identificación de niños con aptitudes para destacar en algunas disciplinas deportivas, se ha intensificado de manera especial en los últimos años, por las posibilidades que representa en el mejoramiento de la actuación de los deportistas que nos representan en los diversos eventos regionales estatales y nacionales. Los esfuerzos orientados a tal propósito, son aún incipientes y se perciben las consecuencias de las limitaciones y de la falta de coordinación en los ámbitos de educación física, deporte popular, estudiantil y federado, así como de la ausencia de una visión integral que considere, además de los factores indispensables para alcanzar altos niveles de rendimiento y excelencia deportiva, el desarrollo intelectual y profesional de los prospectos.

C. Justificación del tema

Hoy el aprendizaje corporal es considerado objeto educativo como lo pueden ser los otros aprendizajes. El hombre tiene que aprender a utilizar su cuerpo en las mejores condiciones y de la forma más eficaz de acuerdo a los fines que persiga en cada momento. El niño nace con unas capacidades físicas transmitidas genéticamente, pero éstas no se actualizan si no es a través de la actividad del ejercicio y muchas no llegarían a su plenitud si no se ejercitan

en el momento oportuno. En la educación del cuerpo las primeras edades tienen una significación de especial necesidad y urgencia. Al ser la educación física y el deporte mucho más dependiente del desarrollo corporal y dada la naturaleza de éste, la falta de un programa de detección y selección correspondiente en las primeras etapas puede ser un condicionamiento, una limitación insuperable para futuros desarrollos de talentos y capacidades corporales. Como indicativo de lo anterior, se puede citar el siguiente ejemplo, si la habituación a determinados comportamientos corporales no se realiza en los llamados “períodos sensibles”, muchas capacidades corporales no alcanzarían su desarrollo óptimo nunca y el nivel de “performances” disminuirá. La investigación actual sostiene que si una habilidad no se ha desarrollado en el momento oportuno, las posibilidades de adquisición en una época posterior pueden desaparecer.

Por otra parte, se hace necesario mencionar que, al adoptar en el nivel primario un sistema en donde se detecte y seleccione a los alumnos con capacidades y atributos necesarios para alcanzar un nivel de “performance” dado en un deporte determinado, no se pretende aumentar indefinidamente los contenidos curriculares ni de satisfacer demandas profesionales que llegarían a convertir al escolar en “víctima” de las necesidades de los adultos, sino de abrir nuevos horizontes tanto al desarrollo profesional del

maestro, así como el de sembrar el germen en el niño a través de diferentes etapas de desarrollo, o de forma científica; mediante una recogida de medidas sobre indicadores de un posible alto rendimiento, que puedan servir en el aumento deportivo que nuestra región demanda; se trata en definitiva, de abrir la escuela a los avances fundamentales en materia deportiva, ya que quienes lo han logrado en forma planificada y consistente, aprovechando las facilidades de la organización escolar y el potencial de aptitudes que tienen los niños que asisten a los centros educativos, han demostrado que los mejores cuadros de deportistas surgen de aquellos que habiendo sido tempranamente detectados y seleccionados por sus aptitudes, son oportunamente preparados en todos los aspectos desde los niveles más elementales de la enseñanza. Los grandes talentos deportivos en nuestro país se han desarrollado al margen de la escuela y no sabemos cuánto pudieran aumentar éstos si la educación física estuviera desarrollada seriamente desde el nivel obligatorio.

D. Objetivos

- ✓ Advertir la forma práctica para detectar los talentos deportivos en la clase de educación física y eventos deportivos en la escuela primaria.

- ✓ Identificar las formas de iniciación, desarrollo y perfeccionamiento de los valores deportivos permitiendo de esta forma la promoción a los más altos niveles del deporte.
- ✓ Conocer las técnicas metodológico-didácticas para que el docente involucre el desarrollo de talentos.
- ✓ Mostrar una acción educativa que establezca diferencias notables en el deporte selectivo.
- ✓ Realizar una prospección sobre la futura evolución de las actividades físicas, en función de los nuevos retos y demandas que plantee el contexto actual.
- ✓ Ampliar la visión de docentes y entrenadores para que a edad temprana se detecten y desarrollen talentos deportivos.

E. Planteamiento del problema

Se ha dicho que ninguna medalla vale la salud de un niño; esta frase resume muy bien que no se debe abusar de la práctica deportiva, ni realizar un tratamiento del deporte desorganizado por que puede conducirnos a lo contrario de lo que deseamos . Por ello, es necesario organizar y planificar el entrenamiento, el que debe contemplar años de práctica necesarios para que un deportista pueda lograr la madurez deportiva, ya sea a nivel local,

regional, estatal o nacional. Una de las problemáticas de nuestro deporte radica en el ámbito de la captación de individuos para su práctica. Este factor de captación con el que el maestro no está familiarizado, así como con los procesos de formación de alta competencia, claramente condiciona las opciones de tener una visión estratégica que permita elevar el nivel de eficiencia y efectividad del deporte competitivo. Todo ello nos conduce a estructurar un sistema para la detección y selección de talentos deportivos con una cuidada metodología, teniendo en cuenta las fases sensibles (Ver anexo I) de cada individuo para programar cada sesión, cada carga, cada competición o cada período, para que el progreso sea la consecuencia del trabajo realizado. La adecuada metodología de entrenamiento nos conducirá al éxito deportivo, prolongará la vida de alto rendimiento deportivo e infundirá confianza y satisfacción al alumno.

Así mismo, al deportista escolar que debuta, resulta indispensable practicarle una evaluación de sus aptitudes y posibilidades, para que el profesor, con los datos objetivos que le aportan los test y competiciones o con la subjetividad propia de la intuición que le aporta su experiencia, pueda orientar al futuro deportista a escoger la modalidad deportiva más apropiada a sus condiciones. Pero el deporte es una opción personal e intervienen con mucha fuerza las preferencias individuales que aconsejan al maestro a no dirigir

autoritariamente a una persona hacia un deporte que no le gusta, por que esa persona, con el tiempo, no aceptará la dura disciplina personal que exige ser deportista de alto rendimiento

Los países más avanzados en su deporte de alto rendimiento buscan a los deportistas que van a formar su élite mediante planes de detección y selección de talentos, optimizando los recursos existentes para el deporte y no desaprovechándolos con deportistas inadecuados.

Sin embargo, la problemática deportiva de nuestro país, en gran parte, se debe a la carencia de profesores y entrenadores especializados en obtener la, identificación de características especiales del niño para la práctica de diferentes especialidades deportivas, por medio de la utilización de criterios científicos en base a evaluaciones cualitativas y cuantitativas que permitan sistematizar un programa de detección y selección temprana de talentos deportivos. Por ello, se requiere iniciar un proceso de desarrollo profesional que fortalezca los recursos humanos existentes, aprovechando las oportunidades que ofrece la Comisión Nacional del Deporte, mediante el Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED).en el cual se beneficia y capacita a todos aquellos maestros de educación física, entrenadores empíricos e instructores deportivos que se encuentren involucrados directa o indirectamente en alguna disciplina

deportiva. En la actualidad para poder participar en la Olimpiada infantil y juvenil que convoca la CONADE, es requisito indispensable estar inscrito en el SICCED.

En definitiva, el deporte constituye un factor fundamental en la formación integral de los niños en edad escolar; por ello, es necesario que al interior de la currícula escolar, la actividad deportiva se considere ya no como una actividad extraescolar, sino como parte de la formación de los niños, que vincule el desarrollo del deporte estudiantil con la formación y capacitación del personal profesional, el aumento de la infraestructura y la realización de eventos del deporte estudiantil, a nivel local, regional, estatal y nacional.

Al observar los encuentros deportivos de los eventos que se organizan en la zona escolar, me he podido percatar que la mayoría de los alumnos que participan, ejecutan una gran cantidad de acciones físicas, técnicas y tácticas de una manera ineficaz e imprecisa que lógicamente influyen en el desarrollo y resultados del juego, motivo que me ha llevado a plantear el siguiente problema:

¿Cómo preparar al profesor de educación física en el nivel de primaria para atender un programa sistemático para la detección, selección y desarrollo de talentos deportivos?

CAPITULO II

LA EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA PRIMARIA

A. La educación física escolar

La educación primaria es una etapa esencial en la formación del ser humano; en ella se adquieren y afirman los hábitos, los conocimientos y las habilidades que constituirán el soporte y la infraestructura para el eficiente desempeño a lo largo de la vida escolar.

En esta etapa escolar, la educación física cobra renovada importancia, porque a través de sus actividades el niño logra el conocimiento y el control de su cuerpo, afianza nociones espacio-temporales, afirma su lateralidad y desarrolla la coordinación motora general y fina, aspectos todos ellos decisivos para la eficiente participación en el proceso de los aprendizajes escolares.

1. Objetivos básicos de la educación física para niños de primaria:

- ✓ Favorecer la consecución de una motricidad más rica, rítmica y grácil, así como el desarrollo de las cualidades motoras: flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.
- ✓ Estimular los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor: esquema corporal y coordinación motriz.
- ✓ Estimular el proceso de crecimiento y desarrollo, satisface la necesidad y el gusto por el movimiento y el juego.
- ✓ Propiciar con oportunidad el desarrollo de destrezas deportivas-motoras.
- ✓ Coadyuvar en un adecuado proceso de socialización promoviendo una mayor conciencia de grupo.
- ✓ Contribuir en el control y en la estabilidad emocional.
- ✓ No niega la participación en la clase, a menos que sea un riesgo para la salud.
- ✓ Utilizar juegos de amplia motricidad, competencia y en grupos.
- ✓ Estimular la participación dinámica de todos los alumnos.
- ✓ Promover la disciplina en función del interés y de una adecuada participación.

Una adecuada postura es de particular relevancia en los adolescentes, cuya actitud tiende a ser desgarbada, lo cual afecta la imagen que el sujeto proyecta y tiene de sí. En este mismo sentido, la educación física obra

notablemente en el incremento de la coordinación neuromuscular, elemento que se debe estimular en los inicios de la adolescencia, cuando los individuos muestran torpeza motriz a causa de una notoria incoordinación generada por la desproporción que se manifiesta entre el desarrollo óseo y el muscular y, desde luego, por el rápido crecimiento, sobre todo de las extremidades.

En el aspecto fisiológico, la operación del sistema endocrino es de capital importancia, dado que las glándulas de secreción interna determinan los cambios puberales en el inicio de la adolescencia, así como las transformaciones y la madurez que se revela a lo largo de la etapa.¹

Durante esta época, el interés por las actividades físico deportivas decrece en las mujeres, aunque de ordinario prevalece señalada disposición por la gimnasia y el baile. Por su parte, los varones prefieren las actividades deportivas de competencia y las desarrolladas en forma colectiva, en las que encuentran la posibilidad de satisfacer su tendencia a exhibirse haciendo gala de su fuerza y habilidad; su energía no tiene límites para lo que les agrada y se muestran ante ello sumamente activos e incluso apasionados. Sin embargo, es necesario tomar en cuenta que el individuo, durante esta fase, a

¹ S.E.P. Antología de educación física. Ed. S.E.P., México, 2000. P.107.

causa de los fenómenos de crecimiento y maduración, no puede efectuar ejercicios violentos que impliquen grandes esfuerzos, ya que gran cantidad de energía se consume en el propio proceso evolutivo.

La adolescencia es una etapa en que la emotividad es más fuerte e irregular; esta se revela con fluctuaciones que van de la alegría o exaltación a la depresión y al desgano.

Es frecuente que los adolescentes experimenten mayor intensidad en las emociones incómodas o amargas, como la tristeza, el miedo, la ira, la depresión y la irritabilidad, seguramente a causa del constante enfrentamiento a situaciones nuevas que quebrantan su equilibrio afectivo.²

Sin embargo, la emotividad no se presenta de esta manera durante toda la etapa: esta se acentúa al principio y se regulariza conforme se avanza hacia la madurez del período.

Un elemento particularmente importante en el desarrollo psicológico del adolescente lo constituye el logro de la identidad; es decir, la conciencia de “quién es”, objetivo nada sencillo de alcanzar pues implica un aprendizaje prolongado que ha de conducirlo al conocimiento de sí mismo, a integrar

² *Ibid.*, p. 107

valores y actitudes a la solución de problemas vocacionales y a determinar claramente su papel en el grupo social en el que se encuentra inmerso.

B. Capacidades del niño en edad escolar

Las capacidades físicas son el potencial de aptitudes existentes en el ser humano de manera innata o bien adquirida, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Están determinadas por diversos factores como son: sexo, edad, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, actitud, motivación, intensidad de trabajo y el medio ambiente; aspectos que deberán ser considerados en la planeación, programación y realización de una tarea motora.

Las capacidades físicas se dividen en coordinativas, condicionales y cognoscitivas; las primeras, son un complejo relativo psíquico fisiológico de las condiciones de rendimiento que determinan el comportamiento del deportista. Pueden distinguirse siete capacidades coordinativas a partir de las características de cada deporte. Son fundamentales para todos los tipos de deporte, por supuesto también con diferente importancia. Sin embargo, cada una de estas capacidades pone aspectos específicos para cada disciplina o deporte.

-Capacidad de acoplamiento .Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales en relación a determinados objetivos de acción y dirigida al movimiento de todo el cuerpo. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento que son importantes para todos los deportes.

-Capacidad de orientación. Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en espacios y tiempo, referida a un definido campo de acción o a un objeto móvil. Esta capacidad es de especial importancia, tanto para los deportes de combate como los deportes-juego, puesto que el deportista debe cambiar continuamente y de muy variadas formas su posición en el espacio.

-Capacidad de diferenciación. Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cada parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Se basa en la diferenciación consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio de todo el movimiento actual con la representación de la secuencia de movimiento existente en la mente del deportista. La función en cuestión se refiere poco al aprendizaje, pero mucho más al perfeccionamiento y la estabilización de las habilidades técnico-deportivas y su aplicación en la competencia. En los

deportes técnicos, es una condición indispensable para los espectáculos virtuosos y expresivo.

-Capacidad de equilibrio. Es la capacidad para mantener a todo el cuerpo en estado de equilibrio (equilibrio estático) o para mantener o recuperar ese estado (equilibrio dinámico) durante y después de acciones de movimiento.

La capacidad para mantener el cuerpo en equilibrio estático se efectiviza durante las posiciones de descanso relativo del cuerpo y debe desarrollarse especialmente si el deportista está ubicado en una superficie de apoyo pequeña u oscilante o en movimiento.

La capacidad para mantener el cuerpo en equilibrio dinámico se produce por rápidos cambios de posición de todo el cuerpo.

El equilibrio es una condición fundamental para cada acción de movimiento. Algunos deportes o disciplinas imponen especiales exigencias al nivel de esta capacidad.

-Capacidad de reacción.. Es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. La reacción debe producirse en el tiempo más razonable y a una velocidad adecuada a la tarea, con lo cual la mayoría de las veces la reacción más veloz es también óptima, la capacidad de reacción tiene especial importancia

en todos los deportes de combate y deportes de conjunto, así como para algunas disciplinas deportivas de fuerza máxima y fuerza rápida.

-Capacidad de adaptación. Es la capacidad de adaptarse a cambios de situación en el programa de acciones para obtener nuevas situaciones o de continuar de otro modo las acciones basada en la percepción y anticipación.

Ella es particularmente adecuada para los deportes de combate y de juego donde el deporte es forzado frecuentemente por un contrincante a cambiar.

-Capacidad rítmica. Es la capacidad para comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento. Sin embargo, debe disponerse de un determinado sentido del ritmo originado en una representación “interior” del individuo.

Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical.

Las siete capacidades antes descritas, están siempre relacionadas más o menos estrechamente entre sí y aparecen como elementos esenciales, y como resultado de las actividades deportivas, siempre hay una que predomina

sobre las demás y dependerá del carácter de la actividad para que una u otra aparezca como más esencial.

-Capacidades físicas condicionales. Estas capacidades deberán ser estimuladas respetando las fases sensibles, (Ver anexo I) o sea los periodos biológicos en los que se presentan en forma ordenada los elementos de cada una de las capacidades físicas, dado que el trabajo a destiempo impide el óptimo nivel de desarrollo de las mismas.

Además, las capacidades físicas pueden lograr su desarrollo gracias al respeto que se tenga en el uso de los tres sistemas energéticos del organismo humano.

El primer sistema, se forma por un compuesto bioquímico altamente energético llamado creatin fosfato o fosfocreatina, que se encuentra en las células musculares junto con el glucógeno, aunque su concentración es baja, permite movimientos rápidos y de moderada a alta intensidad; pero por un espacio de cuatro a cinco segundos en niños y hasta ocho segundos en deportistas bien entrenados.³

El segundo sistema energético, se llama glucólisis tiene como desventaja la producción de “ácido láctico” y se presenta desde los 16 a los 45 segundos de trabajo o esfuerzo altamente intenso en pruebas de velocidad en atletismo.

³ S.E.P.C. Programa de Educación Física. México, Ed. S.E.P., 1994. P. 125

La segunda fase de este sistema de glucólisis se prolonga de los 45 segundos hasta los 2 minutos en alta producción de ácido láctico como resultado del esfuerzo muscular.

El tercer sistema energético, es el aeróbico que es el más recomendable para estimular el buen funcionamiento del organismo de los niños y jóvenes debido a que no hay gran producción de ácido láctico; sin embargo, es necesario limitarlo a las actividades que se realizan entre los 2 y 11 minutos, ya que de esta forma se favorece el consumo de oxígeno y no se utilizan las reservas metabólicas que se requieren para los procesos de crecimiento y desarrollo.

Las siguientes capacidades condicionales a tratar en este punto son :

- Fuerza. Es la capacidad física condicional del sujeto para levantar, soportar o vencer un peso o masa mediante la acción muscular.
- Fuerza rápida. Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar la masa o peso con una alta velocidad de contracción y relajación muscular.
- Fuerza de resistencia. Es la capacidad condicional que permite incrementar el rendimiento del organismo contra el cansancio por soportar esfuerzos prolongados.
- Fuerza explosiva. Es la capacidad de realizar un incremento súbito de fuerza en el menor tiempo posible; es decir que el aspecto dominante es el

aumento de fuerza por la unidad de tiempo.

- Resistencia. Es la capacidad del organismo de oponerse al agotamiento por períodos prolongados de tiempo. La resistencia garantiza la ejecución de un ejercicio de media o alta intensidad por un tiempo prolongado.

- Resistencia de media duración. Comprendida de los 2 a los 11 minutos durante la ejecución de ejercicios en este período de tiempo se alcanza una fase estable; es decir, el organismo está en la posibilidad de suministrar la energía por el esfuerzo.

- Velocidad. Desde el punto de vista de las cualidades físicas, la velocidad es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible o la de reaccionar ante un estímulo lo más rápido posible.

- Velocidad de reacción. Nos permite responder con un movimiento a un estímulo sensitivo en el menor tiempo posible, el estímulo puede ser simple.

- Velocidad de movimiento. Nos permite realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo permitiendo seleccionar de forma rápida la respuesta motriz eficaz, se produce en los distintos deportes y sirve para dar una respuesta concreta ante las diferentes situaciones de juego.

- Flexibilidad. Es la movilidad articular que permite el mantener un nivel óptimo de movimiento en los grupos articulares sin miras a un trabajo específico.

Las formas de trabajo para la flexibilidad pueden ser: activa, cuando el propio alumno ejercita sus articulaciones; y pasiva, cuando recibe ayuda externa para emplear su movilidad articular.

La estimulación oportuna con trabajo apropiado de cada capacidad física, con respeto absoluto a las características del alumno dará por resultado un incremento en el nivel de su condición física, que se manifestará a su vez en la mejoría de la capacidad motora y su estado de salud.

-Capacidades cognoscitivas. Son el resultado de las relaciones del conocimiento entre las diferentes técnicas deportivas y la propiedad de resolver los problemas de estas técnicas a través del empleo correcto del conocimiento, el pensamiento y la acción en un movimiento determinado.

- Técnica. Es el nivel o dominio que el alumno muestra sobre una técnica o sobre varios fundamentos técnicos deportivos.
- Táctica. En ella influyen las reglas de cada deporte, el conocimiento de las posibilidades de sus contrarios, y el conocimiento perfecto del aparato en el caso de deportes vinculados al dominio de estos.

C. La educación física en los planes y programas de estudio.

El fundamento de la educación física en la etapa de educación primaria consiste en añadir a la diversión propia del juego la progresión metódica en

el aprendizaje de las destrezas y habilidades motrices fundamentales (correr, saltar, lanzar, girar, transportar y equilibrarse), tanto en los aspectos de ejecución técnica como en su utilización eficaz y creativa para resolver problemas motores.

Con el concurso de la afición natural del niño por la actividad en grupo y por la competición, se conduce la diversión gratuita, cuya presencia no debe obviarse hacia la cooperación, el respeto a las reglas, el esfuerzo por superar las dificultades, la autonomía y la alegría por la tarea bien hecha.

Amplia es la variedad de funciones que la actividad física tiene, dentro y fuera del currículum escolar; la educación primaria delega serias responsabilidades que, de forma a veces compartida, una verdadera educación física debería afrontar con éxito. Entre las más importantes es posible mencionar las siguientes:

-Desarrollo de las habilidades motrices. A partir de la actividad física el individuo adquiere conciencia de su propio cuerpo, se orienta y toma referencia de su mundo físico que lo rodea; fundamento, todo ello, de la elaboración de sus esquemas motores. Así, mejora progresivamente su habilidad perceptiva en los aprendizajes propioceptivos y exteroceptivos siempre conectados éstos con la capacidad para la adopción de decisiones adecuadas y la elaboración de respuestas motrices eficaces.

-Desarrollo anatómico funcional. El ejercicio físico mejora la estructura y función del aparato locomotor, cardiovascular, respiratorio y sistema nervioso. Sus efectos podrán resumirse en un apoyo al crecimiento y la maduración, mayor eficiencia, mayor resistencia a la fatiga y recuperación tras el esfuerzo, mayor aptitud y eficacia motriz en las destrezas y habilidades.

-Desarrollo de las cualidades cognitivas. La práctica de tareas motrices en las que intervenga un contenido suficiente de adopción de decisiones potencia el desarrollo de la “lógica motriz” (fundamento de la táctica individual), el elemento más representativo de las cualidades cognitivas más específico de nuestra disciplina, reside en el desarrollo, de la utilización funcional de la capacidad de adoptar decisiones adecuadas que aparece implicada en el sistema sensomotor. La mejoría de estas cualidades constituye lo más específico que esta materia aporta al currículum escolar. Sin dichas metas, la educación física carecería de sentido como área curricular.

-Prevención de la salud corporal. El ejercicio físico ayuda definitivamente a optimar el desarrollo normal del organismo, de su estructura, de actitud corporal, de su condición biológica, etc., y también prevenir ciertas

enfermedades merced a la adaptación al esfuerzo de los aparatos cardiovasculares, respiratorio y locomotor. Se trata de crear hábitos higiénicos y saludables que aseguren la eficiencia corporal y el bienestar psicofísico; además, de prevenir las actitudes sedentarias. En síntesis se trata de asumir la responsabilidad de velar por la salud.

-Enriquecimiento de las cualidades estéticas y expresivas. El movimiento es forma primera de expresión y de estética. La educación motriz debe desarrollar las habilidades expresivas y comunicativas en todas sus formas (expresión corporal, danza, mimo y gimnasia rítmica) y proporcionar instrumentos que permitan enriquecer la expresión, la creatividad y la sensibilidad estética, así como la valoración de las mismas.

-Creación de actitudes positivas hacia el ejercicio físico. La actividad física es en sí, fuente de disfrute para el niño como también lo es la consecución de mejoras en las destrezas que se aprenden. A la Educación Física escolar, le corresponde la tarea de disponer de elementos didácticos convenientes para lograr aprendizajes exigentes, significativos y fructivos. De este modo se logrará la creación de actitudes positivas y hábitos de práctica que hagan posible un sobreaprendizaje, una forma de ocupación positiva del tiempo libre en el presente y en el futuro.

-Educación en el esfuerzo. La eficiencia corporal y los logros existentes en el quehacer motor solamente se consiguen tras un proceso de práctica que requiere de esfuerzo. La educación física enseña el espíritu de lucha y autosuperación; además, valorar la satisfacción por la tarea bien hecha, la constancia en el quehacer a saber ganar y saber perder controlando las emociones y aprendiendo del éxito y del fracaso, el conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones y la confianza en sí mismo.

-Afirmación de un autoconcepto positivo. La actividad motriz hace posible la percepción funcional del propio cuerpo y estimula a la persona a competir y a superar dificultades, a demostrar su destreza y a comprobar su resistencia, como a conocerse a sí mismo. Todo ello redundará en el desarrollo de la conciencia corporal. Mediante este desarrollo de la conciencia corporal y las estrategias pedagógicas adecuadas, la actividad física programada debe procurar la aceptación del cuerpo propio y una autoimagen positiva, factores coadyuvantes de la seguridad y confianza en uno mismo, de la autonomía personal y en definitiva, del equilibrio personal.

-Relación con los demás. Mediante la práctica de juegos y deportes colectivos y en la convivencia a que ello comporta, el alumno debe aprender el acatamiento a las reglas, el espíritu de equipo, la cooperación, el liderazgo y el respeto a los derechos de los demás

D. Hipótesis.

La hipótesis que sustenta el análisis de la problemática que como docentes de educación física, día a día enfrentamos, se relaciona con el incremento de la calidad del deporte en nuestro país que debe ser un objetivo a lograr siempre a través de la práctica sistemática de la actividad deportiva; en donde se impone aplicar un nivel científico-técnico superior en el trabajo de preparación de nuestros deportistas. Así queda enunciada la hipótesis de la siguiente manera:

La falta de preparación del profesor de educación física en la instrumentación de un programa para la práctica sistemática de la actividad física en el alumno de primaria impide el desarrollo de talentos deportivos.

CAPITULO III

DETECCION Y DESARROLLO DE TALENTOS DEPORTIVOS EN LA ESCUELA PRIMARIA

A. Forma práctica para detectar talentos deportivos

La evolución del deporte en la actualidad ha llevado en los últimos tiempos a que se produzca una renovación permanente dentro de una estructura funcional, armónica, coherente, donde todos sus factores presentan grandes niveles de desarrollo. Para su práctica, es necesario un nivel técnico que debe ser ejecutado por una inteligente capacidad de decisión; si a estos elementos le agregamos un planteamiento estratégico colectivo sumamente complejo, veremos que el juego obliga a sus participantes a tener una gran concentración mental en las tareas colectivas y de cooperación.

Centrándonos exclusivamente en el objeto de esta propuesta, es necesario definir el término “talento” pues existe una diversidad de opiniones y conceptos que es necesario exponer.

Talento. Actitud específica por encima de la media en determinado campo de acción.

Talento motor general. Capacidad de adquirir rápidamente destrezas motoras.

Talento deportivo. Persona con condiciones superiores con alta adaptabilidad de recursos y disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar determinados rendimientos elevados en el campo del deporte.

Talento deportivo específico. Sujeto que nació para ese deporte y que tal vez disponga de unas características especiales para la práctica de otras disciplinas deportivas.

Se entiende por detección a la capacidad de seleccionar, identificar y predecir, a largo plazo, las posibilidades de que un individuo posea las capacidades y atributos necesarios para alcanzar un nivel de “performance” dado en un deporte determinado.

Este nivel alcanzado, hace que la selección de atletas se dé en individuos dotados de cualidades morfológicas raras, asociadas a un muy alto nivel de desarrollo de las capacidades funcionales y mentales; por ejemplo, de 5000 niños que aprenden a nadar, solamente de ocho a diez por término medio, podrán ser seleccionados para una formación deportiva con objetivo determinado, entre ellos sólo uno alcanzará el más alto nivel.

Todo esto muestra seguramente que los grandes talentos deportivos son excesivamente raros; pero también que en una masa tal la selección no se

opera en condiciones satisfactorias. La experiencia muestra en particular que, después de algunos años de entrenamiento, los sujetos más dotados, a menudo han desaparecido y que sólo quedan, entre los que continúan el entrenamiento, los sujetos moderadamente dotados que han obtenidos resultados correctos durante su infancia y su adolescencia.

Se pueden distinguir tres etapas principales en el proceso de selección que debe operarse en el transcurso de los años:

En el primer nivel, previo en toda gestión, se tiene en cuenta la adecuación entre la elección operada por el niño y sus características morfológicas y capacidades mentales .

En el segundo nivel, la selección será operada en función de los mejoramientos efectivos, determinados por el entrenamiento relativamente intenso.

En el tercer nivel, la selección estará ligada a la demostración en el atleta de la aptitud para obtener resultados de clasificación.

En la etapa de preparación inicial, el objetivo fundamental del proceso de selección es ayudar al niño a escoger una disciplina en la que pueda perfeccionarse.

Uno de los elementos determinantes del resultado futuro es la edad del comienzo en la disciplina. Es preciso saber permitir algunas excepciones y

no renunciar a acoger niños cuya edad sobrepasa un poco los límites indicados.

B. Metodología para el desarrollo de talentos deportivos

El presente trabajo tiene la intención de establecer una adecuada línea de trabajo técnico metodológica.

En la preparación de los deportistas se han operado grandes cambios durante los últimos años, los factores incidentes son varios, debiéndose destacar el apoyo de incalculable valor para el deporte competitivo, que otorgan las ciencias aplicadas.

El hombre, como todo lo que existe en nuestro planeta, está sometido a determinadas leyes físicas que rigen el universo (gravedad, inercia, movilidad, elasticidad, etc.); sin embargo, mientras los movimientos de los cuerpos que comprende el “mundo inanimado” son provocados por fuerzas externas, los seres vivos están capacitados para determinar y realizar, por sí solos, movimientos parciales y totales de su cuerpo.

Dentro del campo de entrenamiento deportivo existe una gran “especialización” de movimientos que, a través de muchos años de investigación han sido estudiados con sumo cuidado, a fin de obtener con

ellos los mejores resultados, por dicha causa el deporte esta compuesto por una gran variedad de especialidades técnicas.

Para el futuro incremento de los logros deportivos es necesario una estructuración del proceso de entrenamiento y deben utilizarse todo un arsenal de medios dirigidos a elevar la capacidad de trabajo de los deportistas, mediante una planificación bien estructurada y con un contenido de perfeccionamiento técnico adecuado y óptimo desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, con la finalidad de obtener la excelencia deportiva de los talentos.

-El entrenador y su función en la planeación del entrenamiento deportivo.

El entrenador como elemento fundamental en la preparación de un deportista, debe participar de manera activa en la planeación de los programas de entrenamiento, en donde necesariamente deberá emplear todos sus conocimientos y experiencias adquiridas.

Para llevar a cabo la planificación del entrenamiento deportivo es necesario e indispensable que, el maestro o entrenador, domine los aspectos técnico-táctico de la disciplina que se practique, y que cuente con bases metodológicas; ya que esto permitirá diseñar adecuadamente las actividades que deberá realizar el atleta para alcanzar las metas fijadas.

En la elaboración de un programa se deben considerar las etapas del proceso de planeación, dado que dicho programa debe orientar sus objetivos hasta los fines que se propone alcanzar el profesor o entrenador; por tal motivo, considero necesario hablar del proceso de planeación.

-Importancia de la planificación. El considerable aumento de los resultados deportivos observados en los últimos años es en gran medida el resultado del perfeccionamiento del sistema de preparación de los deportistas y de la planificación del proceso de entrenamiento actual; no es posible llevar a cabo una planificación correcta si esta no está científicamente fundamentada, si no se realiza un análisis anterior de los planes y si esto no se ajusta a las particularidades individuales de los deportistas; para responder estas exigencias el entrenador debe saber planificar y dirigir el proceso de entrenamiento, ya que esta cuando se orienta hacia objetivos bien definidos favorece en gran medida a el logro de altos resultados deportivos.

-Proceso de planeación.

El proceso de planeación del entrenamiento implica una serie de de fases que completan la información para el diseño de los programas de entrenamiento.(Ver Cuadro Número 1)



Cuadro Número 1. Etapas de planeación

Veamos ahora qué tiene que ver cada una de éstas fases o etapas de planeación, con la elaboración de un programa.

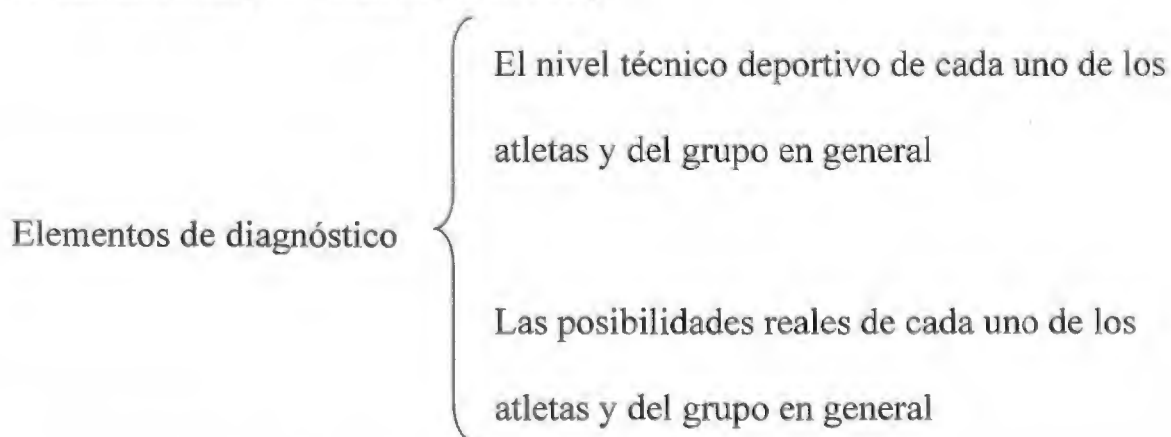
- **Diagnóstico.** En esta etapa se identifican las características y problemáticas del grupo de entrenamiento, siendo éstos la base para la elaboración de los programas
- **Programación.** Es la etapa en la que se elaboran los programas de entrenamiento, a través de los cuales se dará atención a los talentos deportivos, de acuerdo a su nivel y objetivos planteados. Es indispensable retomar los elementos diagnósticos para el diseño de los programas.
- **Ejecución.** Es el momento de realización del entrenamiento, en el cual se desarrolla todo lo programado y se establece un contacto directo de un deportista dentro de un proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Evaluación. Es la etapa en la que se observan los avances cuantitativos y cualitativos del programa de entrenamiento, a través de la aplicación de pruebas de aptitud física.

-Elementos que conforman un programa de entrenamiento.

- Antecedentes. En este punto se describirá de manera sintética lo ocurrido en el macrociclo anterior, los logros obtenidos y los problemas más fuertes que se enfrentaron para la realización del programa. En caso de no existir antecedentes como grupo de entrenamiento, se describe cuál fue el proceso que se siguió para su conformación.

- Diagnóstico. En este punto se debe anotar un breve diagnóstico individual y colectivo de los atletas que conforman al grupo, considerando dos aspectos fundamentales.(Ver Cuadro Número 2)



Cuadro Número 2. Elementos de diagnóstico

Estos datos permitirán que tanto el entrenador, el profesor y en general el grupo encargado de realizar los programas de entrenamiento, conozcan el

nivel técnico de los atletas, el estado de entrenamiento (forma del deportista), su rendimiento actual y sus posibilidades futuras lo cual servirá como base para la estructuración de los contenidos del programa.

•Objetivos. Los objetivos enunciados técnicos a través de los cuales se explica sintéticamente lo que se pretende lograr en un determinado lapso de tiempo. La elaboración de objetivos es un punto importante para el diseño de un programa de entrenamiento, cada programa tiene un objetivo central y las tareas o acciones que se contemplan deben ir encaminadas al cumplimiento de dicho objetivo, ejemplo:

El objetivo general del programa es “obtener el primer lugar en los juegos deportivos del sector educativo”, la periodización del programa, la realización de las competencias preparatorias las concentraciones y los campamentos deberán programarse en función del objetivo previsto tomando en cuenta la realización del evento fundamental.

•Formas básicas y tipos de planes de entrenamiento. Las formas básicas más esenciales son planes individuales y planes de entrenamiento.

-Plan de entrenamiento individual. Se elaboran como planes anuales adaptado a las características individuales de los atletas, los objetivos y tareas son más específicos, esto se hace con los deportistas con grandes posibilidades de desarrollo.

-Plan de entrenamiento de grupo. Se elabora fundamentalmente para equipos, se complementa con planes individuales. En la etapa de joven talento o en categoría inferior de rendimiento por lo general se entrena en grupo aún en los deportes individuales.

Los tipos de planes más importantes son: plan perspectivo, plan cuatrianual, plan anual o semestral.

-Plan de entrenamiento perspectivo o a largo plazo. Este se conforma para varios años en dependencia de la edad y de su preparación. Este plan determina por año las tareas y los medios de la preparación, el objetivo principal de este es el logro de altos ritmos en el crecimiento de la maestría deportiva. La duración de estos planes es de uno a doce años, los cuales se pueden dividir en etapas que son:

- ✓ Aprendizaje y dominio de los fundamentos, de uno a dos años.
- ✓ Entrenamiento, la duración depende tanto de la especialidad deportiva como del talento, por regla general, es de cuatro a cinco años, el objetivo alcanzar el nivel nacional.
- ✓ Perfeccionamiento deportivo.

-Plan cuatrianual. Comprende un ciclo de cuatro años, la base de este plan es el calendario deportivo mediante el cual se deben determinar las tareas para cada año, distribuir los medios de entrenamiento, la dinámica en las cargas

de entrenamiento y las competencias parciales y fundamentales y la periodización de cada ciclo.

-Plan anual o semestral. Este es otro de los documentos importantes de la planificación, representa una parte del plan prospectivo y en muchos casos del plan cuatrianual, este también se compone para cada deportista o grupo de deportistas.

Hasta aquí, hemos hecho mención a los diferentes planes de entrenamiento en función de su carácter y su duración. Ahora bien, cada uno de estos planes en sentido general su confección estará dada por la realización de dos documentos de planificación que son designados con los nombres de plan escrito y plan gráfico de entrenamiento.

-Plan escrito. Este plan en la mayoría de los casos constituye la fundamentación del plan de entrenamiento y debe elaborarse en cada uno de los diferentes tipos de planes. El contenido de este plan es muy amplio y entre todos sus aspectos debe expresar los siguientes aspectos:

- ✓ Un breve análisis crítico del ciclo anterior puede ser un cuatrenio, un macro anual etc.
- ✓ Debe contener los objetivos parciales y finales de un nuevo ciclo de acuerdo a las competencias planteadas.

- ✓ Debe de tener el porciento de incremento de las cargas de trabajo en relación con el año anterior.
- ✓ Coronograma de las actividades fundamentales.
- ✓ Análisis de los principales contrarios.
- ✓ Los elementos técnicos y tácticos a lograr en el ciclo.
- ✓ Plantear las necesidades materiales para alcanzar los objetivos.
- ✓ Análisis del estado del equipo actual.
- ✓ Pronóstico(resultado a alcanzar).

-Plan gráfico. Este plan es de gran utilidad para entrenadores, (Ver anexo II), constituye un complemento de gran valor en la planificación ya que su elaboración, exacta y precisa, orienta al entrenador y a los deportistas en el camino de la obtención de los resultados propuesto; generalmente el plan gráfico se confecciona en el ciclo anual o semestral, aunque es recomendable su elaboración en el plan cuatrianual. Este plan debe llevar los siguientes aspectos:

- ✓ Proporción de la preparación física general y preparación física específica.
- ✓ La preparación técnica y táctica.
- ✓ Los momentos de ejecución de los controles.
- ✓ El calendario competitivo.

- ✓ La ciclicidad del entrenamiento.

Orientación para la confección del plan gráfico de entrenamiento.

- ✓ Determinación de la competencia fundamental.
- ✓ Fecha de comienzo y terminación del ciclo.
- ✓ Número total de semanas disponibles para el entrenamiento.
- ✓ Cantidad de horas disponibles a la semana, volumen total de días.
- ✓ Determinación de los períodos, partiendo de la cantidad total de las semanas.
- ✓ Determinación de las etapas mesociclos partiendo de la cantidad de semanas en cada período.
- ✓ Se establece el 100 % de cada componente.(Ver Anexo III)
- ✓ Se calcula sobre la cantidad de días de los mesociclos, los porcentajes de cada componente de la preparación.
- ✓ De la cantidad de días se calcula el número total de horas que se dedica a los elementos de la preparación los cuales se distribuirán en cada sesión de entrenamiento.

Los elementos que constituyen el plan gráfico de entrenamiento y que reflejan de manera general la planificación de largos ciclos son: los macrociclos, períodos, subperíodos, mesociclos, meses, microciclos, y sesiones o unidades de entrenamiento.

Para que exista mayor claridad en el manejo de estos conceptos se notaran las siguientes definiciones:

*Macroциclos. Es la unidad de tiempo mayor que abarca toda la preparación del entrenamiento para lograr una forma deportiva con vista a determinada competencia (Ver anexo III). Por la duración del macro y para lograr objetivos más específicos, este se subdivide en tres partes que sirven para definir en cada parte los objetivos a lograr; estas partes reciben el nombre de períodos y son los siguientes:

-Período preparatorio. Este período (de 6 a 9 meses) tiene como objetivo fundamental el lograr la aparición de la forma deportiva. Así como el desarrollo de las capacidades hasta sus mayores niveles como son: fuerza, velocidad, rapidez, resistencia, flexibilidad, agilidad, etc.

Este período por su larga duración posee objetivos y tareas muy generales por lo que se hace necesario dividirlo en etapas de preparación general y preparación especial. Estas tienen objetivos y tareas muy diferentes y definidas. La etapa de preparación general, tiene una duración de 3 a 5 meses y en ella van a tener mayor importancia los ejercicios de formación general como base para la preparación especial, así como el desarrollo de la voluntad para soportar el alto volumen de trabajo que alcanza su mayor nivel al final mientras la intensidad estará en su nivel más bajo .

La etapa de preparación especial, como su nombre lo indica, el trabajo será más especializado en todos los niveles de la preparación los ejercicios se realizarán con un alto nivel de exigencia, en esta etapa predomina la intensidad y el volumen desciende.

-Período competitivo. Su objetivo principal, la mantención de la forma deportiva adquirida en el período preparatorio (tiempo de duración 1 ½ a 3 meses.)

-Período de tránsito. Tiene como objetivo la pérdida temporal de la forma deportiva, restablecimiento docente, lecciones funcionales y prepararse para el nuevo ciclo (duración de 2 a 5 semanas).

-Subperíodos. Es el lapso de tiempo que se destina dentro de los períodos al desarrollo de un aspecto de la preparación, ejemplo: preparación general o especial.

-Mesociclos. Son pequeños períodos de tiempo, los cuales se caracterizan por que el trabajo se acentúa en el desarrollo de cualidades físicas determinadas, dependiendo del período o subperíodo de que se trate. El mesociclo, es la parte media en la estructura del entrenamiento deportivo, su duración puede ser de 2 a 6 meses.

-Meses. La representación de los meses no se realiza con la finalidad de planificarlos, sino como guía cronológica, que nos permita identificar las fechas para el desarrollo de las tareas fundamentales.

*Microciclos. Son pequeños ciclos de trabajo que se encuentran estrechamente ligados a los mesociclos, motivo por el cual el contenido será similar, pero en el microciclo la planificación es más específica, se establece la carga de trabajo de cada una de las actividades.

-Unidad de entrenamiento. Es la estructura dentro del macrociclo, encargada de llevar a la práctica las tareas educativas e instructivas y donde básicamente se organiza todo el proceso docente del entrenamiento, consta de tres partes: preparatoria, principal y final.

-Parte preparatoria. En ella se resuelven 3 objetivos fundamentales, el fisiológico, pedagógico y el psicológico, y se incluyen el pase de lista, explicación de las tareas y el calentamiento (general y especial), la explicación de estas tareas, permitirá a los alumnos, una preparación psicológica para el trabajo, a la vez que se cumple con el principio pedagógico de la conciencia de la actividad.

•El calentamiento deportivo. Es la primera actividad física que se realiza en la unidad de entrenamiento, la cual va dirigida principalmente a elevar la temperatura del cuerpo a través del ejercicio físico con el objetivo de lograr

una elevación de la capacidad del trabajo, incremento de la frecuencia cardíaca, eleva la productividad del trabajo de los músculos, propicia una mejor elasticidad y flexibilidad y, por lo tanto, menos posibilidades de lesiones musculares y articulares. El calentamiento se subdivide en general y especial, el cual se realiza por ese orden dentro de la unidad de entrenamiento.

- Calentamiento general. Los medios a utilizar en esta parte del calentamiento, como su nombre lo indica son medios generales, con número de repeticiones que oscilan entre los 8 y 15, en giros, repeticiones de movimientos, saltos carreras con poca intensidad y nunca con actividades que requieran una gran potencia de trabajo, todas las tarea se realizarán con un grado de exigencia inferior a lo previsto para la parte principal de la clase. Se plantea que el calentamiento debe comenzar por aquellos planos musculares que menos trabajarán en la actividad principal; por ejemplo en el caso de los corredores, comenzará por la parte superior del cuerpo y siempre por un orden lógico que puede ser de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba.

- Calentamiento especial. En esta parte del calentamiento los medios a utilizar serán específicos del deporte que se practica; aquí se comienza la utilización de implementos, simulando acciones a las que se desarrollarán en

la parte principal, se acentuará más el trabajo hacia aquellos planos musculares que mayor carga soportarán en la parte principal.

-Parte principal. Es donde se resuelven las tareas fundamentales de la unidad de entrenamiento independientemente del tipo de deporte. Es necesario tener presente, la ubicación de los ejercicios que se vayan a utilizar en esta parte, la relación directa con los objetivos técnico-tácticos y el desarrollo de las cualidades motrices planeadas. Se recomienda el siguiente orden de trabajo del desarrollo de las cualidades físicas: rapidez, fuerza, combinación de las cualidades (resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza), resistencia.

Las cualidades de fuerza y rapidez; cada una de ellas, contribuye al desarrollo de la otra, pues a mayor fuerza, mayor velocidad y el desarrollo de la rapidez, aumenta el volumen y el tono muscular, lo que da un incremento de la fuerza, la resistencia cuando se trabaja sin combinarla con otra cualidad, sólo contribuye al incremento de la capacidad de trabajo del atleta. Debemos de señalar, que la parte técnica debe desarrollarse dentro de la sesión de entrenamiento después del trabajo de velocidad, pues cuando existe agotamiento muscular hay dificultad para el desarrollo de la técnica.

-Parte final. En esta parte de la clase es donde se tratará de lograr un trabajo de compensación y recuperación del agotamiento provocado por la clase. Desde el punto de vista psicológico, el entrenador terminará la clase con

alguna actividad o juego que motive y alegre las actividades del grupo, que sea dinámico y a la vez reconfortante para los atletas. Es importante que se tenga en cuenta que la intensidad del trabajo debe ir decreciendo hasta llegar a valores lo más similares posibles a los iniciales.

C.-Evaluación del rendimiento físico

Realmente si no hay una medición constante a lo largo del ciclo de entrenamiento, es imposible saber si se van consiguiendo o no los objetivos que nos hemos propuesto desarrollar para mejorar el rendimiento deportivo.

Aunque el hecho de rendir a veces sea la obtención de una marca concreta, ello no significa que con sólo dicha valoración sea suficiente para conocer si el proceso está bien o mal encaminado; y por consiguiente, es necesario comprobar si cada factor a entrenar va evolucionando conforme a lo que previamente se ha establecido en la planificación y en la programación del ciclo de entrenamiento, si no es así, el tanteo será a ciegas y no podremos modificar de forma objetiva los contenidos del trabajo, en función de los logros que periódicamente se van acometiendo.

El principal objetivo de estas pruebas, es que los profesores de educación física tengan al inicio de su programa básico, dentro de la fase preparatoria de los juegos o actividades deportivas escolares, un parámetro para motivar,

calificar, clasificar y detectar a los alumnos; así como para investigar, evaluar y retroalimentar el programa básico.

Material de uso:

- ✓ Tabla de vaciado de datos de las pruebas de aptitud física(Ver Anexo IV)
- ✓ Lápiz
- ✓ Cronómetro
- ✓ Cinta métrica
- ✓ Banco de 30 cm. de altura
- ✓ Area adecuada para la realización de las pruebas

*Prueba de flexibilidad.

Objetivo: Medir el nivel de flexibilidad general.

-Descripción/realización: Se para sobre un escalón y flexiona el tronco al frente, con las piernas juntas sin doblar las rodillas buscando con la punta de los dedos el máximo alcance.

-Medición: Se registra el tiempo empleado durante el recorrido.

-Indicaciones generales: la prueba deberá realizarse en un espacio plano no menor de 40 metros, la salida será de pie.

Tabla de calificaciones.

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	M	H	M	H	M
5.7 seg.	6.1 seg.	5.8 a 6.2 seg	6.2 a 6.5 seg.	más de 6.3 seg.	más de 6.5seg.

*Prueba de velocidad.

Objetivo: Medir la rapidez.

-Descripción/realización: Corre a máxima velocidad una distancia de 30 metros.

-Medición: Se registra el tiempo empleado durante el recorrido.

-Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un espacio plano no menor de 40 metros, la salida será de pie.

Tabla de calificaciones.

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	M	H	M	H	M
5.7 seg.	6.1 seg.	5.8 a 6.2 seg.	6.2 a 6.5 seg.	Más de 6.3 seg.	Más de 6.6 seg.

*Prueba de fuerza en los brazos.

Objetivo: Medir la fuerza general en brazos.

-Descripción/realización: Realiza lagartijas por espacio de 30 segundos.

Tendido con los brazos flexionados manos apoyadas al nivel de las axilas dedos al frente y cabeza en línea recta con vista al suelo. Para niños con apoyo en la punta de los pies y para niñas en las rodillas.

-Medición: Se registra el número de repeticiones.

-Indicaciones generales: Observar la correcta ejecución de la prueba, no debe doblar la cintura.

Tabla de calificaciones.

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	M	H	M	H	M
10 a 9	12 a 11	8 a 4	10 a 6	3 o menos	5 o menos

*Prueba de fuerza en abdomen.

Objetivo: Medir la fuerza general en abdomen.

-Descripción/realización: el alumno se colocará acostado boca arriba con las rodillas flexionadas 90 grados, con los tobillos sostenidos por un compañero y con los brazos cruzados en el pecho (en el caso de no contar con ayuda sostendrá los pies en alguna barra o apoyo fijo), se realizan el máximo número de las flexiones hasta tocar las rodillas durante 60 segundos.

-Medición: se registra el número de repeticiones.

-Indicaciones generales: la correcta ejecución de la prueba, será bajar la espalda al piso completamente sin recargarse y al subir los brazos deberán tener contacto con los muslos.

Tabla de calificaciones.

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	M	H	M	H	M
20 a 18	14 a 12	17 a 11	11 a 8	10 o menos	7 o menos

*Prueba de fuerza en piernas.

Objetivo: Medir la fuerza general en piernas.

-Descripción/realización: Salta al frente sin carrera de impulso con los pies juntos, buscando máxima distancia. Se realizan dos intentos.

-Medición: Se registra la máxima distancia del salto.

-Indicaciones generales: Se señala la línea de salida, en el caso de no estar en una superficie donde se deja huella (para poder medir), aplicar gis en los talones para dejar marca, se calienta con dos o tres pequeños saltos previos.

Tabla de calificaciones.

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	M	H	M	H	M
148 cm	133 cm	147 a 133 cm	132 a 120 cm	132 cm o menos	119 cm o menos

*Prueba de resistencia.

Objetivo: Medir la resistencia aeróbica.

-Descripción/ realización: Corre, trota o camina una distancia de 600 metros.

-Medición: Se registra el tiempo empleado durante el recorrido.

-Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un circuito entre 80 y 100 metros de largo.

Tabla de calificaciones.

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	M	H	M	H	M
2.48 min.	3.10 min.	2.49 a 31.17. min	3.11 a 3.41 min.	Más de 3.18 min.	más de 3.42 min.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

A. Conclusiones

Por su importancia social, el deporte requiere de una amplia promoción y apoyo para superar las carencias que subsisten. En la educación básica, el deporte ocupa un lugar poco relevante ya que el fomento de las actividades deportivas se da sin un programa de entrenamiento sistemático y organizado que tienda a mejorar el rendimiento deportivo y competitivo; refiriéndonos al campo de la educación física, ésta suele quedar como una educación marginal tanto por los recursos que se le asignan, como por la cobertura que alcanza sólo a la tercera parte de la población escolar del Sistema Educativo Nacional de manera efectiva, por la falta de personal profesional en cantidad y calidad suficientes para otorgar el servicio. Aun subsisten muchas carencias en materia deportiva: altos rezagos en la distribución, beneficio social y existencia de espacios, infraestructura y equipamiento; falta de centros multideportivos y de promoción deportiva rural y urbana; insuficiente sustento y desarrollo de las competencias deportivas escolares

en los niveles municipal, regional, estatal y nacional; falta de objetivos y programas deportivos de corto y mediano plazo, de calendarios anuales de competencia y sistemas regulares de entrenamiento, así como de grandes limitaciones para la detección y seguimiento de talentos deportivos.

Por eso, es importante integrar en la escuela primaria, programas específicos de orden técnico-pedagógico, con base científica y la metodología adecuada que permita seleccionar y detectar, a temprana edad de manera objetiva, aquellos alumnos que sobresalgan por sus características y capacidades físicas y técnicas en eventos deportivos; de tal manera, que en un tiempo determinado puedan convertirse en exponentes de alto rendimiento del deporte nacional y así contribuir a la buena imagen del país, formando ídolos deportivos que imiten y estimulen la práctica deportiva de la población en general fortaleciendo así la cultura física nacional.

B. Sugerencias

Para que nuestro deporte realice un repunte importante como en los últimos años lo han hecho países como España, Cuba, China y Australia; es necesario la puesta en marcha de programas de tecnificación donde la actuación sobre los deportistas esté basada única y exclusivamente en la detección, perfeccionamiento, seguimiento y elevación del rendimiento de

los mismos; su funcionamiento se llevaría a cabo en Centros de Tecnificación Deportiva en donde el alumno se concentre para desarrollar, en ese lugar, toda una serie de actividades previamente programadas que formen parte de una planificación básica de todos los deportistas que participan en el programa; que esté conformado con una serie de estrategias para iniciar con la detección, seguimiento y termine con la formación de preselecciones infantiles como a continuación se describen:

- ✓ Identificar y descubrir a los prospectos.
- ✓ Diagnosticar si los detectados poseen capacidades motoras y psicológicas que permitan determinar que a futuro se conviertan en un talento deportivo.
- ✓ Implementar el programa de entrenamiento con bases científicas y metodológicas a corto, mediano y largo plazo; para determinar su desarrollo y progreso.
- ✓ Señalar en el programa las metas que lograrán en las competencias fundamentales que servirán de control y verificación de alcances.
- ✓ Aplicar evaluaciones periódicas para medir el progreso o rectificar objetivos.
- ✓ Al concluir este proceso, el alumno estará con las posibilidades de integrar un selectivo para participar en la olimpiada juvenil.

Este centro deberá de prestar servicios de alimentación; además de ofrecer las condiciones óptimas que permitan la prestación de servicios de forma integral y la recuperación físico-psíquica del organismo después del esfuerzo, deberán de contar con servicio médico, áreas recreativas y de estudio que permitan a los deportistas una placentera estadía en los centros.

Todo alumno debe de ingresar con una ficha de información básica (Ver Anexo V) que permita tener una panorámica clara sobre el alumno y que, además, le podrá servir en caso de que cambie de ciudad y pueda incorporarse a otro centro para seguir su preparación, según sea la etapa del macro.

Gran parte de nuestra tarea educativa consiste en que el maestro de educación física se interese en ir más allá de dedicarse a impartir su clase; es necesario que se actualice en la aplicación de programas que permitan detectar y desarrollar talentos deportivos y así responder a las demandas de desarrollo y salud del individuo, para atender los propósitos y acciones asentadas en el Plan Nacional de Desarrollo, en el que el deporte es una prioridad nacional.

GLOSARIO

1. Actitud

Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinada por los movimientos corporales que expresan ánimo, alegría, dolor; o expresa algo con eficacia.

2. Aprendizaje propioceptivo:

Consiste en que el órgano receptor reacciona a una excitación que proviene de su propio territorio.

3. Aptitud:

Adaptación natural para adquirir determinados tipos de conocimientos o habilidades.

4. Carga:

Ejercicio seleccionado como estímulo que provoca un efecto positivo en el organismo y al adaptarse mejora su estado físico, depende del tipo de deporte, del juego, la edad, de la disposición o predisposición del alumno, así como de su estado físico, de las metas personales y de las tareas de la educación física.

5. Desarrollo motor:

Proceso dinámico y continuo, mediante el cual el individuo va ejerciendo un control cada vez más preciso sobre los movimientos que realiza, desde los básicos hasta la ejecución de destrezas.

6. Destreza:

Capacidad de ejecución técnica, desarrollada a diferentes ritmos y límites.

7. Detección:

Captación de individuos destacables en el ámbito deportivo.

8. Educación Física:

Disciplina científico-pedagógica que busca formar las capacidades físicas en sus respectivas fases sensibles, considerando sus efectos internos, así como los externos (higiene, nutrición, medio ambiente y descanso), cuya finalidad es educar al cuerpo a través del movimiento como antecedente a cualquier actividad especializada.

9. Entrenamiento:

Conjunto de tareas que aseguran una buena salud, educación, desarrollo físico armonioso, dominio técnico-táctico y alto nivel de desarrollo de cualidades específicas.

10. Equilibrio:

Estado de un cuerpo en que la suma de todas sus fuerzas y momentos en que actúan sobre él es cero, ya que se contrarrestan entre sí.

11. Esquema corporal:

Imagen que tenemos del cuerpo y de los movimientos de este en el espacio y en el tiempo, su lateralidad y la coordinación de sus ejes corporales.

12. Habilidad:

Capacidad para ejecutar una tarea motriz de una manera eficiente.

13. Iniciación deportiva:

Es el aprendizaje motor de habilidades, técnicas y tácticas elementales; así como de la reglamentación de los deportes básicos más practicados en el ámbito escolar.

14. Madurez deportiva:

Resultado de numerosos procesos de vivencias y aprendizajes, que conducen a la práctica óptima, del inventario general de actividades físicas del ser humano.

15. Motricidad:

Propiedad que poseen los centros nerviosos, de provocar la contracción muscular.

16. Movimiento psicomotor:

Solución motriz, que se realiza a través de una imagen mental prevista y una ejecución motriz.

17. Performance:

Índice de eficiencia del atleta en el curso de la actividad de competición.

18. Potencialidad:

Potencia o fuerza disponible. Se refiere a la fuerza física.

19. Prospección:

Acción de representar el porvenir teniendo como base, la realidad presente.

20. Rendimiento:

Relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Nivel de éxito o perfección lograda.

BIBLIOGRAFIA

BLAZQUEZ SANCHEZ Domingo. Iniciación a los deportes de equipo. México, Ed. Martinez Roca, S.A., 1988, 235 p.

COHEN GRINVALD Rubén Análisis funcional para la detección y formación de talentos. Argentina, Lecturas: Educación Física y Deportes, Año 4, No.14. Buenos Aires. 1999, 25 p.

———. Escuela Integral de Futbol Base: principios fundamentales. Argentina, Lecturas: Educación Física y Deportes, Año 3, No.10. Buenos Aires. 1998, 20 p.

FORTEZA DE LA ROSA Armando. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Cuba, Ed. Científico técnica, 1988, 83 p.

GROSSER Manfred. Test de la condición física. México, Ed. Roca, S.A., 1989, 191 p.

NICOLAIEVITCH PLATONOV Vladimir. Entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Barcelona, Ed. Paidotribo, 1995, 322 p.

PERDOMO PEREZ Reynaldo. Teoría y metodología de la planificación del entrenamiento deportivo. México. Ed. Universidad Autónoma de Chihuahua, 1993, 120 p.

S.E.P. Antología de Educación Física. México, Ed. S.E.P., 2000, 310 p.

———. Artículo 3o. Constitucional y Ley General de Educación. México, D.F. Talleres Populibro, 1993, 94 p.

S.E.P., CONDEBA, CONADE. Guía didáctica. Manual de evaluación de educación física. México, Ed. taller de Impresiones Gráficas de Arte Mexicano S.A. de C.V., 1999, 112 p.

S.E.P.C. Programa de educación física. México, Ed. S.E.P., 1994, 259 p.

SANTA MARIA, Andrés. Diccionario de sinónimos y antónimos. España, Ed. Sopena, 1974, 507 p.

U.P.N. Análisis de la práctica docente propia. México, Ed. Corporación Mexicana de Impresión, S.A. de C.V., 1994, 232 p.

———. Contexto y valoración de la práctica docente. México, Ed. Corporación Mexicana de Impresión, S.A. de C.V., 1996, 123 p.

———. Redacción e Investigación Documental I. México, Ed. Prisma Mexicana, S.A., 1988, 205 p.

VISUAL. Enciclopedia de Pedagogía/ Psicología. Barcelona, Ed. Trébol,
S.A., 1997, 817 p.

ANEXO I

FASES SENSIBLES DE CAPACIDADES FISICAS

CAPACIDADES FISICAS	6 * 8	8 * 10	10 * 12	12 * 14	14 * 16	16 * 18	18 * 20	20 * Ó +
FUERZA MAXIMA					*	**	***	⇒
FUERZA RAPIDA				*	**	***	⇒	⇒
RESISTENCIA AEROBICA		*	*	**	**	***	⇒	⇒
RESISTENCIA ANAEROBICA					*	**	***	⇒
VELOCIDAD DE REACCIÓN		*	*	**	**	***	⇒	⇒
VELOCIDAD ACICLICA				*	**	***	⇒	⇒
MAXIMA VELOCIDAD				*	**	***	⇒	⇒
FLEXIBILIDAD	**	**	***	⇒	⇒	⇒	⇒	⇒
FUERZA DE RESISTENCIA					*	**	***	⇒

Fuente: Spengler, H.U. De la revista Leistungssport. Frankfurt/M., 1984/2, pág. 43

- * Trabajo de baja intensidad, donde se involucren aspectos elementales
- ** Aumento progresivo del trabajo aprovechando inicio de fase sensible
- *** Énfasis en el trabajo de Aprovechando fase sensible
- ⇒ Se continua trabajando para su incremento o conservación

FASES SENSIBLES DE CAPACIDADES COORDINATIVAS HOMBRES

CAPACIDADES COORDINATIVAS	1	2	3	4	5	6	1	2	3
Capacidad para coordinar bajo presión del tiempo									
Capacidad de diferenciación (espacio, sentido del tiempo, arriba - abajo, coordinación fina)									
Capacidad de reacción optica y acustica									
Capacidad del ritmo									
Capacidad de orientación (orientación, lateralidad, niveles de movimiento, áreas de juego)									
Capacidad del equilibrio									

MUJERES

CAPACIDADES COORDINATIVAS	1	2	3	4	5	6	1	2	3
Capacidad para coordinar bajo presión del tiempo			*						
Capacidad de diferenciación (espacio, sentido del tiempo, arriba - abajo, coordinación fina)									
Capacidad de reacción optica y acustica									
Capacidad del ritmo									
Capacidad de orientación (orientación, lateralidad, niveles de movimiento, áreas de juego)									
Capacidad del equilibrio									

Fuente: Hirtz P. 1982

PLAN GRAFICO DE ENTRENAMIENTO

CICLO	AGOSTO - DICIEMBRE																		
PERIODO	PREPARATORIO													COMPETITIVO					
MESOCICLO	GENERAL				ESPECIAL									COMPETITIVO					
MESES	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE	
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
MIN. POR SEM.																			
FUERZA																			
RESISTENCIA																			
VELOCIDAD																			
FLEXIBILIDAD																			
ACOPLAMIENTO																			
DIFERENCIACION																			
RITMO																			
REACCION																			
ORIENTACION																			
ADAPTACION																			
EQUILIBRIO																			
TECNICA																			
TACTICA																			
TEORICA																			
PSICOLOGICA																			

*Fuente: Curso taller para la detección y selección de talentos deportivos

ANEXO II

PORCENTAJE DE TIEMPO / MACRO CICLO

TIPO DE ACTIVIDAD	ACTIVIDADES POR CAPACIDAD	PERIODO PREPARATIVO				PERIODO COMPETITIVO				PERIODO TRANSITORIO			
		P.F.G.			P.F.E.								
		%	HRS		%	HRS	%	HRS	%	HRS	%	HRS	
CAPACIDADES	CONDICIONALES	% Y TIEMPO											
		P.F.G.	35%	28		25%	30		25%	17.5			
		P.F.E.	35%	28		40%	48		35%	24.5			
		DESGLOSO											
	FUERZA	35%	13%	0.4		8%	9.6		4%	2.8			
	RESISTENCIA		11%	8.8		5%	6		5%	3.5			
	RAPIDEZ		7%	5.6		5%	6		8%	5.6			
	FLEXIBILIDAD		4%	3.2		7%	8.4		8%	5.6			
	ACOPLAMIENTO	35%	4%	3.2		6%	7.2		4%	2.8			
	DIFERENCIACION		2%	1.6		7%	8.4		4%	2.8			
	RITMO		8%	6.4		6%	7.2		6%	4.2			
	REACCION		9%	7.2		7%	8.4		4%	2.8			
	ORIENTACION		4%	3.2		4%	4.8		8%	5.6			
	ADAPTACION		4%	3.2		7%	8.4		3%	2.1			
	EQUILIBRIO		4%	3.2		3%	3.6		6%	4.2			
TECNICA	30%	10%	8		15%	18		10%	7				
TACTICA		10%	8		10%	12		10%	7				
TEORICA		5%	4		5%	6		10%	7				
PSICOLOGICA		5%	4		5%	6		10%	7				
TOTALES		100%	100%	80		100%	120		100%	70			

*Fuente: Curso taller para la detección y selección de talentos deportivos

ANEXO III

ANEXO V

FICHA DE INFORMACION BASICA

Nombre completo del alumno

Lugar y fecha de nacimiento

Dirección y teléfono

Institución de seguridad social a la que está afiliado.

Talla de camiseta

Talla de zapato tenis

Copia de certificado de los estudios que esté realizando

Nombre de la escuela

Dirección y teléfono

Ficha deportiva

Deporte al que pertenece

Liga o club deportivo al que pertenece

Marcas y resultados que ha obtenido en competencias deportivas.

Talla

Peso

Características de sus habilidades y capacidades

Datos generales del entrenador:

- ✓ Nombre completo
- ✓ Dirección y teléfono particular
- ✓ Dirección y teléfono del trabajo
- ✓ Nivel de estudios que posee

Plan de entrenamiento

Resumen y análisis de su macrociclo anterior

Fuente: Instituto Colombiano del Deporte