

## INDICE

<b>1. PRÓLOGO.....</b>	<b>1</b>
<b>2. MANUAL DE AJEDREZ.....</b>	<b>3</b>
2.1 OBJETIVOS.....	4
2.2 PERFIL AJEDRECISTA.....	4
2.3 MANUAL ELEMENTAL DEL AJEDREZ.....	7-8
2.4 DISPOSICIÓN DE TABLERO Y PIEZAS .....	8
2.5 LA TORRE.....	9
2.6 EL ALFIL.....	9
2.7 EL REY.....	10
2.8 LA DAMA.....	10
2.9 EL PEÓN .....	11
2.2.0 REGLA.....	12
2.2.1 REY AHOGADO.....	13
2.2.2 EL ENROQUE.....	13
2.2.3 CAPTURA AL PASO.....	13-14
2.2.4 RESUMEN DELASNORMAS DE NATACIÓN AJEDRECISTA.....	15
2.2.5 NOMBRA PARA CADA CASILLA.....	15
2.2.6 ALGUNOS SIMBOLOS PARA COMENTAR PARTIDOS .....	15-16
2.2.7 RESUMEN DE LA REGLAS DE JUEGO.....	17
2.2.8 VALOR ESTIMADO DELAS PIEZAS.....	18
2.2.8.1 REGLAS PARA UN BUEN DESARROLLO.....	19
2.2.8.2 APERTURA ABIERTA.....	20
2.2.8.3 EL RELOJ DE AJEDREZ.....	21
2.2.8.4 EL ÁRBITRO DE AJEDREZ.....	24
2.3 GLOSARIO.....	27-36
<b>3 MANUAL DE ENTRENAMIENTO DEPORTES BALONMANO.....</b>	<b>37</b>
3.1 CARACTERÍSTICA QUE DEBEN TENER PARA LA PRÁCTICA BALONMANO.....	38
3.1.1 CARACTERISTICA BIOLOGICA.....	38

3.1.2 CUALIDADES FÍSICAS.....	38
3.1.3 CARÁCTERÍSTICAS .....	38
3.1.4 CUALIDADES PARA EL JUEGO.....	38
3.2 INDICACIONES METODOLOGICAS PARA LA CATEGORIA 11-12 AÑOS.....	39
3.3 ASPECTOS DEL APRENDIZAJE A TENER EN CUENTA.....	39
3.4 OBJETIVOS PARA EL PROCESO ENSEÑANZA EN LA CATEGORIA 11-12.....	40
3.4.1 OBJETIVOS GENERALES.....	40
3.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	40
3.5 SISTEMAS DE CONTENIDO EN LA CATEGORIA 11-12 AÑOS.....	40
3.5.1 FAMILIARIZACIÓN CON LA POSICIÓN DE BASE.....	40
3.5.2 FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN.....	40
3.6 ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS OFENSIVOS.....	43
3.7 ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEFENSIVOS.....	45
3.8 METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA EN ESTA ETAPA, EDAD 11-12 AÑOS.....	46
3.8.1 METODOLOGÍA OFENSIVA.....	46
3.8.2 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES.....	46
3.8.3 CARACTERÍSTICAS.....	46
3.9 METODOLOGÍA DE LOS DESPLAZAMIENTOS.....	47
3.10 TÉCNICA DE LA ADAPATACIÓN Y MANEJO DE BALÓN.....	48
3.10.1 PUNTOS DE CONTACTOS.....	48
3.10.2 POSICIÓN DE LAS MANOS.....	48
3.11 METODOLOGÍA DE LA ADAPATACIÓN Y MANEJO DE BALÓN .....	48
3.12 METODOLOGÍA DE LAS RECEPCIONES.....	49
3.12.1 SITUACIONES A PROPONER.....	49
3.13 TÉCNICAS DEL PASE DE BALÓN.....	49
3.13.1 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES.....	49
3.13.2 DIRECCIÓN, ALTURA Y MOMENTO DE FASE.....	50

3.13.3 FORMAS DE PASES.....	50
3.14 METODOLOGÍA DEL TIRO EDAD 11-12 AÑOS.....	51
3.15 METODOLOGÍA DEFENSIVO EDAD 11-12 AÑOS.....	52
3.15.1 ERRORES MÁS FRECUENTES.....	52
3.16 OBJETIVOS CONCRETOS A TRABAJAR EN AMBAS POSTURAS.....	53
3.16.1 INICIACIÓN DE BLOQUEO DEL BALÓN.....	53
3.16.2 NORMA GENERAL.....	53
3.17 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA TÁCTICA EN LA ETAPA GENERAL EDAD * .....	53
3.17.1 ATAQUE.....	53
3.17.2 DEFENSA.....	54
3.18 LOS MÉTODOS MÁS UTILIZADOS SERAN:.....	54
3.19 CONTENIDOS DE ATAQUE EDAD * .....	54
3.19.1 HABILIDADES TÉCNICAS BÁSICAS .....	54
3.19.2 CAPACIDADES TÁCTICAS BÁSICAS.....	55
3.20 CONTENIDOS DE DEFENSA EDAD 11-12 AÑOS .....	55
3.20.1 HABILIDADES TÉCNICAS BÁSICAS.....	55
3.20.2 TÁCTICA INDIVIDUAL BÁSICA OFENSIVA-DEFENSIVA.....	56
3.20.3 EL PORTERO EN LA * .....	56
3.20.4 ASPECTOS TEÓRICOS Y PSICOLÓGICOS.....	56
3.20.5 CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS.....	56
3.20.6 VELOCIDAD.....	57
3.20.7 RESISTENCIA.....	57
3.20.8 FUERZA.....	57
3.20.9 MOVILIDAD ARTICULAR.....	57
3.20.10 CAPACIDADES COORDINATIVAS.....	58
3.21 CATEGORÍA 13-14 AÑOS INDICACIONES METODOLÓGICAS.....	58
3.22 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA.....	58
3.22.1 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.....	58
3.22.2 METODOLOGÍA OFENSIVA.....	59
3.22.3 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES.....	59
3.22.4 CARACTERÍSTICA.....	59
3.23 METODOLOGÍA DE LOS DESPLAZAMIENTOS EDAD.....	60

3.24 TÉCNICA DE LA ADAPTACIÓN Y MANEJO DEL BALÓN.....	60
3.24.1 PUNTOS DE CONTACTO.....	60
3.24.2 POSICIÓN DE LAS MANOS.....	61
3.25 METODOLOGÍA DE LA ADAPTACIÓN Y EL MANEJO DEL BALÓN .....	61
3.26 METODOLOGÍA DE LAS RECEPCIONES EDAD *.....	61
3.27 TÉCNICA DEL PASE DEL BALÓN .....	62
3.27.1 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES.....	62
3.27.2 DIRECCIÓN, ALTURA Y MOMENTO DE PASE* .....	62
3.27.3 FORMAS DE PASE.....	63
3.28 METODOLOGÍA DEL TIRO EDAD * .....	63
3.29 METODOLOGÍA DEFENSIVA EDAD 13-14 AÑOS.....	64
3.29.1 ERRORES MÁS FRECUENTES.....	65
3.29.2 OBJETIVOS CONCRETOS A TRABAJAR EN AMBAS POSTURAS.....	65
3.29.3 INICIACIÓN AL BLOQUEO DEL BALÓN.....	65
3.29.4 NORMA GENERAL.....	65
3.30 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA TÁCTICA EN LA ETAPA GLOBAL.....	66
3.30.1 ATAQUE.....	66
3.31 NORMATIVA DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS 11-12 AÑOS.....	67
3.32 NORMATIVA DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS 13-14 AÑOS.....	68-70
<b>4 MANUAL PARA ENTRENADORES DE BOXEO.....</b>	<b>71</b>
4.1 SUSTENTAS TÉCNICAS Y METODOLÓGICAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.....	72
4.2 OBJETIVOS.....	72
4.3 CONTENIDOS DE PREPARACIÓN TÉCNICO - TÁCTICA.....	73
4.4 CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA.....	73
4.5 ORIENTACIONES METODOLOGICAS PARA CATEGORIA 11-12 AÑOS.....	74

4.6 CATEGORÍA ESCOLAR 11-12 AÑOS.....	74
4.7 ORIENTACIONES GENERALES.....	74
4.8 PREPARACIÓN DE L BOXEADOR EN LA CATEGORIA 13-16 AÑOS.....	75
4.9 PRUEBAS COMPROBATORIAS O TEST PEDAGÓGICOS.....	75
4.10 PRUEBAS TÉCNICAS.....	76
4.11 PRUEBAS TEÓRICAS.....	76
4.12 OBJETIVOS ESPECIFICOS EN LA CATEGORIA 13-16 AÑOS.....	76
4.13 CONTENIDOS DE LA RPEPARACIÓN TÉCNICOS TÁCTICA.....	77
4.14 INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES 13-14 AÑOS.....	77
4.15 INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS.....	78
4.15.1 ORIENTACIONES GENERALES.....	79
<b>5. MANUAL DEL ENTRENADOR DE CICLISMO DOMINICANO.....</b>	<b>80</b>
5.1 INTRODUCCIÓN.....	82
5.2 MOTIVACIÓN.....	82
5.3 ESTILO DEL ENTRENADOR.....	83
5.4 OBJETIVOS GENERALES.....	84
5.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	84
5.6 ENTRENADOR.....	87
5.7 SISTEMA DE ENTRENAMIENTO.....	88
5.8 INDICACIONES METODOLÓGICAS.....	89
5.9 NIVEL DE ATENCIÓN PARA ENSEÑANZA.....	94
5.10 LEYENDA DE ACTIVIDADES.....	95
5.11 ENTRENADOR.....	100
5.11.1 LA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA.....	100
5.11.2 FORMULA.....	100

5.12 ZONAS DE ENETRENAMIENTO.....	101
5.12.1 COMPETENCIAS Y REGLAMENTOS.....	101-102
<b>6. MANUAL DEL ENETRENADOR CLAVADOS.....</b>	<b>103</b>
6.1 OBJETIVOS GENERALES.....	104
6.2 CARACTERÍSTICAS.....	105
6.3 INICIACIÓN Y PROGREGIÓN BÁSICA DE LA TÉCNICA.....	105
6.4 INICIACIÓN Y PROGREGIÓN BÁSICA DE LA TÁCTICA.....	106
6.4.1 FACTOR VIENTO.....	106
6.4.2 FACTOR ALTURA.....	106
6.4.3 FACTOR AIRE Y TEMPERATURA.....	106
6.4.4 PISCINAS CUBIERTAS Y DESCUBIERTAS.....	106
6.4.5 DIFERENTES TIPOS DE COMPETENCIAS.....	106
6.4.6 DIAS DE ENTRENAMIENTOS.....	107
6.4.7 TIEMPO DE ENTRENAMIENTO.....	107
6.4.8 FACTOR ENTORNO.....	107
6.5 EN LA ETAPA DE INICIACIÓN.....	107
6.6 ASPECTOS Y SITUACIONES FUNDAMENTALES DE LA COMPETENCIA.....	109
6.7 ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LAS REGLAS Y EL ARBITRAJE.....	110
6.7.1 EN LOS EVENTOS DE LAS CATEGORIAS 9-11 AÑOS.....	111
6.7.2 CATEGORIA 12-13 FEMENINOS.....	111
6.7.3 CATEGORIA 12-12 MASCULINOS.....	111
6.8 DISTRIBUCIÓN DEL CONTENIDO DE ACTIVIDADES.....	112
6.9 FUENTES.....	113
<b>7. MANUAL DE ESGRIMA.....</b>	<b>114</b>
7.1 INTRODUCCIÓN.....	115
7.2 OBJETIVOS GENERALES.....	116
7.3 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS PARA EDADES Y CATEGORÍAS.....	117-118
7.4 PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA ATENDIENDO A LAS EDADES Y CATEGORÍA.....	123

7.5 TIEMPOS DE TRABAJO TOTAL.....	150
7.6 ORIENTACIONES METODOLOGICAS.....	155
7.7 NORMATIVAS.....	157
7.8 PLAN DE TRABAJO EDUCATIVO.....	160
7.9 TERMINOLOGÍA Y CLASIFICIACIÓN DE LA ESGRIMA.....	162
7.10 BIBLIOGRAFÍA.....	168
<b>8. MANUAL DE FÚTBOL.....</b>	<b>169</b>
8.1 INTRODUCCIÓN.....	170
8.2 OBJETIVOS Y GENERALES Y ESPECÍFICOS DE NUESTRA DEPORTE.....	171
8.3 CARACTERÍSTICAS PROPIAS PARA LA PRÁCTICA DE NUESTRO DEPORTE.....	171
8.4 INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO POR SEMANAS Y MESES PARA LOS TÉCNICOS.....	171
8.5 CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS.....	174
8.5.1 PLAN DE PREPARACIÓN 12-14 AÑOS.....	178
8.5.2 PLAN DEPRAPACIÓN 15-17 AÑOS.....	190
<b>9. MANUAL GIMNASIA AERÓBICA DEPORTIVA.....</b>	<b>206</b>
9.1 INTRODUCCIÓN.....	207
9.2 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS .....	208
9.3 CONTENIDOS.....	209
9.4 INICIACIÓN Y PROGRESIÓN BÁSICA.....	210
9.5 CARACTERÍSTICA DEBE TERNER PARALA PRÁCTICA.....	212
9.6 INICIACIÓN Y PROGRESIÓN BÁSICAS, INDIVIDUALES Y COLECTIVAS.....	216
9.7 INICIACIÓN Y PROGRESIÓN BÁSICA DE LA TÉCNICA PARA LA ENSEÑANZA DEL RITMO EN LA GIMANASIA AERÓBICA DEPORTIVA.....	218

9.8 INICIACIÓN Y PROGRESIÓN BÁSICA DE LAS TÁCTICAS EN EL RITMO.....	219
9.9 PERFIL MOTOR Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y DE COORDINACIÓN QUE REPRESENTA LA GIMNASIA AERÓBICA DEPORTIVA.....	221
9.10 FORMAS DE CONTROL Y EVALUACIÓN TEST DE COMPROBACIÓN PEDAGÓGICAS.....	222
9.11 TABLAS DE RESULTADOS DEL TEST PSICOLÓGICO.....	223
9.12 ESTRATEGIA DE LA GIMNASIA AERÓBICA EN TIEMPO DE COMPETENCIA.....	224
9.13 BIBLIOGRAFÍA.....	225
<b>10. MANUAL ENTRENADOR DEPORTIVO GIMNASIA ARTISTICA.....</b>	<b>226</b>
10.1 OBJETIVOS.....	228
10.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	228
10.3 SELECCIÓN DE TALENTOS CARACTERÍSTICA DE DICHO DEPORTE.....	229
10.4 INDICACIONES PARA LA OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN.....	229
10.5 ANCHO DE LOS HOMBROS (RELACIÓN HOMBRO CADERA).....	230
10.6 RELACIÓN TRONCO PIERNAS.....	230
10.7 FORMAS DE LAS PIERNAS.....	230
10.8 LONGITUD DE LOS BRAZOS.....	231
10.9 FORMAS DE LOS BRAZOS.....	231
10.10 INICIACIÓN Y PROGRESIÓN BÁSICA DE LA TÉCNICA (INDIVIDUAL Y COLECTIVA).....	232
10.11 INICIACIÓN Y PROGRESIÓN BÁSICA DE LAS TÁCTICAS.....	234
10.12 INICIACIÓN Y PROGRESIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DESARROLLO Y EDUCACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y COORDINATIVAS EN SU DISCIPLINA.....	234
10.13 ASPECTOS Y SITUACIONES FUNDAMENTALES EN SU COMPETENCIA.....	235



10.14 ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE REGLAS Y ARBITRAJE .....	235
10.15 CADA ELEMENTOS TIENE UN VALOR DETERMINADO.....	236
10.16 CADA APARATO CUENTA CON 5 GRUPOS DE ELEMENTOS.....	237
10.17 DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDO POR CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR ETAPA Y MESES.....	238
10.18 FORMA DE CONTROL Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.....	238
<b>11. MANUAL GIMANASIA TRAMPOLÍN.....</b>	<b>240</b>
11.1 INTRODUCCIÓN.....	240
11.2 OBJETIVOS.....	241
11.3 CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS IDÓNEAS PARA LA PRÁCTICA DE GIMNASIA TRAMPOLÍN.....	241
11.4 INICIACIÓN DEPORTIVA.....	242
11.5 INICIACIÓN GIMANASIA TRAMPOLÍN.....	242
11.6 INICIACIÓN EN LOS TRAMPOLINES.....	244
11.7 TRABAJO DE FONDO AL ENFOCADO AL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	244
11.8 PROGRAMAS DE EVALUACIÓN FÍSICO GENERAL.....	245
11.9 PROGRAMA DE INICIACIÓN Y PROGRESIÓN DE NIVELES PARA LA REPÚBLICA DOMINICANA EN GIMNASIA DE TRAMPOLÍN.....	246
11.10 FUNCIONES DE LOS JURADOS Y DEDUCCIONES APLICABLES EN LAS RUTINAS DE COMPETENCIA.....	247
11.11 NIVEL DE INICIACIÓN.....	248
11.12 NIVEL BÁSICO.....	249
11.13 NIVEL INTERMEDIO.....	250
11.14 NIVEL AVANZADO.....	251
11.15 ANEXOS.....	252
<b>12. MANUAL PARA ENTRENADORES DE KARATE-DO.....</b>	<b>255</b>
12.1 CARACTERÍSTICA DE UN KARATECA.....	256

12.2 OBJETIVOS.....	256
12.3 TAREAS.....	257
12.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	257
12.5 TAREAS ESPECÍFICAS.....	258
12.6 CATEGORIAS EDADES CONVOCADAS.....	259
12.7 CATEGORIA INFANTIL (8-11 AÑOS).....	259
12.8 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	259
12.9 OBJETIVOS.....	259
12.10 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	261
12.11 ELEMENTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS KATOS.....	262
12.12 LOS KATOS SE DEBEN ENTRENAR.....	262
12.13 ELECCIÓN DE LOS KATOS POR EQUIPOS.....	263
12.14 OBJETIVOS PEDAGOGICOS A VENCER.....	263
12.15 TÉCNICA DE GOLPEO.....	263
12.16 TEST PEDAGÓGICOS FÍSICAS (8-11 AÑOS).....	265
12.17 CATEGORIA CADETE (12-13, 14-15 AÑOS).....	265
12.18 OBJETIVOS GENERALES.....	266
12.19 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	266
12.20 PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL.....	266
12.21 PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.....	267
12.22 PREPARACIÓN PSÍCOLOGICA.....	267
12.23 PREPARACIÓN TÉCNICA.....	267
12.24 PREPARACIÓN TÉCNICA- TÁCTICA.....	268
12.25 TEST PEDAGÓGICOS FÍSICOS.....	269
12.26 INDICACIONES GENERALES.....	270

12.27 CATEGORIA JUVENIL (18-20 AÑOS).....	271
12.28 PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL.....	271
12.29 PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.....	272
12.30 PREPARACIÓN TÉCNICA- TÁCTICA .....	272
12.31 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.....	272
12.32 PREPARACIÓN TEÓRICA.....	275
12.33 TEST PEDAGÓGICO FÍSICO (JUVENIL).....	275
12.34 TÉCNICO.....	275
12.35 ASPECTOS METODOLÓGICOS GENERALES PARA EL PROFESOR.....	276
12.36 PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS.....	276
12.37 LA CLASE (UNIDAD DE ENTRENAMIENTO) COMO ESLABÓN FUNDAMENTAL DEL PROCESO DEPORTIVO.....	281
12.38 GLOSARIOS.....	281
12.39 RESISTENCIA.....	286
12.40 TIPOS DE RESISTENCIA.....	286
12.41 PRINCIPIOS COMO FUDAMENTO METODOLÓGICO ESENCIALES DE LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ Y DEL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS.....	290
12.42 EL ENTRENAMIENTO EN EDADES INFANTILES COMO LA COORDINACIÓN, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, VELOCIDAD Y FUERZA.....	294
<b>13. MANUAL DE LEVANTAMEINTO DE PESAS.....</b>	<b>298</b>
13.1 INTRODUCCIÓN.....	298
13.2 OBJETIVOS.....	299
13.3 LA COHERENCIA.....	299
13.3.1 LA COHERENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	300
13.3.2 HOMOGENEIDAD DEL TRABAJO.....	301

13.3.3	HOMOGENEIDAD LEVANTAMIENTO DE PESAS.....	301
13.3.4	ESTILO PROPIO.....	302
13.3.5	ESTILO LEVANTAMIENTO DE PESAS.....	302
13.4	CARACTERÍSTICAS A TOMAR EN CUENTA LEVANTAMIENTO DE PESAS.....	303
13.5	INICIACIÓN Y PROPOSICIÓN BÁSICA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA.....	303
13.6	PROGRESIÓN BÁSICA DE LA TÁCTICA.....	304
13.7	INICIACIÓN Y PROGRESIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	312
13.8	INICIO DEL ENTRENAMIENTO.....	319
13.9	INTRUCCIONES PARA LA OBSERVACIÓN Y EVOLUCIÓN DE LAS CUALIDADES MORFOLOGICAS EN EL ARRANQUE.....	320
13.10	INTRUCCIONES PARA LA OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DEL ARRANQUE Y EL ENVIÓN.....	328
13.11	INTRUCCIONES PARA LA OBSERVACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS.....	328
13.12	ASPECTOS Y SITUACIONES FUNDAMENTALES DE LA COMPETENCIA.....	331
13.13	ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LAS REGLAS Y EL ARBITRAJE LEVANTAMIENTO DE PESAS.....	333
13.14	FORMATO DE COMPETENCIAS EN EL LEVANTAMIENTO PESAS.....	334
13.15	DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDO DE ACTIVIDADES.....	339
13.16	FORMAS DE CONTROL Y EVALUACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	340
<b>14.</b>	<b>MANUAL DE LUCHA OLIMPICA.....</b>	<b>345</b>
14.1	INTRODUCCIÓN.....	344
14.2	CARACTERÍSTICA DE LA LUCHA OLIMPICA.....	348
14.3	OBJETIVOS DEL MANUAL TÉCNICO METODOLÓGICO.....	349

14.4 OBJETIVOS GENERAL DEL DEPORTE.....	350
14.5 OBJETIVOS ESPECIFICO DEL DEPORTE.....	350
14.6 INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.....	350
14.7 ASPECTOS GENERALES PARA LA ENSEÑANAZA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS.....	351
14.8 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA 8,9 Y 10 AÑOS.....	352
14.9 TÉCNICA DE CUATRO PUNTOS.....	353
14.10 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS.....	354
14.11 CONTENIDO DE LA PRAPARACIÓN TÉCNICO – TÁCTICA (11-12 AÑOS), ESTILO LIBRE/TÉCNICA DE PIE.....	356
14.12 TÉCNICA DE CUATRO PUNTOS.....	357
14.13 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO – TÁCTICA (11-12 AÑOS), ESTILO GRECO ROMANO/ TÉCNICA DE PIE.....	357
14.14 TÉCNICA CUATRO PUNTOS.....	357
14.15 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	358
14.16 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO – TÁCTICA (13-14 AÑOS), ESTILO LIBRE/ TÉCNICA DE PIE.....	360
14.17 TÉCNICA DE CUATRO PUNTOS.....	361
14.18 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA TÁCTICA (13-14 AÑOS), ESTILO GRECO ROMANA/ TÉCNICA DE PIE.....	362
14.19 TÉCNICA CUATRO PUNTOS.....	362
14.20 EJERCICIO PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	363
14.21 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA TÁCTICA (15-17 AÑOS), ESTILO LIBRE/ TÉCNICA DE PIE.....	365
14.22 TÉCNICA CUATRO PUNTOS.....	366
14.23 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO- TÁCTICA DE (15-17 AÑOS), ESTILO GRECO – ROMANO/TÉCNICA DE PIE.....	366

14.24 TÉCNICA CUATRO PUNTOS.....	368
14.25 EJERCICIO PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	369
14.26 CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICAS.....	370
14.27 BIBLIOGRAFÍAS.....	375
<b>15. MANUAL DE NATACIÓN.....</b>	<b>377</b>
15.1 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DE LA FEDERACIÓN NATACIÓN.....	379
15.1.1 ELEMENTO MOTOR DEL SISTEMA DE FORMACIÓN NADADORES.....	381
15.1.2 LA FORMACIÓN DE NADADORES EN EL LARGO PLAZO.....	381
15.1.3 FUNCIÓN SOCIAL Y DEPORTIVA DE LA NATACIÓN.....	386
15.2 ASPECTOS GENERALES.....	386
15.3 PRINCIPALES CONCEPCIONES TEÓRICAS .....	392
15.4 CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS NADADORES.....	411
15.5 CONSIDERACIONES PSICOPEDAGÓGICAS.....	419
<b>16. MANUAL ENTRENADOR POLO ACUÁTICO.....</b>	<b>424</b>
16.1 INTRODUCCIÓN.....	426
16.2 PROGRAMA DE INICIACIÓN POLO ACUÁTICO.....	427
16.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 11-12 AÑOS.....	427
16.4 PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL EN TIERRA FUERZA GENERAL.....	428
16.5 PREPARACIÓN FÍSICA EN EL AGUA.....	428
16.6 PREPARACIÓN TÉCNICA.....	428
16.7 PREPARACIÓN TÁCTICA.....	429
16.8 PREPARACIÓN TEÓRICA.....	429

16.9 OBJETIVOS ESPECIFICOS CATEGORIA 13-14 AÑOS.....	430
16.10 PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL EN TIERRA.....	431
16.11 PREPARACIÓN FÍSICA EN EL AGUA.....	432
16.12 PREPARACIÓN TÉCNICA.....	432
16.13 PREPARACIÓN TÁCTICA.....	433
16.14 PREPARACIÓN TEÓRICA.....	433
16.15 OBJETIVOS ESPECIFICOS CATEGORIA 15-17 AÑOS.....	433
16.16 PREPARACIÓN FÍSICAGENERAL EN TIERRA.....	434
16.17 PREPARACIÓN FÍSICA EN EL AGUA.....	435
16.18 PREPARACIÓN TÉCNICA.....	436
16.19 PREPARACIÓN TÁCTICA.....	436
16.20 PREPARACIÓN TEÓRICA.....	437
16.21 TEST DE CONTINUIDAD.....	437
16.22 TEST DE CONTINUIDAD POLO ACUÁTICO.....	438
16.23 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE LA APLICACIÓN DE LOS PUEBLOS EN LAS DISTINTAS EDADES Y CATEGORIAS.....	439
16.24 CUADRO GENERAL DE APRENDIZAJE Y MORDENAMIENTO METODOLÓGICO.....	
<b>17. MANUAL DE RACQUETBOLL.....</b>	<b>453</b>
17.1 INTRODUCCIÓN.....	454
17.2 INICIACIÓN Y PROGRESIÓN BÁSICA.....	455
17.3 ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS.....	456
17.4 EJERCICIOS PARA LA FAMILIARIZACIÓN DE LOS ELEMENTOS.....	459
17.5 INICIACIÓN DE LA TÁCTICA.....	466
17.6 PRINCIPIOS DE LOS ASPECTOS FÍSICOS.....	466

17.7 CONTROL Y EVALUACIÓN .....	466
17.8 REGLAS Y PRINCIPIOS BÁSICOS DEL JUEGO.....	467
17.9 COMENTARIOS.....	468
<b>18. MANUAL DEL ENTRENADOR DE RUGBY.....</b>	<b>469</b>
18. INTRODUCCIÓN.....	470
18.1 DEFINICIÓN DEL RUGBY.....	471
18.2 OBJETIVOS.....	472
18.3 INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS EDADES 6-8.....	473
18.3.1 PROCEDIMIENTOS EN EDADES ENTRE 6-8 AÑOS.....	474
18.3.2 OBJETIVOS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANAZA 6-8 AÑOS.....	475
18.3.3 SISTEMAS DE CONTENIDOS 6-8 AÑOS.....	475
18.3.4 DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN DEL PASE.....	476
18.4 INDICACIONES METODOLÓGICAS EDADES 9-10 AÑOS.....	479
18.4.1 ASPECTOS APREDIZAJES A TENER EN CUENTA.....	479
18.4.2 OBJETIVOS PARA EL PROCESO ENSEÑANZA 9-10.....	480
18.4.3 SISTEMA DE CONTENIDO 9-10 AÑOS.....	481
18.4.4 DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN VARIANTE.....	481
18.4.5 DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN PEDAGÓGICA.....	482
18.5 INDICACIONES METODOLÓGICAS 11-12 AÑOS.....	486
18.5.1 OBJETIVOS DEL ATAQUE 11-12 AÑOS.....	486
18.6 CONTENIDO DEL ATAQUE 11-12 AÑOS.....	487
18.6.1 DESTREZAS TÉCNICAS BÁSICAS .....	487
18.6.2 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANAZA PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.....	488
18.6.3 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA TÁCTICA 11-12 AÑOS.....	488
18.7 CONTENIDOS DE LA DEFENSA 11-12 AÑOS.....	489
18.8 CONTENIDO FÍSICO 11-12 AÑOS.....	490



18.9 CONTENIDO EVALUATIVO 11-12 AÑOS.....	491
18.10 OBJETIVOS 13-14 AÑOS.....	493
18.11 INDICACIONES METODOLÓGICAS 13-14 AÑOS.....	494
18.12 MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO PARA MEJORAR LARAPIDEZ DE EJECUCIÓN 13-14 AÑOS.....	495
18.13 DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	496
18.14 OBJETIVOS 15-16 AÑOS.....	497
18.15 CONTENIDOS A DESARROLLAR JUEGOS POR PUESTOS ESPECIALES.....	500
18.16 EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LAS HABILIDADES TÉCNICO TÁCTICAS 15-16 AÑOS.....	501
18.17 MÓDELOS DE EJERCICIOS PARA ELDESARROLLO 15-16 AÑOS.....	504
18.18 EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA ENLAZAR DIFERENTES MEDIOS TÁCTICOS COLECTIVO.....	505
18.19 DESARROLLO CAPACIDADES FÍSICAS 15-16 AÑOS.....	508
18.20 OBJETIVOS CATEGORÍA U-18 AÑOS.....	509
18.21 DESARROLLO CAPACIDADES FÍSICAS U-18 AÑOS.....	513
18.22 METODOLOGÍA DE LAS DESTREZAS Y LOS ERRORES MÁS COMUNES.....	514
<b>19. MANUAL TIRO CON ARCO.....</b>	<b>520</b>
19.1 INTRODUCCIÓN.....	521
19.2 OBJETIVOS.....	522
19.3 DESCRIPCIÓN DEL ARCO RECURSO.....	523
19.4 DESCRIPCIÓN DEL ARCO COMPUESTO.....	524
19.5 DESCRIPCIÓN DE LA FLECHA.....	525
19.6 PROGRAMA PARA ENTRENAMIENTO BÁSICO.....	525

19.7 CONTENIDO TRATAR POR ETAPAS.....	526
19.8 PRINCIPALES MÉTODOS A UTILIZAR CONTENIDOS.....	530
19.9 TÉCNICA TIRO CON ARCO.....	531
19.10 CARACTERÍSTICAS DE LOS BLANCOS.....	538
19.11 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	539
<b>20. MANUAL WUSHU.....</b>	<b>544</b>
20.1 INTRODUCCIÓN.....	545
20.2 SIGNIFICADO WUSHU”.....	546
20.3 CONCEPTO: WUSHU.....	546
20.4 DEFINICIÓN: .....	546
TAOLU.....	546
TAI CHI.....	546
SANDA.....	54
20.5 FEDOWUSHU– FUNDACIÓN.....	54
MOTIVACIÓN.....	54
20.6 OBJETIVOS.....	547
OBJETIVO GENERAL.....	547
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	547
20.7 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE UN ATLETA.....	548
SALUDO MARCIAL.....	548
INICIACIÓN Y PROGRESIÓN BÁSICA DE LA TÉCNICA, INDIVIDUAL Y COLECTIVA.....	549
20.8 TAOLU.....	549
CARACTERÍSTICAS DE UN ATLETA DE TAOLU.....	549
EJERCICIOS FLEXIBILIDAD.....	550

EJERCICIOS BÁSICOS.....	550
POSICIONES BÁSICAS.....	551
PROGRESION BÁSICA DE LA TÁCTICA.....	552
ARBITRAJE TAOLU.....	552
20.9 TAI CHI.....	553
CARACTERÍSTICAS DE UN ATLETA DE TAICHÍ.....	553
EJERCICIOS FLEXIBILIDAD.....	553
EJERCICIOS BÁSICOS.....	554
EJERCICIOS PARA LAS MANOS.....	555
POSTURA DE CIERRE.....	555
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.....	556
RESPIRACIÓN BÁSICA DE TANTIEN (CENTRO DE ENERGÍA).....	556
RESPIRACIÓN DE 6 PUERTAS.....	557
RESPIRACIÓN ABDOMINAL.....	557
RESPIRACIÓN COMPLETA.....	557
ESTILOS DE TAI CHI.....	558
20.10 SANDA	
CARACTERÍSTICAS DE UN ATLETA DE SANDA.....	559
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.....	560
EJERCICIOS BÁSICOS.....	560
20.11 EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO FÍSICO.....	561
FLEXIONES DE BRAZOS, SENTADILLAS, ZANCADAS,.....	561
CARRETILLA, MULTISALTOS ETC.....	562
POSICION O POSTURA DE COMBATE.....	563
DESPLAZAMIENTO O CAMINATA.....	563

20.12 TÉCNICAS DE PUÑOS.....	563
JAB.....	564
RECTO.....	564
GANCHO.....	564
UPPERCUTS.....	565
20.13 TÉCNICAS DE PATEOS.....	565
PATADA FRONTAL.....	565
PATADA CON EMPEINE.....	565
PATADA DE GANCHO.....	565
PATADA LATERAL.....	566
PATA SEMI-CIRCULAR.....	566
PATADA CIRCULAR.....	567
20.14	
PROYECCIONES.....	567
PROYECCIONES 1 Y2 .....	568
PROYECCIONES 3,4.....	568
20.15 ASPECTOS DE LA COMPETENCIA.....	569
ARBITRAJE.....	569
REGLAS ELEMENTALES DEL ARBITRAJE.....	569
DURACIÓN DEL COMBATE.....	570
PESO CORPORAL.....	570
UTILERÍA DE PROTECCIÓN.....	571
UNIFORMES DE COMPETENCIA.....	571
EQUIPOS DE ENTRENAMIENTO.....	572
20.16 PROGRAMACIÓN DE CADA UNA DE LAS DISCIPLINAS..	572
TAOLU.....	572

TAICHÍ.....573

SANDA.....574

20.17

RECOMENDACIONES.....577

## Prólogo

La Gestión del Ministerio de Deportes de la República Dominicana correspondiente al periodo 2016 - 2020 encabezada por el ministro actual Danilo Díaz Vizcaíno, ha incluido dentro de sus acciones fundamentales un incremento y nuevo redireccionamiento de la capacitación de sus recursos humanos, a partir de nuevas aristas de interpretación y entendimiento.

Los monitores y entrenadores deportivos que llevan el trabajo de iniciación en todo el territorio nacional, necesitan nuevos productos de guía y orientación teórico-práctica, por lo que esta necesidad ha sido interpretada en un contexto más amplio y definido, con vistas a la obtención de mejores y mayores resultados en el trabajo.

Es conocido por la mayoría de los involucrados que en esta institución se han impartido muchos cursos de capacitación por deportes y de manera general, los diplomados que en la pasada gestión igualmente jugaron su papel en la capacitación de todos los interesados, la contratación de entrenadores extranjeros los que han trabajado durante años en el país ha dejado resultados y como tal una impronta positiva, así como otros aportes significativos de los que con una experiencia de trabajo en el mundo deportivo las han transmitido a otros.....

En tal sentido observamos que dentro de este campo hay un denominador común que agrava e interfiere en la fijación de los conocimientos, así como en la comprobación de los mismos.

Nos referimos a la falta de una **Bibliografía Deportiva Nacional** que resuelva o disminuya al menos la problemática planteada.

Es sugerente entonces la elaboración de una guía común, que en este caso se constituye en un manual de iniciación para el deportista de nuestro país.

El objetivo de elaborar y publicar dicho manual es que nuestros monitores, entrenadores y promotores deportivos puedan consultar, ratificar o simplemente evacuar dudas que obstruyen en la mayoría de los casos la correcta aplicación de los conocimientos tanto para la enseñanza-aprendizaje como para el entrenamiento apropiado de los deportistas en la etapa de iniciación.

El vice ministerio técnico a través de la Dirección Técnica Nacional se dio a la tarea de convocar en una primera etapa a los directores técnicos y entrenadores con experiencia de todas las federaciones deportivas nacionales para transmitirle la propuesta de

elaboración de un **Manual de Iniciación del Deportista Dominicano**, con ingredientes y sustancias nacionales, sintetizado en palabras y consolidado en los elementos necesarios, para que el mismo pudiera ser aplicado en el territorio nacional por todos los interesados.

Esta tarea fue cumplida por varias federaciones de manera inmediata, unas con la traducción tal cual de lo orientado y un alto nivel de calidad, otras con aspectos copiados y recopilados de otros autores no dominicanos, pero que a su entender sería ahora lo más conveniente.

Hemos respetado su decisión y como tal lo reproducimos...

El público que lo reciba será quien dará el juicio final y sabrá valorar y comparar con una alta maestría, la calidad y dedicación que pusieron los autores de cada federación. En ese sentido la Dirección Técnica exonera su responsabilidad en la publicación, no obstante hemos sometido con el equipo de trabajo la obra a un proceso de revisión ortográfica y un estilo homogéneo de todos los materiales recibidos, con el fin de entregar esta herramienta con una terminación adecuada.

Esta, por tanto será la primera versión del primer Manual de Iniciación del Deportista que se realice en la República Dominicana para la mayoría de los deportes, en esta ocasión editaremos los manuales en ----- deportes.

Este lanzamiento se hará como la bibliografía virtual que aconsejan los tiempos, los interesados en todo el país, así como los que tributan desde el exterior al deporte y que forman parte de la Diáspora Dominicana igualmente podrán disfrutar de esta obra, 100% dominicana.

Algunos preferirán su impresión y en tal sentido quedan libres de poderlos hacer.

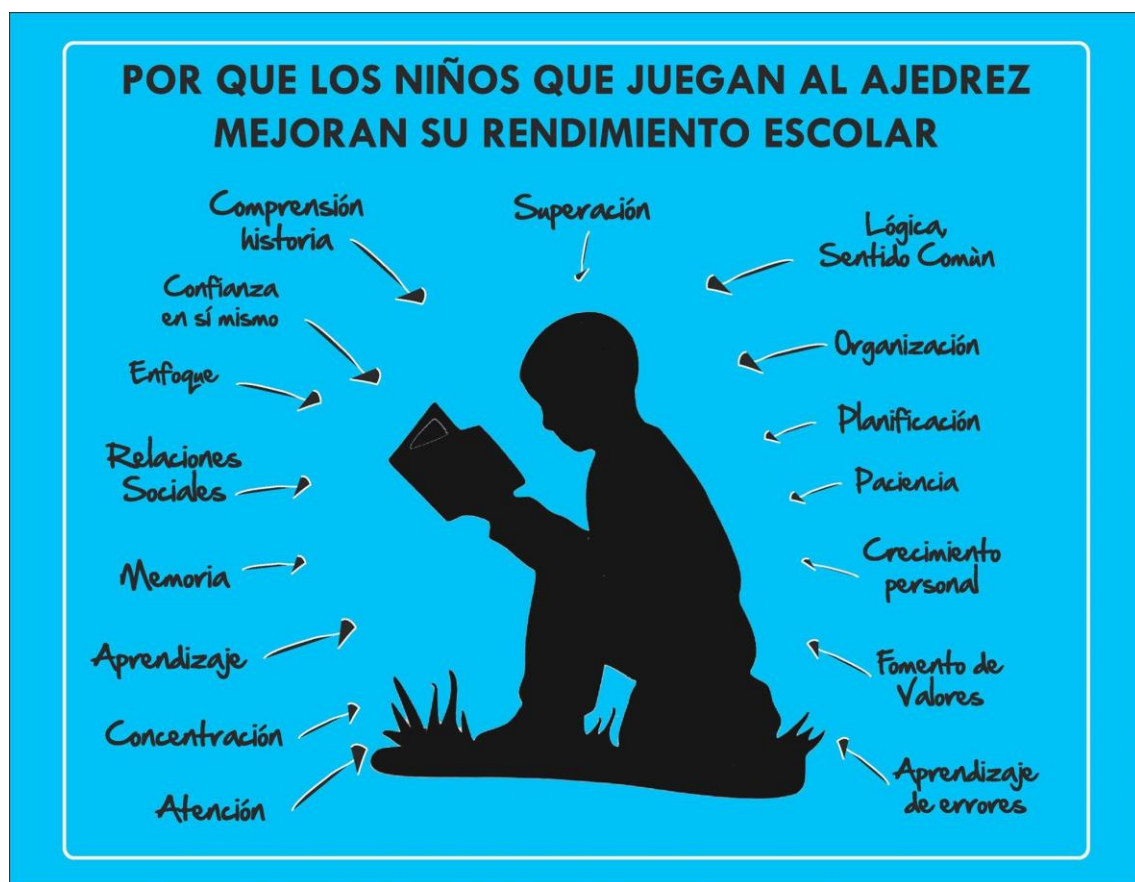
De tal manera queda la obra en manos de los amigos sinceros que sabrán desde su óptica emitir su opinión y evaluación que como crítica autorizada o no, permitirán los referentes necesarios para su futuro perfeccionamiento. **Dirección Técnica Nacional.**



# Federación Dominicana de Ajedrez, Inc.

Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, Santo Domingo, D.N. – Tel. (809) 683-4712

## 2.- Manual de entrenadores de la disciplina de ajedrez en la República Dominicana.





## **2.1 Objetivos.**

Los objetivos generales y aspectos fundamentales del manual de entrenadores de ajedrez de república dominicana son la enseñanza de iniciación y progreso de los interesados en la disciplina utilizando como base programas y métodos de enseñanza.

Cuando los niños aprenden a jugar al ajedrez, ellos comenzarán a desarrollar las habilidades matemáticas como álgebra y geometría, el pensamiento crítico, pensamiento lógico, la toma de decisiones y resolución de problemas. Estos objetivos estratégicos les permiten moverse a través de la vida preparándose para lidiar con lo inesperado y tomar el control en todas las situaciones y tomar decisiones inteligentes. Estudios sobre los niños que juegan al ajedrez, llegan a la conclusión de que estos niños aumentan sus coeficientes intelectuales significativamente.

Dentro de los principales objetivos se encuentran.

Que los niños aprendan a tomar decisiones muy difíciles sin la ayuda de un adulto. Sus habilidades en pensamiento creativo, crítico y original se perfeccionan Finalmente.

Lectura, lenguaje, matemáticas y de la memoria se han mejorado en gran medida.

Se han reforzado sustancialmente las habilidades para resolver problemas.

Ellos fueron capaces de tomar decisiones precisas y rápidas bajo presión de tiempo, que les ayudó a mejorar sus notas en exámenes.

Ellos aprendieron la importancia de una planificación flexible y que las decisiones una vez que se hicieron tienen consecuencias a tener en cuenta.

Ajedrez desafió a los niños superdotados y ayudó a los de bajo rendimiento a aprender a estudiar y tratar de poner su mejor esfuerzo.

Ajedrez ayuda a los niños de todos los estratos sociales y económicos.

## **2.2 Perfil del ajedrecista.**

En la actualidad existe una importante investigación psicológica del ajedrez. Uno de los hechos mejor establecidos es que aunque el ajedrez es ampliamente considerado el

mejor ejemplo de actividad intelectual entre los juegos, existe muy poca evidencia entre cognitivas concretas y la pericia en el ajedrez.

Aunque existe una débil correlación entre inteligencia y pericia en el ajedrez entre los niños que están aprendiendo, dicha correlación no existe cuando consideramos grandes maestros o niños altamente talentosos para el ajedrez. El factor que explica mejor el desempeño ajedrecístico es el número de horas de práctica. Algunos estudios sugieren que los grandes maestros son capaces de almacenar entre 10 mil y 100 mil "fragmentos"[3] o posiciones de tablero ajedrecísticamente relevantes, aunque simulaciones por ordenador estiman este número en 300 mil[4] [5]. Otro aspecto menos estudiado son los aspectos de personalidad de los ajedrecistas. Un estudio que comparaba 219 niños que jugaban a ajedrez con 50 más que no lo hacían, cuyos rasgos de personalidad fueron clasificados de acuerdo con el Test de personalidad de los cinco grandes (O: abertura a nuevas experiencias, C: Responsabilidad, E: Extroversión, A: Amabilidad, N: Neurotismo) sugería que los niños con alta puntuación en los factores O y E era más probable que fueran jugadores de ajedrez. Los niños varones que puntúan más alto en el factor A, están menos interesados en el juego. Eso podría explicar porque las niñas que generalmente puntúan más alto en el factor A están en general menos interesadas en el juego. Sin embargo, los estudios no han detectado ninguna correlación entre los rasgos de personalidad y la pericia ajedrecística de un jugador.

El ajedrez ha servido de investigación en los campos de la psicología, la pedagogía y la cibernética, entre otros; ha sido tomado como modelo para estudios de computación y resulta una eficaz técnica de entrenamiento de las capacidades intelectuales. Es incuestionable, pues, su vinculación con la ciencia. Tiene muchísimo de deporte, tanto por su comportamiento competitivo, en forma de torneos, como por constituir una especie de gimnasia mental, lo cual viene siendo el complemento de la gimnasia y otras modalidades de actividad física que necesita el individuo para su salud corporal.

Muchísimo tiene de arte el ajedrez, por la satisfacción estética que provocan la mayoría de las partidas, con no menos admiración que la experimentada ante una obra maestra de la pintura, la ejecución de un clásico de la música, el descubrir toda la expresión que puede darnos una escultura, o el vibrar de una danza o un ballet que embelesa.

En un artículo periodístico sobre la instrucción pública, escrito en 1825, decía El Libertador: "Las naciones marchan hacia el término de grandeza, con el mismo paso que camina la educación (...) los juegos y recreaciones son necesarios a los niños como el alimento (...), como útiles y honestos son conocidos el ajedrez..." Bolivia incluyó el noble juego entre los que debían enseñarse en la escuela, en época que el ajedrez no gozaba de gran difusión, no se habría celebrado aún el primer torneo internacional de la época contemporánea (Londres, 1851) y era virtualmente patrimonio de pudientes y dotados.

Se adelantó en mucho a otras prominentes figuras que han abogado por la misma causa, como José Raúl Capablanca, un siglo después y más que homenaje es una flor que se abre a su memoria el que Venezuela haya sido el primer país de Latinoamérica en incluir el ajedrez en su programa escolar, lo cual se está haciendo también en Cuba.

Un interesante artículo del Dr. Teodoro Minero, sobre las cualidades pedagógicas del ajedrez, y su influencia positiva sobre la formación intelectual y desarrollo integral del niño y del joven, plantea que: La Declaración de Principios del Centro Latinoamericano para el Desarrollo de la Inteligencia, realizada en Montevideo en 1980, incluye, entre otras las siguientes afirmaciones:

1. El nivel de inteligencia no es fijo y, por tanto, puede mejorarse y acrecentarse. Tenemos el derecho y el deber de ser inteligentes.
2. Las actividades estimuladoras de la inteligencia deben comenzar desde el nacimiento del niño.
3. La educación sistemática debe poner énfasis en los métodos orientados a fomentar el pensamiento teórico-reflexivo, enseñar a pensar y estimular la creatividad.
4. Para participar en forma activa en los adelantos científicos y tecnológicos del mundo presente y futuro, y vivir feliz y armoniosamente, sólo existe un camino: saber pensar.

Del ajedrez se ha afirmado que es un arte, una técnica y hasta una ciencia. Los ajedrecistas saben que es un arte ya que promueve la creatividad y la producción; también saben que es una técnica ya que se puede aprender y perfeccionar hasta alcanzar niveles óptimos; pero también conocen que es una ciencia, ya que posee un objeto de estudio, una metodología, un cuerpo teórico y un campo de aplicación. Además, se le considera como un juego y un deporte.

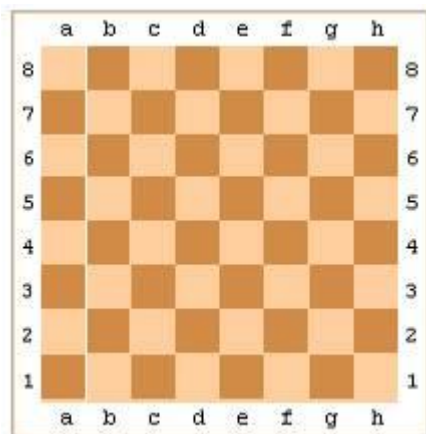
El ajedrez es la técnica que con mayor propiedad enseña a pensar tanto a niños como a adultos; pero sobre todo, estimula la creatividad a tal grado que en la teoría del ajedrez abundan las innovaciones creadas por connotados ajedrecistas.

El doctor Vlaus (1969), en la memoria elaborada para ser presentada en el Congreso de la Federación Internacional de Ajedrez, celebrada en San Juan de Puerto Rico, ha afirmado: Una de las cualidades educativas de mayor valor en el ajedrez está fundada en su propia naturaleza. El ajedrez es una eminente escuela de razonamiento conducida por medio de conclusiones lógicas. Esta cualidad del ajedrez debería tener una elevada importancia. En medida siempre creciente, es preciso reemplazar el sistema de aprender los métodos para razonar a interpretar los hechos. El ajedrez ayudaría al alumno a elaborar métodos exactos de razonamiento.

En países como Alemania, Suiza, Holanda, Venezuela, Argentina y España, entre otros, se han realizado experiencias interesantes respecto a la enseñanza del Ajedrez y los efectos positivos que su aprendizaje ejerce en las funciones intelectuales del ser humano en general y del niño en particular. Tales experiencias han demostrado: Que la enseñanza y práctica organizada del Ajedrez incide favorablemente en el desarrollo de la atención, la memoria y la creatividad, entre otras facultades intelectuales del niño. La práctica del ajedrez diferencia significativamente los niveles del coeficiente intelectual. El ajedrez desarrolla una nueva forma de pensar y este ejercicio es lo que contribuye a aumentar el coeficiente intelectual.

### **2.3 Manual elemental de ajedrez**

#### **El tablero de ajedrez**



El tablero de ajedrez es un cuadrado subdividido en 64 casillas o escaques iguales (8x8), también cuadradas, alternativamente de color claro y de color oscuro.

Cada jugador se sitúa de cara al ajedrecista contrincante, colocando el tablero de manera tal que cada jugador tenga una casilla blanca en su esquina derecha.

Los elementos básicos del tablero son:

- Fila. Es cada una de las ocho líneas de ocho casillas que se forman alineando éstas horizontalmente respecto a los jugadores. Se nombran con números del 1 al 8, comenzando desde la primera fila con respecto al bando de las piezas blancas.
- Columna. Es cada una de las ocho líneas de ocho casillas que se forman alineando éstas verticalmente respecto a los jugadores. Se nombran con letras minúsculas de la A a la H, comenzando desde la primera columna izquierda con respecto al bando de las piezas blancas.
- Diagonal. Es cada una de las 26 líneas que se forman agrupando las casillas diagonalmente. Las dos diagonales mayores tienen ocho casillas.
- Centro. El centro del tablero son los cuatro escaques centrales. Por extensión, a veces se incluyen los 12 que rodean a esos cuatro.
- Esquinas. Cada una de las cuatro casillas ubicadas en las esquinas del tablero.

Bordes. Las dos columnas (A y H) y dos filas (1 y 8) situadas en los extremos del tablero.

## **2.4 Disposición de tablero y piezas**

Aquí, a la derecha, tenemos la disposición más frecuente en una partida de damas clásico. En este tablero, hay que fijarse en una serie de cosas que, parecen que da igual, pero no es así. Y esa serie de cosas son dos reglas de colocación del tablero imprescindibles

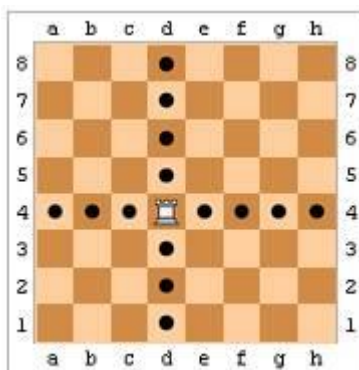
- A la derecha de cada jugador, debe de estar el cuadrado blanco. Esta regla es fundamental
- El rey debe de estar siempre en el cuadro de distinto color. Es decir, si el rey es blanco, debe de estar colocado en la casilla negra.

Por lo demás, hay que colocar las piezas tal y como están dispuestas.

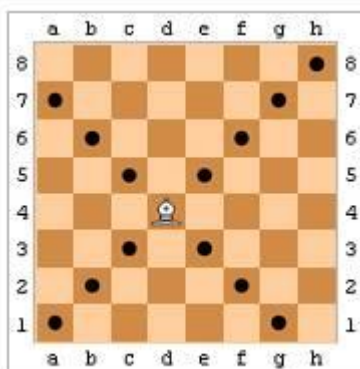


## 2.5 La torre

Describe movimientos perpendiculares a los bordes del tablero, Es decir sobre columnas y filas. Puede capturar a la primera pieza contraria que se ubique en su trayecto. No salta piezas propias ni hostiles. Excepto durante el enroque.



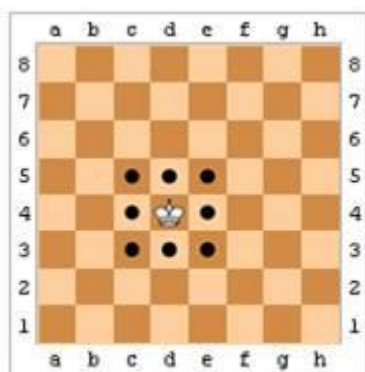
## 2.6 El Alfil



Este se mueve en líneas diagonales. Debido a que las líneas diagonales están constituidas con casillas de un mismo color, puede suponerse que aquel alfil que inicie en una casilla clara, siempre se mantendrá en casillas claras. Lo mismo para el alfil de casillas oscuras. El alcance de sus movimientos se ve limitado por los bordes del tablero, por las piezas compañeras y por las del adversario, pudiendo capturar a estas últimas.

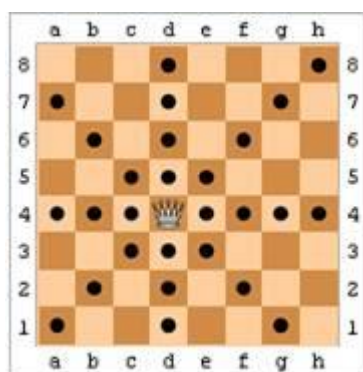
## 2.7 El rey

Mueve a todas las casillas inmediatas a él, excepto por el enroque donde avanza dos casillas. El rey no puede mover a ninguna casilla controlada por una pieza rival. Captura a las piezas rivales ubicadas en las mismas casillas a las cuales pueda mover.



## 2.8 La dama

Mueve y captura como una torre o como un alfil, pero no en la misma jugada; no puede saltar sobre otras piezas.



## 2.9 El peón



Su movimiento será únicamente en línea recta hacia las piezas del adversario y rigiéndose bajo las dos reglas básicas:

- Si aún no se ha movido, puede elegir entre moverse una casilla o dos casillas
- Si ya tuvo algún movimiento solo podrá avanzar una casilla por turno

La forma de capturar del peón es en diagonal y por solo una casilla.

## 2.10 El Caballo

Quizás la pieza más conflictiva de describir. Hay dos maneras de describir el movimiento de esta pieza menor, la manera "vulgar" de describirlo, o la manera "oficial". Pero, es mejor verlo a través de imágenes.



La descripción oficial es la siguiente: **el caballo se mueve a la casilla más cercana que no esté en la fila, columna o diagonales donde está.** Es incierto que se mueva como una L ya que no pasa por las casillas intermedias, pero es cierto que así es más cómodo de decir, aunque incorrecto.



Como no pasa dichas casillas se dice que salta, es decir, su movimiento no puede ser bloqueado colocando piezas entre él y la casilla de destino. Puede capturar a las piezas rivales ubicadas en la casilla de destino.

**2.2.0 Regla:** los dos (2) reyes (el blanco y el negro) no pueden estar en casillas consecutivas.

Jaque y jaque mate

Cuando el rey se encuentra amenazado se dice que se halla "en jaque", y el jugador en jaque debe remediar la situación inmediatamente. Hay tres posibles métodos para quitar al rey del jaque:

- Mover el rey a una casilla adyacente que no esté amenazada.
- Interponer una pieza entre el rey y la pieza atacante, con el fin de romper la línea de amenaza (no es posible cuando la pieza atacante es un caballo, o cuando hay un jaque doble).
- Capturar la pieza atacante (no es posible cuando hay jaque doble, a menos que se capture con el rey).

Movimiento y acción del rey



Movimientos posibles del rey cuando está limitado por la acción de otras piezas. El rey negro no puede moverse a las casillas atacadas por el alfil blanco o caballo blanco, y el rey blanco no puede moverse a las casillas atacadas por la torre negra.

Si ninguna de esas tres opciones es posible, el rey se encuentra en jaque mate y el jugador pierde la partida.

### 2.2.1 Rey ahogado

El ahogado es una posición que puede ocurrir en ciertas circunstancias:

- El rey no está amenazado
- Todas las jugadas que el jugador al que toca mover podría realizar, dejarían su rey en una casilla en la que sería capturado, en inglés se denomina stalemate.

Si esto ocurre, se dice que el rey está "ahogado" y la partida termina en tablas.

### 2.2.2 El enroque

Existe una sola jugada donde es posible mover dos piezas al mismo tiempo y a esta se le denomina enroque. El rey se desplaza dos lugares hacia la torre y la torre salta a la casilla por la que el rey pasó.

Este solo puede realizarse si se cumplen todos los siguientes requisitos:

- El rey no se ha movido antes.
- La torre tampoco se ha movido, de haberlo hecho se conserva el derecho a enrocar con la otra torre. A menos claro, que también se haya movido.
- No hay ninguna pieza en el recorrido de la torre hacia el rey.
- El rey no está en jaque.
- Las casillas de paso y destino del rey no están amenazadas por piezas rivales.

Las últimas tres condiciones son temporales, ya que puede eliminarse el factor que no permite enrocar.



### 2.2.3 Captura al paso

Es una situación en la cual un peón puede capturar de modo diferente al descrito antes.

Un peón ubicado en la quinta fila de su bando (5 para las blancas y 4 para las negras)

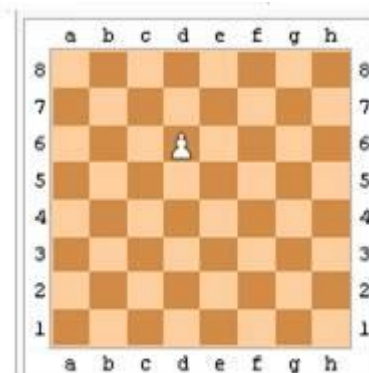
puede capturar a un peón enemigo ubicado en alguna de las columnas adyacentes que en su movimiento inmediato anterior, avanzó 2 casillas. Y lo hace como si aquel hubiese avanzado solo una casilla.



Hay un peón ubicado en la 5a fila...



avanzó el peón desde d7...



el peón blanco capturó.

## 2.2.4 Resumen de las normas de notación ajedrecística

Existen varios sistemas de notación de partidas de ajedrez, cuyo objetivo es registrar las partidas con propósitos documentales. El sistema algebraico es el utilizado y recomendado por la FIDE. También existen otros métodos, como la notación descriptiva (actualmente en desuso), o el sistema de Forsyth Edwards para anotar posiciones particulares

	a	b	c	d	e	f	g	h	
8	a8	b8	c8	d8	e8	f8	g8	h8	8
7	a7	b7	c7	d7	e7	f7	g7	h7	7
6	a6	b6	c6	d6	e6	f6	g6	h6	6
5	a5	b5	c5	d5	e5	f5	g5	h5	5
4	a4	b4	c4	d4	e4	f4	g4	h4	4
3	a3	b3	c3	d3	e3	f3	g3	h3	3
2	a2	b2	c2	d2	e2	f2	g2	h2	2
1	a1	b1	c1	d1	e1	f1	g1	h1	1
	a	b	c	d	e	f	g	h	

**2.2.5 Nombre para cada casilla según la notación algebraica.** El rey blanco se sitúa en la casilla e1 al principio de la partida.

Las normas generales de la notación algebraica son:

- Las filas del tablero se nombran con los números del **1** al **8**, las piezas blancas ocuparán las filas 1 y 2 y las piezas negras las filas 7 y 8.
- Las columnas del tablero se nombran con las letras minúsculas de la **"a"** a la **"h"** comenzando por la izquierda del jugador con piezas blancas.

- Las casillas reciben el nombre de la columna y la fila correspondientes (e8, d5, c6, etc.)
- Las piezas son designadas por su inicial, excepto el peón: R (Rey), D (Dama), T (Torre), A (Alfil), C (Caballo).
- Una jugada se escribe con la inicial de la pieza y la casilla a la cual se mueve, excepto por el Peón, del que se menciona sólo la casilla (Ce4, por ejemplo, significa que un caballo mueve a la casilla e4; d5 representa la jugada del peón de la columna d5 a la fila 5).
- Una captura se indica con una "x" entre la inicial de la pieza (o la columna del peón) y la casilla de la pieza capturada (Txb5 indica que una torre captura una pieza en b5; dxe6 indica que el peón de la columna d captura en e6).
- Si dos piezas iguales pueden ir a una misma casilla, se indica la columna de la pieza que mueve; si ambas piezas están en la misma columna, se indica la fila (Ced5 significa que, de entre dos caballos del mismo bando, el ubicado en la columna "e" mueve a la casilla d5).
- El jaque se indica con un signo "+", y el jaque mate con "++" (o también "#").
- El enroque corto se anota como 0-0, y el enroque largo se anota como 0-0-0.
- Una captura al paso se indica con: "a.p."
- 

### **2.2.6 Algunos símbolos utilizados para comentar partidas son:**

- !: Buena jugada
- !!: Jugada brillante (muy buena)
- ?: Mala jugada
- ??: Muy mala jugada
- !?: Jugada interesante
- ?!: Jugada dudosa
- ±: Ventaja blanca
- +/- ó ±: Ligera ventaja blanca
- +−: Ventaja ganadora blanca
- −/+ (o bien, figura invertida de ±): Ventaja negra

- =/+ (o bien, figura invertida de  $\pm$ ): Ligera ventaja negra
- -+: — Ventaja ganadora negra
- 8: Posición incierta

### 2.2.7 Resumen de la reglas del juego

Cuando el juego comienza, un jugador controla 16 piezas blancas y otro jugador controla 16 piezas negras. El color asignado a cada jugador suele sortearse, aunque en el caso de los torneos está en función del emparejamiento de los jugadores. El tablero es colocado de tal forma que ambos jugadores tengan un escaque blanco en la casilla de la esquina derecha respectiva. Los trebejos se ubican de la forma en que se muestra en el diagrama adyacente. Las torres, caballos y alfiles más cercanos al rey suelen llamarse de rey (ejemplo: torre de rey) y las más alejadas, más próximas a la dama se llaman de dama (ejemplo: alfil de dama). Asimismo, el lado donde se encuentran en origen ambos reyes se suele llamar *flanco rey* y el otro *flanco dama*.

En el ajedrez tradicional, los trebejos se colocan siempre en la forma descrita. Hay variantes (poco frecuentes en la práctica) en las que la situación de los trebejos en la primera fila puede variar (ajedrez aleatorio de Fischer Ajedrez 960).

Los jugadores mueven por turnos. En cada turno, un jugador sólo puede mover una pieza (con la única excepción de una jugada especial llamada enroque, en la cual el rey mueve dos casillas hacia la derecha o hacia la izquierda y la torre se ubica a su lado opuesto). El jugador que juega con las piezas blancas es siempre el que mueve primero.

Cada tipo de pieza se mueve de una forma diferente, aunque las normas comunes al movimiento de las piezas son:

- Las piezas no pueden saltar, en su movimiento, una por encima de la otra (a excepción del caballo, que puede saltar sobre otras, moviendo en "L", y de la torre, en el enroque).
- Una pieza no puede ocupar una casilla ocupada por otra pieza del mismo color, pero sí una ocupada por otra del contrario, retirándola del tablero. Esta acción se conoce como "tomar" o "capturar", y es voluntaria, a decisión del jugador.
- Las casillas a las cuales puede moverse una pieza, se dice que están *controladas* por ésta. Si una pieza se encuentra dentro de las casillas controladas por una pieza de color contrario, se encuentra *atacada* por aquélla.
- El rey es la única pieza que no puede moverse o pasar por casillas controladas por piezas contrarias.

Una jugada que ataque al rey se conoce como jaque; es obligatorio para el jugador cuyo rey esté atacado salir del jaque. Si no hay defensa posible contra un jaque, el rey está en jaque mate. Ese es el objetivo y quien lo infringe al rey rival, gana.

Una partida de ajedrez también termina cuando un jugador decide rendirse o abandonar, o si excede el tiempo establecido; en ambos casos el oponente gana el juego. También la partida termina cuando no es posible la victoria para ninguno de los jugadores, o si ambos acuerdan este resultado, conocido como tablas o empate. Igualmente la partida termina en tablas si se repite tres veces la misma posición sobre el tablero (por repetición de jugadas), cuando ninguno de los jugadores tiene piezas suficientes para dar jaque mate, o si el jugador que tiene el turno no puede realizar ninguna jugada reglamentaria, situación conocida como *ahogado*.

En torneos, y a efecto de computar los resultados, se otorga al ganador de una partida un punto, medio punto a cada jugador que ha hecho tablas, y cero puntos al perdedor de una partida.

### **2.2.8 Valor estimado de las piezas**

A efectos de posibles cambios es muy importante saber qué valor tiene cada pieza, en función de la potencia de ataque en el juego. Aunque hay variaciones en los valores que considera cada uno y en la práctica hay muchos más factores que considerar al material (posición, actividad de la pieza en el ataque/defensa...). Se toma como unidad el peón.

- Peón: 1
- Caballo: 3
- Alfil: 3
- Torre: 5
- Dama: 9
- Rey:

El rey tiene todos los valores en el juego de ajedrez, motivo por el cual es la pieza más importante.

Los alfiles tienen mayor valor en posiciones abiertas que en las cerradas, debido a que tienen mayor libertad de movimientos. En posiciones cerradas, tienen más valor los caballos. El valor del rey es infinito puesto que si se pierde, la partida termina. En los finales su valor oscila entre 2 y 3 puntos.

En ajedrez se denomina apertura a la fase inicial del juego, en la que se procede a desarrollar las piezas. Desde sus posiciones iniciales. La apertura es un elemento fundamental en el ajedrez. Una apertura sólida permitirá consolidar posiciones ventajosas; por el contrario, la debilidad en la apertura difícilmente podrá ser compensada en el posterior transcurso del juego.

### 2.2.8.1 Reglas para un buen desarrollo

- 1.- Mover una pieza o un peón diferente en cada movimiento.
- 2.- Abrir el juego con los peones de rey o dama, ya que pueden ocupar el centro.
- 3.- En general, sacar los caballos antes que los alfiles, particularmente si son del mismo lado.
- 4.- No sacar la dama demasiado pronto, sobre todo a casillas avanzadas. Nos la atacarían y deberíamos romper la primera regla.
- 5.- Enrocar lo antes posible, para resguardar al rey y conectar las torres.
- 6.- Procurar hacer el menor número de movimientos de peón en el planteo.
- 7.- Procurar mantener, al menos, un peón en el centro.
- 8.- En general, colocar las torres en las columnas que estén libres de nuestros peones, o detrás de nuestros peones más avanzados, sobre todo si están pasados o pueden avanzar más casillas que otro
- 9.- Enrocarse en las diez primeras jugadas, siempre que sea posible, ya que una avalancha de peones sobre el centro puede ser muy peligrosa.

#### Clasificación

La clasificación clásica de aperturas de ajedrez establece cuatro o seis grandes grupos de aperturas:

- **Aperturas abiertas.** Aquellas que se dan tras los movimientos 1.e4 e5.
- **Aperturas semiabiertas.** Aquellas en las que tras 1.e4 las negras responden con una jugada diferente a 1.e5.
- **Aperturas cerradas.** Aquellas que se dan tras los movimientos 1.d4 d5.



### 2.2.8.2 Apertura abierta



Apertura abierta

El Blanco empieza jugando 1.e4 (avanzando su peón de rey dos casillas). Este es el movimiento de apertura más popular y tiene mucha fuerza - inmediatamente trabaja en controlar el centro y libera dos piezas (la Dama y un Alfil). Las aperturas más antiguas del ajedrez empiezan con 1.e4. Bobby Fischer calificó 1.e4 como el "mejor en las pruebas". El inconveniente es que 1.e4 ubica un peón en una casilla indefensa y debilita d4 y f4; el maestro húngaro Gyula Breyer melodramáticamente declaró que "Después de 1.e4 la partida del blanco en su última agonía". Si el Negro imita al Blanco y replica 1...e5, el resultado es una apertura abierta.

- 1.e4 e5 Apertura abierta
  - 1.e4 e5 2.Cf3 Cc6 3.Ab5 Apertura española
  - 1.e4 e5 2.Cf3 Cc6 3.c3 Apertura Ponziani
  - 1.e4 e5 2.Cf3 Cc6 3.d4 Apertura escocesa
  - 1.e4 e5 2.Cf3 Cc6 3.Ac4 Apertura italiana Ac5 Giuoco piano y otras variantes (particularmente Cf6)
  - 1.e4 e5 2.Cf3 Cc6 3.Ac4 Ac5 4.b4 Gambito Evans
1. e4 e5 2.Cf3 Cc6 3.Ac4 Cf6 Defensa de los dos caballos

### **2.2.8.3 El Reloj de Ajedrez.**

Se entiende por "reloj de ajedrez" un reloj con dos indicadores de tiempo, conectados entre sí de tal forma que sólo uno de ellos pueda funcionar en cada momento. En las presentes Leyes, el término "reloj" hace referencia a uno de los dos citados indicadores de tiempo. Cada pantalla del reloj cuenta con una "bandera". Se entiende por "caída de bandera" la finalización del tiempo asignado a un jugador.

Durante la partida, cada jugador, una vez realizado su movimiento sobre el tablero, detendrá su reloj y pondrá en marcha el de su adversario (es decir, deberá pulsar su reloj). Esto "completa" el movimiento. También se completa un movimiento si: (1) el movimiento termina la partida (véanse los artículos 5.1.a, 5.2.a, 5.2.b, 5.2.c, 9.6a, 9.6b y 9.7), o (2) el jugador ha realizado su siguiente movimiento, en caso de que no se haya completado su movimiento anterior. A un jugador siempre se le debe permitir detener su reloj después de realizar su movimiento, incluso después de que su adversario haya realizado su siguiente movimiento. El tiempo transcurrido entre la realización del movimiento y la puesta en marcha del reloj se considera como parte del tiempo asignado al jugador.

Un jugador debe pulsar su reloj con la misma mano con la que realizó su movimiento. Está prohibido que un jugador mantenga el dedo sobre el pulsador o "rondando" por encima del mismo.

Los jugadores deben manejar el reloj de ajedrez correctamente. Está prohibido golpearlo violentamente, cogerlo, pulsar antes de jugar o tirarlo. Un manejo incorrecto del reloj será penalizado de acuerdo con el Artículo 12.9.

Sólo se permite ajustar las piezas al jugador cuyo reloj está en marcha. e. Si un jugador es incapaz de utilizar el reloj, puede proporcionar un asistente, que deberá ser aceptable para el árbitro, para realizar esta operación. El árbitro ajustará su reloj de una forma proporcionada. Este ajuste no se aplicará al reloj de un jugador discapacitado.

Al utilizar un reloj de ajedrez, cada jugador debe completar un número mínimo de movimientos, o todos, en un período de tiempo prefijado y/o puede recibir un determinado tiempo adicional con cada movimiento. Todas estas cuestiones deben ser especificadas con antelación.

El tiempo no consumido por un jugador durante un período se añade a su tiempo disponible para el siguiente período, si lo hubiera. En la modalidad de demora, ambos jugadores reciben un determinado "tiempo principal de reflexión". Además, por cada movimiento reciben un "tiempo extra fijo". El descuento del tiempo principal comienza sólo cuando el tiempo extra fijo se ha agotado. El tiempo principal de reflexión no cambia, siempre que el jugador detenga su reloj antes de que se agote el tiempo extra, independientemente de la proporción de tiempo extra utilizado.

Inmediatamente después de una caída de bandera, deben comprobarse los requisitos del Artículo 6.3.a.

Antes del comienzo de la partida, el árbitro decidirá la ubicación del reloj de ajedrez.

A la hora especificada para el comienzo de la partida, se pone en marcha el reloj del Blanco.

Las bases del torneo deberán especificar por adelantado un tiempo de incomparecencia. Cualquier jugador que se presente ante el tablero después del tiempo de incomparecencia perderá la partida a menos que el árbitro decida otra cosa. b. En el caso de que las bases del torneo especifiquen que el tiempo de incomparecencia no sea cero y si ninguno de los jugadores está presente inicialmente, el Blanco perderá todo el tiempo transcurrido hasta su llegada, salvo que las bases de la competición o el árbitro decidan otra cosa.

Se considera que una bandera ha caído cuando el árbitro lo observa o cuando uno de los dos jugadores ha efectuado una reclamación válida en ese sentido.

Excepto los casos donde se aplique uno de los artículos 5.1.a, 5.1.b, 5.2.a, 5.2.b o 5.2.c, si un jugador no completa el número prescrito de movimientos en el tiempo asignado, pierde la partida. Sin embargo, la partida es tablas si la posición es tal que el adversario no puede dar mate al jugador mediante cualquier posible combinación de movimientos legales.

Toda indicación proporcionada por el reloj de ajedrez se considera concluyente en ausencia de algún defecto evidente. Un reloj de ajedrez con un defecto evidente debe ser reemplazado por el árbitro, quien deberá hacer uso de su mejor criterio al determinar los tiempos que deben aparecer en el reloj de ajedrez reemplazado.

Si se descubre durante la partida que la configuración de cualquiera de ambos relojes es incorrecta, uno de los jugadores o el árbitro parará los relojes de inmediato. El árbitro introducirá la configuración correcta y ajustará los tiempos y el contador de movimientos si es necesario. El árbitro hará uso de su mejor criterio al determinar la configuración del reloj.

Si han caído ambas banderas y es imposible establecer cuál de ellas lo hizo en primer lugar, entonces

- a. continuará la partida si esto ocurre en cualquier periodo excepto el último.
- b. la partida será declarada tablas si esto ocurre en el último periodo, en el que se han de completar todos los movimientos restantes.

Si la partida debe ser interrumpida, el árbitro detendrá el reloj de ajedrez.

Un jugador puede detener el reloj de ajedrez sólo para solicitar la asistencia del árbitro, por ejemplo cuando se ha producido una promoción y no está disponible la pieza requerida.

El árbitro decidirá cuándo se va a reanudar la partida.

Si un jugador detiene el reloj de ajedrez para solicitar la asistencia del árbitro, éste determinará si el jugador tenía una razón válida para hacerlo. Si resulta obvio que el jugador no tenía una razón válida para detenerlo, será sancionado conforme al Artículo 12.9.

En el recinto de juego se permite el uso de pantallas, monitores o tableros murales que muestren la posición actual sobre el tablero, los movimientos y el número de movimientos realizados o completados, así como relojes que muestren incluso el número de movimientos. Sin embargo, el jugador no puede realizar una reclamación basándose sólo en la información así mostrada.

#### **2.2.8.4 El Árbitro de Ajedrez.**

El atleta de esta disciplina debe conocer y respetar las reglas de arbitraje y de esta manera no caer en contradicción con las autoridades del arbitraje y organizadores de los eventos.

##### **1. El arbitraje del ajedrez**

Uno de los elementos más importantes de la organización ajedrecística es el relacionado con el arbitraje, que es una función técnica desarrollada por el árbitro de ajedrez.

##### **2. ¿Quién es árbitro de ajedrez?**

De acuerdo a la opiniones recabadas, un árbitro de ajedrez es un ajedrecista muy especial, que ama profundamente al ajedrez y sus leyes, que tiene una amplia cultura ajedrecística y que, por sobre todo, está dispuesto a afrontar todas las responsabilidades, exigencias, demandas, dificultades y penalidades por las que atraviesa un torneo o campeonato de ajedrez. Es un técnico con clara vocación de servicio en pro del movimiento ajedrecístico, en muchas ocasiones ignorado y poco respetado, pero sin el cual, las competencias ajedrecísticas se convertirían en una selva donde impere la ley del más fuerte o en una Torre de Babel, donde nadie se pueda entender.

Estrictamente hablando, un árbitro de ajedrez es aquel que ejerce funciones técnicas principales en el marco de una competición de ajedrez y que tiene por tarea central la de velar por la estricta observancia de las leyes, reglas y normativas del ajedrez y las condiciones que deben regir dicho evento.

Los árbitros pueden adquirir títulos que avalen su conocimiento, experiencia y jerarquía en la especialidad, y que tienen incidencia tanto nacional como internacional.

En el primer caso el título de Arbitro Nacional de Ajedrez, lo otorga la federación nacional respectiva en función de criterios técnicos especificados en sus estatutos y reglamentos, además de sus méritos deportivos, organizativos y técnicos; liderazgo, vocación, experiencia, años de servicio, cursos realizados, currículum, etc.

En el segundo caso, reciben de la FIDE, desde 1951, el título de Árbitro Internacional de Ajedrez FIDE, aquellos que haya:

1° Demostrado conocimiento profundo de las Leyes del Ajedrez y de los Reglamentos de la FIDE para las competencias de ajedrez.

2° Dado prueba, en el curso de sus actividades arbitrales de una absoluta objetividad.

3° Ha demostrado un conocimiento suficiente de, por lo menos, una lengua oficial de la FIDE.

4° Presentado experiencia como árbitro principal o adjunto, en por lo menos, 4 competencias importantes (por lo menos dos de ellas internacionales). FIDE entiende por tales: los campeonatos nacionales individuales o por equipos; toda competición oficial de la FIDE; torneos internacionales con normas y festivales internacionales que agrupen, por lo menos, 100 jugadores.

### **3. La importancia del árbitro en una competencia de ajedrez.**

El árbitro es el máximo juez de la competencia, sus decisiones son vitales para el buen desarrollo de los distintos tipos de eventos ajedrecísticos que les son encomendados. Por ello hemos de destacar la obligatoriedad que tiene este representante de la Ley, de estudiar, conocer y administrar adecuadamente este conjunto de leyes y reglamentos. Es el garante de las leyes FIDE en la competencia y, por tanto, debe estar plenamente consciente de la gran responsabilidad que recae sobre él al actuar en certámenes ajedrecísticos.

Por otro lado debemos tener muy en cuenta que un ajedrecista bien informado puede utilizar en su propio beneficio algunas situaciones e interpretaciones del reglamento, así mismo utilizar el desconocimiento o ignorancia del contrincante y, a veces, la del propio árbitro a favor de su causa por difícil o perdida que pudiera aparecer a primera vista.

Dentro de sus funciones principales, contamos:

- a) Garantiza que los derechos de los participantes sean respetados.
- b) Posibilita la sana competición deportiva, el juego limpio.
- c) Evita el que terceros obtengan ventajas extradeportivas, situación está que colide con el juego limpio que debe prevalecer en toda competencia.
- d) Minimiza la posibilidad de creación de precedentes negativos que violen al estamento legal.
- e) Anula la posibilidad de expresión de favoritismos o tolerancias en pro de un jugador o equipo en particular.

### **Características deseables en un árbitro.**

A fin de promover entre nuestros ajedrecistas los candidatos a iniciarse en esta exigente disciplina, hemos considerado conveniente presentar un decálogo de las características que debería exhibir un árbitro de ajedrez.

Tales características son:

- 1° Amor por el ajedrez, entendido como actividad cultural, deportiva y recreativa, promotora de buenos ciudadanos.
- 2° Conocimiento y cumplimiento de las leyes, reglamentos y normas especiales que rigen al ajedrez. Es un técnico actualizado y con disposición al aprendizaje continuo.
- 3° Vocación de servicio; disfruta con la organización y arbitraje de torneos; manifiesta iniciativa y trabajo a favor de la comunidad ajedrecística.
- 4° Disposición para el trabajo en equipo; está dispuesto a compartir, le gusta estar con gente joven, confía en sus amigos, tiene buen sentido del humor y además, admite sus errores.
- 5° Formación ética y moral autónoma; capaz de pensar por sí mismo, independientemente de opiniones, críticas y presiones externas.
- 6° Habilidad para la toma de decisiones, es firme en la observancia y aplicación de lo estipulado en la normativa legal.
- 7° Gran sentido de la justicia y la equidad; no se parcializa por ninguna posición en particular.

8° Considera que los ajedrecistas son personas importantes que merecen ser atendidas. En particular, con niños y jóvenes tiende a ser tolerante, aprovechando cada hecho o duda como una situación pedagógica nueva.

9° Es amable en el trato, considerado, paciente y se relaciona con los jugadores con mucho tacto.

10° Tiene sangre tipo "A+" (A de árbitro, de individuo comprometido con un movimiento internacional que promueve los mejores valores del hombre).

#### **4. La documentación del árbitro**

Al dirigir una competición, el árbitro deberá tener una carpeta para guardar todos los documentos necesarios: reglamento especial del torneo, apelaciones, planillas de las partidas jugadas, cuadros de resultados parciales de las distintas rondas.

Al final de la competición, el árbitro deberá confeccionar un informe y cuadro general de clasificación y los entregará a la organización, federación y a la FIDE.

#### **2.3 Glosario de Ajedrez:**

**Abandono:** Cuando un jugador se da por vencido, en lugar de jugar hasta recibir mate.

**Ahogado:** Si el jugador no tiene ningún movimiento legal y su rey no está en jaque.

**Ajedrez 960:** Una variante del ajedrez donde las piezas de la fila primera y octava se configuran en una de las 960 posiciones distintas posibles, generalmente aleatoriamente. También se llama **ajedrez aleatorio de Fischer** es una variante del ajedrez propuesta por Bobby Fischer en la que la posición de salida de las piezas se determina aleatoriamente, aunque con ciertas restricciones que limitan las posibles posiciones a 960.

#### **Ajedrez Rápido:**

Una partida donde el tiempo de reflexión de cada jugador es de más de 10 minutos, pero menos de 60.



**Analizar:**

Cuando uno o más jugadores hacen movimientos en un tablero para tratar de determinar cuál es la mejor continuación.

**Apelar:** normalmente, un jugador tiene el derecho de apelar contra la decisión del árbitro o del organizador.

**Aplazamiento:**

En lugar de jugar la partida en una sesión, se detiene temporalmente y continúa Posteriormente.

**Árbitro** La(s) persona(s) responsable(s) de asegurar que se cumplan las reglas de una competición.

**Área contigua:**

Sala adjunta a la sala de juego, que no es parte del área de juego. Por ejemplo, la zona reservada para los espectadores.

**Área/zona de juego:** El lugar donde se juegan las partidas de una competición.

**Asistente:**

Una persona que puede ayudar al buen funcionamiento de la competición de varias formas.

**Ataque:** Una pieza se dice que ataca a una pieza del oponente si la pieza puede efectuar una captura en esa casilla.

**Bandera:** El dispositivo que muestra cuando un período de tiempo ha expirado.

**Bases del torneo:**

En varios apartados de las Leyes hay opciones. Las bases de la competición, deben indicar qué opciones se eligen.

**Blanco:** Hay 16 piezas de color claro y 32 casillas denominadas blancas. O 2. En mayúsculas, hace también referencia al jugador de las piezas blancas.

**Blitz:** Apéndice B una partida donde el tiempo de cada jugador es 10 minutos o menos.

**Caída de bandera:** Cuando el tiempo asignado a un jugador ha expirado.

**Capturar:** Cuando una pieza se mueve de su casilla a una casilla ocupada por una pieza del oponente, ésta se retira del tablero. Ver también 3.7d. En la anotación x.

**Casilla de promoción:** La casilla que alcanza un peón en la octava fila.

**Columna:** Una hilera vertical de ocho casillas del tablero.

**Componer (“Compongo”):** Avisar de que el jugador desea ajustar una pieza, pero no necesariamente con intención de moverla.

**Contador de movimientos:** Un dispositivo que puede utilizarse para registrar el número de veces que el reloj ha sido presionado por cada jugador.

**Control de tiempo:** La norma sobre el tiempo que tiene el jugador. Por ejemplo, 40 movimientos en 90 minutos, todos los movimientos en 30 minutos, más 30 segundos de forma acumulativa desde el movimiento 1. O 2.

Un jugador se dice que ha llegado al control de tiempo, si por ejemplo, ha completado los 40 movimientos en menos de 90 minutos.

**Dama:** Un peón en dama, significa promocionar un peón a dama

**Diagonal:**

Línea recta de casillas del mismo color que va desde un borde del tablero hasta otro adyacente.

**Discapacidad:**

Condición como por ejemplo invalidez física o mental, que se traduce en pérdida parcial o completa de la capacidad de una persona para realizar ciertas actividades de ajedrez.

**Enroque:**

Un movimiento del rey y la torre. Vea el artículo. En anotación 0-0 enroque en el flanco de rey, 0-0-0 enroque en el flanco de dama.

**Espectadores:** Personas que no sean árbitros o jugadores que están viendo las partidas. Esto incluye a los jugadores después de que sus partidas han terminado.

**Explicación:** El jugador tiene derecho a obtener una explicación de las Leyes.

**Fila:** Una hilera horizontal de ocho casillas del tablero.

**Final a caída de bandera:**

La última parte de una partida en la que el jugador debe completar un número indeterminado de movimientos en un tiempo limitado.

**Flanco de dama:**

La mitad vertical del tablero en el que la dama se encuentra en el inicio de la partida.

**Flanco de rey:** La mitad vertical del tablero en el que el rey se encuentra al comienzo de la partida.

**Incremento:** Una cantidad de tiempo (de 2 a 60 segundos) que se añade desde el principio antes de cada movimiento del jugador. Esto puede ser en tanto en modo de retardo o en el modo acumulativo.

**Intercambio:**

Cuando un peón promociona. O 2. Cuando un jugador captura una pieza del mismo valor que la suya y esta pieza es recapturada. O 3. Cuando un jugador ha perdido una torre y el otro ha perdido un alfil o caballo.

**Intervenir:** Implicarse en algo que está sucediendo y que puede afectar al resultado.

**Jaque mate:**

Cuando se ataca al rey y no se puede impedir la amenaza. En la notación ++ o #.

**Jaque:**

Cuando un rey es atacado por una o más de las piezas del oponente. En anotación +.

**Juego de piezas de ajedrez:** Las 32 piezas sobre el tablero de ajedrez.

**Juego limpio:**

Hacer justicia cuando el árbitro determina que las Leyes son inadecuadas o incompletas.

**Movimiento ilegal:**

Una posición o movimiento que es imposible debido a las *Leyes del Ajedrez*.

**Jugada secreta:**

Apéndice E. Cuando se aplaza una partida y se sella su siguiente movimiento en un sobre.

**Jugada/Jugar:**

40 jugadas en 90 minutos, se refiere a 40 movimientos por cada jugador. O 2. Estar en juego se refiere al derecho del jugador para hacer la próxima jugada. O 3. Mejor jugada del Blanco, se refiere a la única jugada del Blanco.

**Local de juego:** El único lugar al que los jugadores tienen acceso durante la partida.

**Mate:** Abreviatura de jaque mate.

**Medios normales/Procedimientos normales:**

Esforzarse para tratar de ganar, o bien tener una posición tal que existe la posibilidad real de ganar la partida de forma diferente que por caída de bandera.

**Modo acumulativo (Fischer):**

Cuando un jugador recibe una cantidad adicional de tiempo (a menudo 30 segundos) antes de cada movimiento.

**Modo de retardo (Bronstein):**

Ambos jugadores reciben un asignado "tiempo principal de reflexión". Cada jugador también recibe un "tiempo extra fijo" con cada movimiento. La cuenta atrás del tiempo principal de reflexión sólo comienza después de que haya transcurrido el tiempo extra fijo. Siempre y cuando el jugador presione su reloj antes de consumir el tiempo extra fijo, el tiempo principal de reflexión no cambia, independientemente de la proporción de tiempo extra fijo utilizado.

**Monitor:** Una pantalla electrónica con la posición del tablero.

**Movimiento completado:**

Cuando un jugador ha realizado su movimiento y luego presiona su reloj.

**Negro:** Hay 16 piezas de color oscuro y 32 casillas de color negro. 2. Con mayúsculas, esto también hace referencia al jugador de las piezas negras.

**Notación algebraica:**

Registro de los movimientos utilizando a-h y 1-8 en el tablero de 8x8.

**Oferta de tablas:**

Cuando un jugador ofrece tablas al oponente. Esto se indica en la planilla con el símbolo (=).

**Organizador.** La persona responsable del lugar de celebración, fechas, premios, invitaciones, formato de la competición, etc.

**Pantalla:** Una pantalla electrónica con la posición en el tablero.

**Partida estándar:** Cuando el tiempo para cada jugador es al menos de 60 minutos.

**Período de tiempo:**

Una parte del juego donde los jugadores deben completar una serie de movimientos o todos los movimientos en un tiempo determinado.

**Pieza menor:** Alfil o caballo.

**Pieza tocada:**

Si un jugador toca una pieza con la intención de moverla, está obligado a moverla, siempre que pueda realizar una jugada legal.

**Pieza:** Una de las 32 figuras sobre el tablero. O 2. Una dama, torre, alfil o caballo.

**Planilla:** Una hoja de papel con espacios para escribir los movimientos. También puede ser electrónica.

**Posición muerta:**

Cuando ninguno de los jugadores puede dar mate al rey del oponente con cualquier serie de movimientos legales

**Promoción:**

Cuando un peón alcanza la octava fila y se sustituye por una reina, torre, alfil o caballo del mismo color.

**Pulsar el reloj:**

El acto de accionar el botón o palanca en un reloj de ajedrez para que se detenga el reloj del jugador y comience a funcionar el de su oponente.

**Puntos:** Normalmente, un jugador anota 1 punto por una victoria,  $\frac{1}{2}$  punto por empate, 0 por una derrota. Una alternativa es 3 por victoria, 1 por empate, 0 por derrota.

**Realizado:** Un movimiento se dice que ha sido realizado cuando la pieza ha sido movida a su nueva casilla, la mano ha dejado la pieza y la pieza capturada, si la hay su nueva casilla, se ha retirado del tablero.

**Reclamar:** El jugador puede reclamar al árbitro en diversas circunstancias.

**Regla de los 50 movimientos:**

Un jugador puede reclamar tablas si los últimos 50 movimientos se han completado por parte de cada jugador sin movimientos de peón y sin capturas.

**Regla de los 75 movimientos:**

La partida es tablas si los últimos 75 movimientos se han completado por parte de cada jugador sin movimientos de peón y sin capturas.

**Reloj de ajedrez:** Un reloj con dos indicadores de tiempo conectados entre sí.

**Reloj:** Uno de los dos indicadores de tiempo.

**Renuncia:** Perder el derecho de hacer una reclamación o movimiento. O 2. Perder una partida debido a una infracción de las Leyes.

**Repetición:** Un jugador puede reclamar tablas si se produce la misma posición tres veces. La partida es tablas si se produce la misma posición en cinco ocasiones.

**Resultados:** Por lo general, el resultado es 1-0, 0-1 o  $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ . En circunstancias excepcionales, ambos jugadores pueden perder (artículo 11.10), o que uno puntúe  $\frac{1}{2}$  y el otro 0 (artículo 12.3b). Para las partidas sin jugar las puntuaciones se indican con

+/- (Blanco gana por incomparecencia),

-/+ (Negro gana por incomparecencia),

-/- (Ambos jugadores pierden por incomparecencia).

**Salas de descanso:**

Aseos, también la habitación de descanso en el Campeonato Mundial, donde los jugadores pueden relajarse.

**Sanciones:**

El árbitro puede aplicar sanciones que se enumeran en el art. 12.9 por orden ascendente de gravedad.

**Supervisor:** Inspeccionar o controlar.

**Tablas:** Cuando la partida acaba sin victoria de ninguno de los jugadores.

**Tablero de ajedrez:** 1.1. Un cuadrado de 8x8 como en 2.1.

**Tablero de demostración:**

Pantalla que indica la posición del tablero donde las piezas se mueven manualmente.

**Tiempo de incomparecencia:**

El tiempo especificado en que un jugador puede llegar tarde sin perder por incomparecencia.

**Tolerancia cero:**

Cuando un jugador tiene que llegar al tablero antes del inicio de la sesión.

**Vertical:** La octava fila es considerada a menudo como la zona más alta de un tablero de ajedrez. Así, cada columna se conoce como "vertical".

**Abandonar:** Decisión voluntaria de un jugador de aceptar la derrota sin la necesidad de haberse producido un jaque mate.

**Abierta (columna):** Columna libre de peones que abre posibilidades de penetración, siendo su posesión y control disputados por ambos jugadores.

**Abierto (juego):** Cuando ambos jugadores disponen de vías de infiltración, ya sea a través de columnas o diagonales.

**Élitro:** Jugador contrario, llamado también oponente.

**Ahogado (rey):** Cuando un jugador no tiene una movida legal disponible por carencia de piezas, por tenerlas inmovilizadas o bloqueadas, o porque su próxima movida le obligue a poner su rey en jaque, se dice que su rey está ahogado y se produce un empate (tablas).

**Aislado (peón):** Se llama así a un peón que carece de un compañero en las columnas adyacentes para que lo respalden, lo cual lo coloca en una situación débil y lo convierte en blanco de ataque.

**Ajedrecista:** Persona que juega o practica el ajedrez.

**Ajedrez:** Juego de mesa entre dos personas sobre un tablero de 64 casillas de colores alternados, normalmente blanco y negro. Cada jugador dispone de 16 piezas movibles, uno de ellos usa las blancas y el otro las negras; la finalidad del juego es dar jaque mate (capturar) al rey del jugador contrario.

**Alfil:** pieza menor del juego de ajedrez. Cada jugador cuenta con dos alfiles (uno para las casillas blancas y otro para las negras), los cuales se desplazan solo por las diagonales; nunca pueden cambiar de color de casilla. Valor: 03 puntos.

**Alfil bueno, malo:** Alfil bueno (activo) es aquel que puede desplazarse libremente por casillas no ocupadas por peones propios, resulta de mucha importancia en la parte final del juego. Alfil malo es todo lo contrario, ya que se vuelve una pieza inactiva al carecer de un radio de acción ideal y tener una actividad limitada.

**Alfil (par):** Dos alfiles contra un alfil y un caballo o contra dos caballos.



**Algebraica (notación):** Sistema de notación que consiste en una numeración única para todas las casillas del tablero. La primera fila horizontal de las piezas blancas sirve para la denominación de todas las columnas de izquierda a derecha: a, b, c, d, e, f, g y h. Las columnas verticales tienen casillas numeradas del 1 al 8.

**Amateur:** Persona que practica el ajedrez como aficionado sin ser un jugador profesional o hacer del ajedrez una profesión.

**Análisis:** Cálculo de una serie de movidas basadas en una posición particular de una partida. En juegos oficiales el análisis es limitado debido a la limitación de tiempo.

**Anotación:** Comentario escrito acerca de una partida. Puede ser de forma narrativa, notación de ajedrez o ambas.

**Apertura:** Secuencia de una serie de movidas realizadas por ambos jugadores al principio de un juego de ajedrez. Existe una gran variedad de aperturas, pero el propósito es siempre el mismo: asegurar para un lado o el otro, o para ambos, que se efectúen los mejores movimientos al principio de una partida.

**Ataque:** Se llama así a la acción agresiva durante una partida o a la amenaza de capturar un peón o una pieza mayor o de dar mate al rey.

**Ataque doble:** Acción táctica común en una partida, que consiste en que una pieza efectúe su movimiento y simultáneamente ataque a dos piezas del oponente.



**Federación Dominicana de Ajedrez, Inc.**

Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, Santo Domingo, D.N. – Tel. (809) 683-4712

**Participantes en la confección del manual de entrenadores.**

1. Lic. Pedro Brito Cedeño, **Profesor de Iniciación.**
2. Braulio Ramírez, **Miembro de la comisión Escolar y Profesor.**
3. Juan Francisco Vargas, **Miembro de la comisión Escolar y Profesor.**
4. Augusto Antonio Adames, **Monitor Deportivo de Iniciación.**

**Editado por: Lic. Pedro Brito Cedeño.**

# **Manual del entrenamiento Deportivo**

# **BALONMANO**

# **REPÚBLICA DOMINICANA**

FEDERACIÓN DOMINICANA DE BALONMANO

### **3.1 Características que se deben tener para la práctica del balonmano.**

Para la selección de los talentos para jugar balonmano, debemos remitirnos a la observación de cualidades en los niños. Estas cualidades la dividimos en cuatro campos, que son

- Característica biológica
- Cualidades físicas
- Característica psicológica
- Cualidades para el juego.

#### **3.1.1 Característica biológica.**

Característica antropométrica.

- Altura
- Peso
- Envergadura
- Medidas trasversal de la mano.
- Composición corporal.
- Carencia de enfermedad.
- Determinar la edad biológica.

#### **3.1.2 Cualidades físicas.**

- Velocidad, 30 mts
- Fuerza explosiva, tren inferior.
- Test de fuerza-velocidad
- Lanzamiento del balón
- Agilidad, triangulo defensivo.

#### **3.1.3 Característica psicológica.**

- Control emocional, sentir sensaciones adecuadas.
- La focalización de la atención, establecer la direccionalidad de sus sentidos.
- La motivación, aspecto volitivo
- Analítico, conciencia del estado de ejecución.
- Receptivo, capacidad de asimilar concepto.

#### **3.1.4 Cualidades para el juego.**

- Capacidad motora específica, capacidad de desplazamiento y capacidad de manipulación específica.

□□ La inteligencia táctica general, percibir y relacional los diferentes elementos que influyen en una actividad determinada.

### 3.2 INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA CATEGORÍA 11 - 12 AÑOS:

En esta etapa de aprendizaje e iniciación en el balonmano, son recomendables las siguientes indicaciones metodológicas.

- Que el niño se divierta cuando entrene.
- Que tenga sentido de colaboración y oposición.
- No especialización temprana en ninguna posición, menos de portero.
- Crearles hábitos de pasar y lanzar frecuentemente.
- Asociarles el trabajo técnico-metodológico global y fragmentario básico, así como en las capacidades físicas esenciales.
- Que el niño se inicie mediante los juegos, la gimnasia y la recreación, y no los resultados competitivos y las altas marcas, sino el desarrollo armónico de las capacidades motoras y habilidades técnico-deportivas de cada nivel.
- Métodos a emplear: explicativo-demostrativo, de ejercicios, repeticiones, intervalos variables o no, competitivo, etc.

### 3.3 Aspectos del aprendizaje a tener en cuenta:

Ofensivo	Defensivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación y manejo de balón.</li> <li>• Desplazamientos. (carreras)</li> <li>• Pases – Recepción.</li> <li>• Drible y Lanzamientos.</li> <li>• Juego global.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura Defensiva</li> <li>• Defensas individuales y cooperación.</li> <li>• Equilibrio Corporal</li> <li>• Situaciones entre el balón y la Portería.</li> </ul>

### **3.4 OBJETIVOS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA EN LA CATEGORÍA 11 - 12 AÑOS.**

#### **3.4.1 Objetivos generales:**

1. Despertar el interés y la motivación hacia la práctica de actividades deportivas colectivas durante el tiempo libre.
2. Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta de forma integral.
3. Lograr el desarrollo de las capacidades condicionales-coordinativas y habilidades técnicas básicas de los jóvenes talentos del deporte.

#### **3.4.2 Objetivos específicos:**

1. Mejorar las capacidades condicionales-coordinativas básicas, como la velocidad, la resistencia aerobia, la fuerza y la movilidad articular, coordinación, regulación del movimiento de adaptación y cambios motrices.
2. Desarrollar los elementos técnicos básicos ofensivos-defensivos y juegos pre-deportivos aplicados al balonmano, encadenando varias acciones.
3. Mediatizar en el juego la corrección de errores para lograr desarrollar las habilidades técnicas y tácticas, con un trabajo técnico-metodológico básico.
4. Comenzar a aplicar conocimientos de reglas básicas en el balonmano.

### **3.5 SISTEMAS DE CONTENIDOS EN LA CATEGORIA 11- 12 AÑOS.**


#### **3.5.1 Familiarización con la posición de base (posturas básicas desplazamientos).**

1. Enseñanza con medios que desarrollen las posiciones en ataque y defensa.
2. Adoptar la postura en función del ataque y/o defensa contra un oponente.
3. Realizar desplazamientos frontales, atrás, laterales y diagonales, en zig zag, cambios de dirección, etc.; sin y contra un oponente. Medios para combinar la realización de diferentes posturas con desplazamientos sin y contra oponente.

#### **3.5.2 Familiarización con el balón:**

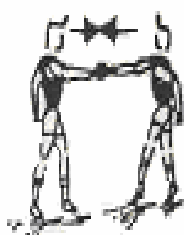
- Como situar las manos y los dedos para agarrar el balón, palma de la mano ahuecada con respecto al balón.

- Realizar círculos de brazos con el balón.
- Imitación de pase y de lanzamiento.
- Driblar el balón contra el piso y volverlo a atrapar.
- Amagar y lanzarlo a un compañero.
- Recibirlo cuando el compañero se lo devuelve.

<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN</b>	<b>GRAFICA</b>
<p>Auto-lanzamiento del balón con manos o pies.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <p>Modificar posición del cuerpo.</p> <p>Alternar plano de recepción</p>	

<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN</b>	<b>GRAFICA</b>
<p>Pasar el balón con cambio de mano alrededor del cuerpo</p> <p><b>OBJETIVOS PEDAGÓGICOS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dominio del balón en el espacio próximo.</li> <li>2. Manipulación del balón con ambas manos</li> </ol>	

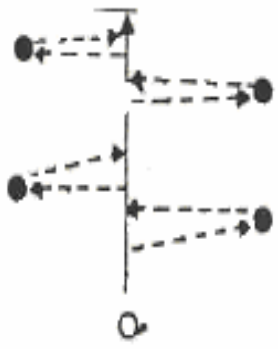
	<b>GRAFICA</b>
<p><b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN</b></p> <p>Por parejas ambos sujetan un mismo balón, intentando desequilibrar al compañero.</p> <p>Variantes:</p> <p>Con dos balones en posición de sentadillas.</p> <p><b>OBJETIVOS PEDAGÓGICOS</b></p> <p>1-Control del balón superando una resistencia.</p> <p>2 Manejo con oposición</p>	



### 3.6 Elementos técnicos básicos ofensivos:

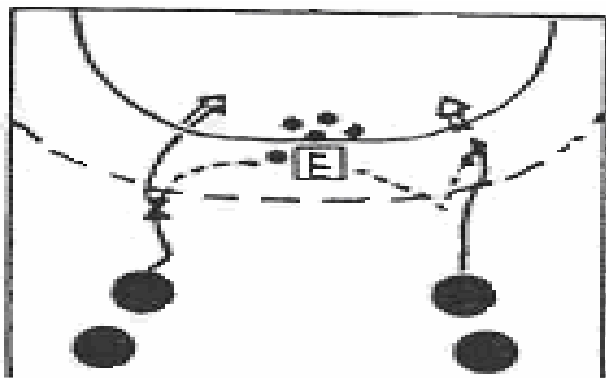
- Desplazamientos ofensivos.
- Pase-recibo (manejo y dominio del balón).
- Drible.
- Lanzamientos en apoyo y familiarización con lanzamientos en saltos.
- Fintas.

Procedimientos: los medios utilizados realizarlos en el lugar, en movimiento con la postura en función.

<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN</b>	
<p>Desplazamiento frontal con recepción de balón procedentes atrás y de ambos lados a diferentes ritmos y alturas de pase.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <p>Con dos balones, recepción y devolución del pase por detrás.</p> <p>Tras recepción, parada-giro devolución-pase.</p> <p><b>Objetivos Pedagógicos</b></p> <p>1. Dominio de la recepción por detrás: orientación corporal.</p>	

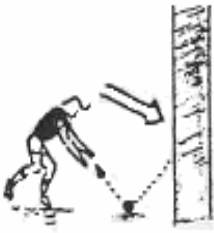
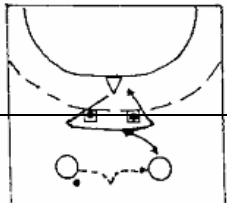


DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN	GRAFICA
<p>Realizar tipos de recepciones distintas en función del pasador, que realiza pases variados (Medio, alto, bajo y de rebote).</p> <p><b>Variantes:</b></p> <p>Alternar zonas de realización.</p> <p><b>Objetivos Pedagógicos:</b></p> <p>1. Mejora de la recepción con situaciones cambiantes.</p>	



### 3.7 Elementos técnicos básicos defensivos:

- Desplazamientos defensivos.
- Bloqueo individual.
- Intercepción del balón.

<p><b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN</b></p> <p>Variar la forma de recepción tras el rebote de balón en la pared.</p> <p><b>Variante:</b></p> <p>Realizar acciones previas: giros saltos, etc.</p> <p><b>Objetivos Pedagógicos:</b></p>	<p><b>GRAFICA</b></p> 
<p><b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN</b></p> <p>1. Mejora de recepción alternando posibilidades.</p> <p>Desplazamiento defensivo alrededor de estafeta, completando dos vueltas antes de realizar marcaje al oponente directo con balón.</p>	<p><b>GRAFICA</b></p> 
<p>Realizar marcaje anticipadamente</p> <p><b>Variantes:</b></p> <p>El atacante penetra de forma libre.</p> <p><b>Objetivos Pedagógicos:</b></p> <p>1. Mejorar el campo visual sobre situación de balón y oponente directo.</p>	

### **3.8 Metodología de la enseñanza en esta etapa, edad 11-12 años. (Principios metodológicos).**

- Debe utilizarse predominantemente una metodología global (juego) y el constante análisis de los comportamientos observados.
- Debemos tener en cuenta que nos encontramos en la etapa de consolidación de la lateralidad, por lo que debemos favorecer el desarrollo del lado débil y el perfeccionamiento del lado dominante.
- El grado de complejidad debe reducirse al número elevado de repeticiones de ejercicios técnico-tácticos.
- Intensidad baja y ejecución con variabilidad que cree una amplia disponibilidad motriz, basada en la aplicación y utilización de movimientos básicos.
- Trabajo con grupos pequeños en espacios amplios.
- Práctica de diversos juegos y competiciones.

#### **3.8.1 Metodología Ofensiva**

Metodología de la posición de base:

Concepto de posición de base.

Tanto la actividad defensiva como la ofensiva necesitan un punto de partida que garantice el éxito posterior. A este punto de partida es lo que conocemos como posición de base.

#### **3.8.2 Principios Fundamentales.**

- Debe ser equilibrada y natural para facilitar la participación en acciones posteriores.
- Debe estar presidida por un esfuerzo continuado de atención y concentración que predisponga a desarrollar la velocidad de reacción de forma inmediata.
- Necesita de tensión regulada que favorezca la velocidad contráctil del músculo.

#### **3.8.3 Característica**

- Cabeza: erguida con normalidad.
- Tronco: Ligeramente inclinado hacia delante.
- Piernas (estáticas y dinámicas) Estáticas: ligeramente flexionadas, separadas a comodidad del jugador y en posición asimétrica (generalmente adelantada la contraria al brazo ejecutor). Dinámicas: posición simétrica.
- Pies: Apoyados totalmente en el suelo en la posición estática (si la separación entre piernas es acentuada, el pie retrasado apoya solamente un tercio (sobre el metatarso). Apoyos con un tercio del pie en la posición dinámica.

- Brazos: Semi-flexionados (borde radial hacia arriba) y ligeramente se parados del tronco. (tienden a perderla la PB)
- Manos: Orientadas para la recepción del balón en cualquier momento. (en función del balón)
- Los mayores inconvenientes para que el jugador adopte en un momento dado y de forma instantánea la posición de base correspondiente son las obligadas paradas que súbitamente ha de realizar después de cada desplazamiento y mantener la posición el tiempo necesario sin perder la actitud expectante recomendada.
- Dificultar el desplazamiento con cambios rápidos de dirección, intercalando paradas súbitas y provocando desequilibrios son formas eficaces para la asimilación de esta parte de la técnica.

### **3.9 Metodología de los desplazamientos**

- El tipo de desplazamiento a realizar vendrá determinado por la acción táctica individual o colectiva (balón – compañeros – espacio – adversarios).
- En su realización se debe evitar el desequilibrio corporal.
- En los desplazamientos de frente no se debe apoyar todo el pie.
- En los desplazamientos de espalda hay que evitar apoyar sólo los talones.
- En los desplazamientos laterales y deslizamientos no se deben cruzar las piernas o saltar perdiendo el contacto con el suelo así como los pasos exageradamente largos. Es preferible realizar más pasos y un poco más cortos.
- En cualquier caso, los brazos y las manos deben estar preparados para la intervención (recepción del balón).
- El inicio o arrancada se produce por medio de un impulso efectuado por la pierna más atrasada a la nueva dirección de la carrera. Si la posición es simétrica será necesario un pequeño paso adelante de la pierna contraria a la de impulso.
- La detención o parada de la carrera se realiza con la pierna más adelantada a la dirección de la carrera, generalmente la que se encuentra en suspensión en el aire.

- Si estamos en suspensión, la parada se hace con contactos alternativos, siendo la segunda en apoyarse la que produce el frenado tanto en suspensión frontal como en suspensión lateral.
- En los cambios de dirección y de sentido se debe utilizar la pierna más alejada de la nueva trayectoria.

### **3.10 Técnica de la adaptación y manejo del balón.**

La intervención con balón exige, por un lado, la máxima seguridad en su posesión y además, la disposición para actuar de forma inmediata y continuada obteniendo éxito.

Para ello se proponen las siguientes bases mecánicas:

#### **3.10.1 Puntos de contacto:**

- Fundamentalmente: Dedos y cara palmar media controlan el balón.
- Las yemas de los dedos favorecen la sensibilidad constituyendo el punto de contacto más importante,
- El balón aparte de adaptarlo es necesario sentirlo, lo que favorece la sensación de seguridad y la manejabilidad.

#### **3.10.2 Posición de las manos:**

- No existen normas invariables. Va a estar condicionada por la constitución física y por las dimensiones de las mismas.
- Como norma general: Posición ligeramente cóncava, dedos abiertos sin rigidez ofreciendo la forma del balón.

### **3.11 Metodología de la adaptación y el manejo del balón edad 11-12 años.**

El objetivo final a desarrollar será que el jugador sienta el balón como un elemento más de su cuerpo y de su motricidad, que no tenga que dedicar esfuerzos perceptivos o de ejecución a este aspecto. Partiendo de la relación cuerpo-balón que da lugar a la adaptación y manejo se establecerían relaciones posteriores relacionadas con la intervención en:

- Diversas posiciones.
- Desplazamientos con balón.
- Pases.
- Lanzamientos.
- Botes, etc.

### **3.12 Metodología de las recepciones edad 11-12 años.**

Consignas a proponer:

No esperar el balón, ir hacia él.

- Brazos extendidos sin tensión. Luego amortiguar la trayectoria del balón acompañándolo y evitando que impacte con las manos.

#### **3.12.1 Situaciones a proponer.**

- Variando la posición corporal: de pie, arrodillado, sentado, etc.
- Variando los niveles o planos de recepción.
- Posición estática o dinámica.
- Variando la procedencia del balón: desde arriba, frente, derecha, etc.
- Variando las características del móvil: tamaño, peso, elasticidad, etc.
- En situaciones individuales o en grupo: auto atrapes o balones de otros.

### **3.13 Técnica del pase del balón.**

Es una de las técnicas más importantes del Balonmano junto con los lanzamientos. Se trata de trasladar el balón con seguridad hacia los compañeros, estáticos o en desplazamiento.

#### **3.13.1 Principios fundamentales:**

- En el momento del pase, no mirar al posible receptor de forma continuada.
- La tensión o fuerza del pase ha de estar regulada en función de la distancia hasta el defensor (a mayor distancia, mayor fuerza). El balón en el aire está expuesto a la acción de los defensores. A mayor tiempo, mayor exposición.
- Ha de realizarse con precisión. Se ha de hacer llegar al receptor en las mejores condiciones y en lugar adecuado para que su acción posterior no se vea interrumpida por la necesidad de prestar excesiva atención a la recepción de un pase inadecuado.
- Ha de tener la variedad suficiente para cumplir con las exigencias del juego. Un pase no debe estar limitado en su ejecución por falta de recursos técnicos para hacer llegar el balón.

### **3.13.2 Dirección, altura y momento de pase.**

- La dirección y altura del pase vendrá determinada por la intención de favorecer la acción posterior del compañero al cual va dirigido.
- Como norma general, la dirección y altura del pase será la del hombro del brazo ejecutor (dominante). De esta manera se favorece el armado (clásico) inmediato; igualmente supone el punto intermedio a partir del cual el receptor obtiene con recorridos cortos el armado idóneo para el momento.
- También es dirección apropiada la del pecho del receptor. Esta altura y dirección va a propiciar así mismo una buena disponibilidad posterior: Armado para un nuevo pase o para lanzamiento, protección en el abdomen...
- En el caso de receptor en marcaje de proximidad, el pasador cumplirá el principio de dirigir el pase al espacio libre y, en su caso, a la altura que marque el receptor.
- A pesar de todo lo dicho anteriormente, el pase siempre debe estar supeditado al receptor procurando "leer" la intencionalidad posterior del mismo.
- En los pases a compañeros en desplazamiento, el pase debe hacerse ligeramente adelantado respecto a la trayectoria del recorrido del jugador en función de su velocidad de manera que la llegada del balón no interrumpa su desplazamiento, lo retarde o lo fuerce.

### **3.13.3 Formas de pases:**

- Por encima del hombro del brazo ejecutor.
- Dejada.
- De pecho con las dos manos.
- Por encima de la cabeza con las dos manos.
- De toque.
- Por impulsión.
- Rectificado.
- En suspensión: Frontales, laterales y hacia atrás.

### 3.14 Metodología del tiro edad 11-12 años

Cuestiones a considerar:

- La distancia: valorar la distancia del lanzamiento en razón de dependencias físicas; forzar las distancias conduce a posibles errores técnicos y físicos.
- De la globalidad a las correcciones en el aprendizaje: mostrar flexibilidad en las primeras etapas de la práctica. La evolución en la mejora de la coordinación de los jugadores que se inician, así como la movilidad de hombro y la fuerza de piernas y tronco (factores claves en los lanzamientos a portería) se presentan muy diferentes en los niños en formación, por lo que hay que remitirse a "ofertas globales" en estas primeras etapas.
- La orientación a portería: Búsqueda del "mejor ajuste" corporal del jugador hacia la portería y hallazgo de la óptima coordinación final hacia el objetivo (perpendicularidad a la portería antes del último paso).
- El desplazamiento previo y el ritmo de pasos para el lanzamiento:
  - La relación carrera-recepción-ritmo acelerado y lanzamiento.
  - La relación carrera-recepción-ritmo alternado y lanzamiento.
  - La situación estática-recepción-ritmo acelerado y lanzamiento.
  - La situación estática-recepción-ritmo alternado y lanzamiento.
  - Alternar con la orientación a portería.
- Los armados de brazo en el lanzamiento a portería.
  - La alternancia en relación con la coordinación torsión-distorsión tronco.
  - El movimiento de armado en función del tipo de lanzamientos y la coordinación de los pasos.
  - El momento de armado y la rectificación del brazo en razón del defensor o la perpendicularidad hacia portería.
  - La rectificación en función de la observación del portero.
  - La relación La mayor o menor amplitud de los pasos:
    - En razón de la distancia a recorrer respecto a la línea del área de portería.
    - En función a la situación del defensor (relacionar con 3 y 4).
    - En razón de la velocidad de lanzamiento.



- La especificación de los lanzamientos según los puestos específicos:
  - Respecto a la coordinación: todos los jugadores deben "iniciarse" en los lanzamientos en todos los puestos. Iniciación global.
  - En cuanto a especialización: dependiendo de las peculiaridades físicas determinadas por los puestos específicos.

### **3.15 Metodología Defensiva edad 11-12 años.**

Posición de base:

- Cabeza: erguida con normalidad.
- Tronco: Ligeramente inclinado hacia delante.
- La colocación de las piernas puede ser simétrica o asimétrica. En la posición asimétrica puede ser cualquiera la adelantada, dependerá de la acción específica posterior.
- Las manos, con la cara palmar dando frente a los objetivos (balón jugadores contrarios), deben encontrarse extendidas y los dedos abiertos con rigidez.
  
- La separación de los brazos es más acentuada que en la posición de base en ataque.
- En el trabajo defensivo es de vital importancia la posición básica ya que estando permite una mayor concentración en el juego debido a ella estaremos siempre en tensión y atención para anticiparnos a la acción ofensiva e interceptar un balón, interceptar la trayectoria de un oponente y pasar de la fase defensiva a la ofensiva, es de mucha importancia que los atletas conozcan que cuando estemos más cerca de la línea de 6 metros las piernas deben estar de forma simétrica o paralela y más alejado de forma asimétrica adelantando la derecha o la izquierda según la trayectoria del atacante, los brazos la separación es más acentuada que la posición base nata que y las manos con la cara palmar dando frente al os objetivos balón oponente.

#### **3.15.1 Errores más frecuentes**

- Que la base de apoyo no sea equilibrada.
- Centrar la atención y mirada sólo en el balón.
- Adoptar excesiva tensión o rigidez postural.

### **3.16 Objetivos concretos a trabajar en ambas posturas**

- Trabajar sobre la conciencia de las posturas básicas.
- Actitud y concentración.
- Modificación de gestos de partida (de pie, sentado, acostado).
- Desplazamientos y paradas adoptando la posición de base ofensiva, defensiva o Alternando.
- Observación y correcciones.
- Variar alternativamente el ritmo y los desplazamientos.
- Alternar carrera con saltos, giros, volteretas, etc., adoptando inmediatamente la postura básica.
- Introducir intervenciones posteriores inmediatas y paradas.

Todo lo que se enseña tiene interés de llevarse a la práctica, se debe trabajar sobre los objetivos para que cumplan sus funciones

#### **3.16.1 Iniciación al bloqueo del balón.**

Concepto: es la acción defensiva encaminada a evitar que el balón lanzado a portería, por un adversario, logre el objetivo de convertirse en gol.

#### **3.16.2 Norma general**

Se debe bloquear la trayectoria del balón con las dos manos y los brazos, la intervención se hará con una mano y brazo

### **3.17 Metodología de la enseñanza táctica en la etapa global edad 11 años.**

#### **3.17.1 Ataque:**

Las bases en esta etapa reposan sobre los principios tradicionales de las acciones individuales y colectivas del deporte de equipo:

- Conservar/proteger el balón y crear juego.
- Progresar en el espacio hacia el objetivo (portería contraria).
- Ejecución de variables para conseguir el éxito (gol).

El desarrollo metodológico de estos principios conlleva una serie de comportamientos individuales (táctica individual) motivo de análisis y práctica:

### **3.17.2 Defensa:**

Al igual que en el ataque las bases en esta etapa reposan sobre los principios básicos del juego colectivo:

- Proteger la propia portería.
- Tratar de recuperar el balón.
- Que los contrarios no tengan éxito. Evitar el gol.

Para ello, la metodología a seguir estará en la línea de la enseñanza de la etapa:

- Proceso global (no a los puestos específicos).
- Espacios amplios.
- Defensa individual: todo el campo/medio campo/área de golpe franco.
- Pocas ayudas.
- Defensa de verticalidad.
- Desarrollo técnico 1 contra 1.
- Búsqueda del balón.
- Gran importancia de los desplazamientos (amplitud y variedad).

### **3.18 Los métodos más utilizados serán:**

- Método de juego.
- Método Visual.
- Método Verbal.
- Método Explicativo demostrativo.
- Método Global.
- Método Repeticiones.
- Método de Competencia.

## **3.19 CONTENIDOS DE ATAQUE EDAD 11-12 AÑOS**

### **3.19.1 Habilidades técnicas básicas**

- Posición de base
- Manipulación del balón: Adaptación y Manejo.
- Desplazamientos sin balón: arranque, paradas en desplazamientos asociados a carrera, saltos y caídas.
- Recepción del balón: distancias cortas.
- Transporte del balón en drible.
- Transporte del balón sin drible ajuste del ciclo de pasos de manera natural.

- Pase del balón:

- En contacto con el suelo.
- Saltando
- En carrera

- Lanzamiento:

- De precisión
- De potencia
- En salto o en apoyo con el suelo.

- Encadenamiento de elementos técnicos simples:

- Recepción - pase
- Recepción - tiro
- Drible - pase - tiro
- Recepción - drible - pase - tiro
- Cambio de dirección - recepción - pase o tiro.

### **3.19.2 Capacidades tácticas básicas**

- Relacionar elementos técnicos con oposición simple a intensidad baja.
- Desmarcarse para ocupar espacios libres
- Desmarcarse a distancia de pase.
- Reaccionar con elementos técnicos ante estímulos ópticos o acústicos. Este contenido es importante porque a veces se trabaja la solución de situaciones concretas pero no el reconocimiento de dichas situaciones.
- Ajustar momento de pase o lanzamiento en situaciones simples.
- Crear conciencia de roles "poseedor" (atacante) - "no poseedor" (defensor).
- Conseguir que no monopolicen el balón 2 o 3 jugadores.
- Trabajo en situaciones libres: 1 x 0, 1 x 1, 2 x 1, 2 x 2, 3 x 2, 3 x 3

## **3.20 CONTENIDOS DE DEFENSA EDAD 11-12 AÑOS**

### **3.20.1 Habilidades técnicas básicas**

-Posición de base

- Conseguir el equilibrio corporal en posiciones variadas y relacionadas con desplazamientos.

- Desplazamientos.

- Utilizar el cuerpo atacando al adversario y evitando su progresión.

- Desposeer del balón en bote
- Buscar el brazo de tiro para evitar lanzamientos.
- Iniciación al bloqueo de balón de forma libre.

### **3.20.2 Táctica individual básica ofensiva-defensiva:**

- Ataque individual (juego 1 vs. 1).
- Atacar al par defensivo (proceso de enseñanza de fijación al par).
- Atacar al impar defensivo (proceso de enseñanza de fijación al impar).
- Familiarización con el juego de 1 vs. 2 y 2 vs. 1.
- Defensa individual (juego 1 vs. 1).
- Marcar mi par ofensivo, sin y con balón.
- Defender el impar ofensivo sin y con balón (apoyo defensivo).
- Familiarización con la táctica colectiva grupal del 2 vs. 2.

### **3.20.3 El portero en la categoría 11-12 años:**

- Todos los niños cumplimentaran con determinadas actividades y juegos en esta posición, sin especialización alguna.
- Los niños se familiarizaran con los movimientos esenciales para detener y pasar el balón.
- El profesor debe motivar y conocer la vocación y cualidades de los niños para esta posición, así como seleccionar a los que más se destacan al final de la categoría.

### **3.20.4 Aspectos teóricos y psicológicos:**

- Conocer las reglas esenciales del mini-balonmano.
- Conocer algunos aspectos teóricos simples de la táctica individual.
- El niño debe estar plenamente motivado para divertirse.
- Debe adquirir influencias positivas para la victoria en cada actividad y/o juego.
- Debe adquirir influencias positivas hacia el colectivismo y hábitos de conductas.

### **3.20.5 Capacidades condicionales y coordinativas:**

Procedimientos: tener en cuenta que el desarrollo de estas capacidades debe realizarse en su gran mayoría con juegos pre-deportivos, para el mejor logro de los objetivos propuestos.

### **3.20.6 Velocidad:**

- Carreras de velocidad de cortas distancias entre 10 a 30 metros.
- Carreras en zigzag, cambios de dirección y ritmos.
- Arrancadas explosivas desde diferentes posiciones entre 3 y 10 metros.
- Juegos combinando las arrancadas explosivas, cambios de ritmos y de dirección, paradas, saltillos, giros, etc. En distancias relativamente cortas.

### **3.20.7 Resistencia:**

- Carreras moderadas de distancias medias dentro y/o fuera de la instalación, con duración de 8 hasta 10 minutos.
- Complejo de carreras simulando cambios de ritmos, de dirección, diferentes posturas y figuras, entre obstáculos, etc. Ida y regreso de hasta 10 minutos.
- Deportes auxiliares y modificados con el fin al balonmano.

### **3.20.8 Fuerza:**

- Ejercicios de carretilla, cangrejo, canguro, colgarse de una barra, etc.
- Ejercicios generales de pases con pelotas medicinales de poco peso, desde diferentes posiciones, en el lugar y en carreras.
- Ejercicios de lanzamientos a un objetivo con pelotas medicinales de poco peso.
- Ejercicios de saltillos con una y dos piernas en el lugar y en movimiento al frente, atrás, diagonales, etc.
- Ejercicios de saltos a obstáculos de poca altura con una y dos piernas, en el lugar y en movimiento al frente, atrás, diagonales, etc.
- Juegos combinando pases, lanzamientos con pelotas medicinales, saltillos y saltos en el lugar y movimientos desde diferentes posiciones.

### **3.20.9 Movilidad articular:**

- Realizar todos los ejercicios que conocemos de flexibilidad y amplitud articular, es muy importante en esta categoría, si es posible ejecutar los antes (calentamiento general) y al final de cada clase para su mejor recuperación.

### **3.20.10 Capacidades coordinativas:**

□□ El desarrollo de estas capacidades están implícitas en todos los medios anteriormente propuestos, independientemente estos y otros se deben incluir desde el calentamiento como: carreras con cruces de piernas, con saltos alternos al frente y diagonal, salto indio, con paradas y diferentes posturas, etc.

## **CATEGORÍA 13 Y 14 AÑOS**

### **3.21 INDICACIONES METODOLÓGICAS, EDAD 13-14 AÑOS**

En la edad de 11 años, se inicia un trabajo de fortalecimiento físico con la ayuda de los medios auxiliares. Se continúa la consolidación de los elementos técnicos fundamentales, buscando una correcta ejecución de los mismos. También deberá usarse el juego en la enseñanza y consolidación de todos los elementos técnicos fundamentales.

Nunca debe usarse el concepto de perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos ni físicos.

### **3.22 Metodología de la enseñanza en esta etapa, edad 13-14 años.**

#### **3.22.1 (Principios metodológicos)**

- Debe utilizarse predominantemente una metodología global (juego) y el constante análisis de los comportamientos observados.
- Debemos tener en cuenta que nos encontramos en la etapa de consolidación de la lateralidad, por lo que debemos favorecer el desarrollo del lado débil y el perfeccionamiento del lado dominante.
- El grado de complejidad debe reducirse al número elevado de repeticiones de ejercicios técnico-tácticos.
- Intensidad baja y ejecución con variabilidad que cree una amplia disponibilidad motriz, basada en la aplicación y utilización de movimientos básicos.
- Trabajo con grupos pequeños en espacios amplios.
- Práctica de diversos juegos y competiciones.

De esta manera se produce una mayor interiorización del movimiento por medio del establecimiento de relaciones causa/efecto, además de conseguir una mayor relación con el juego.

### **3.22.2 Metodología Ofensiva**

Metodología de la posición de base

Concepto de posición de base.

Tanto la actividad defensiva como la ofensiva necesitan un punto de partida que garantice el éxito posterior. A este punto de partida es lo que conocemos como posición de base.

#### **3.22.3 Principios Fundamentales.**

- Debe ser equilibrada y natural para facilitar la participación en acciones posteriores.
- Debe estar presidida por un esfuerzo continuado de atención y concentración que predisponga a desarrollar la velocidad de reacción de forma inmediata.
- Necesita de tensión regulada que favorezca la velocidad contráctil del músculo.

#### **3.22.4 Característica**

- Cabeza: erguida con normalidad.
- Tronco: Ligeramente inclinado hacia delante.
- Piernas (estáticas y dinámicas) Estáticas: ligeramente flexionadas, separadas a comodidad del jugador y en posición asimétrica (generalmente adelantada la contraria al brazo ejecutor). Dinámicas: posición simétrica.
- Pies: Apoyados totalmente en el suelo en la posición estática (si la separación entre piernas es acentuada, el pie retrasado apoya solamente un tercio (sobre el metatarso). Apoyos con un tercio del pie en la posición dinámica.
- Brazos: Semi-flexionados (borde radial hacia arriba) y ligeramente separados del tronco. (Tienden a perderla la PB)
- Manos: Orientadas para la recepción del balón en cualquier momento. (En función del balón)
- Los mayores inconvenientes para que el jugador adopte en un momento dado y de forma instantánea la posición de base correspondiente son las obligadas paradas que, súbitamente, ha de realizar después de cada desplazamiento, y el mantener la posición el tiempo necesario sin perder la actitud expectante recomendada.
- Dificultar el desplazamiento con cambios rápidos de dirección, intercalando paradas súbitas y provocando desequilibrios son formas eficaces para la asimilación de esta parte de la técnica.



### **3.23 Metodología de los desplazamientos edad 13-14 años.**

- El tipo de desplazamiento a realizar vendrá determinado por la acción táctica individual o colectiva (balón – compañeros – espacio – adversarios).
- En su realización se debe evitar el desequilibrio corporal.
- En los desplazamientos de frente no se deben apoyar todo el pie.
- En los desplazamientos de espalda hay que evitar apoyar sólo los talones.
- En los desplazamientos laterales y deslizamientos no se deben cruzar las piernas o saltar perdiendo el contacto con el suelo así como los pasos exageradamente largos. Es preferible realizar más pasos y más cortos.
- En cualquier caso, los brazos y las manos deben estar preparados para la intervención (recepción del balón).
- El inicio o arrancada se produce por medio de un impulso efectuado por la pierna más atrasada a la nueva dirección de la carrera. Si la posición es simétrica será necesario un pequeño paso adelante de la pierna contraria a la de impulso.
- La detención o parada de la carrera se realiza con la pierna más adelantada a la dirección de la carrera, generalmente la que se encuentra en suspensión en el aire.
- Si estamos en suspensión, la parada se hace con contactos alternativos, siendo la segunda en apoyarse la que produce el frenado tanto en suspensión frontal como en suspensión lateral.
- En los cambios de dirección y de sentido se deben utilizar la pierna más alejada de la nueva trayectoria.

### **3.24 Técnica de la adaptación y manejo del balón.**

La intervención con balón exige, por un lado, la máxima seguridad en su posesión y además, la disposición para actuar de forma inmediata y continuada obteniendo éxito.

Para ello se proponen las siguientes bases mecánicas:

#### **3.24.1 Puntos de contacto:**

- Fundamentalmente: Dedos y cara palmar media controlan el balón.
- Las yemas de los dedos favorecen la sensibilidad constituyendo el punto de contacto más importante,
- El balón aparte de adaptarlo es necesario sentirlo, lo que favorece la sensación de seguridad y la manejabilidad.

### **3.24.2 Posición de las manos:**

- No existen normas invariables. Va a estar condicionada por la constitución física y por las dimensiones de las mismas.
- Como norma general: Posición ligeramente cóncava, dedos abiertos sin rigidez ofreciendo la forma del balón.

### **3.25 Metodología de la adaptación y el manejo del balón edad 13-14 años.**

El objetivo final a desarrollar será que el jugador sienta el balón como un elemento más de su cuerpo y de su motricidad, que no tenga que dedicar esfuerzos perceptivos o de ejecución a este aspecto. Partiendo de la relación cuerpo-balón que da lugar a la adaptación y manejo se establecerían relaciones posteriores relacionadas con la intervención en:

- Diversas posiciones.
- Desplazamientos con balón.
- Pases.
- Lanzamientos.
- Botes, etc.

### **3.26 Metodología de las recepciones edad 13-14 años.**

Consignas a proponer:

No esperar el balón, ir hacia él.

- Brazos extendidos sin tensión. Luego amortiguar la trayectoria del balón acompañándolo y evitando que impacte con las manos.

Situaciones a proponer.

- Variando la posición corporal: de pie, arrodillado, sentado, etc.
- Variando los niveles o planos de recepción.
- Posición estática o dinámica.
- Variando la procedencia del balón: desde arriba, frente, derecha, etc.
- Variando las características del móvil: tamaño, peso, elasticidad, etc.
- En situaciones individuales o en grupo: auto atrapes o balones de otros.

### **3.27 Técnica del pase del balón.**

Es, probablemente, una de las técnicas más importantes del Balonmano junto con los lanzamientos. Se trata de trasladar el balón con seguridad hacia los compañeros, estáticos o en desplazamiento.

#### **3.27.1 Principios fundamentales:**

- En el momento del pase, no mirar al posible receptor de forma continuada.
- La tensión o fuerza del pase ha de estar regulada en función de la distancia hasta el defensor (a mayor distancia, mayor fuerza). El balón en el aire está expuesto a la acción de los defensores. A mayor tiempo, mayor exposición.
- Ha de realizarse con precisión. Se ha de hacer llegar al receptor en las mejores condiciones y en lugar adecuado para que su acción posterior no se vea interrumpida por la necesidad de prestar excesiva atención a la recepción de un pase inadecuado.
- Ha de tener la variedad suficiente para cumplir con las exigencias del juego. Un pase no debe estar limitado en su ejecución por falta de recursos técnicos para hacer llegar el balón.

#### **3.27.2 Dirección, altura y momento de pase.**

- La dirección y altura del pase vendrá determinada por la intención de favorecer la acción posterior del compañero al cual va dirigido.
- Como norma general, la dirección y altura del pase será la del hombro del brazo ejecutor (dominante). De esta manera se favorece el armado (clásico) inmediato; igualmente supone el punto intermedio a partir del cual el receptor obtiene con recorridos cortos el armado idóneo para el momento.
- También es dirección apropiada la del pecho del receptor. Esta altura y dirección va a propiciar asimismo una buena disponibilidad posterior: Armado para un nuevo pase o para lanzamiento, protección en el abdomen...
- En el caso de receptor en marcaje de proximidad, el pasador cumplirá el principio de dirigir el pase al espacio libre y, en su caso, a la altura que marque el receptor.
- A pesar de todo lo dicho anteriormente, el pase siempre debe estar supeditado al receptor procurando "leer" la intencionalidad posterior del mismo.

- En los pases a compañeros en desplazamiento, el pase debe hacerse ligeramente adelantado respecto a la trayectoria del recorrido del jugador en función de su velocidad de manera que la llegada del balón no interrumpa su desplazamiento, lo retarde o lo fuerce.

### 3.27.3 Formas de pases:

- Por encima del hombro del brazo ejecutor.
- Dejada.
- De pecho con las dos manos.
- Por encima de la cabeza con las dos manos.
- De toque.
- Por impulsión.
- Rectificado.
- En suspensión: Frontales, laterales y hacia atrás.

### 3.28 Metodología del tiro edad 13-14 años.

- Cuestiones a considerar:
- 1- La distancia: valorar la distancia del lanzamiento en razón de dependencias físicas; forzar las distancias conduce a cometer errores técnicos y físicos.
- 2- De la globalidad a las correcciones en el aprendizaje: mostrar flexibilidad en las primeras etapas de la práctica. La evolución en la mejora de la coordinación de los jugadores que se inician, así como la movilidad de hombro y la fuerza de piernas y tronco (factores claves en los lanzamientos a portería) se presentan muy diferentes en los niños en formación, por lo que hay que remitirse a "ofertas globales" en estas primeras etapas.
- 3- La orientación a portería: Búsqueda del "mejor ajuste" corporal del jugador hacia la portería y hallazgo de la óptima coordinación final hacia el objetivo (perpendicularidad a la portería antes del último paso).
- - El desplazamiento previo y el ritmo de pasos para el lanzamiento:
  - La relación carrera-recepción-ritmo acelerado y lanzamiento.
  - La relación carrera-recepción-ritmo alternado y lanzamiento.
  - La situación estática-recepción-ritmo acelerado y lanzamiento.
  - La situación estática-recepción-ritmo alternado y lanzamiento.
  - Alternar con la orientación a portería.

- 5- Los armados de brazo en el lanzamiento a portería.
  - La alternancia en relación con la coordinación torsión-distorsión tronco.
  - El movimiento de armado en función del tipo de lanzamientos y la coordinación de los pasos.
  - El momento de armado y la rectificación del brazo en razón del defensor o la perpendicularidad hacia portería.
  - La rectificación en función de la observación del portero.
  - La relación La mayor o menor amplitud de los pasos:
    - En razón de la distancia a recorrer respecto a la línea del área de portería.
    - En función a la situación del defensor (relacionar con 3 y 4).
    - En razón de la velocidad de lanzamiento.
- 6- La especificación de los lanzamientos según los puestos específicos:
  - Respecto a la coordinación: todos los jugadores deben "iniciarse" en los lanzamientos en todos los puestos. Iniciación global.
  - En cuanto a especialización: dependiendo de las peculiaridades físicas determinadas por los puestos específicos.

### **3.29 Metodología Defensiva edad 13-14 años.**

Posición de base:

- Cabeza: erguida con normalidad.
- Tronco: Ligeramente inclinado hacia delante.
- La colocación de las piernas puede ser simétrica o asimétrica. En la posición asimétrica puede ser cualquiera la adelantada, dependerá de la acción específica posterior.
- Las manos, con la cara palmar dando frente a los objetivos (balón o jugadores contrarios), deben encontrarse extendidas y los dedos abiertos con rigidez.
- La separación de los brazos es más acentuada que en la posición de base en ataque.

□□ En el trabajo defensivo es de vital importancia la posición básica ya que estando permite una mayor concentración en el juego debido a ella estaremos siempre en tensión y atención para anticiparnos a la acción ofensiva e interceptar un balón, interceptar la trayectoria de un oponente y pasar de la fase defensiva a la ofensiva, es de mucha importancia que los atletas conozcan que cuando estemos más cerca de la línea de 6 metros las piernas deben estar de forma simétrica o paralela y más alejado de forma asimétrica adelantando la derecha o la izquierda según la trayectoria del atacante, los brazos la separación es más acentuada que la posición base en ataque y las manos con la cara palmar dando frente a los objetivos balón oponente

#### **3.29.1 Errores más frecuentes**

- Que la base de apoyo no sea equilibrada.
- Centrar la atención y mirada sólo en el balón.
- Adoptar excesiva tensión o rigidez postural.

#### **3.29.2 Objetivos concretos a trabajar en ambas posturas**

- Trabajar sobre la conciencia de las posturas básicas.
- Actitud y concentración.
- Modificación de gestos de partida (de pie, sentado, acostado).
- Desplazamientos y paradas adoptando la posición de base ofensiva, defensiva o alternando.
- Observación y correcciones.
- Variar alternativamente el ritmo y los desplazamientos.
- Alternar carrera con saltos, giros, volteretas, etc., adoptando inmediatamente la postura básica.
- Introducir intervenciones posteriores inmediatas y paradas.

Todo lo que se enseña tiene interés de llevarse a la práctica, se debe trabajar sobre los objetivos para que cumplan sus funciones

#### **3.29.3 Iniciación al bloqueo del balón.**

Concepto: es la acción defensiva encaminada a evitar que el balón lanzado a portería, por un adversario, logre el objetivo de convertirse en gol.

#### **3.29.4 Norma general**

Se debe bloquear la trayectoria del balón con las dos manos y los brazos, la intervención se hará con una mano y brazo.

### 3.30 Metodología de la enseñanza táctica en la etapa global edad 11 años.

#### 3.30.1 Ataque:

Las bases en esta etapa reposan sobre los principios tradicionales de las acciones individuales y colectivas del deporte de equipo:

- Conservar/proteger el balón y crear juego.
- Progresar en el espacio hacia el objetivo (portería contraria).
- Ejecución de variables para conseguir el éxito (gol).

El desarrollo metodológico de estos principios conlleva una serie de comportamientos individuales (táctica individual) motivo de análisis y práctica:

### 3.31 NORMATIVA DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS

#### EDAD 11-12 AÑOS

	Test Sexos	10 puntos	9 puntos	8 puntos	7 puntos	5 puntos
Tallas (mts)	F	1,550	+1,54	a 1,521,	51 a 1,491,	48 a 1,46-1,46
	M	1,58	o +1,57	a 1,551,	54 a 1,521,	51 a 1,49-1,49
Pesos (Kg.)	F	47	46	45	44	44
	M	49	48	47	46	46
Dribling (20m)	F	109	a 87	a 65	a 4-4	
	M	109	a 87	a 65	a 4-4	
FZA abdominal	F	34	o +32	a 28	27 a 22	21 a 17-17
	M	38	o +37	a 32	31 a 26	25 a 19-19
Salto largo s/i	F	1,35	o +1,34	a 1,30	1,29 a 1,25	1,24 a 1,19-1,19
	M	1,40	o +1,39	a 1,35	1,34 a 1,30	1,29 a 1,24-1,24
Velocidad (30m)	F	6,6	o -6,7	a 7,27,	3a 7,87,	9 a 8,4+8,4
	M	6,2	o -6,3	a 6,86,	9a 7,47,	5 a 8,0+8,0
Flexión ventral	F	13	o +12	a 10	9 a 7	6 a 4-4
	M	16	o +15	a 13	12 a 10	9 a 7-7
Lanzamiento	F	15	o +14	a 13	12 a 11	10 a 9-9
	M	17	o +16	a 15	14 a 13	12 a 11-11
Resistencia (1200)	F	5,15	o -5,16	a 5,20	5,21 a 5,25	5,26 a 5,30+5,30

M5,0o -5,1a 5,55,6a 5,105,11a 5,15+5,15  
Teoría Sin error 1 error 2 error 3 error + 3 error.

### **3.32 NORMATIVA DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS EDAD 13-14 AÑOS**

Test sexos 10 puntos 9 puntos 8 puntos 7 puntos 5 puntos



Tallas (mts)

Pesos (Kg.)

Dribling (20m)

Fza abdominal

Salto largos/i

Velocidad (30m)

Flexión ventral

Lanzamiento

Resistencia (1600)

F1.58 ó +1.57 a 1.551.54 a 1.521.51 a 1.49- 1.49

M1.60 ó +1.59 a 1.571.56 a 1.551.53 a 1.51- 1.51

F49484746- 46

M51504948- 48

F109 a 87 a 65 a 4- 4

M109 a 87 a 65 a 4- 4

F35 ó +34 a 2928 a 2423 a 19- 19

M37 ó +36 a 3332 a 2827 a 22- 22

F1.40 ó +1.39 a 1.341.33 a 1.291.28 a 1.23- 1.23

M1.45 ó +1.44 a 1.411.40 a 1.341.33 a 1.29- 1.29

F6.1 ó -6.2a 6.36.4a 6.56.6a 6.7+ 6.7

M5.8 ó -5.9a 6.06.1a 6.26.3a 6.4+ 6.4

F16 ó -15 a 1211 a 98 a 6- 6

M18 ó -17 a 1413 a 119 a 7- 7

F16 ó +15 a 1413 a 1211 a 10- 10

M19 ó +18 a 1716 a 1514 a 13- 13

F10.0 ó -10.1 a 10.1010.11 a 10.2010.21 a 10.30+ 10.30 min

M9.30 ó -9.31 a 9.409.41 a 9.509.51a10.0+ 10.0 min

Teoría Sin error 1 error 2 error 3 error + 3 error.

## **4- MANUAL PARA ENTRENADORES DE BOXEO**

### **Introducción**

Atendiendo a que el boxeo, es un deporte en el que la edad de iniciación de los deportistas está comprendida entre 10 a 12 años, período en el que se encuentran asistiendo a los centros educativos públicos y privados y que por lo general, es practicado por los moradores de los sectores menos favorecidos y vulnerables de la República Dominicana en el mundo; por esto, esos alumnos son propensos a abandonar la escuela a temprana edad y es pertinente establecer una estructura que garantice la permanencia de estos niños en la escuela, que vale por un rendimiento académico y el desarrollo en ellos de competencias para la vida.

A través del binomio escuela deporte, esta estructura ha de contribuir al fomento de valores éticos morales, sociales y educativos, además de la prevención de trastornos de la conducta, preservación de la salud mental y la salud física. También aporta a la conformación de una pirámide deportiva para el deporte nacional y sienta las bases para la inclusión del boxeo como deporte escolar y contribuir al desarrollo integral de los boxeadores escolares, logrando su permanencia en la escuela con la práctica sistemática del boxeo.

#### **4.1 Sustentos técnicos y metodológicos en la iniciación deportiva**

- Los atletas de 11-12 años se le debe enseñar técnicas del golpeo incluyendo los desplazamientos, de los golpes rectos a la cabeza y al tronco y sus respectivas defensas.
- Los de la categoría de 13-14 años, el primer año (13) se les debe incorporar además de los golpes rectos, los ganchos y en el último año de la categoría (14) la enseñanza de los jab y sus defensas en todos los casos
- Un método para desarrollar la preparación física en las edades tempranas es a través del juego pre-deportivos, que para el niño de 11-12 años tiene gran significación, ya que por medio del mismo consigue el desarrollo de la motivación e interés por el deporte.

#### **4.2 Objetivos Específicos**

- 1- Insistir seriamente en el dominio de los elementos técnicos básicos del boxeo, fundamentalmente en la parada de combate, los desplazamientos, golpes rectos y sus defensas.
- 2- Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general u especial, priorizando la resistencia mixta y la rapidez.
- 3- Conocer el reglamento del boxeo para su categoría y las normas de vida que debe mantener todo buen boxeador.

### **4.3 Contenidos de la preparación técnico-táctica.**

- 1- Parada de combate
- 2- Desplazamientos
- 3- Pasos planos (al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda)
- 4- Recto de izquierda a la cara y al tronco.
- 5- Recto de derecha a la cara y al tronco.
- 6- Defensas a los golpes recta a la cara y al tronco.

### **4.4 Contenidos de la preparación teórica.**

- 1- Régimen de participación en los distintos tipos de competencia.
- 2- Divisiones, tiempo de combate de los asaltos y descansos, peso de los guantes de combates y entrenamientos, medidas de las vendas.
- 3- Tipos y características de las decisiones.
- 4- Los medios de protección para la práctica y la competición.
- 5- Las faltas técnicas.
- 6- Nociones sobre la organización de la competencia, el chequeo médico y el pesaje competitivo.

7- Jueces-árbitros y cronometrador.

8- La higiene, la alimentación y los hábitos de vida en la práctica del boxeo.

#### **4.5 Orientaciones metodológicas para la categoría 11-12 años**

Con esta edad se inicia la práctica del boxeo, por lo que la dirección del trabajo en estos años se orienta:

- Las acciones tácticas de ataque y contraataque, que se realizan con los golpes rectos, enfatizando en los contraataques de riposta.
- En esta edad, los asaltos de entrenamientos, tendrán una duración de un (1) minuto, cabe señalar que en el boxeo de estas edades, tiene que insistirse en la correcta posición de puño para el golpeo, así como evitar exigentes cargas físicas, recordando que estos niños, no son hombres en miniaturas, se dedicara especial atención a las acciones defensivas como elemento primordiales de protección.

Es importante en estas edades el aprendizaje y consolidación de los movimientos, que la técnica sea dirigida al dominio de la parada de combate, a los pasos planos y los golpes rectos con sus respectivas desde la distancia larga.

#### **4.6 Categoría escolar 11-12 años.**

Divisiones en kilogramos

De 25-26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 52, 54, 56, 63, 66 y más 66 kg.

#### **4.7 Orientaciones generales.**

- Tomando siempre años bases, los deportistas, deben cumplir once o doce años respectivamente, el año de realización del evento.

- El deportista no puede ser registrado, sino pesa al menos 25.6 kg. , el atleta de 11-12 años, no puede bajar de peso, ni puede exceder los 300 gramos de sobrepeso, está prohibido bajar de peso al deportista de estas edades.

#### **4.8 La preparación del boxeador en la categoría 13-14 años.**

- 1- Familiarización con el plan de entrenamiento correspondiente a su categoría.
- 2- Tipos y objetivos de los test pedagógicos.
- 3- Aspectos básicos de la preparación psicológica (la iniciativa, la decisión, el valor y la confianza)
- 4- La higiene, alimentación y los hábitos de la vida en la práctica del boxeo.
- 5- Análisis de la preparación física, técnico-táctica y psíquica de los combates sostenidos en competencia y topes.

#### **4.9 Pruebas comprobatorias o test pedagógicos**

- 1- Resistencia general (1000 mts.)
- 2- Velocidad (50 mts.)
- 3- Resistencia fuerza de brazos (lagartijas o pechadas)
- 4- Fuerza de piernas (saltos, sin carreras de impulso)
- 5- Equilibrio (aparato vestibular) vuelta en el lugar.

#### **4.10 Pruebas técnicas.**

- 1- Parada de combate.
- 2- Desplazamientos.
- 3- Golpes rectos y sus defensas.
- 4- Contraataques de riposta.
- 5- Finta con los brazos.

#### **4.11 Pruebas teóricas.**

- 1- Divisiones del peso de la categoría.
- 2- Tiempo de los asaltos.
- 3- Peso de los guantes.
- 4- Tiempo de descanso entre asaltos.

#### **4.12 Objetivos específicos en la categoría 13-14 años**

- 1- Influir a través de las prácticas sistemáticas en el desarrollo educativo de los atletas, fortalecimientos, el amor por el boxeo, el cuidado de la propiedad social e individual y la educación formal.
- 2- Dominar los ataques y los contraataques, haciendo énfasis en la riposta, introducir elementos simples de las fintas.
- 3- Conocer un conjunto de elementos teóricos que permitan actuar conscientemente durante el desarrollo del combate y todo el proceso de la preparación.

#### **4.13 Contenidos de la preparación técnico táctica.**

- 1- Parada de combate.
- 2- Desplazamientos.
- 3- Pasos planos (al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda)
- 4- Giros (a la derecha, a la izquierda)
- 5- Rectos con ambas manos a la cara y al tronco.
- 6- Ganchos a la cara y al tronco mano izquierda.
- 7- Ganchos a la cara y al tronco mano derecha.
- 8- Defensas.
- 9- Distancia de combate (larga, media, corta).

#### **4.14 Indicaciones metodológicas generales para la categoría 13-14 años.**

- 1- Los atletas que no hayan transitado por los programas de categorías inferiores, a las que se encuentran, deberán recibir su trabajo remediar, hasta alcanzar el nivel adecuado.
- 2- La preparación psicológica, se realizara paralelamente con los otros aspectos de la preparación del atleta.
- 3- El nivel de asimilación de los contenidos serán evaluados a través de los test pedagógicos y las competencias.



- 4- Las competencias preparatorias, tienen el objetivo de valorar el nivel de asimilación de las cargas y contenidos impartidos hasta el momento, los resultados competitivos, sin dejarlo a un lado, no constituyen el factor fundamental.
- 5- Las pruebas o test pedagógicos se efectúan con el objetivo de medir el estado de desarrollo de los atletas y tomar las medidas para corregir la marcha del proceso de entrenamiento.

#### **4.15 Indicaciones metodológicas para la categoría 13-14 años.**

- Para el desarrollo de la preparación física general, se emplean los juegos deportivos (baloncesto, balonmano, fútbol, carreras de distancias cortas y de media, esta distancia media estará acorde con la posibilidad individual de los atletas, la fuerza con bajos pesos, la preparación física especial se desarrollará en la medida que se perfeccionan, los recursos de la táctica y la técnica de boxeo.
- La evaluación del desarrollo de la preparación física se controla por los test pedagógicos, el cumplimiento de estas consideraciones, les permite al atleta la asimilación de conocimientos y habilidades, creando el dominio de los mismos en los boxeadores, como base a otros elementos de mayor complejidad en edades superiores y en su propia edad.
- En esta edad por regla general los boxeadores, aprenden un gran número de elementos técnicos y acciones tácticas.

##### Categoría escolar 13-14 años.

Divisiones en kg.

32, 34, 36, 38, 40, 44, 46, 48, 50, 54, 57, 60, 66, 70, y más de 70 kg.

#### **4.15.1 Orientaciones Generales.**

- Tomando siempre como años bases, los deportistas deben cumplir 13-14 años respectivamente, el año de realización del evento.
- El deportista, no puede ser registrado, sino pesa al menos 31.5 kg., no puede bajar de peso, ni puede exceder los 200 gramos de sobrepeso, queda prohibido bajar de peso al deportista.

# 5 Manual del entrenador de Ciclismo



Santo Domingo

11 de octubre 2016.

Velódromo Nacional.

Oficina de la dirección técnica de FEDOCI.

A solicitud de la Dirección Técnica del Organismo Rector en la República Dominicana y su Ministerio de Deportes.

## **5 Manual del entrenador de Ciclismo Dominicano.**

La Federación Dominicana de Ciclismo, (FEDOCI) se ve en la necesidad de fomentar un sistema de entrenamiento único, para generaciones de atletas principiantes en la práctica del deporte de Ciclismo, donde el mismo recoja la peculiaridad de la Cultura Dominicana, este recogerá edades entre 11 y 16 años en ambos sexos y en modalidades practicadas en nuestro país como son RUTA, PISTA, BMX y MTB.

Dicho manual, el cual queremos hacer llegar a todas las regiones del país en las cuales se practique el deporte de ciclismo, y penetrar en el sistema Educativo Dominicano como deporte opcional, se dirigirá como un sistema nacional, el cual lleva implícito al desarrollo en forma de pirámide, para fomentar la cantera del ciclismo nacional.

## 5.1 INTRODUCCION

Los ciclistas están considerados como deportistas especialmente esforzados, capaces de soportar un alto grado máximo de esfuerzo, son tenaces, valerosos y están necesitados de las mejores virtudes derivadas del compañerismo para poder alcanzar sus fines personales o colectivos. Los accidentes geográficos y las inclemencias meteorológicas son en lugar de obstáculos, alicientes de toda carrera ciclista.

El ciclismo como manifestación competitiva en la actualidad requiere de un trabajo muy arduo y sistemático que tenga como objetivo el desarrollo de las cualidades físicas de los practicantes en lo general y lo especial, así como una alta maestría en el dominio de los elementos técnico-tácticos del deporte y en lo particular de cada una de sus especialidades.

El Programa de Preparación del Deportista en el Ciclismo (Programa de Enseñanza y Planes de Entrenamientos) es el documento base con el cual se inicia el trabajo desde el Área Deportiva hasta el Alto Rendimiento, teniendo su culminación en la categoría juvenil, donde el atleta alcanza los conocimientos necesarios para obtener importantes resultados en las competencias deportivas.

En el ciclismo se establecen diferentes etapas que concretan las exigencias del desarrollo de las capacidades motoras fundamentales durante el ciclo de vida deportiva del atleta. Las orientaciones metodológicas contenidas en el presente programa recogen todos los elementos exigidos hasta alcanzar la maestría deportiva.

El desarrollo precoz de las cualidades deportivas de los noveles atletas no puede dar como resultado el cumplimiento de los objetivos que nos proponemos. (Etapas de desarrollo). Por ello se hace necesaria la planificación de la actividad a largo plazo y mantener la sucesión prevista en cada uno de los niveles de la práctica del deporte.

## 5.2 MOTIVACION

Teniendo en cuenta, que la motivación del niño de a pies, el cual se interesa por la práctica del Ciclismo, es montar en una bicicleta y formar el llamado binomio hombre bicicleta, en el cual existen 3 puntos de apoyo.

**Estos son: 1(manillar) 2(asiento) 3(pedales).**

Los dos primeros fijos y el tercer punto móvil o rotatorio.

En todos los niveles de este deporte, los entrenadores y el entrenamiento son los elementos esenciales que condicionan el rendimiento del ciclista, cualquiera que sea la situación, desde la persona que acaba de recibir su primera bicicleta, hasta los ciclistas que entrenan en lo más alto de la elite internacional. La mayor parte de los que practican el ciclismo quieren mejorar su rendimiento, y aprendiendo nuevas tácticas, mejorar sus clasificaciones en las competiciones o profundizar en algunas técnicas para apreciar más este deporte. Sin embargo, el entrenamiento no tiene como único objetivo mejorar el rendimiento de los ciclistas. Se trata también de participar en su bienestar social y emocional, así como en la mejora de su calidad de vida. El entrenamiento influye, sobre el comportamiento, el desarrollo físico, la confianza en uno mismo, los anhelos y mucho más. El entrenador debe asegurarse de que estos efectos sean positivos.

Si nos sentimos motivados después de haber adquirido los conocimientos necesarios los cuales nos avalan como entrenador, profesor o monitor para aplicar el A, B, C de lo aprendido en los cursos previamente realizados para ejercer como instructor en la práctica del ciclismo organizado, debemos hacernos estas preguntas:

1-¿Por quiero ser entrenador?

2-¿Porque deben participar los futuros atletas?

3-¿Qué les enseño?

4-¿A quién entreno?

5-¿Cómo debo de entrenarlos?

### **5.3 Estilo del entrenador**

Atendiendo que el entrenador de ciclismo tiene que buscar su propio estilo de trabajo, nunca se puede olvidar que este deporte altamente exigente lleva condiciones determinantes para ejecutar el programa de trabajo trazado y siempre tiene como premisa la seguridad de los atletas a los que se entrena, el entrenamiento deportivo, conlleva un orden lógico de actividades tanto el conocimiento de su estado de salud inicial, el fortalecimiento del tono muscular, desarrollo de las capacidades básicas

y conocimientos técnicos tácticos y teóricos de la actividad a la que pertenecemos, nos proponemos hacer una base de objetivos para desarrollar los mismos y aplicar tareas, las cuales den cumplimiento a lo antes propuesto.

#### **5.4 OBJETIVOS GENERALES**

- Contribuir al desarrollo de las cualidades morales y volitivas, la veracidad, modestia, sencillez, colectivismo, humanismo y la actitud positiva constante, ante el trabajo.
- Formar la concepción científica del mundo como un sistema de opiniones, puntos de vistas y representaciones sobre la naturaleza de la sociedad y el propio hombre, incluyendo ideas y conceptos filosóficos, políticos, éticos y estéticos, científicos, jurídicos y otros criterios del individuo acerca de la realidad que lo circunda.
- Desarrollar el amor a la patria a sus signos y apóstoles, a los que forjaron nuestra nacionalidad e independencia.
- Desarrollar las potencialidades del pensamiento para la adquisición de conocimientos e interpretar con un criterio objetivo de los fenómenos de la naturaleza y la sociedad.(medio ambiente)
- Formar elevadas cualidades sociales, e ideológicas, y firmes convicciones del momento histórico que vive la humanidad. Y el saneamiento de la sociedad.
- Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños y jóvenes por medio de la formación multilateral.

#### **5.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

##### **ÁREAS DEPORTIVAS (Centros Deportivos, escuelas y liceos)**

##### **Categoría: 11 - 16 años (Masculino y Femenino)**

1. Desarrollar los contenidos de trabajo mediante la Preparación Física General que les permita a los noveles atletas obtener un alto nivel de las capacidades condicionales y coordinativas.
2. Mantener y elevar la motivación y la perseverancia para la práctica del ciclismo.
3. Desarrollar habilidades y lograr un alto dominio de la bicicleta mediante el perfeccionamiento de la práctica en circuito, rodillo, etc.

4. Alcanzar una correcta postura sobre la bicicleta.
5. Profundizar en la enseñanza de las leyes y regulaciones del tránsito.
6. Enseñarle a los atletas los fundamentos del reglamento Ciclístico (UCI).
7. Ejecutar el plan de clases teóricas con la calidad requerida

### 5.5.1 Iniciación y selección de los talentos.

Conociendo lo antes expuesto y ansiosos de comenzar nuestro trabajo como entrenadores de las edades antes señaladas en los practicantes del deporte de ciclismo, nos damos a la tarea de confeccionar “baterías” sobre pruebas físicas, las cuales nos lleven a la determinación del estado actual de los futuros ciclistas, estos siempre que guarden relación entre la talla, el peso y elementos de flexibilidad, se les ubicara por áreas, con la evaluación de las baterías aplicadas se determinarán los talentos para la práctica de este deporte, en las destinadas áreas de ruta, pista, BMX Y MTB, dichas baterías propuestas son:

: Baterías Físicas las cuales determinan estado actual y los talentos.

Su aplicación y evaluación se realizará en la semana No. 1 del programa de enseñanza o aplicación del proyecto de entreno, solo después de conocer el estado de salud, físico, fortalezas y debilidades podemos hacer un proyecto con un orden lógico, para no quemar las etapas de los niños.

#### SEXO: FEMENINO

PRUEBAS	ESCALA EVALUATIVA	
	12 AÑOS	13 AÑOS
60 Metros		
EXCELENTE 10	- 10.00	- 9.50

#### SEXO: MASCULINO

PRUEBAS	ESCALA EVALUATIVA	
	12 AÑOS	13 AÑOS
60 Metros		
EXCELENTE 10	- 9.50	- 8.75



MUY BIEN	7	- 10.50	- 9.75
BIEN	5	- 11.00	- 10.00
REGULAR	3	- 11.50	- 10.25
MAL	0	11.50 ó +	10.25 ó +

MUY BIEN	7	- 10.00	- 9.00
BIEN	5	- 10.50	- 9.25
REGULAR	3	- 11.00	- 9.50
MAL	0	11.00 ó +	9.50 ó +

<b>400 Metros</b>		<b>12 AÑOS</b>	<b>13 AÑOS</b>
EXCELENTE	10	- 1.22	- 1.18
MUY BIEN	7	- 1.24	- 1.20
BIEN	5	- 1.26	- 1.22
REGULAR	3	- 1.28	- 1.24
MAL	0	1.28 ó +	1.24 ó +

<b>400 Metros</b>		<b>12 AÑOS</b>	<b>13 AÑOS</b>
EXCELENTE	10	- 1.14	- 1.10
MUY BIEN	7	- 1.16	- 1.12
BIEN	5	- 1.18	- 1.14
REGULAR	3	- 1.20	- 1.16
MAL	0	1.20 ó +	1.16 ó +

<b>2000 Metros</b>		<b>12 AÑOS</b>	<b>13 AÑOS</b>
EXCELENTE	10	- 10.20	- 9.20
MUY BIEN	7	- 10.50	- 9.40

<b>2000 Metros</b>		<b>12 AÑOS</b>	<b>13 AÑOS</b>
EXCELENTE	10	- 9.30	- 8.30
MUY BIEN	7	- 10.00	- 8.50

BIEN	5	- 11.20	- 10.00
REGULAR	3	- 11.50	- 10.20
MAL	0	11.50 ó +	10.20 ó +

BIEN	5	- 10.30	- 9.10
REGULAR	3	- 11.00	- 9.30
MAL	0	11.00 ó +	9.30 ó +

10 Saltos Cont.		12 AÑOS	13 AÑOS
EXCELENTE	10	+19.00	+ 21.00
MUY BIEN	7	+ 18.50	+ 20.50
BIEN	5	+ 18.00	+ 20.00
REGULAR	3	+ 17.50	+ 19.50
MAL	0	17.50 ó -	19.50 ó -

10 Saltos Cont.		12 AÑOS	13 AÑOS
EXCELENTE	10	+ 21.00	+ 25.00
MUY BIEN	7	+ 20.50	+ 24.50
BIEN	5	+ 20.00	+ 24.00
REGULAR	3	+ 19.50	+ 23.50
MAL	0	19.50 ó -	23.50 ó -

### **ESCALA EVALUATIVA POR PRUEBAS Y GENERAL**

EXCELENTE (10 Ptos.)	+ 35 Ptos.
MUY BIEN (7 Ptos.)	+ 27 Ptos
BIEN (5 Ptos.)	+ 19 Ptos
REGULAR (3 Ptos.)	+ 11 Ptos
MAL (0 Ptos.)	11 ó – Ptos

**5.6 Entrenador:** Si ya conoces tu aptitud como profesor y conoces el estado actual del material humano al cual le aplicarás tus conocimientos en aras de mejorar las capacidades físicas, táctico técnicas, teóricas y psicológicas.

1-Condicionales.

2-Coordinativas.

3-Flexibilidad.

4-Elementos Técnicos.

5-Elementos Tácticos.

6-teoricos

## **5.7 Sistema de Entrenamiento**

Comenzarás por hacer un plan de entrenamiento, adecuado para aquellos atletas que seleccionaste como grupo de trabajo, conociendo que existen varios programas, y que todos van en busca de aumentar la capacidad de trabajo, mejorar el rendimiento deportivo y lograr la forma deportiva, te recomendamos, a utilizar métodos acomodados a principiantes en el deporte ciclismo, tomando en cuenta las etapas de trabajo y para distribuir y controlar las cargas de entrenamiento, con mayor facilidad.

### **5.7.1 Objetivos Instructivos**

- Desarrollar y consolidar las capacidades generales de trabajo mediante la elevación de la preparación física general que les permita a los atletas obtener un alto nivel de las cualidades condicionales y coordinativas.
- Alcanzar un perfeccionamiento de los elementos básicos del deporte (dominio de la bicicleta, posición básica, pedaleo) para estas edades.
- Obtener un elevado conocimiento de los elementos teóricos del deporte y sus reglas.
- Dominar con precisión el conocimiento de las leyes del tránsito sobre las vías.

**NOTA:** LAS CARGAS APLICADAS EN EL SIGUIENTE MODELO, NO SIEMPRE CUMPLEN LAS EXPECTATIVAS PARA EL GRUPO QUE USTED COMO ENTRENADOR **eligió**.

### **INDICACIONES METODOLÓGICAS**

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

<b>INDICACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN DEL CICLO ANUAL DE CARGAS EN LA CATEGORÍA DE ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO (MASCULINO)</b>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>CATEGORÍA</b>	<b>14 años</b>	<b>15 años</b>	<b>16 años</b>
MACROCICLO	SIMPLE		
MICROCICLOS	47		
FRECUENCIA SEMANAL	6		
HORAS FRENTE AL ALUMNO POR UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	1.30 HASTA 4.30		
TOTAL DE UNIDADES DE ENTRENAMIENTO	282		
TOTAL DE HORAS GENERAL	540	627	740
TOTAL DE HORAS PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL(P.F.G)	180	200	220
TOTAL DE HORAS PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL(P.F.E)	280	347	440
TOTAL DE HORAS PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA (P.T.T)	40	40	40
TOTAL DE HORAS PREPARACIÓN TEÓRICA (P.T)	40	40	40
<b>PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL</b>			
TOTAL DE UNIDADES DE ENTRENAMIENTOS	64		
TOTAL DE HORAS P.F.G	180	200	220

HORAS RESISTENCIA (60%)	110	120	130
HORAS FUERZA (24%)	42	50	55
HORAS RAPIDEZ (6%)	10	12	15
HORAS JUEGOS (10%)	18	20	20
<b>PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL</b>			
TOTAL DE UNIDADES DE ENTRENAMIENTOS	218		
TOTAL DE HORAS P.F.E (BICICLETA) (Prom. de Velocidad 25 km/h)	280	345	440
TOTAL DE KILÓMETROS	7.000	8.700 <b>(24.3%)</b>	11.000 <b>(26.5%)</b>
KM RESISTENCIA BÁSICA (76.5%)	5355	6655	8415
KM COMPETENCIA (10%)	700	870	1100
KM COMPENSACIÓN (8%)	560	700	880
KM DESARROLLO (3%)	210	260	330
KM FUERZA (2%)	140	175	220
<b>KM CULMINANTES</b> (0.5%)	35	40	55

## **5.8 INDICACIONES METODOLÓGICAS**

### **PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**INDICACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN DEL CICLO ANUAL DE CARGAS  
EN LA CATEGORÍA DE ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO (FEMENINO)**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>12 años</b>	<b>14 años</b>	<b>16 años</b>
MACROCICLO	SIMPLE		
MICROCICLOS	47		
FRECUENCIA SEMANAL	5		
HORAS FRENTE AL ALUMNO POR UNIDAD DE ENTRENAMIENTO	1.30 HASTA 3.30		
TOTAL DE UNIDADES DE ENTRENAMIENTO	282		
TOTAL DE HORAS GENERAL	460	530	615
TOTAL DE HORAS PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL (P.F.G)	120	140	160
TOTAL DE HORAS PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL (P.F.E)	260	310	375
TOTAL DE HORAS PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA (P.T.T)	40	40	40
TOTAL DE HORAS PREPARACIÓN TEÓRICA (P.T)	40	40	40
<b>PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL</b>			
TOTAL DE UNIDADES DE ENTRENAMIENTOS	64		
TOTAL DE HORAS P.F.G	120	140	160
HORAS RESISTENCIA (60%)	72	84	96
HORAS FUERZA (24%)	29	34	38
HORAS RAPIDEZ (6%)	7	8	10

HORAS JUEGOS (10%)	12	14	16
<b>PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL</b>			
TOTAL DE UNIDADES DE ENTRENAMIENTOS	218		
TOTAL DE HORAS P.F.E (BICICLETA) (Prom. de Velocidad 23 km/h)	260	310	375
TOTAL DE KILÓMETROS	6.000	7.200 <b>(20 %)</b>	8.640 <b>(20 %)</b>
KM RESISTENCIA BÁSICA (76.5%)	4590	5510	6610
KM COMPETENCIA (10%)	600	720	865
KM COMPENSACIÓN (8%)	480	575	690
KM DESARROLLO (3%)	180	215	260
KM FUERZA (2%)	120	140	170
KM CULMINANTES (0.5%)	30	40	45

Teniendo en cuenta, que las categorías en desarrollo del ciclismo, requieren de un mayor porcentaje en la parte que compete a los periodos de preparación física, general y especial, te orientamos que utilices el juego y la actividad de habilidad y destreza en la preparación técnico táctico, como un arma fundamental a la hora de planificar, las actividades para tener motivados a tus atletas.

Recorrido de habilidad y destreza, este se planificará en el plan de actividades y practicará, hasta que el alumno ciclista, allá vencido totalmente la técnica y el grado de dificultad que este requiere. Con el vencimiento satisfactorio de este programa de actividades técnica estamos contribuyendo a la formación y al logro de un habito técnico bien formado para la práctica de futuros planes propuesto en su larga vida como atleta.



**SALTO DE**



**RECOGER TERMO**





**5.9 NIVEL DE ATENCION PARA LA ENSEÑANZA Y DESARROLLO DEL COMPLEJO DE EJERCICIOS DE HABILIDAD Y DESTREZA EN PRACTICANTES PERTENECIENTES A LA CATEGORIA DE 11-16 AÑOS.**

		MESOCICLOS								
No.	TIPO DE EJERCICIO	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	PARTIDA DETENIDA		3	3	5	5	2	2	2	
2	SALTO DE LINEA		5	5	3	2	2			
3	RECOGER TERMO Y BOLSA		3	3	5	3	2			
4	LABERINTO			3	5	3				
5	PASO ESTRECHO			3	5	3				
6	PASO INDIO			3	3	5				
7	RODILLO		3	3	5	5	3	3	2	

## **5.10 LEYENDA DE ACTIVIDADES, LAS CUALES UBICARA POR ETAPAS SEGÚN EL MOMENTO REQUERIDO.**

**A. F.** (Actividades Fundamentales)

**T. T. M.** (Tiempo Total en Minutos)

**F. S.** (Frecuencia Semanal)

**T. T. P. I.** (Tiempo Total Parte Inicial)

**T. T. P. P.** (Tiempo Total Parte Principal)

**T. T. P. F.** (Tiempo Total Parte Final)

**P. F. G.** (Preparación Física General)

**C. F. Re** (Capacidad Física Resistencia)

**C. F. Fu** (Capacidad Física Fuerza)

**C. F. Ra** (Capacidad Física Velocidad)

**P. T. T.** (Preparación Técnico-Táctica)

**P. T.** (Preparación Teórica)

**T. I.** (Test Integrador)

**P. F. E.** (Preparación Física Especial)

**R. B.** (Resistencia Básica)

**F. D.** (Fuerza-Desarrollo)

**Comp.** (Competencia)

**C. M.** (Control Médico)

**T. P. F.** (Test Pedagógico Físico)

**C. P. F.** (Concentrado Provincial-Evaluar P. F. G.)

**No. 4. PLAN GRÁFICO**

<b>Equipo</b>	P. F. G. = ___%      P. F. E. = ___%											P. F. G. = ___%				
	P. T. T. = ___%      P. T. = ___%											P. T. T. = ___%				
<b>ETAPAS</b>	<b>PRIMERA ETAPA</b>											<b>SEGUNDA ETAPA</b>				
<b>MESES</b>	<b>Septiembre</b>			<b>Octubre</b>				<b>Noviembre</b>					<b>Diciembre</b>			
<b>SEMANAS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Días</b>	9-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	4-10	11-17	18-24	25-01	2-08	9-15	16-22	23-29
<b>A. F.</b>																
<b>T. T. M.</b>																
<b>F. S.</b>																
<b>T. T. P. I.</b>																
<b>T. T. P. P.</b>																
<b>T. T. P. F.</b>																

<b>P. F. G.</b>																
<b>C. F. Re.</b>																
<b>C. F. Fu.</b>																
<b>C. F. Ra.</b>																
<b>P. F. E.</b>																
<b>R. B.</b>																
<b>F. D.</b>																
<b>Comp.</b>																
<b>P. T. T.</b>																
<b>P. T.</b>																

P. F. E. = \_\_\_%

P. F. G. = \_\_\_%

P. F. E. = \_\_\_% %

P. F. G. = \_\_\_%

P. F. E. = \_\_\_%

P. T. = ___%					P. T. T. = ___%												P. T. T. = ___%		P. T. = ___%										
SEGUNDA ETAPA					TERCERA ETAPA												CUARTA ETAPA												
Enero					Febrero					Marzo					Abril				Mayo					Junio				Julio	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
30-05	06-12	13-19	20-26	27-02	3-9	10-16	17-23	24-02	3-9	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-04	5-11	12-18	19-25	26-01	2-8	09-15	16-22	23-29	30-06	7-13		

**5.11 Entrenador**, usted ha sido capaz de fomentar su grupo de atletas mediante las herramientas antes expuestas y a confeccionado con su propio estilo, su contenido de trabajo en el cual siempre tiene que recordar que usted trabaja con humanos y estos requieren de un control de las actividades planificadas diariamente, por lo que te recomendamos es necesario hacerte acompañar de los medios, que te harán controlar y evaluar tu planificación, estos pueden ser:

1-Porte y aspecto.

2-Cronometro

3-Registro de asistencia.

4-Preparacion de la unidad de entreno.

5-Expediente acumulativo de cargas realizadas.

6-Acompañamientos de bibliografías del tema que imparte.

7-Tener un control total de la equidad.

8- Controlar y evaluar condición de la frecuencia cardiaca Según actividad.

**5.11.1 La frecuencia cardiaca máxima** es el mayor número teórico de latidos del corazón por minutos que puede tener una persona, las mejoras cardiovasculares y perdidas de grasas se producen entrenando al 60%y un 80% de la F:C Max.

**5.11.2 Formula FC. Mas/minuto =220-edad.**

Es una operación fácil, se le toma el pulso al atleta, en 6 segundos y añadimos un cero

Ejemplo (12 latidos + 0=120 P/m)

Recomendaciones (controlar el pulso basal o en reposo es un medidor fundamental para el control del entrenamiento del ciclista)

## **5.12 ZONAS DE ENTRENAMIENTO LAS CUALES NOS PERMITEN DESARROLLAR Y CONTROLAR LA RESISTENCIA BASICA Y LA INTENSIDAD, LA CUAL APLICAREMOS EN LA CARGAS DE ENTRENAMIENTOS.**

INTENSIDAD MINIMA – Hasta un 60% de F. C. max.

INTENSIDAD MEDIA – Del 60 AL 80% de F. C. max.

INTENSIDAD ALTA – Del 80 al 90% de F. C. max.

INTENSIDAD MAXIMA—Del 90 al 100% de F.C. max.

Usted, entrenador debe conocer, que existen zonas de trabajo según frecuencia cardiaca y estas si no tenemos la tecnología del pulsómetro se hace muy difícil de controlar.

El ideal para desarrollar un sistema de entreno es el “Potenciómetro el cual regula los vatios (W) propuestos.

### **5.12.1 Competencias y Reglamentos.**

Dentro de su planificación, es primordial el saber ubicar la fecha de su competencia fundamental, y las competencias preparatorias, las cuales anteceden al gran momento, éstas son el termómetro en la que se mide el atleta con sus contrarios y nos dan la medida del logro, para ese entonces nuestros atletas a los que usted le ha impartido clases teóricas sobre el citado reglamento del ciclista UCI dominarán el mismo y de la derrota por desconocimiento no se tendrá que lamentar.

La determinación y el cumplimiento de las tareas propuestas en la planificación del entrenamiento, según el período te llevara a tener un control de lo planificado y lo realizado.



Resumiendo todo lo indicado en este manual y conscientes de que será un arma para el buen funcionamiento y desarrollo del Ciclismo Dominicano, te exhortamos a dar cumplimiento al mismo.

Dado a los 15 días del mes octubre 2016 en la Ciudad de Santo Domingo República Dominicana, en la oficina de la dirección técnica de FEDOCI del Velódromo nacional.

Participaron en la confección del citado Manual.

Lic. Armando F Orduñez González (Coordinador Técnico)

ING. Rafael Tejada (Secretario)

ING. Jorge Blas Díaz.(Presidente de FEDOCI)

Prof. Renson Felix. (Entrenador)

Prof . Vero Moreno (Entrenador)

Agm. Eladio Nuñez.

## **6 MANUAL DEL ENTRENADOR**

### **CLAVADOS**

Autor: **FRANCISCO BALBUENA**

ENTRENADOR NACIONAL

Las labores del entrenador son muchas. Si nos ponemos a citarlas aquí nos llevara bastante tiempo y espacio así que quisiera ir directamente a una de las labores principales del entrenador en esta etapa de iniciación dentro del trabajo del entrenador esta en primer lugar captar los niños y niñas para la conformaciones de los grupos masivos y luego la conformación de los grupos de desarrollo y competitivos

Los grupos de desarrollo serán conformados con los niños y niñas que resurten seleccionados de los grupos masivos su formación dependerá de las cualidades que presenten estos.

Los grupos competitivos serán formados solamente por niños y niñas que reúnan las cualidades para la práctica de los clavados. En sus diferentes categorías. Ya que pueden llegar niños/niñas de edades entre 6 a 10 años

El entrenador debe saber siempre que no todos los niños y niñas tendrán las actitudes y las cualidades para la práctica de esta disciplina tan compleja

### **6.1 OBJETIVOS GENERALES DE LA DICIPLINA DE CLAVADOS:**

Los objetivos generales de esta disciplina es poder captar los niños y niñas posibles para la práctica de la misma. Por medios de programas de captación de talentos , así como también poder formar a futuro atletas de alto rendimiento con la finalidad de representar nuestra patria en competencias internacionales, tales como las que se encuentran en el ciclo olímpicos . Juegos centroamericanos y del Caribe, juegos panamericanos y juegos olímpicos.

Los objetivos específicos son poder captar nuevos valores a través del programa de captación de talentos, así como iniciar la enseñanza en los elementos básicos, desarrollar las capacidades especiales de cada niño/niña. Lograr la seguridad en el agua y la capacidad de nado necesaria, para poder desenvolverse en la piscina de clavados ya que siempre es la más profunda de todas

## **6.2 CARACTERÍSTICAS:**

Este deporte tiene la característica de que la práctica del mismo debe empezar en edades tempranas. Ya que por su exigencia físicas este no es un deporte longevo.

Las edades correctas para el inicio de las prácticas en la disciplina de clavados oscilan entre 6 y 10 años. Pudiendo haber una que otra excepción con un niño/niña de 11 a 13 años si el mismo o la misma proviene de la disciplina de gimnasia ya que el trabajo de base de estos deportistas es muy parecido al de los clavadistas.

Es fundamental que sepa nadar. De esta manera el factor adaptación al ambiente tomara menos tiempo.

El deporte de los clavados era considerado a principio de siglo como un deporte de verano debido a que se practicaba solamente en piscinas descubiertas hoy en día no es así ya que existen piscinas cubiertas.

Dentro de la definición de los deportes está considerado como un deporte acuático por el medio en el que se desenvuelve.

## **6.3 INICIACION Y PROGREGION BASICA DE LA TECNICA:**

En las edades de 6 a 8 años la iniciación básica de la técnica comienza con saltos básicos en la cama elástica como en los trampolines a través de juegos recreativos propios para la edad. De esa manera lograremos que los niños y niñas puedan acostumbrarse al ambiente tierra, trampolín, agua. El cual es fundamental para la progresión posterior de la técnica.

La progresión de la técnica en estas edades de iniciación comienza con las enseñanzas de saltos acrobáticos en el gimnasio así como también movimientos y saltos similares a los clavados en la cama elástica. Como en el agua en la medida de lo posible.

También es bueno saber que hay que tener mucho cuidado en esta etapa de la progresión de la técnica ya que si la misma es mal orientada o el clavadista no la

asume correctamente en el futuro este clavadista tendrá serios problemas para poder asimilar los saltos posteriores.

## **6.4 INICIACION Y PROGREGION BASICA DE LA TACTICA**

Antes de iniciar la preparación y luego progresión de la táctica el entrenador tiene que tomar en cuenta ciertos factores como son: viento, altura, el aire y la temperatura del agua, piscinas cubiertas y descubiertas, diferentes tipos de competencia, días de entrenamientos, tiempo de entrenamiento, entorno, espectadores

**6.4.1 Factor viento:** dependiendo la velocidad del viento el clavadista puede ser afectado o no durante la ejecución del salto. Por eso el entrenador debe tomar medidas tácticas para ello.

**6.4.2 Factor altura:** se ha comprobado que entrenar y/o competir en instalaciones que se encuentran a baja y mediana altura con respecto al nivel del mar mejora la velocidad y la fuerza de los clavadistas lo que se refleja en una mejor ejecución del salto.

**6.4.3 Factor aire y temperatura del agua:** estos deben ser considerados como factores meteorológicos que afectan los resultados de los saltos. Por eso durante las secciones de entrenamiento en piscina de agua fría es importante mantener la temperatura normal del cuerpo utilizando una ducha de agua caliente y ejercicios de imitación de los saltos mientras espera su turno el clavadista.

**6.4.4 Piscinas cubiertas y descubiertas:** al comparar resultados entre estos dos tipos de instalaciones nos damos cuenta de que la influencia del sol y el aire son bastantes positivas para lograr mejores saltos por ende mejores resultados.

**6.4.5 Diferentes tipos de competencias:** el entrenador debe saber de ante mano a qué tipo de competencias asistirán ya que si las mismas tienen secciones preliminares, semifinales y finales debe de hacer un plan táctico para que los clavadistas no caigan en un letargo esperando sus turnos.

**6.4.6 Días de entrenamientos:** siempre es bueno saber con antelación suficiente las fechas de competencias para así poder hacer entrenamientos de los eventos que el clavadista participara con una hora y día similar al que estará compitiendo.

**6.4.7 Tiempo de entrenamiento:** el tiempo de la secciones de entrenamiento es importante porque las capacidades motoras del cuerpo humano fluctúan con cierto ritmo cada 24 horas

El tiempo favorable para iniciar los entrenamientos es unas 3 horas después de haberse despertado. El entrenamiento es mejor comenzarlo 2 horas después del desayuno.

**6.4.8 Factor entorno:** el entrenador debe preocuparse por saber en qué entorno se desenvuelve el atleta social, familiar si viven con sus padres o no, escuela, etc. para de esa manera saber cómo llevarlo o tratarlo. Hay que recordar siempre que todos los seres humanos no son iguales. .

**6.4.9 Factor espectadores:** en presencia de los espectadores los errores son más frecuentes durante la ejecución de los saltos así como la ejecución de un clavado nuevo. O ante algún familiar que visita la instalación ese día para verlo saltar. El entrenador debe estar pendiente ha este factor.

Lo que se recomienda es antes de alguna competencia con 3 o 4 semanas antes realizar unos cuantos controles delante de familiares y amigo.

## **6.5 INICIACION Y PROGREGION DE LA PREPARACION FICICA DESARROLLO Y EDUCACION DE LAS CAPACIDADES FICICAS Y COODINATIVAS DE LA DICIPLINA DE CLAVADOS.**

Existen diferentes tipos de preparación física de acuerdo al deporte en común. En nuestro caso las que nosotros utilizamos son las siguientes:

**6.5.1 Preparación física general:** La cual coincide con la mayoría de los diferentes deportes.

La misma incluye ejercicios que no necesariamente están relacionados con los clavados y que están realmente dirigidos a incrementar la forma física del clavadista.

**6.5.2 Preparación física especial:** La misma ayuda al desarrollo y mantenimiento de las cualidades físicas como base para el dominio y ajustes de las habilidades técnicas de los diferentes saltos y rutinas de aprendizajes especiales cuya velocidad aumenta.

**6.5.3 Preparación física de una zona específica:** Es la preparación física más sutil para los clavadistas. Se usa para el desarrollo intensivo de un área específica de las cualidades motoras necesarias para llevarlas al nivel que se necesita para aprender ciertos saltos nuevos.

**6.5.4 Preparación física funcional:** Es un componente especial de la preparación física de los clavadistas. Esta incluye la capacidad de obtener y procesar información sobre diferentes parámetros de movimientos como son: el sentido del espacio, el ritmo, la sensación del trampolín etc.

**6.5.5 En la etapa de iniciación:** La preparación física general de los clavadistas incluye juegos recreativos de la edad como: el agarrao, el topado, carreras de relevos, carreras individuales, saltos en la cama elástica y otros que se relacionen con nuestro deporte.

De acuerdo a como el joven clavadista valla avanzando de categorías entonces de la misma manera se irá desarrollando en las diferentes etapas de la preparación física.

Por ejemplo para el desarrollo ya los clavadistas pueden tener un plan de trabajo basado en la preparación física de sus categorías que dependiendo las mismas tendrían, acrobacias, ejercicios de imitaciones de los saltos , fortalecimientos abdominales, fortalecimientos lumbares, fortalecimientos de brazos, fortalecimientos de piernas, así como de hombros etc. También incluye trabajos de flexibilidad de las extremidades superiores e inferiores Hasta llegar a categorías juveniles y mayores donde se incluyen dentro del plan de la preparación física ejercicios con pesas.

Para lograr una enseñanza de la coordinación. De los movimientos acrobáticos que realizan los clavadistas. Lo primero que se debe tomar en cuenta es los medios de trabajo el cual se utilizaran para iniciar la misma como: cama elástica, trampolín en seco, estera, colchonetas, coreografía, ballet, etc. Trabajar este aspecto es vital para el clavadista ya que con el mismo consigue relacionarse más con el salto que ejecutara ya sea en el entrenamiento o la competencia.

## **6.6 ASPECCTOS Y SITUACIONES FUNDAMENTALES EN LA COMPETENCIA**

El entrenador debe enseñarle a los clavadistas desde temprana edad cómo deben comportarse para una competencia y como deben actuar antes, durante y después de la competencia. Debe. Por ejemplo dentro del entrenamiento sacar unos días para enseñarles a los clavadistas los nombres de los clavados ya que en esta disciplina los nombres de los clavados llevan letras y números , de esa manera se evita que el atleta no se encuentre perdido al momento de competir . Ante de la competencia enseñarle al niño/niña como debe pararse ante los jueces al escuchar su nombre por el altavoz o la bocinas. Mantener una posición de respeto hacia los demás clavadistas y entrenadores participantes en la competencia así como a los jueces del panel.



Durante la competencia enseñarles a estar pendiente a su turno y concentrado para el próximo salto.

Estar pendiente a su lista de salto que realizara ya que si ejecuta un clavado que no se encuentra en el listado que le entregaron al árbitro o es otro clavado recibirá una penalización por eso.

Escuchar al narrador al momento de llamarle para que ejecute el salto. Y estar seguro que el salto que le mencionaron es el mismo que ejecutara en ese momento. Ya que si realiza un salto equivocado recibirá una penalización, también puede mirar la pizarra electrónica que estará en frente de él en el otro extremo de la piscina con la descripción del salto que realizara

Enseñarles que deben esperar la señal del árbitro antes de iniciar la ejecución del salto

Después de acabada la competencia saludar a los demás clavadistas que estuvieron en la competencia especialmente a los ganadores de los tres primeros lugares como a sus entrenadores.

Y algo fundamental enseñarles todas las reglas de los clavados para su categoría. De esa manera tendremos un clavadista preparado para competir en este sentido.

## **6.7 ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LAS REGLAS Y EL ABITRAJE**

El entrenador debe tener un buen conocimiento de las reglas y el arbitraje de la disciplina para que pueda transmitirla a sus atletas de una forma correcta.

En la disciplina de clavados existen hoy en día 10 eventos. Pero solamente les hablare de las reglas de los eventos de las categorías infantiles que es la que nos interesa en estos momentos.

### **6.7.1 En los eventos de las categorías 9 – 11 años femeninos y masculino**

De las alturas de 1 metro, 3 metros y plataforma 5 metros Los clavadistas ejecutaran un máximo de 6 clavados, 4 clavados con limite de grado de dificultad de diferentes grupos cada uno que la suma de los mismos no exceda los 7,6 grado de dificultad y 2 clavados sin límite de grado de dificultad.

Es bueno destacar que por motivos de seguridad no se le permite a estos jóvenes clavadista competir desde las otras plataformas de 7,5 metros y 10 metros

### **6.7.2 Para la categoría 12 – 13 años femeninos**

Desde los trampolines de 1 metro y 3 metros las clavadistas realizaran un máximo de 7 clavados 5 clavados con limite de grado de dificultad que no exceda los 9,0 para el trampolín de un metro y los 9, 5 para el trampolín de 3 metros cada uno elegido de un grupo diferente y 2 clavados sin límite de grado de dificultad cada clavado seleccionado de un grupo diferente.

Para el evento de plataforma tanto de 5 metros como de 7,5 metros estas clavadista realizaran un máximo de 6 clavados 4 clavados elegido cada uno de grupos diferente que la suma de los grados de dificultad no exceda los 7,6 grados de dificultad y 2 clavados sin límites de grado de dificultad cada uno elegido de grupos diferentes.

### **6.7.3 La categoría 12 – 13 años masculinos**

Desde los trampolines de 1 metro y 3 metros los clavadistas realizaran un máximo de 8 clavados 5 clavados con limite de grado de dificultad que la suma de los mismos no exceda los 9,0 para el trampolín de un metro y los 9,5 para el trampolín de 3 metros cada uno elegido de un grupo diferente y 3 clavados sin límite de grado de dificultad cada clavado seleccionado de un grupo diferente.

Para el evento de plataforma tanto de 5 metros como de 7,5 metros estos clavadista realizaran un máximo de 7 clavados 4 clavados elegido cada uno de grupos diferente que la suma de los grados de dificultad no exceda los 7,6 grados de dificultad y 3 clavados sin límites de grado de dificultad cada uno elegido de grupos diferentes. Como pueden notar en esta categoría se le permite a los clavadistas competir hasta la altura de 7,5 metros.

## **6.8 DISTRIBUCION DEL CONTENIDO DE ACTIVIDADES**

La distribución del contenido de las actividades debe de ser bien planeada ya que de lo contrario el atleta pasara de un nivel a otro con lagunas en el aprendizaje y tendrás que volver a empezar de nuevo.

Para esta tarea lo aconsejable es hacer una planificación de las actividades y los objetivos a conseguir al plazo que consideres como entrenador.

Por ejemplo en el nivel de iniciación para enseñarle al niño/niña entrada de cabeza al frente en posición B y quiero que a los 15 días ya la esté realizando lo primero que hay que hacer es enseñarles los movimientos y desplazamiento que conlleva a ejecutar esta entrada en el gimnasio por unos 7 días con la ayuda del entrenador luego los siguientes 7 días la hace en el gimnasio y en la piscina después el siguiente día el niño/niña puede realizar la entrada por si solo/sola.

Otro ejemplo seria para enseñarle a hacer despegue espalda en posición A del trampolín de 1 metro y quiero que lo haga en 10 días lo primero que hay que hacer es enseñarles la posición de salida y entradas al agua realizando juegos como salto de soldaditos del borde de la piscina los primeros 5 días los siguientes 4 días hace el movimiento de brazos que lleva este salto durante el entrenamiento en el gimnasio y en el borde de la piscina. El ultimo día ya puede realizarlo solo/sola del trampolín de 1 metro.

El entrenador debe saber cuando el niño/niña está preparado para ejecutar uno que otro salto por si solo/sola. Ya que si el niño/niña no lo está y el entrenador no lo nota y por casualidad el niño/niña se golpea con el agua al momento de ejecutar el salto la experiencia no será nada agradable y para lograr que vuelva a realizar dicho salto de nuevo tomara más tiempo del esperado. Y dependiendo la actitud del niño/niña podría hasta dejar el deporte.

Así que entrenador mucho cuidado al momento de decidir que el clavadista está listo para realizar un salto por si solo/sola. Es mejor volver atrás que perder un atleta por una equivocación.

#### **6.9 FUENTES:**

##### **PROGRAMA DE PREPARACION AL DEPORTISTA. CLAVADOS**

INTITUTO NACIONAL DEL DEPORTE EDUCACION FICICA Y RECREACION  
(INDER) CUBA

##### **LIBRO DE REGGLAS Y ARBITRAJES**

FEDERACION INTERNACIONAL DE NATACION (FINA) SUIZA

##### **DESCRIPCION Y CONCEPTOS DE LA TECNICA BASICA**

LIC. JORGE CARRION MEXICO

##### **MANUEL OFICIAL DE CLAVADOS.**

FEDERACION INTERNACIONAL DE NATACION. (FINA) SUIZA

##### **METODOLOGIA MODERNA DE PREPARACION DE LOS CLAVADISTAS.**

PROFESOR MISHA UGRYUMOV UKRANIA

##### **ASPECTOS CIENTIFICOS Y PRACTICOS DEL TRABAJO PROFESIONAL DEL ENTRENADOR**

PROFESOR MISHA UGRYUMOV UKANIA



## **PROGRAMA DE PREPARACION DEL ESGRIMISTA DOMINICANO - 2017**

**Presentado por:**

**Msc.** Junior Arias Noboa  
**Msc.** Leonel Bacallao Alujía  
**Msc.** Manuel García Roche  
**Lic.** Luz María Peña Polanco  
**Lic.** Cecilia Enríquez  
**Prof.** Jusepe de Santi

**Santo Domingo, D. N.  
Octubre, 2016**

## 7.1 INTRODUCCIÓN

Cada día son mayores los requerimientos que exige el trabajo del deporte en nuestro país en esta esfera, de ahí que, tales resultados, deben estar acompañados, entre otros aspectos, por la utilización más racional y eficiente de los recursos.

Este Programa de Preparación del Deportista está diseñado para aplicarlo en todas las categorías, basado en los criterios que establece la Federación Internacional de Esgrima y de las experiencias aportadas por los países con resultados relevantes a nivel mundial.

Este trabajo deviene guía fundamental y documento rector para las diferentes instituciones del deporte en todo el país. Al igual que los precedentes, se mantendrá en constante análisis desde el punto de vista teórico y práctico. Contamos con el trabajo y experiencias que nuestros especialistas deportivos aporten, de modo tal que participen directamente en su perfeccionamiento, logrando con esto niveles cualitativamente superiores en su confección.

El objetivo central es establecer una serie de orientaciones fundamentales en la planificación y conducción del proceso de estudio-entrenamiento para los distintos niveles de desarrollo deportivo con que cuenta nuestro país, los cuales en ningún momento deben servir de limitante o freno al desarrollo del proceso ni a la creatividad del técnico.

Otro aspecto de gran importancia que se deriva de este proceso es la unificación de conceptos y métodos de trabajo, con el propósito de enmarcar coherentemente las disímiles orientaciones que, por una vía u otra recibe el técnico, y lejos de

ayudarlo en su quehacer, tienden a desviarlo de su objetivo central que es la conducción adecuada del proceso estudio-entrenamiento de sus alumnos.

## **7.2 OBJETIVOS GENERALES PARA LAS DIFERENTES INSTANCIAS.**

### **Objetivos generales para las Asociaciones Provinciales.**

1. Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y espíritu colectivista en los niños basados en los principios de la educación patriótica, política e ideológica de nuestra sociedad.
2. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños y adolescentes mediante su formación multilateral.
3. Indicar el aprendizaje de los elementos básicos del deporte programados para esas edades o categorías.

### **Objetivos generales para desarrollo del deporte escolar.**

1. Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta, morales, éticos, estéticos, e ideológicos como parte de la formación integral del joven deportista.
2. Garantizar el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos.
3. Garantizar deportistas que sean capaces de ingresar a las filas de la Selección Nacional en sus diferentes categorías: Infantil (8-9), Liga Estudiantil (10-13), Cadete (14-16), Juvenil (17-20), Mayores (mayores de 20).

### **Objetivos generales para la Selecciones Nacionales.**

1. Consolidar el perfeccionamiento y la formación integral del deportista acorde a los principios de la personalidad que exige nuestra sociedad socialista.
2. Perfeccionamiento de la preparación física y técnico-táctica del deportista.
3. Conformar una óptima calidad deportiva en los deportistas garantizando el relevo de las selecciones nacionales juveniles o de mayores del país.

### **7.3 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS POR EDADES Y CATEGORÍAS.**

#### **CATEGORIAS:**

Se hará distinción de las diferentes categorías en el brazo no armado de la chaqueta de cada atleta o practicante.

#### **INICIACIÓN:**

De manera natural se considerará practicantes de iniciación las edades de 8 a 9 años (infantil). No obstante toda persona que inicie la práctica deportiva sobrepasando estas edades tendrá que realizar la fase de iniciación como está previsto en este programa.

#### **Edad 8-9 años (Infantil)**

#### **Objetivos generales:**



- Iniciar al alumno en la motivación e interés hacia la práctica sistemática de actividades deportivas.
  
- Estimular hábitos fundamentales de conducta, higiene y relaciones.
  
- Estimular, mediante la práctica deportiva, el respeto a las leyes.
  
- Estimular el amor patrio.
  
- Iniciar a los alumnos en la capacidad de trabajo físico y la plasticidad en sus movimientos.

**Objetivos Específicos:**

- Iniciar el aprendizaje de las posiciones fundamentales y los desplazamientos.
  
- Adiestrar a los estudiantes en los conocimientos de la técnica básica de su arma.
  
- Conocer las nociones del Reglamento referente a su arma específica y algunas de carácter general.

**Categoría 10-13 Años (Liga Estudiantil)**

**Objetivos Generales:**

- Desarrollar la práctica sistemática de actividades deportivas como medio de formación integral y mantenimiento de la salud.
  
- Desarrollar hábitos de conducta e higiene acorde a los principios morales y éticos de nuestra sociedad.

- Desarrollar su amor patrio.
- Desarrollar sus capacidades de trabajo y la plasticidad de sus movimientos.

### **Objetivos Específicos:**

#### **Para los estudiantes que se inician en estas edades serán:**

Iniciar el aprendizaje de las posiciones fundamentales y los desplazamientos básicos.

- Adiestrar a los estudiantes en las técnicas básicas.
- Conocer las nociones del reglamento referente a su arma específica, así como aspectos de tipo general.

#### **Para aquellos estudiantes que iniciaron su aprendizaje a partir de las edades 8- 9 años, y asimilaron el programa establecido, los objetivos fundamentales serán:**

- Desarrollar los fundamentos técnico-tácticos estudiados con anterioridad y de forma fundamental, los que más caracterizan su estilo particular.
- Adiestrar a los estudiantes en el contenido del programa técnico-táctico para la categoría 10-13 años.
- Desarrollar los elementos técnico-tácticos del programa de la categoría 10-13 años, acorde a las características individuales de cada atleta.

- Aprender técnicas más complejas en su arma específica de acuerdo a sus características individuales.
- Dominar los contenidos de trabajo técnico-tácticos que plantea el programa para esta categoría.
- Ampliar los conocimientos sobre el Reglamento de Esgrima.

### **Categoría 14-16 años (Cadetes)**

#### **Objetivos Generales:**

- Consolidar la práctica de la actividad física como un medio de mantener niveles adecuados de salud.
- Consolidar hábitos de conducta e higiene acorde a los principios morales y éticos de nuestra sociedad socialista.
- Consolidar su amor patrio.
- Continuar desarrollando la capacidad de trabajo y la plasticidad en sus movimientos.

#### **Objetivos Específicos:**

##### **Para los estudiantes que se inician en estas edades serán:**

- Iniciar el aprendizaje de las posiciones fundamentales y los desplazamientos básicos.
- Iniciar el adiestramiento de las técnicas fundamentales.
- Conocer los elementos de la reglamentación referente a su arma así como aspectos de carácter general.

- Aprender los elementos técnico-táctico básico de la escuela de esgrima de su arma - específica.

**Para aquellos estudiantes que comenzaron su aprendizaje en categorías anteriores serán:**

- Consolidar los elementos técnico-tácticos estudiados acorde a sus características particulares.
- Dominar los conocimientos técnico-tácticos que se plantean en el programa de esta - Categoría 14-16 años.
- Desarrollar el repertorio técnico táctico acorde a las particularidades individuales.
- Profundizar sus conocimientos en el reglamento de Esgrima.

**Categoría 17 a 20 años (Juvenil)**

**Objetivos Generales:**

- Consolidar la práctica sistemática de la actividad física como medio de mantener niveles adecuados de salud y empleo del tiempo libre.
- Consolidar hábitos de conducta e higiene acorde a las exigencias de los principios morales y éticos de nuestra sociedad.
- Consolidar su amor patrio.

- Continuar desarrollando su capacidad de trabajo y la plasticidad en sus movimientos.

### **Objetivos Específicos:**

- Dominar los elementos técnicos-tácticos fundamentales de su arma.
- Consolidar los elementos técnicos-tácticos estudiados con anterioridad.
- Desarrollar el repertorio técnico-táctico acorde a sus particularidades Individuales.
- Aplicar sus conocimientos sobre la reglamentación y arbitraje de su arma.

### **Categoría mayores de 20 años**

#### **Objetivos Generales:**

- Consolidar la práctica sistemática de la actividad física como medio de mantener niveles adecuados de salud y empleo del tiempo libre.
- Consolidar hábitos de conducta e higiene acorde a las exigencias de la moral.
- Consolidar su amor patrio.
- Continuar el desarrollo de su capacidad de trabajo y la plasticidad en sus movimientos.

### **Objetivos Específicos:**

- Dominar los elementos técnico-tácticos fundamentales de su arma.
- Consolidar los elementos técnico-tácticos estudiados con anterioridad.
- Ampliar y desarrollar el repertorio técnico-táctico acorde a sus particularidades individuales.
- Ampliar sus conocimientos sobre la reglamentación y arbitraje de su arma.

## **7.4 LA PREPARACION DEL DEPORTISTA ATENDIENDO A LAS EDADES Y CATEGORÍAS.**

### **Edades 8- 9 años (Infantil).**

#### **Contenido de la Preparación Física General (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Ejercicios de formación, conocimiento de las voces de mando, giros y cambios de dirección en la formación, diferentes tipos de marcha, carreras y saltos.
- Ejercicios para el desarrollo de las cualidades de rapidez, fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación, mediante juegos pre-deportivos, carreras con arrancadas, carreras con cambios de dirección y obstáculos y con cambios de ritmo, amplitud.

- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la velocidad de las manos y piernas, con progresión en la complicación de estos.
- Ejercicios con implementos auxiliares como bancos gimnásticos, bastones, soga, pelotas medicinales, etc.
- Juegos deportivos sobre habilidades, rapidez, reacción y coordinación.
- Ejercicios para la cultura general de movimientos con elegancia y plasticidad.

**Contenido de la Preparación Física Especial (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Ejecución de grupos de ejercicios para el desarrollo de las cualidades especiales como velocidad de reacción simple y compleja, sentido-táctil, sentido de la distancia y otros.
- Trabajo con todos los grupos de ejercicios de ayuda para el desarrollo de la técnica.
- Ejercicios orientados al desarrollo de la iniciativa de resolución y cumplimiento de tareas.
- Juegos dinámicos para el desarrollo de la iniciativa y la creatividad.

**Contenido de la Preparación Técnico-Táctica. (Florete masculino y femenino)**

Estudio del agarre del arma, posiciones fundamentales, la guardia y los sectores.

- Aprendizaje del toque sobre el plastrón.

- Estudio de los pasos adelante, atrás, fondo, regreso a la guardia de fondo, combinaciones de paso y fondo.
- Estudio de las distintas posiciones de la mano armada y las transiciones, directas y semicirculares.
- Adiestramiento del toque en el plastrón desde las diferentes distancias y desde diferentes posiciones de la mano.
- Adiestramiento del toque en el trabajo en parejas.
- Estudio y adiestramiento del ataque directo al tercer sector desde distintas distancias, con o sin movimiento, y desde distintas posiciones de la mano.
- Estudio y adiestramiento de las defensas simples de cuarta y sexta., y sus correspondientes respuestas.
- Estudio y adiestramiento del ataque por pase, de afuera hacia adentro y de adentro hacia afuera en los sectores superiores.
- Defensas de cuarta y sexta y sus ripostas contra los ataques por pase.
- Estudio y adiestramiento de la contra-riposta.
- Adiestramiento en combate de estudio con los elementos estudiados.

**Contenido de la Preparación Técnico-Táctica. (Espada masculina y femenina):**

Estudio del agarre del arma, posiciones fundamentales, la guardia y los sectores.



- Estudio de los desplazamientos, paso adelante y atrás, fondo y regreso a la guardia atrás, medio fondo y combinaciones de estos elementos.
- Estudio de las posiciones de la mano armada y las transiciones de una a otra posición.
- Estudio del toque desde las distintas posiciones de la mano sobre el plastrón.
- Estudio del toque directo al tercer sector.
- Estudio del toque en pareja desde las distintas distancias.
- Estudio del ataque directo al antebrazo y pecho por la parte interna del antebrazo.
- Estudio del ataque directo al pecho y de la *remis* de ataque.
- Estudio del contra ataque al antebrazo sobre la preparación.
- Estudio del ataque directo al antebrazo y muslo.
- Estudio de las combinaciones específicas de mano y pierna en esta arma.
- Estudio de la defensa de 6ta.
- Aplicar en el combate los conocimientos estudiados.

**Contenido de la Preparación Técnico Táctica. (Sable masculino y femenino):**

Estudio del agarre del arma, posiciones fundamentales, la guardia y los sectores.

- Estudio de los desplazamientos, pasó adelante, atrás, traspuesta atrás, fondo, regreso del fondo a la guardia atrás, paso y fondo, paso continuado, fondo.
- Estudio de la tercera, cuarta y quinta posición de la mano y sus respectivas defensas y las diferentes transiciones entre ellas (directa y semicircular).
- Estudio del golpe y ataques a los sectores externos (2 y 3), con fondo y paso y fondo; por *coupé* a los sectores 2 y 3.
- Estudio de la defensa de tercera y *ripostas* a los diferentes sectores, con paso atrás.
- Estudio del golpe y del ataque a los sectores internos (1 y 4) por *coupé*.
- Estudio de la defensa de cuarta y *riposta*.
- Estudio del ataque a los sectores superiores, por *coupé* (3 y 4).
- Estudio de la defensa de quinta y *riposta*.
- Estudio de la contra-parada y *contra-riposta*.
- Estudio del contraataque al brazo, parada y *riposta*.
- Aplicación en el combate de los elementos técnicos estudiados.

**Contenido de la Preparación Teórica. (Para todas las armas y ambos sexos):**

- Características y particularidades del arma.
- Nociones del reglamento de esgrima.

- Normas de conducta y disciplina en el entrenamiento.
- Normas de seguridad e higiene en el entrenamiento.
- Conocimiento de la historia del deporte y de los atletas más destacados de nuestro país.

### **Categoría 10 - 13 años (Liga Estudiantil)**

#### **Contenido de la Preparación Física General. (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Ejercicios de formación, conocimiento de las voces de mando, giros y cambios en la formación, diferentes tipos de marcha, carreras y saltos.
- Ejercicios dinámicos con y sin implementos, bancos gimnásticos, bastones, extensores, pelotas medicinales, cuerdas y otros.
- Ejercicios para el desarrollo de las cualidades rapidez, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio a través de las carreras, arrancadas, carreras con cambio de dirección y obstáculos, con cambios de velocidad, ritmo y amplitud.
- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la velocidad de las manos y piernas, con progresión en la complicación de los mismos.
- Juegos deportivos sobre habilidad, rapidez y coordinación.
- Ejercicios para el desarrollo de la cultura general de los movimientos con elegancia y plasticidad.

**Contenido de la Preparación Física Especial. (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Grupos de ejercicios para el desarrollo de las cualidades especiales: velocidad de reacción simple y compleja, tiempo de anticipación, sentido de la distancia, sentido táctil y otras.
- Desarrollo de la iniciativa y creatividad en la resolución y cumplimiento de tareas con el empleo de juegos dinámicos.
- Juegos deportivos de contenido táctico-individual y por equipo para el desarrollo de soluciones y situaciones con vencimiento de obstáculos.
- Ejercicios de ayuda para el perfeccionamiento del trabajo de los grupos musculares que de forma directa intervienen en la ejecución de los movimientos técnicos.
- Aplicación del sentido de la habilidad de la dirección del arma a través de ejercicios de ayuda y preparación técnica.

**NOTA:** Como de forma general el contenido de la preparación física general y especial para las distintas armas, sexo e instituciones es similar, se orienta su realización como antecede.

Ahora bien, las particularidades que en su aplicación se presenten dado el caso de ser continuantes, principiantes o talentos deportivos en desarrollo, tiene un carácter individual, la solución del problema debe ser casuística. Pero no puede olvidarse en la posible solución, tener en cuenta los contenidos planteados.

## **Contenido de la Preparación Técnico-Táctica. (Florete masculino y femenino):**

- En caso de ser atletas principiantes en esta disciplina, deben primeramente vencer el contenido del programa establecido para la categoría 8-9 años y a continuación comenzar con el estudio del programa de su categoría.
- Estudio y consolidación de los desplazamientos, paso adelante, atrás, fondo regreso a la guardia atrás y adelante después del fondo, paso y fondo, flecha, paso y flecha, fondo y flecha y demás combinaciones, en el trabajo individual, en grupos y en parejas.
- Trabajo táctico de distancia y combinaciones de desplazamientos en dependencia del trabajo de piernas y manos para su uso en acciones preparatorias de ataque y defensa.
- Perfeccionamiento del trabajo en el plastrón y el espejo.
- Consolidación de los ataques directos y de las defensas y ripostas contra los mismos en los sectores superiores.
- Consolidación de las contra ripostas de cuarta. y quinta, así como la de sexta.
- Estudio y consolidación de los ataques por pase en los sectores superiores de afuera hacia adentro y de adentro hacia afuera y de las defensas y ripostas directas contra los mismos.
- Estudio y consolidación de las *ripostas* por pase.
- Estudio y consolidación de los ataques de contestación.

- Estudio y consolidación de los ataques directos a los sectores inferiores.
- Estudio y consolidación de las defensas de segunda u octava, y séptima con sus correspondientes *ripostas* a los sectores superiores.
- Estudio y consolidación de las *ripostas* a los sectores inferiores después de las defensas de segunda u octava, y de séptima.
- Estudio y consolidación de los batimentos directos de cuarta.
- Estudio y consolidación de las defensas y *ripostas* contra el batimento de cuarta.
- Estudio y consolidación de las acciones combinadas de batimento y pase.
- Estudio y consolidación de los ataques por finta 1-2.
- Estudio y consolidación de las defensas circulares de cuarta y sexta.
- Estudio y consolidación de los contraataques en tiempo.
- Aplicación en el combate de los elementos estudiados.

**Nota:** El programa que antecede es para ser vencido por los estudiantes durante sus dos años de permanencia en la categoría, siempre y cuando hayan vencido con anterioridad el de la 8-9 años de iniciación deportiva.

En los casos que se haga necesario iniciar a los estudiantes de esta categoría sin el antecedente adecuado, el cumplimiento de este programa debe estar condicionado a vencer el de la categoría de iniciación deportiva y con posterioridad ir venciendo los contenidos del 10-13, según la secuencia lógica y pedagógica que en el mismo se establece.

**Contenido de la Preparación Técnico-Táctica. (Espada masculina y femenina):**

- Estudio y adiestramiento del agarre del arma, posiciones fundamentales y la guardia.
- Estudio y adiestramiento de los desplazamientos, paso adelante, atrás, fondo y regreso a la guardia atrás y adelante, medio fondo y flecha y combinaciones de los movimientos antes señalados.
- Estudio y adiestramiento de las distintas posiciones de la mano armada y de las transiciones de una a otra posición.
- Estudio y adiestramiento del toque desde las distintas posiciones de la mano sobre el plastrón.
- Estudio y adiestramiento del trabajo con los medios auxiliares.
- Adiestramiento del toque en parejas a diferentes distancias.
- Estudio y adiestramiento del ataque directo al tercer sector.

- Estudio y adiestramiento del ataque directo al antebrazo y pecho (doble golpe) por la parte interna del antebrazo.
- Estudio y adiestramiento del ataque directo al pecho (sectores superiores) y tocar saliendo al pecho.
- Estudio y adiestramiento del contraataque al antebrazo sobre la preparación.
- Estudio y adiestramiento de la *remis* y *repris* de ataque.
- Estudio y adiestramiento del ataque directo al antebrazo y muslo.
- Estudio y adiestramiento de los ataques por filo.
- Estudio y adiestramiento de la oposición en el ataque directo.
- Estudio y adiestramiento de los ataques por pase de afuera a adentro y de adentro hacia afuera.
- Estudio y adiestramiento de los ataques por pase con oposición.
- Estudio y adiestramiento de las defensas de cuarta y sexta con sus *ripostas* correspondientes.
- Estudio y adiestramiento de las defensas de segunda u octava con sus *ripostas* correspondientes.
- Estudio y adiestramiento de las combinaciones específicas de mano y pierna en esta arma.



- Estudio y adiestramiento de los ataques de contestación.
- Aplicación en el combate de los elementos estudiados

### **Contenido de la Preparación Técnico-Táctica. (Sable masculino y femenino):**

- Perfeccionamiento y entrenamiento del agarre del arma, posiciones fundamentales y la guardia.
- Perfeccionamiento y entrenamiento de los desplazamientos, pasó adelante y atrás, transpuesta atrás, fondo, paso y fondo y paso continuado y fondo.
- Perfeccionamiento y entrenamiento de las defensas de tercera, cuarta y quinta, así como las transiciones directas. (Triángulos defensivos).
- Inicio del estudio de la segunda defensa.
- Estudio y adiestramiento de los golpes de filo, contrafilo y punta en el plastrón.
- Perfeccionamiento y entrenamiento del ataque directo a los sectores externos.
- Perfeccionamiento y entrenamiento de la defensa de tercera y *riposta*.
- Perfeccionamiento y entrenamiento del ataque a los sectores internos.

- Perfeccionamiento y entrenamiento de la defensa de cuarta y *riposta*.
- Perfeccionamiento y entrenamiento del ataque a los sectores superiores.
- Perfeccionamiento y entrenamiento de la defensa de quinta y *riposta*.
- Perfeccionamiento y entrenamiento del tiempo al brazo, por arriba, por dentro, por fuera, de filo y por debajo de contrafilo.
- Perfeccionamiento y entrenamiento del contraataque al brazo, parada y *riposta*.
- Estudio y entrenamiento del ataque directo de punta.
- Estudio y entrenamiento de la punta en línea directa y por pase.
- Estudio y entrenamiento de los ataques con batimentos de cuarta y tercera y golpe directo.
- Estudio y entrenamiento de las contra defensas y contra *ripostas*.
- Estudio y entrenamiento de los ataques por fintas.
- Estudio y entrenamiento del travezón.
- Estudio y entrenamiento del ataque por travezón.
- Estudio y entrenamiento de las ripostas por travezón.
- Estudio y entrenamiento de los ataques con cambio de ritmo en los desplazamientos.

- Aplicación en el combate de las acciones técnico tácticas estudiadas.

**Contenido de la Preparación Teórica. (Para todas las armas y para ambos sexos):**

Estudio de las características y particularidades del arma con que trabaja.

- Particularidades del arbitraje en el arma que trabaja.
- Nociones generales de la reglamentación del arma.
- Medidas de seguridad e higiene para el trabajo en la esgrima.

**Categoría 14-16 años (Cadetes)**

**Contenido de la Preparación Física General. (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Perfeccionamiento de los ejercicios en la formación, giros y cambios de formación, diferentes tipos de marcha, carreras y saltos.
- Ejercicios para el desarrollo de: fuerza rápida, resistencia a la fuerza y a la velocidad, resistencia específica, flexibilidad, coordinación y equilibrio, por medio de ejercicios gimnásticos y con implementos auxiliares, carreras con cambios de dirección, velocidad, ritmo y amplitud.
- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la fuerza y velocidad de manos y piernas con progresión en la complicación de los mismos y con acento especial en el desarrollo de la resistencia.

- Juegos deportivos para el desarrollo de habilidad, rapidez, coordinación y resistencia.
- Ejercicios para el desarrollo de la cultura general de los movimientos con elegancia y plasticidad.
- En esta Categoría se necesita a su vez de un tratamiento individualizado dado el nivel que se presenta en los alumnos, por tanto es imprescindible tratar casuísticamente las insuficiencias, además de cumplir los objetivos generales.

**Contenido de la Preparación Física Especial. (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Grupos de ejercicios para profundizar en el desarrollo de la velocidad de reacción simple y compleja, tiempo de anticipación, sentido de la distancia y táctil.
- Consolidar el desarrollo de la iniciativa y creatividad en la resolución y cumplimiento de tareas con el empleo de ejercicios de ayuda y de carácter técnico-táctico individuales y en pareja.
- Juegos deportivos en circuito e intervalo con contenido táctico-individual y por equipos.
- Ejercicios de ayuda para el perfeccionamiento del trabajo de las cualidades físicas, rapidez, fuerza, resistencia a la fuerza y la velocidad, resistencia específica, coordinación y equilibrio, por medio de carreras con distintos tipos de arrancada y cambios de direcciones, velocidad ritmo y amplitud.

- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la fuerza y la velocidad de las manos y piernas con progresión en la complicación de los mismos y acento especial al desarrollo de la resistencia.
- Juegos deportivos como baloncesto y fútbol para el desarrollo de habilidades, rapidez, coordinación y resistencia.
- Ejercicios para el desarrollo de la cultura general de los movimientos con elegancia y plasticidad.

**Nota:** En esta categoría a los alumnos debe de dársele un tratamiento más individualizado sobre sus aspectos insuficientes, pues los mismos influyen negativamente sobre la consolidación de los fundamentos técnicos.

**Contenido de la Preparación Física Especial. (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Grupo de ejercicios para profundizar en el desarrollo de la velocidad de reacción simple y compleja, tiempo de anticipación, sentido de la distancia y táctil.
- Desarrollo de la iniciativa y la creatividad en la resolución y cumplimiento de las tareas, con el empleo de ejercicios de ayuda y de contenido técnico-táctico.
- Juegos deportivos de contenido táctico-individual y por equipo, para el desarrollo de las soluciones y situaciones con el vencimiento de obstáculos.

- Ejercicios de ayuda para el perfeccionamiento del trabajo de los grupos musculares que de forma más directa intervienen en la ejecución de los movimientos técnicos.
- Perfeccionamiento del sentido de la habilidad de la dirección del arma a través de ejercicios que de carácter general se establezcan.

**Nota:** Como ya apuntamos, en la categoría 10-13 los contenidos de la preparación general y especial son similares para los distintos tipos de armas, sexo e instituciones, y se orientan de la forma que antecede. Solo que en el caso de esta categoría, los entrenadores han de tener mucho más en cuenta las insuficiencias que de forma particular presentan sus atletas, planteándole medidas de carácter individual para superar las mismas a partir de cumplimentar con los objetivos que de carácter general se establezcan.

**Contenido de la Preparación Técnico-Táctica. (Florete femenino y masculino):**

- En las áreas deportivas se pueden dar los casos de estudiantes de esta categoría que comiencen la práctica de esta disciplina. Con ellos, el procedimiento será como sigue: Iniciar el estudio por el vencimiento de los contenidos técnico-tácticos planteados para las edades de iniciación deportiva, pasando con posterioridad a los de 10-13 años, para después comenzar con el dominio que se establece para la de 14-16 años.
- En los objetivos: Estudiar, Adiestrar y Consolidar, sé incluye el de Perfeccionar, lo cual, como la experiencia demuestra, es posible de ejecutar con estos grupos de edades.

- Consolidar los contenidos técnico-tácticos de la categoría 10-13 haciendo énfasis en aquellas acciones o grupos de acciones que más se adecuen al estilo individual de cada atleta.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques directos a los distintos sectores y de las defensas y *riposta* directas y con oposición contra los mismos y las contra *ripostas*.
- Consolidación y perfeccionamiento de las defensas de novena y primera con sus correspondientes *ripostas*.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques por pase a los diferentes sectores; y de las defensas directa y circulares contra los mismos con sus correspondientes respuestas directas y por pase.
- Estudio y consolidación de los ataques por coupé.
- Estudio y consolidación de los ataques al encuentro y cerrando distancia.
- Consolidación y perfeccionamiento de las variantes de ataque por finta 1-2 (fintas de ataque directo y por pase, finta de pase y doble).
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques por batimento directo y por cambio.
- Estudio y consolidación de los ataques por presión y ligamento y su uso en las acciones combinadas.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques falsos.
- Estudio y consolidación de los ataques de segunda intención.

- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques combinados.
- Estudio y consolidación del final de las acciones en la corta distancia.
- Consolidación y perfeccionamiento de la *remis*, *repris* y redoble de ataque (ataques repetidos).
- Consolidación y perfeccionamiento de los contraataques en tiempo y al encuentro con y sin oposición.
- Consolidación del sistema ofensivo y defensivo.
- Aplicar en el combate los elementos estudiados.

**Contenido de la Preparación Técnico-Táctica: (Espada femenina y masculina):**

- Al igual que en el Florete, los alumnos de esta categoría pueden comenzar en estas edades la práctica de esta disciplina deportiva en el área, por lo tanto, en esta arma se procederá al igual que lo planteado en florete.
- Perfeccionamiento de los contenidos técnicos-tácticos de la categoría anterior, haciendo énfasis en aquellas acciones o grupos de ellas que más se adecuen al estilo individual de cada atleta.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques al encuentro con y sin oposición.
- Estudio y consolidación de las desapariciones.



- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques por finta y sus variantes.
- Estudio y consolidación de las defensas circulares y sus correspondientes ripostas por filo y por pase con oposición.
- Estudio y consolidación de los batimentos directos y por cambios de cuarta, sexta y octava.
- Estudio y consolidación del libramiento.
- Estudio y consolidación de los ataques por ligamentos directos y con el empleo de la transportación.
- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones combinadas con los elementos técnicos tácticos ofensivos estudiados.
- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones de segunda intención.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques falsos.
- Estudio y consolidación del final de las acciones en la corta distancia.
- Consolidación y perfeccionamiento de las *remis*, *repris* y redobles de ataque (Ataques repetidos).
- Perfeccionamiento de los contraataques en tiempo y al encuentro con oposición.

- Consolidación del sistema ofensivo y defensivo.
- Aplicar en el combate los elementos estudiados.

**Contenido de la Preparación Técnico-Táctica: (Sable femenino y masculino):**

- Tal como ya señalamos en Florete y Espada, en esta arma también puede darse el caso de que en las áreas comunitarias comiencen la práctica de esta modalidad atletas en edades de esta categoría, con ellos se debe proceder tal como indicamos en el florete y la espada.
- Perfeccionamiento de los contenidos técnicos-tácticos de las categorías anteriores, haciendo énfasis en aquellas acciones que más se acomoden al estilo individual de cada atleta.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques por fintas sencillas y múltiples.
- Estudio y entrenamiento del ataque directo y *riposta* directa y con fintas.
- Estudio y entrenamiento del ataque directo y *riposta* por punta.
- Estudio y entrenamiento de los ataques por ligamentos.
- Estudio y entrenamiento de los contraataques a la cabeza y bloqueo de 4ta.

- Estudio y entrenamiento de las defensas semicirculares (primera y segunda), las circulares (tercera y cuarta) y sus *ripostas*.
- Estudio y perfeccionamiento de los ataques con travezón, diagonal (filo), horizontal (filo), e invertido (contrafilo).
- Estudio y perfeccionamiento del triángulo defensivo y riposta por travezón, diagonal, horizontal e invertido.
- Estudio y perfeccionamiento del ataque por filo al brazo con fondo.
- Estudio y perfeccionamiento del contraataque por filo al brazo, por arriba.
- Estudio y perfeccionamiento del ataque con salto volante de la pierna trasera.
- Consolidación y perfeccionamiento de las defensas pasivas y el ataque de contestación con fondo y con salto volante.
- Consolidación y perfeccionamiento de la defensa y *riposta* en los 2 metros.
- Consolidar y perfeccionamiento de las acciones combinadas.
- Consolidación y perfeccionamiento de los sistemas ofensivos-defensivos y defensivos-ofensivos.
- Aplicar en el combate los elementos estudiados.

**Contenido de la Preparación Teórica. (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Conocimientos generales del reglamento de esgrima y en particular de su arma.
- Prácticas de arbitraje dentro de las sesiones de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de su trabajo como árbitro en competencias.
- Aplicación de las reglas de seguridad e higiene en nuestro deporte.
- Conocimiento y aplicación de las normas de conducta y disciplina, dentro del entrenamiento y en competencias.
- Conocimiento de las bases sociales, políticas y económicas en las que se sustenta el deporte dominicano.

**Categoría 17-20 años (Juvenil):**

**Contenido de la Preparación Física General: (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Ejercicios para el desarrollo de las cualidades físicas, rapidez los grupos musculares que de forma más directa intervienen en la ejecución de los movimientos técnicos.
- Perfeccionamiento del sentido de habilidad de la dirección del arma mediante ejercicios de contenido técnico.

**Nota:** Como señalamos al final de la preparación física general, en esta categoría, dado el grado de maestría de los atletas se hace necesario tener presente las individualidades, sin perder de vista los objetivos generales.

Como hemos venido reiterando, los contenidos de estas formas de preparación física (general y especial por su carácter general son aplicables a las distintas armas y sexos, debiendo tener presente el entrenador, solo la asequibilidad de las cargas acorde a las características del grupo y de las individualidades de los atletas.

**Contenido de la Preparación Técnico-Táctica (Florete masculino y femenino):**

- Perfeccionamiento de los elementos técnico-tácticos estudiados en las categorías precedentes, haciendo énfasis en aquellos que más se ajusten de forma individual al estilo y características del atleta.
- Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.
- Perfeccionar el contenido de su juego táctico mediante el perfeccionamiento de los ataques combinados, repetidos, falsos, y de primera y segunda intención.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivos y defensivos acorde a los estilos individuales.

## **Contenido de la Preparación Técnico-Táctica: (Espada masculina y femenina):**

- Perfeccionamiento de los elementos técnicos-tácticos estudiados en las categorías precedentes haciendo énfasis en aquellos que más se ajustan al estilo y características individuales del atleta.
- Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.
- Perfeccionar y desarrollar el contenido de su juego táctico a través del perfeccionamiento de los ataques combinados, repetidos, falsos, y de primera y segunda intención.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivos y defensivos acorde a los estilos individuales.
- Estudio y perfeccionamiento de las defensas por cesión.
- Estudio y perfeccionamiento de las acciones a tiempo perdido.
- Estudio y perfeccionamiento de las ripostas con transportación.
- Estudio y perfeccionamiento de los ataques por *coupé*.
- Estudio y perfeccionamiento de las defensas con la cazoleta.
- Perfeccionamiento de las defensas de segunda intención.
- Estudio y perfeccionamiento de las acciones cuerpo a cuerpo.

- Estudio y perfeccionamiento de los toques a la máscara y al pie.
- Estudio y perfeccionamiento de los libramiento ofensivos y defensivos.
- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones preparatorias de ataques y defensas.
- Aplicación en los combates de los elementos estudiados.

**Contenido de la Preparación Técnico-Táctica. (Sable masculino y femenino):**

- Perfeccionamiento de los elementos técnico-tácticos estudiados en las categorías precedentes, haciendo énfasis en aquellos que más se ajustan al estilo y características individuales del atleta.
- Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.
- Perfeccionar el contenido de su juego táctico mediante el perfeccionamiento de los ataques combinados, repetidos, falsos, y de primera y segunda intención.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivos y defensivos acorde a los estilos individuales.
- Estudio y perfeccionamiento de las acciones que terminan en la corta distancia.
- Estudio y perfeccionamiento de las defensas de segunda intención.

- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones preparatorias de ataque y defensa.
- Perfeccionar y desarrollar el contenido de su juego táctico por medio del perfeccionamiento de los ataques de primera y segunda intención, combinados, intercepciones, redoble de ataque, *remis* y *repris*.
- Aplicar en el combate los elementos técnico- tácticos estudiados.

**Contenido de la Preparación Teórica (Florete, Espada y Sable para ambos sexos):**

- Profundizar en los conocimientos del reglamento.
- Perfeccionamiento de su trabajo como árbitro y conocimiento de la reglamentación y sanciones.
- Conocimientos sobre la historia de la esgrima y en particular la de nuestro país.
- Conocimiento de los sistemas de competencias y pareos individuales y por equipo.
- Conocimientos sobre la terminología de acciones y frases de arma.
- Profundizar en sus conocimientos sobre las bases sociales, políticas y económicas en las que se sustenta el deporte en nuestra sociedad.



**7.5 TIEMPO DE TRABAJO TOTAL (%) PARA CADA UNO DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA POR CATEGORÍA DE COMPETENCIA**

**Edades 8 -9 años. (Infantil)**

Tiempo total del macrociclo 52 semanas (entre 500 a 530 horas de trabajo).

**Desglose del tiempo por actividad**

Preparación	Periodo Preparatorio		Periodo Competitivo	Periodo de tránsito
	De 35 a 40 semanas		De 6 a 8 semanas	De 4 a 8 semanas
	General	Especial		
Física Gral.	60-70 %	25-30 %	10-15 %	80-90 %
Física Espec.	10-15 %	20-25 %	17-22 %	10-20 %
Técnico-Tác	12-19 %	42-54 %	60-72 %	- -
Teórica	1-3 %	1-3 %	1-3 %	

**Nota:** Los % de tiempo son del total de trabajo establecido para cada período.

**Observaciones:** En el período preparatorio se deben planificar como mínimo de dos a tres mesociclos en la etapa general (entre 18 a 25 semanas) y dos como mínimo en la especial (entre 15 a 20 semanas).

**Categoría: 10 - 13 años. (Liga Estudiantil)**

Tiempo total del macrociclo 52 semanas (entre 580 a 620 horas de trabajo).

**Desglose del tiempo por actividad**

Preparación	Periodo Preparatorio De 30 a 40 semanas		Periodo Competitivo De 10 a 15 semanas	Periodo de tránsito De 4 semanas
	General	Especial		
Física Gral.	45-50 %	22-25 %	10-14 %	75-85 %
Física Espec.	15-20 %	27-30 %	20-24 %	10-15 %
Técnico-Tác	27-39 %	41-50 %	60-69%	5-10 %
Teórica	1-3 %	1-3 %	1-2 %	-

**Nota:** En las 4 primeras semanas de la etapa general el énfasis está en la preparación general, por lo que no se debe trabajar nada específico. El primer microciclo será introductorio con el objetivo de preparación a las pruebas iniciales.

**Observaciones:** En el período preparatorio se deben planificar como mínimo de dos a tres mesociclos en la etapa general (entre 18 a 24 semanas) y dos como mínimo en la especial (entre 13 a 19 semanas). Se pueden planificar algunos microciclos competitivos entre 1 a 2 semanas si el calendario deportivo lo exigiese. El período competitivo se ajustará a 2 ó 3 mesociclos de acuerdo a las características del calendario de competencia.

### **Categoría 14- 16 años, (Cadetes)**

Tiempo total del macrociclo 52 semanas (entre 760 a 800 horas de trabajo).

**Desglose del tiempo por actividad:**

Preparación	Periodo Preparatorio De 30 a 40 semanas		Periodo Competitivo De 10 a 15 semanas	Periodo de tránsito De 4 semanas
	General	Especial		
Física Gral.	27-30 %	10-15 %	5-10 %	70-80 %
Física Espec.	22-25 %	20-30 %	10-15 %	10-20 %
Técnico-Tác	42-50 %	52-69 %	72-84 %	5-10 %
Teórica	1-3 %	1-3 %	1-3 %	-

**Observaciones:** En el período preparatorio se deben planificar como mínimo de dos a tres mesociclos en la etapa general (entre 18 a 22 semanas) y también de dos a tres en el especial (entre 14 a 20 semanas). Se puede planificar un mesociclo competitivo (entre 3 a 4 semanas) si las exigencias del calendario deportivo así lo demandan.

El periodo competitivo se ajustará a 2 ó 3 mesociclos (entre 10 a 15 semanas) de acuerdo a las características del calendario de competencias.

### **Categoría 17-20. (Categoría Juvenil)**

Tiempo total del macrociclo 52 semanas (entre 760 a 800 horas de trabajo).

### **Desglose del tiempo por actividad**

Preparación	Periodo Preparatorio De 28 a 38 semanas		Periodo Competitivo De 13 a 18 semanas	Periodo de tránsito De 4 semanas
	General	Especial		
Física Gral.	27-30 %	10-15 %	5-10 %	70-80 %
Física Espec.	22-25 %	20-30 %	10-15 %	10-20 %
Técnico-Tác.	42-50 %	52-69 %	72-84 %	5-10 %
Teórica	1-3 %	1-3 %	1-3 %	-

**Observaciones:** En la etapa general del período preparatorio existirán de dos a tres mesociclos (entre 15 a 20 semanas) y también de dos a tres en la especial

(entre 17 a 23 semanas), pudiendo planificarse un mesociclo competitivo (entre 4 a 8 semanas), si las exigencias del calendario deportivo así lo demandan.

En el periodo competitivo se ajustará a 2 ó 3 mesociclos (entre 13 a 18 semanas) de acuerdo a las características del calendario de competencias.

### **7.6 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.**

Al llevar a la práctica los criterios de trabajo antes tratado, y en su aplicación en las distintas instituciones en que se enseña y entrena esta disciplina deportiva, se exige el cabal cumplimiento de las indicaciones metodológicas siguientes:

- Al confeccionar los planes escritos y gráficos de entrenamiento, estos se elaborarán teniendo en cuenta las orientaciones emitidas al respecto por la Federación Dominicana.
- Para la categoría 10-12 años es necesario efectuar una prueba de carácter técnico de los contenidos básicos del programa que avale su participación en competencias oficiales o en torneos oficiales o por invitación, por parte de las Asociaciones Provinciales.
- Un entrenador puede trabajar frente a un grupo de dos categorías diferentes siempre y cuando una sea precedente de la otra y el plan se haga sobre las necesidades y contenidos de la inferior y se planteen las particularidades a trabajar con los de la superior.
- Un técnico puede trabajar con más de un arma frente a un grupo de atletas siempre y cuando se planteen las particularidades y contenidos a desarrollar en cada caso.

- En las categorías 10-12 años no se establecen pruebas de selección, pues será la vocación o el interés a la práctica por esta disciplina el factor determinante.
- Solo después de estar practicando cuatro meses como mínimo la disciplina, se le efectuarán pruebas de selección para pasar a los grupos especiales.
- Los programas para las distintas categorías los elaboran los técnicos teniendo en cuenta los lineamientos que aquí se establecen y respetando la secuencia en que aparecen estos, y teniendo en cuenta que los contenidos son para el tiempo de permanencia en la categoría y no podrá impartirlos de forma acelerada, sobre todo en la categoría 10-12 años.
- Para la planificación del volumen de trabajo se utilizará como unidad de medida de tiempo en minutos y horas, según criterio del entrenador, aunque lo recomendable por la facilidad para establecer rangos es por minuto.
- La intensidad del trabajo se podrá controlar por medio de la tabla de intensidad específica, también conocida como de tensión psíquica, la cual consideramos como la más recomendable, pudiéndose también emplear la tabla de rangos de intensidad por pulsaciones cardiacas.
- Los planes semanales se elaboran teniendo en cuenta los indicadores establecidos para los planes gráficos de entrenamiento por forma de preparación, así como los objetivos para el micro y la unidad de medida empleada. Los entrenadores que por su nivel y resultados consideren la Asociación Provincial, podrán elaborar planes operativos por mesociclos consignados en él, los objetivos por microciclos, además de los del meso.

## **7.7 NORMATIVAS**

Las normativas que a continuación se plantean tienen las características siguientes:

1. Se establecen normativas de carácter general para ser aplicadas por edades que pueden servir como selección para aquellas provincias de poco desarrollo, que se ven en la obligación de hacer captaciones directas de atletas que no tienen antecedentes en la práctica de esta disciplina. Estas tendrán carácter de excepción por lo antes expuesto.
2. Se establecen normativas de carácter específico para la selección de atletas a las diferentes instituciones en que es practicada esta disciplina deportiva por edades y sexo, las cuales tienen carácter de aplicación obligatorio y en ningún caso pueden ser sustituidas o enmendadas con otro tipo de pruebas. Al aplicarlas se evalúan, además, los conocimientos teóricos de los atletas, que deben estar en correspondencia con los contenidos para esta forma de preparación, los cuales se orientan en el presente documento.
3. En ambos casos las evaluaciones obtenidas por edades se enviarán a la Comisión Técnica Nacional para su posterior análisis y establecimiento de tablas normativas acorde a nuestro desarrollo deportivo.



## **Descripción de las pruebas de normativas generales:**

1. **5x6:** Se mide una distancia de 5 metros dibujando una línea al principio y al final para que entre ambas quede la distancia medida. Se coloca el atleta detrás de la línea de salida y este recorre la distancia que lo separa de la otra línea al máximo de velocidad cruzándola con sus dos pies y regresa a la de salida y repite lo mismo. Tres veces en cada dirección (6 veces total) en la última vez cruzará al máximo de sus posibilidades. Se evalúa en segundos.
2. **14x4:** Se procede igual que en el anterior, solo que la distancia entre las líneas será de 14 metros y correrá dos veces en cada dirección.
3. **Asalto al frente desde cuclilla:** Se situará al estudiante en cuclilla detrás de una línea y a discreción, realizará asaltos al frente buscando la mayor distancia adelante con la pierna derecha si es derecho, y a la inversa si es zurdo; se mide la distancia recorrida desde la línea a la punta de su pierna delantera. Se evalúa por la distancia recorrida en metros.
4. **Planchas:** Se sitúa el estudiante en posición para ejecutar las planchas, normales (no importa el sexo) y tratará de hacer el máximo posible en 20 segundos con la técnica correcta. Se evalúa la cantidad de repeticiones.
5. **Cuclillas en 20 segundos:** Se sitúa al estudiante de pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros y la punta de los pies formando un ángulo, con las manos en la cintura ejecutará el máximo de cuclillas profundas en el tiempo establecido. Se evalúa la cantidad de repeticiones.

### **Descripción de las pruebas de normativa específicas:**

1. **14x4:** Igual descripción a la que aparece en las pruebas de carácter general.
2. **9 metros adelante:** Se sitúa al estudiante en posición de guardia con el arma, con la punta del pie delantero sobre la línea; a 9 metros se coloca un muñeco o compañero y, a la voz de ¡Fuera! el atleta, al máximo de velocidad con paso adelante, se desplaza a tocar con su arma el muñeco y a continuación con paso atrás regresará la línea de salida hasta sobrepasarla con los dos pies.

Se evalúa el tiempo que demora en la ejecución y la técnica.

3. **14 metros atrás:** Se sitúa el estudiante en posición de guardia con el arma, con la punta del pie delantero sobre una línea y a 14 metros se colocará un muñeco o compañero a la voz de ¡Fuera! el atleta, al máximo de velocidad con paso adelante y fondo y recogiendo la guardia atrás, se desplaza hasta tocar con su arma el objetivo y regresa a la línea de salida con paso atrás hasta sobrepasarla con los dos pies.

Se evalúa el tiempo que demora en la ejecución y la técnica.

4. **14 metros adelante:** Igual al anterior, solo que la guardia se recoge adelante.

## **7.8 PLAN DE TRABAJO EDUCATIVO**

El Plan de Trabajo Educativo está encaminado a la formación de un ciudadano integral, de manera que se apropie de una conducta creativa, de racionalidad económica, de lucha constante por la calidad de la vida, allanando obstáculos objetivos y subjetivos en el marco de la sociedad en que se desarrolla.

En todo Plan de Trabajo Educativo a cualquier instancia se deberán especificar los elementos: Contenido, Vías y Métodos para la evaluación del impacto educativo.

A continuación exponemos algunos criterios que pueden servir de punto de partida para la concepción de los Planes de Trabajo Educativo.

### **Contenido:**

- a) Educación Patriótica.
  - Formar en los alumnos el amor a la Patria a partir del conocimiento de su historia y respetar los símbolos patrios.
  
- b) Educación cultural.
  - Creación en los alumnos el hábito de estudio, de cuidado del Medio Ambiente, el interés por las manifestaciones culturales, así como también promover en ellos una correcta conducta sexual.
  
- c) Educación Cívica, y moral.
  - Reforzar los valores morales, estéticos, culturales.
  - Disciplina institucional.

### **Vías:**

Estos aspectos del Trabajo Educativo se pueden realizar mediante actividades tales como:

- Realización del día de la reflexión.
- Visitas a museos, centros históricos, casas de mártires y atletas retirados.
- Actualización de los murales en las instalaciones.
- Encuentros con especialistas de determinados temas de interés.
- Planteamiento de tareas en el entrenamiento que impliquen responsabilidad, sentido de humanismo, hechos de identidad nacional, etc.

### **Métodos:**

La efectividad del impacto del Trabajo Educativo puede ser constatada mediante:

- Encuestas de opinión.
- Conversatorios.
- Debates.
- Estudio de la conducta de los alumnos.

Todos estos métodos deben evaluar los conocimientos de los alumnos, su actitud crítica ante las tareas asignadas y la calidad del cumplimiento de las actividades.

## 7.9 TERMINOLOGÍA Y CLASIFICACIÓN DE LA ESGRIMA

### 1. Sectores

#### **1er Sector: Inferior interno**

Defensas 1ra y 7ma.

#### **2do Sector; Inferior externo**

Defensas 2da y 8va

#### **3er Sector: Superior externo**

Defensas 3ra y 6ta

#### **4to Sector: Superior interno**

Defensas 4ta y 5ta

### 2. Distancias

**Distancia Corta.** (Para tocar al adversario solamente es necesario extender el brazo armado).

Entre la Corta y la Media.

**Distancia Media.** (Para tocar al adversario es necesario realizar un fondo o un paso adelante).

Entre la Media y la Larga.

**Distancia Larga.** (Para tocar al adversario es necesario realizar un paso adelante y fondo).

Más que la Larga (Fuera de Distancia).

Además tenemos dos conceptos de distancia:

**Distancia Cómoda:** Cuando el atleta no corre peligro de ser tocado por el contrario. Como es de todos conocidos el tamaño de las armas es similar para todos los competidores, no así el largo del brazo de cada uno de los contrincantes, por lo que pasaremos a determinar dos tipos de distancia atendiendo al alcance de cada uno de los contrarios

**Distancia Crítica:** Cuando el atleta corre peligro de ser tocado por el contrario.

### **3. Posiciones con el arma**

1ra Posición: Cierra el 1er. Sector

2da Posición: Cierra el 2do. Sector

3ra Posición: Cierra el 3er. Sector

4ta Posición: Cierra el 4to. Sector

5ta Posición: Cierra el 4to. Sector

6ta Posición: Cierra el 3er. Sector

7ma Posición: Cierra el 1er. Sector

8va Posición: Cierra el 2do. Sector.

### **4. Transiciones con el arma**

Se llama transición al movimiento que realizamos de una posición con el arma a otra.

Estas pueden ser:

Simple: Ej. Cuando vamos de 3ra a 4ta posición y viceversa. La punta describe una línea recta.

Semicirculares: Ej. Cuando vamos de 4ta a 2da u 8va posición y viceversa. El recorrido de la punta describe un semicírculo.

Circulares: Ej. Cuando vamos de 4ta, otra vez a 4ta. El recorrido de la punta describe un círculo.

## **5. Invitaciones**

1ra Invitación: Descubre el 2do. Sector

2da Invitación: Descubre el 1er. Sector

3ra Invitación: Descubre el 4to. Sector

4ta Invitación: Descubre el 3er. Sector

5ta Invitación: Descubre el 3er. Sector

6ta Invitación: Descubre el 4to. Sector

7ma Invitación: Descubre el 2do. Sector

8va Invitación: Descubre el 1er. Sector

## **6. Relaciones de las Hojas**

Ambas en Línea.

Una en Línea alta y otra en Línea baja.

Ambas en Contacto intermedio.

Ambas en Contacto externo.

Ambas en Contacto interno.

## **7. Desplazamientos**

Paso adelante

Paso atrás

Fondo

Salto adelante

Salto atrás

Traspuestas adelante y atrás

Paso adelante y fondo

Salto adelante y fondo

Doble fondo

Flecha

Combinaciones

## **8. El Toque**

Toque Directo.

Toque por Pase.

Toque por *Coupé*.

Toque con Oposición.

Toque con Angulación.

**Primeramente se enseña al alumno a realizar el Toque como medida para asegurar el sentimiento de distancia y el sentimiento del arma y posteriormente se enseñan las acciones de ataque.**

## **9. Acciones de Ataque**

### **Ataques simples:**

Ataque Directo

Ataque por pase

Ataque por *coupé*

### **Ataques Compuestos:**

#### **Ataques al Hierro:**

Ataques con Batimentos.

Ataques con Ligamentos.

Ataques con Presión.



### **Ataques con Fintas:**

Ataques con una Finta.

Ataques con varias Fintas.

### **Ataques Combinados:**

Ataque al Hierro y un Ataque con Fintas

### **Ataques Repetidos;**

Remise de Ataque

Reprise de Ataque

Redoble de ataque

### **Ataque de Contestación.**

### **Ataque de Segunda Intención.**

## **10. Defensas**

**Defensas Activas** (Son las que realizamos con el arma defendiendo el sector Amenazado):

Defensas Simples

Defensas Semicirculares

Defensas Circulares

Defensas de Cesión o Derivadas

### **Defensas Pasivas:**

(Son aquellas en que ganamos una distancia desplazándonos rápidamente atrás, sin utilizar el arma).

**Defensas Concretas:** Son aquellas que se ejecutan cuando se conoce a que sector va dirigido el ataque del contrario.

**Defensas Generalizadas:** Son aquellas en que no se conoce exactamente el sector atacado y mediante movimientos semicirculares y circulares tratamos de atrapar el arma del contrario.

### **11. Contraataques**

Arresto.

Contraataque en tiempo.

Contraataques con desviaciones:

*Incuartata.*

*Pasata di Sotto.*

### **12. Acciones Preparatorias**

Exploraciones.

Provocaciones.

Enmascaramiento.

Invitaciones.

Contactos.

Presiones.

Ataques Falsos.

Batimentos.

Tomas del Arma.

### **13. Tipos de clase**

Clase Individual.

Clases Colectivas.

Las clases se dividen en:

Clases de enseñanza.

Clases de entrenamiento.

Clases de enseñanza-entrenamiento.

Clases de control.

Clases de modelaje competitivo.

#### **14. Trabajo en Parejas**

Trabajo de ayuda mutua.

Trabajo donde cada uno tiene un contenido técnico-táctico.

Trabajo de muralla.

Trabajo donde solamente cuenta una determinada acción.

#### **7.10 BIBLIOGRAFIA**

Arkadiev, B.A. (1982): La Esgrima, Editorial Deporte y Cultura Física, Moscú.

Becker, Z. y Polgar, J. (1976): Metodología del Entrenamiento de Sable, Edición Deportiva, La Habana.

Tishler, D.A. y Kéller, C.B. (1973): Entrenamiento del Esgrimista, Editorial Deporte y Cultura Física, Moscú.

Tishler, D.A. y Midler, M.P. (s.a): Preparación Psicológica del Esgrimista.

Ozolin, N.G. (1983): Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo, Editorial Científico-Técnica, La Habana.

Díaz Rey José A. (1986): Fundamentos Pedagógicos y Fisiológicos del Entrenamiento de los Esgrimistas, Editorial Científico-Técnica, La Habana.

Colectivo de Autores. (2002): Manual para los Institutos de Cultura Física de Rusia, Moscú.

**SOMOS LO QUE HACEMOS DIA A DIA  
DE MODO QUE LA EXCELENCIA NO ES UN ACTO  
SINO UN HABITO**



**Elaborado por:**

**-Prof. Juan Mujica – Director Técnico FEDOFUTBOL**

**-Lic. Carlos Ramírez – Técnico Metodólogo FEDOFUTBOL**

## 8.1 INTRODUCCION:

La promoción sistemática del fútbol de base, es desde siempre una de las prioridades de la federación dominicana de fútbol. Desarrollar el juego y hacer llegar el fútbol a todas las provincias del país, es el principal objetivo del fútbol de base de la fedofutbol.

El juego, la interacción y el hecho de compartir, son los valores que fomentamos además de la diversión sobre el terreno de juego, por su puesto: Para algunos el Fútbol se resume en actividades recreativas, para otros consiste en la práctica del fútbol en un club o entorno escolar, con entrenamiento periódico. Ese es el motivo por el que animamos siempre a los niños a jugar el fútbol, sea cual sea su nivel, puesto que pueden mejorar su técnica, su inteligencia en el juego y su dinamismo, y también transmitir valores como el espíritu de equipo y el juego limpio. En resumen el Fútbol de Base es una escuela de la vida.

Estamos convencidos de que este manual constituirá una excelente herramienta, para todos aquellos que deseen involucrarse en el fútbol de base. Los primeros beneficiados serán los niños, pero esperamos que este manual pueda servir para el desarrollo del fútbol en nuestro país.

## **8.2 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS DE NUESTRO DEPORTE:**

- 1- La práctica del Fútbol para niñas(os) de 6-16 años con cierto interés, sin limitación alguna, en escuelas públicas y privadas, en los clubes, en las comunidades.
- 2- Crear una estructura de trabajo del fútbol de Base en cada asociación provincial que se convierta en un referente modelo de aplicar en cualquier país del Caribe.
- 3- Realización de las ligas Infantiles, Juveniles, primero a nivel provincial en cada territorio, para que sirva de antesala a los torneos de ligas nacionales.
- 4- Convertir el Fútbol de Base en el deporte preferido por las jóvenes entre 6 y 16 años que juegan Fútbol, en las escuelas públicas, colegios, clubes y la comunidad.
- 5- Formar entrenadores(as), que sean especialistas de Fútbol de Base.

## **8.3 CARACTERISTICAS PROPIAS PARA LA PRÁCTICA DE NUESTRO DEPORTE:**

El FÚTBOL es un deporte que puede ser practicado por todos, sea cual sea, su edad, su género, condición física, color de piel, religión u origen.

## **8.4 INDICACIONES METODOLOGICAS PARA LA PLANIFICACION DEL TRABAJO POR SEMANAS Y MESES PARA LOS TECNICOS**

### **PLAN DE PREPARACION PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 9-11 AÑOS, ENSEÑANZA PRIMARIA DE LOS COLEGIOS DE 4to a 6to GRADO**

**I. PERIODO DE TRABAJO:** Agosto a Diciembre

Entrenamiento semanal: 3

Tiempo 45 min

## 1. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CUALIDADES FÍSICAS:

- Juegos con carácter de calentamiento.
- Juegos de carreras y relevos, cambios de ritmo y de dirección con y sin balón.
- Ejercicios de flexión y extensión.
- Juegos divertidos, competencias.
- Ejercicios a manos libres.
- Ejercicios divertidos en pareja.
- Juegos a los acorralados.
- Velocidad de reacción (modificación de salidas mediante señales acústicas, visuales, verbal).
- Juegos menores.
- Competencias con carreras y saltos.

## 2.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA: (usar balón No. 3 ó 4)

- Dejar que desplieguen toda su alegría por el balón.
- Realizar gestos técnicos.
- Ejercicios de recogida del balón (permitir que usen las manos), mediante series metódicas.
  1. Lanzar lejos - Correr detrás del balón.  
Lanzar alto - Correr detrás del balón.
  2. Igual a los ejercicios anteriores, pero dejándola que reboten el suelo y luego patearla alto.
  3. Patearla o lanzarla lejos y recepcionarla colocando el pie sobre la pelota.
- Ejercicios libres para desarrollar la creatividad (no imponer limitaciones a la ejecución de la técnica).
- Ejercicios (correr con el balón) indicándoles: Levantar la cabeza, perseguir al compañero.
- Perseguir al guía (entrenador) que corre delante y reaccionar ante lo que él dice.
- Juego libre permitiendo libertad de acción (habituarse al balón).

## **MATERIAL TEORICO- PSICOLÓGICO**

El entrenador debe ir a la motivación, creatividad y debe contar con los agentes psicosociales como son, los padres, tutores y otros, así como el medio ambiente que sea factible para la enseñanza (en los tres períodos) Familiarizar al niño con la historia del fútbol, los elementos básicos del reglamento oficial del fútbol.

### **II. PERIODO DE TRABAJO:** Enero – Abril

Entrenamiento semanal: 3 -

#### **I. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS.**

La finalidad de los ejercicios es combinar elementos técnicos y físicos en frases primarias.

- Marchas, carreras con tareas
- Ejercicios de extensión y relajación.
- Formación de la técnica de carrera
- Competencias de relevo con y sin pelota.
- Juegos pre deportivos.
- Ejercicios de desarrollo de la habilidad individual con pelota.
- Juegos aplicados.



## **CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS.**

- Juego a los agarrados sencillos
- Juego a los agarrados con tareas.
- Competencias de relevo con carreras, saltos, etc.

### **2.- MATERIAL DE FORMACION TÉCNICA. (Usar balón No. 3 ó 4)**

Dominar las acciones técnicas básicas individuales

Desarrollo del sentido del balón, (En esta fase inicial el balón puede ser jugado con las manos, hacer hincapié en la recepción del balón).

- Dejar caer el balón de las manos y patearlo hacia arriba.
- Levantar el balón empleando el empeine.
- Rodar el balón y recogerlo con el pie a la vez que avanza.
- Mantener el balón en el aire en grupo utilizando distintas superficie de golpeo.
- Dominio del balón con el pie
- Practicar el avance lineal conduciendo la pelota empleando el empeine.
- Conducción en círculo utilizando la parte interior o exterior del pie.
- Driblar alrededor de una señal utilizando el interior o exterior del pie
- Cambio de dirección en un circuito retrayendo el balón con la planta del pie.
- Ejercicios de relevo, conduciendo el balón, recto, circular, serpenteando entre filas.
- Jugar el balón – recibirlo.
- Ejercicios de golpeo con el interior del pie, balón parado y en movimiento.
- Recepcionar con el interior del pie, pelotas rasas, media altura y altas.
- Pasar el balón directamente empleando la parte interior del pie.
- Ejercicios de recepción utilizando diferentes superficies de contacto (pie, muslo, pecho).

- Ejercicios de introducción de los elementos básicos del cabeceo Con el centro de la frente, ojos abiertos, piernas separadas, barbilla en el pecho.
- Ejercicios de cabeceo estando sentado boca cerrada, arrodillado, parado.
- Lanzar la pelota hacia arriba y cabecearla directa para un compañero.
- Lanzar la pelota hacia arriba, recibirla con la frente y cabecearla a un compañero y cabecearla de nuevo a un compañero.
- Cabecear el balón que le lanza el compañero.

### **JUEGOS TÉCNICOS:**

- Competencia de dominio.
- Competencia de relevo conduciendo la pelota.
- Juego en espacios reducido con tareas y reglas simplificadas.

### **3.-MATERIAL TÁCTICO.**

- Juego 4 vs 1; 3vs 1 en campo reducido.
- Juego en un terreno de baloncesto, de voleibol, en un cuarto de terreno de fútbol. Tirando para una puerta de balonmano o de medida reducida, observando la actuación.

### **III. PERIODO DE TRABAJO:** Mayo – Julio.

Entrenamiento semanal: 3

#### **1. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS.**

- Correr dispersos por el campo
- Competencias de relevo
- Competencias de halar, empujar
- Desarrollar la habilidad con ejercicios a manos libres

- Saltos sobre implementos
- ejercicios de extensión y relajación
- Marcha y carreras con tareas
- Juegos divertidos
- Deportes complementarios, voleibol , baloncesto, kikimbol, balonmano
- Juegos de desarrollo de la habilidad con pelota.

### **JUEGOS DE CALENTAMIENTO:**

- Juegos a los agarrados
- Competencia con carreras y saltos
- Competencias de relevo individual, en hileras, llevando un implementos

### **2.-MATERIAL DE FORMACION TECNICA:**

Profundización del material técnico del periodo I – II teniendo en cuenta los siguientes ejercicios:

- Golpear con el empeine interior pelotas en movimiento.
- Estando en movimiento golpear con el interior del pie, pelotas rasas, media altura y altas que llegan desde diferentes direcciones.
- Recepción con la planta y con el interior del pie la pelota cuando rebota del suelo.
- Dejar caer la pelota y golpearla en el aire, con el **empeine exterior** y con el empeine interior.
- Conducción en línea recta con el **empeine exterior**.
- Conducción en zigzag con el exterior del pie, interior de un pie, e interior de los dos pies.
- Moviéndose hacia delante, cabecear la pelota con el centro del la frente, caminando, saltando.

- Ejercitación uniendo algunos elementos técnicos.
- Regate alrededor de una señal.
- Regate alternando y halar con la planta, y avanzar con interior y exterior del pie haciendo un ocho.

### **JUEGOS TECNICOS:**

- Competencia de relevo entre obstáculos y en línea recta, a la ida se serpentea con el balón, empleando la parte interior y exterior del pie y a la vuelta conducción en línea recta, empleando el empeine exterior.
- Tiro a puerta conduciendo el balón. Se debe permitir libertad de estilo en el tiro a puerta.
- Juego en espacio reducido en una sola dirección y también una sola puerta, ya que la percepción periférica no reconoce aún dos metas. Primera finalidad es el tiro a puerta.
- Competencia de dominio con los pies y la cabeza.
- Juego de fútbol en espacios reducidos: 5 vs 5, 6 vs 6, 7 vs 7, libre.
- Competencia de relevo con conducción y pase.

### **JUEGOS TACTICOS:**

- Juego del bobito 3 vs 1, 4 vs 1 dentro de un espacio reducido.
- Juego en terreno de baloncesto, de voleibol, o un campo de fútbol dividido en cuatro partes 5 vs 5, tirando para la puerta de balonmano o una de medida más reducida, manteniendo la posición observando la actuación.

Juegos sencillos en espacio reducido a partir de los diferentes elementos técnicos

Potenciar la toma de decisión del jugador en situaciones reales de juego

## **8.5.1 PLAN DE PREPARACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS 12 – 14 AÑOS, ENSEÑANZA SECUNDARIA O INTERMEDIA EN LOS COLEGIOS DE 7mo a 9no CURSO**

### **I. PERIODO DE TRABAJO.** Agosto – Diciembre

Entrenamientos semanales: 5

#### **1- MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS**

- Marchas y carreras con tareas en parejas
- Calentamiento con juegos deportivos (balonmano, rugby)
- Competencias divertidas, juegos
- Ejercicios a manos libres combinadas con implementos manuales (pelotas medicinales bastones, ligas)
- Ejercicios y juegos de lucha por la pelota (pelota medicinal 3kg)
- Competencia de saltos, saltos pliométricos para desarrollar la fuerza explosiva de las piernas
- Ejercicios a manos libres y con implementos manuales, realizados interrumpidamente y intercalados con carreras con tareas
- Desarrollo de la resistencia especial con ejercicios tácticos con mucha movilidad
- Carrera dinámica ( 30, 40, 50 ,60 mts )
- Desarrollo de la rapidez con juegos y competencias
- Ejercicios libres de estiramiento y relajación
- Ejercicios de estiramiento con pelota
- Trote de endurecimiento durante 20 min, poca exigencia FC 130 p/m, dos veces por semana, distancia de 2½ a 4 ½. Km.

## **CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CON JUEGOS**

- Juegos de atrape o con escape (el mar y los peces, ¿Quién le teme al coco?)
- Juegos de equilibrio (pelea de gallos, lucha entre jinetes, lucha de hoyos)
- Circulo brincador
- El molino
- Balonmano
- Rugby
- Juegos de lucha en parejas (pelea de gallo en cuclillas, lucha por la pelota)
- Tracción, desplazamiento, empuje (lucha de desplazamiento en el rugby fuera del circulo, prueba de la soga).

## **2- MATERIAL DE FORMACION TECNICA**

Avanzar en el aprendizaje – consolidación de los elementos técnicos estudiados en las categorías precedentes, y de las consideraciones tácticas que le corresponden en cada acción.

- En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos con el empeine interior y exterior, a uno o dos toques, sobre balones que llegan desde distintas direcciones y formas, hacia compañeros parados y en movimiento.
- En movimiento, pases, remates, despejes, de balones en el aire con golpeo de frente y/o giro de media vuelta, con los empeines interior y exterior, sobre balones después de un bote o directo.
- Sin / con salto, en el lugar y en movimiento, cabeceos con el centro de la frente y con los lados de la cabeza (sienes) hacia el frente y hacia los lados, en dependencia de la consideración táctica de la acción, sobre balones que llegan desde distintas direcciones. Hacia arriba alejándolos (despejes) y alineados o hacia abajo (pases remates)
- En el lugar y en movimiento, recepciones con interior del pie de balones rasos y de bote pronto, hacia los lados y giro hacia atrás.

- Recepciones de balones en el aire, con preparación para la próxima jugada, con el interior del pie y con el pecho, en el lugar y en movimiento
- Conducciones con los empeines interior y exterior del pie en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculos, finalizando con pases sobre la marcha
- Regates , creativos, sustracciones con el empeine interior con finta halando el balón con la planta, de vuelta hacia fuera y recepción con giro con adversario a la espalda
- Interceptaciones, 1 vs 1, de ataje/ corte, carga regular, anticipación, de acuerdo a la situación del adversario con el balón
- Remates a la portería (sin / con portero), en el lugar y en movimiento, con el centro de la frente\_y con los lados (sienes) de la cabeza, en dependencia desde el lugar donde se remata y de consideración táctica que corresponda. Con los empeine interior y exterior\_a 1 ó 2 toques, sobre la marcha en conducción, sobre pases que llegan de distintos lugares y formas y sobre pases pared. No utilizar portero. Señalar los lugares hacia donde deben dirigirse los remates, marcándolos con objetos, como puntos de referencia. No utilizar empeine total sobre balones rasos que nos llegan lateralmente.
- Saques de banda, de acuerdo con las reglas

Este trabajo puede realizarse a base de ejercicio técnicos, juegos tácticos, con tareas, en que se combinen varios de los elementos programados.

## **JUEGOS TECNICOS**

Juegos con tareas en espacio reducido

Competencias de tiro y cabeceo al objetivo

Competencias de dominio de pies y cabeza

Competencias de relevo empleando diversos elementos técnicos

Competencias de tiros de penales

Golpeos y cabeceos a distancia

Juego de Tenis con los pies

Juego de Voleibol con los pies y la cabeza

### **3.-MATERIAL DE FORMACION TACTICA**

Se avanza en el aprendizaje y consolidación de todo el material programado hasta la categoría anterior.

#### **TÁCTICA INDIVIDUAL**

- Consideraciones tácticas en: Entregas / pases, recepciones, cabeceos, conducciones, regates, interceptaciones, remates al portería, despejes, ataques al portero.
- Acciones de: Desmarcaje / apoyo, colocación defensiva individual, marcaje de cerca y de lejos, despejes con los pies y con la cabeza.

#### **TÁCTICA COLECTIVA**

- Principios generales: Ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, juego en bloque, visión del juego, movilidad constante, acompañar la jugada, juego simple, asegurar el balón, saber arriesgar y saber asegurar
- Principios de ataque, Pases pared, principios defensivos: Coberturas.

#### **TÁCTICA DE EQUIPO**

- Situaciones estándar de ataque y defensa



- Alternar las maniobras elaboradas y las combinaciones imprevistas (Debemos considerar todos los elementos y principios programados).

Este trabajo, puede realizarse mediante juegos tácticos y con tareas, donde usemos la combinación de varios principios, acciones y otros, programados en las distintas categorías. Inclusive cambiando los objetivos en ellos planteados y agregando las tareas que nos interesen.

## **ESTABLECER SISTEMA DE JUEGO Y TACTICAS DE EQUIPO**

Basándose en una ocupación racional del terreno, el equilibrio de acción y del juego en bloque, aplicando los principios de juego, las acciones individuales y todos los demás elementos programados.

## **JUEGOS TACTICOS**

- \* Frente a una línea de fondo: 1 v 1, 8 vs 8
- Con dos metas: 2 vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros.
- Partido de entrenamiento FIFA: Juegos en bloque.
- Atacantes vs defensores, frente a una portería, desde  $\frac{3}{4}$  partes del terreno, con tareas.
- Juegos en una mitad de terreno (64 –68 largo) o normal para la categoría, con tareas.

## **4.-MATERIAL TEORICO - PSICOLOGICO**

- Profundizar en la repetición de las reglas del juego (medidas del campo, papel e importancia de las líneas, medidas de las áreas).
- Los sistemas de juego. Su historia.

Método práctico analítico (aspecto técnico de forma de correcciones de errores, repetición, ensayo. Método físico continuo intensivo y de repetición

Mantener la motivación en el entrenamiento, trabajar sobre la concentración de la atención y la responsabilidad en el juego (en los tres períodos) .

## **II. Periodo de Trabajo:** Enero – Abril

Entrenamientos semanales: 5

### **1. MATERIAL PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS**

- Ejercicios de estiramiento y relajación
- Ejercicios y tareas
- Desarrollo de la fuerza con competencias de relevo (relevo de carretilla, trasladando a un compañero, aun balón medicinal, etc.)
- Ejercicios en parejas
- Competencia de saltos y Saltillo para desarrollar la fuerza de las piernas
- Lanzamiento de la pelota medicinal
- Desarrollar la resistencia con deportes complementarios
- Carrera a ritmo medio ( 200, 400, 600, 800 mts ) con series de 3-4-5 repeticiones, con 2-3-5 minutos de descanso entre carreras
  
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 25 min, mayor exigencia FC 140 p/m, una vez por semana, distancia de 4 ½– 6 ½km.
- Desarrollo de la resistencia en forma de competencia con carreras rápidas conduciendo la pelota, en grupos de 3-4 alumnos
- Desarrollo de la resistencia especial con ejercicios técnicos – tácticos, con mucha movilidad
- Ejercicios de desarrollo de la rapidez con pelota competencias de relevo de retorno (relevo con carreras de relevo )
- Carreras progresivas
- Desarrollo de la habilidad con juegos
- Ejercicios de desarrollo de la habilidad con pelota, cada pareja con dos pelotas
- Ejercicios de estiramiento con ejercicios a manos libres y con pelota
- Desarrollo de las capacidades físicas con ejercicios complejos

## **CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CON JUEGOS**

- Juego de rugby agarrando
- Juego de balonmano contando los pases
- Tracción, desplazamiento, empuje (lucha de desplazamiento, ruptura del círculo, etc.)
- Juego de fuerza y destreza ,lucha de tracción , lucha de pelota, pelo sobre la cuerda (pelota medicinal 3kg )
- Competencias con lanzamiento, pelota 3kg, ( onda, pase con carrera , onda )
- Carrera alrededor de un círculo (ven conmigo, sígueme, juego de los agarrados)

### **2.-MATERIAL DE FORMACION TECNICA**

Seguir con el aprendizaje y consolidación del material programado en el 1er período y sus consideraciones tácticas, así como.

\*Enseñanza de golpes de balón en el aire, después de un bote, con empeine total. De balones dejados caer desde las manos, hacia una pared o un jugador. Posteriormente hacer lo mismo sobre balón lanzado por un compañero.

\*Enseñanza de recepción de balones en el aire, con el muslo y el empeine total

\*En los lugares en que la calidad del terreno y el nivel de los jugadores lo permitan, enseñar la interceptación de ataje resbalando, utilizando los grados que se consideren necesarios para ello.

\*Remates a la portería, en el lugar y en movimiento, con el centro de la frente y con los lados (sienes) de la cabeza, en dependencia del lugar desde donde se remata y de la consideración táctica que corresponda. Con los empeines interior y exterior, sobre la marcha, sobre la conducción, obre pases que llegan de distintos lugares y formas, y de pases de pared. Mantener los remates hacia los lugares señalados como preferentes, aunque no estén señalados con objetos y se estén utilizando los porteros.

Desarrollar la familiarización – aprendizaje de:

En movimiento, pasos rasos y altos, con efecto, con los empeines interior y exterior,

Hacia compañeros parados y en movimiento.

### **JUEGOS TECNICOS**

- Competencias de entregas manteniendo la pelota en el aire con los pies
- Competencias de entregas manteniendo la pelota en el aire con la cabeza realizando diferentes tareas
- Juego de tenis con los pies
- Juegos de voleibol con los pies.
- Juego de relevo realizando diferentes tareas técnicas.
- Fútbol en espacio reducido y en todo el campo empleando los diferentes elementos técnicos estudiados

### **3. MATERIAL DE FORMACION TACTICA**

#### **TÁCTICA INDIVIDUAL**

- Seguir consolidando el marcaje de cerca y de lejos, y los despejes, así como de los otros elementos programados en el 1er periodo.

#### **TÁCTICA COLECTIVA**

- Elevar la consolidación: Ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, juego en bloque, visión del juego, acompañar la jugada, movilidad, pases pared, coberturas, así como, de los demás principios programados en el período preceden
- Desarrollar la familiarización / aprendizaje del principio atacante: jugar a lo ancho y a lo largo.

## TÁCTICA DE EQUIPO

- Adelantar en el aprendizaje / consolidación de todas las acciones programadas en el anterior período.

## ESTABLECER SISTEMA DE JUEGO Y TACTICAS DEL EQUIPO

Continuar con lo planteado en el 1er período, agregando lo incluido en éste.

## JUEGOS TACTICOS

- Los mismos usados en el período precedente

## 4.- MATERIAL TEORICO

- Profundizar en el material teórico del año anterior
- Adaptación a las condiciones exteriores: Juego con el aire a favor o en contra, suelo resbaladizo, suelo enfangado, duro, etc.

Método de enseñanza práctica idénticos a las etapas anteriores

## III – PERIODO DE TRABAJO: Mayo – Julio

Entrenamientos semanales: 5

## 1.-MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

- Escalamiento, subir la soga, bajar en suspensión de mano
- Competencia luchando por la pelota medicinal de 3kg
- Desarrollar la fuerza de las piernas saltando sobre obstáculos (ejercicios polimétricos )
- Balance en las paralelas, anillas, etc.
- Alternar ejercicios a manos libres con ejercicios en parejas
- Carrera a ritmo medio(200, 400, 600, 800 mts ) 3-4-5 repeticiones con descanso entre carreras

- Trote de endurecimiento con exigencia durante 30 min., mayor exigencia FC 150, una vez por semana, distancia de 6 ½ – 7 km.
- Desarrollar la resistencia conduciendo la pelota y cambiando de dirección en forma competitiva
- Desarrollar la resistencia especial jugando fútbol en todo el campo, reduciendo el número de jugadores ( 7 vs 7, 8 vs 8 )
- Ejercicios para desarrollar la habilidad con pelota, aumentando el grado de dificultad
- Ejercicios de estiramiento en la espalda, en el banco y con ayuda del compañero.

### **CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CON JUEGOS**

- Juego de los agarrados sencillos en espacio reducido juego de los agarrados evadiendo al que “persigue” sentándose, lanzándose en plancha, acostándose, poniéndose en cuclillas, etc
- Competencias de relevo con volteretas hacia delante y hacia atrás
- Fútbol de araña
- Fútbol a caballo o sobre los hombros
- Juegos de los agarrados, el que persigue conduce una pelota
- Juego de defensa contra delantero (1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2 ó 3 vs 3 ) en espacio reducido
- Juego en espacio reducido con una portería
- Relevo de carretilla
- Carrera de relevo con un balón medicinal de 3 kg
- Competencia halando la soga

## 2.-MATERIAL DE FORMACION TECNICA

Seguir adelantando en el aprendizaje, consolidar todo el material programado en el período I y II, junto a las consideraciones tácticas de los mismos.

- En movimiento, pases rasos y altos, con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, de balones que llegan de distintos lugares y formas, hacia compañeros parados y en movimiento.
- Con y sin salto, en el lugar y en movimiento, cabeceos con el centro de la frente y con los lados\_(sienes), hacia el frente y hacia los lados, de balones que llegan desde distintos lugares a compañeros parados y en movimiento. Hacia arriba alejándolos (despejes) lineados o hacia abajo\_(pases.remates).
- Interceptaciones del balón ( 1vs 1) de acuerdo la situación del adversario  
Atajes / corte - carga regular - anticipación - ataje resbalando
- Remates la portería (con portero). En el lugar y en movimiento, con el centro de la frente y con los lados (sienes), en dependencia del lugar desde donde se remate y de la consideración táctica de la acción. Con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, con y sin efecto, de pases\_ que llegan de distintos lugares y formas de pases pared, y sobre la marcha en conducción.

Mantener los remates hacia los lugares señalados como referencias, aunque no estén señalados con objetos como puntos de referencia.

- Desarrollar el proceso de aprendizaje de:
- En movimiento, pases rasos y alto, con efecto, con los empeines interior y exterior, hacia compañero parado y en movimiento.

### JUEGOS TECNICOS

- ◆ Juegos en espacio reducido empleando diversas tareas técnicas
- ◆ Competencias de entregas en círculo manteniendo la pelota en el aire
- ◆ Competencias de relevo empleando diferentes tareas técnicas
- ◆ Tenis con los pies
- ◆ Voleibol con la cabeza y con los pies

### 3. MATERIAL DE FORMACION TACTICA

#### TÁCTICA INDIVIDUAL

- Avanzar en la consolidación del marcaje de cerca y de lejos, y los despejes, así como de los otros elementos programados en el 1er y 2do periodo.

#### TÁCTICA COLECTIVA

- Consolidación y equilibrio de acción, juego en bloque, pases pared, coberturas, así como, de los demás principios estudiados en los períodos anteriores.
- Seguir el aprendizaje de: Jugar a lo ancho y a lo largo

#### TÁCTICA DE EQUIPO

- Continuar en el aprendizaje / consolidación de todos los elementos aprendidos hasta esta categoría

#### ESTABLECER SISTEMA DE JUEGO Y TACTICAS DE EQUIPO

Continuar con lo planteado en las etapas anteriores más lo aprendido en este

#### JUEGOS TACTICOS

- Los mismos usados en el 1er y 2do período anterior

### 4.-MATERIAL TEORICO

- Profundizar las reglas hasta ahora estudiadas
  - Adaptación a las circunstancias externas
  - Los sistemas de juego y su historia
- Métodos prácticos de enseñanza idénticos a la de las etapas anteriores



**8.5.2 PLAN DE PREPARACIÓN PARA 15 –17 AÑOS, ENSEÑANZA**  
**BACHILLER DE LOS COLEGIOS 1ero a 4to CURSO**

**I –Periodo de trabajo:** Agosto - Diciembre

Entrenamiento semanal: 5

**1- MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS**

- Calentamiento gimnásticos con pelota
- Carreras con tareas, dificultando las tareas
- Ejercicios de estiramiento y relajación combinados con carreras y tareas
- Ejercicios a manos libres combinados con implementos
- Ejercicios de lucha en parejas
- Desarrollo de la fuerza alternada con ejercicios libres y técnicos
- Competencia de salto largo ( 3-5-10 saltos ) y alto
- Saltillo y saltos (desarrollo de la fuerza de piernas) con una y con dos piernas
- Lanzamientos de pelota medicinal (5 Kg )
- Desarrollo de la fuerza trasladando cargando al compañero
- Carrera dinámica 10 x 100mts con descanso entre carreras
- Ejercicios a manos libres realizados sin interrupción, combinados con implementos y carreras con tareas.
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 25 min, poca y mayor exigencia FC 130 – 160 p/m, dos veces por semana, distancia de 4 ½ – 6 ½ Km.
- Movimientos técnicos y tácticos ejercitados durante tiempo prolongado (desarrollo de la resistencia especial )
- Desarrollo de la resistencia conduciendo la pelota, con cambio de dirección en forma competitiva
- Carrera atlética
- Carrera dinámica 30 – 100mts
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios con pelota y con juegos

- Ejercicios de estiramiento con pelota
- Ejercicios complejos, ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas, combinado con ejercicios técnicos y tácticos
- Conformar gran parte del material de acuerdo con el material enumerado del I (10-11-12 años) y II (13-14-15 años) curso. Dentro de las diferentes tareas del III curso (16–17 – 18 años), el material de los ejercicios nuevos debe ser combinado con más dificultad

## CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CON JUEGOS

- Diversos, dificultando los juegos de los agarrados realizados en los cursos anteriores modificando las reglas
- Balonmano
- Fútbol saltando
- Rugby suave
- Juego de estrechez con pelota medicinal (5 kg) determinando los tipos de lanzamiento
- Combate de jinetes

## 2.-MATERIAL DE FORMACION TECNICA

Continuar el aprendizaje – consolidación de todos los elementos técnicos programados en las anteriores categorías y de las consideraciones tácticas que corresponden en cada acción, de acuerdo al nivel del grupo con que se trabaja.

- En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos, con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, de balones que llegan de distintos lugares y formas, hacia compañeros parados y en movimiento. Hacer lo mismo con el interior del pie de pases rasos, hasta 10–15 mts.
- En el lugar y en movimiento, golpes en el aire, con los empeines interior y exterior de balones después de un bote o directo de enfrente y/o con giros de media vuelta, pases, remates y despejes.

- Con /sin salto, en el lugar y en movimiento, cabeceo con el centro de la frente y con los lados de la cabeza (sienes), hacia los lados, a balones que llegan desde distintos lugares. Hacia arriba alejándolos (despejes) y alineados o hacia abajo (pases, remates).
- En el lugar y en movimiento, recepciones con el interior del pie, empeine interior y exterior, de balones rasos y de bote pronto, hacia los lados y con giros hacia atrás.
- Recepciones de balones en el aire, con el interior del pie, pecho, muslo y empeine total, en el lugar y en movimiento.
- Conducción con los empeines interiores y exteriores, en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculos, finalizándolo con pase sobre la marcha con el empeine exterior.
- Regates improvisados, sustracciones con el empeine interior, sin / con fintas, retirada del balón con la planta del pie, de vuelta hacia afuera y regate con recepciones (con adversario a nuestras espaldas).
- Interceptaciones, 1 vs 1, de ataje/corte, carga regular, anticipación, de acuerdo a la situación del adversario con el balón, ataje resbalando / entrada (opcional).
- Remates a la portería, en el lugar y en movimiento, con el centro de la cabeza y con los lados (sienes), en dependencia del lugar desde donde se remata y de la consideración táctica que corresponda. Con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, sobre la marcha en conducción de pases que llegan desde distintos lugares y de formas, y de pases pared. No utilizar portero, señalar los lugares hacia donde deben dirigirse los remates, marcándolos con objeto (aros, jabalinas u otros) como puntos de referencia.

Fortalecer el aprendizaje de:

- En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos, con efecto, con el empeine interior y exterior, a uno o dos toques. Hacia compañeros y en movimiento
- Desarrollar la familiarización.
- Avanzando hacia el balón, 3–4 pasos, golpeo con el empeine total, sobre balones parados y/o en movimiento que van o vienen directamente del lugar hacia donde queremos dirigirlos.

## **ATENCIÓN:**

La teoría y la práctica de este toque dicen que las posibilidades de su utilización son limitadas. Porque el balón en movimiento (situación más frecuente en el juego) podemos golpearlo céntricamente de forma acertada tan solo, si corre en la dirección hacia donde queremos dirigirlo o llegar de allí.

Con el empuje total no se debe golpear un balón raso, que venga hacia nosotros lateralmente.

Este trabajo puede realizarse a base de ejercicios técnicos y juegos con tareas, en que se combinen varios de los elementos programados

## **JUEGOS TECNICOS**

- Competencia de tiro y cabeceo al objetivo (portería)
- Competencia de dominio de la pelota siguiendo un orden determinado (pie, muslo, cabeza, etc.)
- Fútbol de línea
- Juego de estrechez con golpeo y cabeceo
- Tenis con el pie
- Voleibol con el pie y al cabeza
- Competencia de relevo empleando diversos elementos técnicos
- Juego en espacio reducido con tareas
- Juego en espacio amplio

## **4. MATERIAL DE FORMACION TACTICA**

### **TÁCTICA INDIVIDUAL**

- Avanzar en la consolidación de las consideraciones tácticas en pases / entregas, cabeceos, interceptaciones, remates a la portería y demás elementos estudiados en la distintas categorías, dentro de todas las acciones en que los mismos se utilicen.
- Seguir consolidando el marcaje de cerca y de lejos, los despejes con los pies y con la cabeza, así como, de las otras acciones estudiadas anteriormente.

## TÁCTICA COLECTIVA

- consolidar de los principios de juego: Juego simple, acompañar la jugada, asegurar el balón, visión de juego, ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, movilidad constante., saber arriesgar y saber asegurar, juego en bloque, pases pared, coberturas.
- Fortalecer el aprendizaje de: Jugar lo ancho y a lo largo
- Desarrollar la familiarización y aprendizaje de: Cambio de juego, Repliegue progresivo y Retardación.

## TÁCTICA DE EQUIPO.

- Continuar el aprendizaje y Consolidación de lo estudiado.
- Situaciones estándar de ataque y defensa.
- Alternar maniobras elaboradas y combinaciones imprevistas (considerando todos los elementos y principios estudiados)
  
- Desarrollar la familiarización y aprendizaje de:
- Marcaje en zona (sin olvidar el uso del marcaje de cerca, marcaje de lejos, las coberturas y otros principios que corresponden)

Establecer el sistema de juego y las tácticas específicas del equipo, en base a todo lo programado hasta el momento, agregando el material que se añade en esta fase

## JUEGOS TACTICOS

- Juegos.1 vs 1, 3 vs 3 con 2 apoyos. 8 vs 8 frente a una línea de apoyo
- Juegos con dos metas. 2 vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros, 7 vs 7 en todo el terreno.
- Partidos de entrenamiento FIFA: Juego en bloque, juego por las puntas
- Atacantes vs defensores, frente a una portería, desde  $\frac{3}{4}$  partes del terreno, con tareas.
- Juegos con tareas acordes lo estudiado
- Juego con 4 porterías

#### 4. MATERIAL TEORICO - PSICOLOGICO

- El deportista como ejemplo
- Profundizar los conocimientos de las reglas de juego estudiadas y su aplicación con fines tácticos
- Explicación del juego reglamentario y antirreglamentario “ Fair Play”
- Irregularidades, conducta deportiva y antideportiva dentro y fuera del campo
- Repetir el material teórico de los cursos anteriores, incluyendo los métodos prácticos analíticos.

Trabajar en la materia de la motivación, creatividad, la concentración, el autocontrol, la voluntad, el sacrificio, la cohesión de grupos, la agresividad al balón (en los tres períodos)

#### **II Periodo de Trabajo: Enero – Abril**

Entrenamiento semanal - 5

##### 1- MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

Conforme al material de desarrollo de las capacidades físicas descritas en la 1era etapa de trabajo con posibilidades de variar los ejercicios, además.

- Juegos deportivos con carácter de calentamiento, ininterrumpido el juego para realizar ejercicios libres, después continuar jugando
- Deportes complementarios durante un tiempo prolongado, (desarrollo de la resistencia especial)
- Carreras a medio ritmo, 200 – 400 – 600 – 800 mts con reiteradas repeticiones, descanso entre carreras.
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 30 min, poca y mayor exigencia FC 130 y 160, una vez por semana, distancia de 6 ½ – 8 km.
- Carreras con cambio de dirección en forma de competencia de relevo, utilizando pocos jugadores

- Arrancadas, competencia de carreras de velocidad

## 2- MATERIA DE FORMACION TECNICA

Fortalecer el aprendizaje y consolidación de todo el material planteado en el Primer Período,

Desarrollar el aprendizaje en:

- ◆ En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos, con efecto, con los empeines interior y exterior, a uno y dos toques.
- ◆ Avanzando hacia el balón, golpes con el empeine total, sobre balón parado y/o en movimiento para este toque de la pelota.
- ◆ Con adversario a nuestra espalda, Regate con vuelta hacia fuera y Regate con recepción con finta.
- ◆ Remates a la portería (con Portero), con la Cabeza, adelantar en lo estudiado anteriormente. Con los empeines interior y exterior, continuar avanzando en los ejercitados hasta ahora, Desarrollar el aprendizaje de los Remates a un toque (de primera) y de los Remates con efecto.

Seguir dirigiendo los remates hacia los lugares que se utilizaban como puntos de referencia, atendiendo a las consideraciones tácticas de esta acción atacante.

NO USAR EMPEINE TOTAL SOBRE BALONES QUE NOS LLEGAN RASOS LATERALMENTE

## JUEGOS TECNICOS

- Juegos en espacio reducido, (Jugar por puntos, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5)
- Juego en una portería (3 vs 2 ,4 vs 3, 5 vs 4) a dos, tres toques
- Juego en espacio reducido a uno y dos toques
- Juego en todo el campo con reglas simplificadas

## 3.-MATERIAL DE FORMACION TACTICA

### TÁCTICA INDIVIDUAL

- Continuar con todo lo plantado en el período anterior

### TÁCTICA COLECTIVA.

- Avanzar en la consolidación de los principios de juego señalados en el 1er período.
- Desarrollar el aprendizaje de: Jugar a lo ancho y a lo largo, cambio de juego., repliegue defensivo, Retardación.

### TÁCTICA DE EQUIPO

- Continuar el aprendizaje y consolidación de lo estudiado
- Situaciones estándar de ataque y defensa
- Alternar maniobras elaboradas y combinadas imprevistas (Consolidar todo los elementos y principios estudiados).
- Desarrollar el aprendizaje de.

Marcaje en zona. (Considerar el marcaje de cerca y de lejos, las coberturas y otros principios que correspondan)

Establecer sistema de juego, tácticas específicas del equipo considerando lo estudiado hasta el momento)

### JUEGOS TACTICOS

Los mismos planteados en el 1er Período

### 4.-MATERIAL TEORICO

- Posibilidad de emplear la fuerza (carga) corporal
- Correcto régimen de vida deportiva
- Conocimientos fundamentales de anatomía
- Armonía entre la carga y el descanso
- Lesiones más comunes en el fútbol y su prevención
- Repetición del material de la primera etapa

Métodos prácticos de enseñanza idéntico a las etapas anteriores.



### **III –PERIODO DE TRABAJO:** Abril – Mayo – Junio – Julio

Entrenamiento semanal: 5

#### **1.- MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS**

Conforme al material de desarrollo de las capacidades físicas comprendidas en el período de trabajo comprendido de febrero a Marzo. Esforzándose en la diversidad de los ejercicios además.

- Carrera aeróbica, duración durante 30 min, con mayor exigencia FC 150, una vez por semana 8 km.
- Ejercicios de estiramiento individual (activo) y con ayuda del compañero (pasivo)

#### **2. MATERIAL DE FORMACION TECNICA**

Avanzar en aprendizaje y consolidación de todo el material de formación técnica programado para el I y el II Períodos de esta categoría

#### **JUEGOS TECNICOS**

- Fútbol Sala y Tenis con los pies
- Fútbol en espacio reducido y en una mitad de campo
- Voleibol con los pies y con la cabeza
- Competencia, relevos determinando el orden de ejecución y con tareas técnicas

#### **3. MATERIAL DE FORMACION TACTICA**

#### **TÁCTICA INDIVIDUAL**

- Continuar consolidando todos los elementos estudiados en el I Y II período.

## TÁCTICA COLECTIVA

- Seguir consolidando los principios planteados en el I y II período
- Desarrollar el aprendizaje de: Jugar a lo ancho y a lo largo, Cambio de juego, Repliegue defensivo. Retardación

## TÁCTICA DE EQUIPO

- Avanzar en la consolidación y aprendizaje de lo estudiado anteriormente
- Situaciones estándar de ataque y defensa.
- Alternar las maniobras elaboradas y las combinaciones imprevistas (considerando todos los elementos y principios estudiados).
- Marcaje en zona (sin olvidar el uso del marcaje de cerca y de lejos, las coberturas y otros principios que corresponden)

Establecer los sistemas de juego y tácticas del equipo, en base a lo estudiado hasta ahora.

## JUEGOS TACTICOS

- Los mismos para el I y II período

## 4.-MATERIAL TEORICO

- ◆ Correcta forma de vida deportiva del futbolista, preparación para el juego, correcta alimentación, la importancia del descanso y del entrenamiento  
Interpretación de las Reglas
- ◆ Videos, revistas y otros  
Métodos prácticos de enseñanza idénticos a los de las etapas anteriores
- **Técnica:** Son todas aquellas acciones que realiza el jugador con el balón en la relación que existe entre el jugador y el balón.

- **Superficies de contacto:** Se denomina superficie de contacto a las diferentes partes del cuerpo utilizables en el manejo del balón.
- **Las superficies e contacto son:**

### **1- El pie**

- a) Empeine
- b) Borde interno
- c) Borde externo
- d) Punta
- e) Taco o talón
- f) La planta

### **2- Muslos**

### **3- Abdomen**

### **4- El pecho**

### **5- La cabeza**

### **6- Las manos**

**1- El Pie:** Los pies en el futbolista son las superficies de contacto más utilizables en el manejo del balón.

- a) Empeine:** es la parte superior central del pie y la superficie de contacto más importante del futbolista. Es la parte del cuerpo en la cual se puede dar mayor velocidad y fuerza al balón con bastante dirección y distintas trayectorias (arrastrado, elevado, etc.). Es utilizable en el tiro, pase, conducción y amortiguación del balón.
- b) Bode interno:** es la cara interior del pie, tiene una gran superficie, no le da velocidad ni fuerza al balón pero si le da buena dirección, es utilizable en el pase corto, control y conducción del balón.
- c) Borde externo:** es de características muy semejante al borde interno, se utiliza en el pase, la conducción amortiguación y en ciertos tiros de trayectoria engañosa.

- d) Punta: es una superficie pequeña y aguda, de manera que abarca una pequeña parte del balón al momento de tocarlo, es importante para la anticipación, se puede utilizar para tiros fulminantes de cerca de la portería.
- e) Taco o tacón: es una superficie pequeña, la dirección del movimiento del pie es en sentido contrario al de la punta, no le da velocidad ni fuerza el balón pero lo tiene su importancia porque es sumamente engañosa, se utiliza en el pase corto hacia atrás.
- f) La planta: es una superficie amplia y plana pero que no sirve para golpear el balón, solamente sirve para controlarlo.

**2-Muslos:** Es un sector muy amplio, muy adecuado para amortiguación del balón que viene por alto.

**3-El pecho:** Es una superficie de contacto muy amplia, se utiliza generalmente para el control del balón, es una maniobra llamada amortiguación y en la desviación. Para su uso es necesaria una buena coordinación por ser un sector de muy poca movilidad, esta movilidad está orientada a la expansión y reducción.

**4-La cabeza:** A pesar de no ser la parte del cuerpo más adecuada para dar o recibir golpes es una superficie de contacto de gran utilidad en el fútbol, es la frente la única parte de la cabeza utilizable para golpear el balón, se usa en el pase, voleas defensivas y ofensivas y en la amortiguación, maniobra está bastante difícil.

**5-El Abdomen:** Se utiliza muy poco, para la amortiguación cuando bota (pica) un balón cerca de nuestra y viene hacia nosotros de frente.

**6-Las manos:** Las manos son casi uso exclusivo del guardameta, el resto de los jugadores las usan únicamente para hacer los saques de banda.

### **Fundamentos técnicos:**

Se denomina fundamentos técnicos al conjunto de acciones o maniobras por medio de las cuales toma contactos o entra en posesión del balón.

## Los fundamentos se dividen en dos grupos:

1. Control o dominio del balón.
2. Utilización del balón.

## Clasificación de los fundamentos

### 1. Controles

- a) Parada
- b) Semi parada
- c) Amortiguación
- d) Desviación

### 2. Utilidad del balón

- a) Conducción
- b) Pase
- c) Tiro
- d) Cabecear

**1-Controles:** Son las maniobras o acciones mediante las cuales el jugador domina o se posiciona del balón.

**A) La parada:** es la maniobra técnica mediante la cual el jugador controla el balón dejando inmóvil.

En el fútbol moderno “la parada” perdió su importancia porque va contra el principio de velocidad y continuidad del juego.

La superficie de contacto usada en la planta del pie.

**B) Semi parada:** es un control que permite posesionarse del balón dejándolo en movimiento y distancia cómoda para utilizarlo.

**Semi parada se ejecuta con:**

- Borde interno
- Borde externo

**C) Amortiguación:** es el fundamento técnico por medio del cual se controla el balón antes que este toque el suelo, quitándole velocidad y fuerza y dejándola en posesión de utilizarlo.

**D) La amortiguación se ejecuta con**

1. Con el empeine
2. Con el borde interno
3. Con el borde externo
4. Con el muslo
5. Con el pecho
6. Con la cabeza

**E) Desviación:** es la acción técnica que consiste en cambiar la dirección al balón, es indispensable tener habilidad en la “desviación” para la ejecución en algunos principios de juego muy en uso en el fútbol moderno, como por ejemplo la jugada de “pared”.

**2- Utilización del balón:** Estudia el aprovechamiento del balón en función de equipo y del juego, el “control” del balón es parte fundamental en la técnica del fútbol, dominada esta etapa el jugador tiene que aprender a “utilizar el balón” en beneficio del juego, cuya finalidad es marcar el gol

**a) Conducción:** Es recorrer un espacio de terreno en posesión del balón, dándole golpes suaves con los pies. La conducción se realiza generalmente llevando el balón a ras del suelo, utilizando como superficie de contacto el empeine y bordes del pie. La distancia que debe recorrer el balón entre golpe y golpe tiene que ser corta, si se aleja demasiado de los pies se pierde el control del balón.

➤ **La conducción tiene dos finalidades:**

1. Recorrer con el balón un espacio
2. Sobrepasar en posesión del balón a jugadores contrarios (dribling).

➤ **Tipos de conducción**

1. Conducción corta
2. Conducción larga
3. Conducción en zig-zag

➤ **Conducción corta**

Es avanzar dándoles pequeños toques al balón, se utiliza en sectores congestionados de adversarios, generalmente cerca de las áreas.

➤ **Conducción larga**

Se utiliza en sectores descongestionados de adversarios, generalmente a orillas del campo de juego y lejos de las reas, en estas zonas el balón se puede llevar con golpes de 50 a 100 centímetros más o menos.

➤ **Conducción de zig-zag**

Se utiliza en sectores congestionados de adversarios con el fin de esquivar su presencia, en esta sección del balón.

La conducción en zig-zag se realiza al borde interno y externo del mismo pie o bien usando los bordes internos de ambos pies.

➤ **Los complementos de la conducción son**

**-Cambio de ritmo:** son aceleraciones durante la conducción, en cuatro más bruscos son los cambios de velocidad mayor es el efecto conseguido. Un atacante lento puede, por medios de cambios bruscos en su movimientos, mantener al jugador contrario alejado del balón.

**-Cambio de dirección:** el nombre de este complemento de la conducción define y aclara por sí sola la acción. Los cambios de dirección en carrera del jugador producen reacciones tardías en el contrario, con lo cual el que lleva al balón va sacando de su línea de carrera al rival y lográndose espacios libres para avanzar.

- **Finta de tiro:** El jugador simula golpear el balón con fuerza, a lo cual el contrario realiza una acción de protección que consiste generalmente en un giro de cuerpo, lo cual es aprovechado para sobrepasarlo.
  
- **La bicicleta:** Durante la conducción simula detener el balón pasado al pie sobre el mismo de adelante hacia atrás, pero en vez de detener el balón se le da un toque hacia adelante para continuar la conducción.
  
- **El pase:** Es la acción técnica por medio de la cual se le entrega el balón a un compañero el pase es el fundamento técnico que da al fútbol las características de un juego de conjunto, sin el pase no podría ser el fútbol un juego colectivo.





## ***FEDERACIÓN DOMINICANA DE GIMNASIA***

Av. Del Faro, Pabellón de Gimnasia “Parque del Este” Apartado Postal 30003, Santo Domingo Este, Rep. Dom.  
Teléfono-Fax: 809-599-3010 E-mail: [fedogim@hotmail.com](mailto:fedogim@hotmail.com)  
Afiliada al Comité Olímpico Dominicano-FIG-UPAG  
**RNC-43-0075507**

### **GIMNASIA AEROBICA DEPORTIVA**

PRIMER MANUAL DEL ENTRENADOR 2016/ 2020 República Dominicana  
EDICIÓN OCTUBRE 2016 REALIZADO POR LA COMISIÓN TÉCNICA DE LA  
MODALIDAD

La profesora Xiomara E. Lorenzo coordinadora técnica

Proveer los contenidos de este manual para el uso del desarrollo de esta modalidad en el país



## 9.1 PRIMER MANUAL DEL ENTRENADOR 2016/ 2020 República Dominicana



### Introducción

La gimnasia aeróbica o aeróbic deportivo es una de las disciplinas más jóvenes de la Gimnasia, en el año 1994 se incluyó como una disciplina gimnástica en el seno de la Federación Internacional de Gimnasia y el primer campeonato del mundo FIG se celebró en París en 1995, El aeróbic deportivo debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, potencia, agilidad, coordinación, ritmo, sentido musical y la expresión, con utilización de los movimientos característicos de la disciplina es obligatorio la (combinaciones coreográficas de brazos y piernas de alta intensidad y gran complejidad). Como modalidad deportiva se inicia a temprana edad, esto en caso particular para su desarrollo en el inicio de la misma. En nuestro país se inició su práctica en el año 1997 en competencias nacionales, dando buenos resultados. Con la visión que tiene la federación de desarrollar esta modalidad con los nuevos parámetros establecidos por la F.I.G., es de nuevo introducida poniendo en práctica en el 2013, el primer curso impartido a 10 universidades del país, dando a reconocer el objetivo de que se inicien las prácticas en las universidades; también se está utilizando como estrategia alternativa para los atletas que no se desarrollaron bien en la artística, ya que la asimilación de los elementos técnicos y el dominio de éstos, no implican una especialización a largo plazo, para comenzar a la práctica de esta modalidad para un buen desempeño a futuro.

## PRIMER MANUAL DEL ENTRENADOR 2016/ 2020 República Dominicana

### 9.2 OBJETIVOS:

#### Los Objetivos Generales:

- Contribuir a que los atletas desarrollen todas las capacidades y habilidades físicas para la práctica básica de esta modalidad y fomentar mediante la misma una formación en valores.
- Promover la importancia de la gimnasia aeróbica con miras al desarrollo de este deporte en todo el país.

- **Los Objetivos Específicos:**

- Aumentar las técnicas básicas en el desarrollo de las cualidades físicas, de los Elementos de fuerza y equilibrio.
- Desarrollo de las habilidades motrices.
- Desarrollo de las habilidades locomotoras básicas, propiciando un ambiente seguro en las prácticas de la gimnasia.



### 9.3 Gimnasia aeróbica Deportiva.

Los fundamentos básicos de la gimnasia en la filosofía de entrenamiento en todas sus modalidades.

Está establecido en las modalidades que la **gimnasia para todos** es la base de todas las demás modalidades; cuando una niña/o se inician en gimnasia se implementa su desarrollo por las habilidades del niño y de este modo se identifica para cual modalidad inclina su somatotipo en conjunto con sus habilidades y de este modo se hace la captación de los atletas por modalidad, en el deporte organizado de la gimnasia, en clubes y las asociaciones regidas por la federación.

En nuestro país la federación está implementada en este momento, solo cuatro de las siete modalidades oficiales por la F.I.G.

La gimnasia tiene establecido los seis patrones de principio mecánicos básicos de movimientos que comprende todas las modalidades de la gimnasia que son:

- Posiciones estáticas
- Saltos
- Locomoción
- Rotación
- Balanceo
- Aterrizaje

El código de puntuación tiene el rol de individualizar los elementos con diferentes parámetros de dificultad en cada una de sus modalidades.

## **9.4 EL ESTILO DE LA GIMNASIA AERÓBICA DEPORTIVA**

El atleta debe tener la habilidad para ejecutar patrones de movimiento continuos complejos y de alta intensidad con música, que se originan de los ejercicios aeróbicos tradicionales: la rutina debe demostrar flexibilidad, fuerza y la utilización de los 7 pasos básicos, perfectamente ejecutados, basados en la evolución de los últimos Códigos de Puntuación (C.P.) para la modalidad, elaborados por la federación internacional F.I.G.

### **GIMNASIA AERÓBICA DEPORTIVA EN R.D**

En estos momentos de iniciación en competencias universitarias, contamos con una rutina obligatoria que sólo contará para la categoría de tríos de hombres, mujeres, o mixtos y está basado en las necesidades básicas que presentan los equipos.

#### **GENERALIDADES BÁSICAS**

- La rutina se evaluará según el obligatorio; el panel de jueces estará compuesto por:
  - Un director técnico.
  - Juez de Artística
  - Juez de Ejecución
  - Juez de Dificultad
  - Juez de Línea y el tiempo
- El área de competencia estará establecido por 10 x 10

Penalizaciones en determinados casos:

Por ejemplo: al salirse del área de competencia, no durar el tiempo reglamentario.

Referente a vestuario: a los hombres no se le permite usar mangas largas en su vestuario; no están permitidos los tipos de telas desnudos o transparencias ni extras con plumas excesos de adornos y en las mujeres el pelo suelto.

En las habilidades: se evaluará la máxima precisión en el uso de la música en las coreografías, como las combinaciones de los pasos básicos, la realización de formaciones y la utilización bien distribuidas del espacio.

### GENERALIDADES DE LOS JUECES

- **Artística:**

Este evalúa:

- La coreografía según la composición de movimientos aeróbicos y la transición entre ellos, la integración con los elementos de dificultad, las figuras, el uso de la música en la coreografía, las combinaciones de pasos aeróbicos y movimientos de brazos, la utilización bien distribuida del espacio la presentación y el compañerismo.

- **Ejecución:**

Este evalúa:

- La habilidad para ejecutar los movimientos con máxima precisión el ritmo, es decir, la realización de los movimientos en consonancia con la música y la sincronización, que es la capacidad de los gimnastas para hacer los movimientos a la vez la complejidad de los movimientos.

- **Dificultad:**

Este evalúa:

- Los elementos de dificultad realizados durante la rutina, el máximo en la categoría de sénior es de 10 elementos; esta categoría puede realizar mínimo 1 elemento por cada familia, y con un valor mínimo de 0.3 el área de dificultad se divide en 4 familias Familia A (fuerza dinámica) Familia B (fuerza estática) Familia C (saltos) Familia D (flexibilidad y equilibrio).
- Cada elemento tiene un valor, desde 0.1 hasta 1 punto. Por ej.: Wenson *pushup* tiene un valor de 0,3.

- **ORDEN DE PASO:**
- El orden de participación se decidirá mediante sorteo en las diferentes categorías de los atletas.

## **PRIMER MANUAL DEL ENTRENADOR 2016/ 2020 República Dominicana**

### **9.5 CARACTERÍSTICA DEL ATLETA DE GIMNASIA AERÓBICA DEPORTIVA**

- **Este tiene que tener:**
  - Ritmo.
  - Coordinación.
  - Ser Expresivo.
  - Ágil.
  - Contextura atlética.



Es importante diferenciar las capacidades que puedan tener niño /a como jóvenes, para la práctica de esta modalidad; tener una buena estructura ósea y habilidades física, que realice ejercicios aeróbicos (de larga duración y poca intensidad) ya que la potencia aeróbica de una persona está vinculada a su capacidad de hacer ejercicios aeróbicos (como trotar), mientras que la potencia anaeróbica tiene que ver con su capacidad para completar ejercicios anaeróbicos (como hacer abdominales).

La coordinación es básica como primera variación que surge naturalmente con respecto al movimiento en nuestro cuerpo ya que, podemos realizar patrones con nuestro lado derecho o izquierdo.

Teniendo en cuenta que la estrategia exige una planificación lógica con tiempo suficiente para alcanzar un objetivo propuesto, se hace imprescindible conocer al máximo los factores que puedan a condicionar dicho objetivo durante un tiempo de ocho meses se puede lo



### **PRIMER MANUAL DEL ENTRENADOR 2016/ 2020 República Dominicana**

9.3.3 Los elementos del nivel 1 por cada una de las familias de la modalidad son los siguientes.

- **GRUPO A: FUERZA DINÁMICA**
- **DESCRIPCIÓN GENERAL:**
- Las familias incluidos en este grupo son:
- PUSH UP
- EXPLOSIVE PUSH UP
- EXPLOSIVE SUPPORT
- LEG CIRCLE
- HELICOPTER
- PU, Wenson PU
- Plio PU, A Frame, Cut
- High V and Reverse Cut
- Legcircle, Flair
- Helicopterde



- **GRUPO B: FUERZA ESTÁTICA**
- **DESCRIPCIÓN GENERAL:**
  - Las familias incluidas en este grupo son:
  - Support
  - V support
  - Horizontal support
  - Straddle & L Support
  - V & High V Support
  - Wenson Support, Lever Support &
  - Planche
  - **GRUPO C: Los Saltos**
  - **DESCRIPCIÓN GENERAL:**
  - Las familias incluidas en este grupo son:
  - Straight Jump
  - Horizontal Jump
  - Bent Leg(s) Jump
  - Pike Jump Straddle Jump
  - Split Jump
  - Kick Jump
  - Off Axis Jump
  - Butterfly Jump
  - Air Turn; Free Fall
  - Tamaro; Gainer;
  - Tuck; Cossack;
  - Pike;
  - Straddle; Frontal Split
  - Split; Switch; Scissors leap
  - ScissorsKick
  - Off Axis Rotation
  - Butterfly

- **GRUPO D: EQUILIBRIOS Y FLEXIBILIDAD**
- **DESCRIPCIÓN GENERAL**
- Las familias incluidas en este grupo son:
  - Split
  - Turn
  - Balance turn
  - Illusion
  - Kick
  - Split; Frontal Split; Vertical Split with turn
  - Turn; Turn with leg in Horizontal
  - Balance Turn;
  - Illusion
  - High Leg Kicks

## PRIMER MANUAL DEL ENTRENADOR 2016/ 2020 República Dominicana


### 9.6 Iniciación y progresión básica de la técnica, individual y colectiva para la enseñanza de la gimnasia aeróbica deportiva.


<p><b>ESQUEMA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA</b></p>	<p>Planificación en base a desarrollar las habilidades de la gimnasia Aeróbica deportiva.</p>
<p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lograr un desarrollo de sus cualidades coordinativas.</li> <li>▪ Identifiquen los tiempos en las combinaciones simples y dobles de los pasos básicos.</li> </ul>	<p>Mejorar las capacidades de coordinación y utilizarlas con eficacia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Practicar utilizando sus diversas habilidades específicas, y con Juegos básicos iniciación del aprendizaje de coordinación.</li> <li>▪ Integrar las habilidades gimnásticas del Aeróbic deportivo con los pasos básicos cada vez más complejas a través de combinaciones y variaciones mediante ejercicios en conteo de ocho tiempos.</li> </ul>
<p><b>TIEMPO</b></p>	<p>Esta Unidad Didáctica comprende diez sesiones</p>
<p><b>CONTENIDOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Enseñanza-aprendizaje de los pasos básicos</li> <li>▪ Combinaciones simples, y complejas</li> <li>▪ Añadir los brazos y patrones de movimiento de piernas</li> <li>▪ Dirección y desplazamiento orientación del ritmo</li> </ul>	<p>Para el conocimiento de los tiempos musicales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Frente a la barras para el aprendizaje de los pasos básicos de los más simple a los más difíciles.</li> <li>•Aplicar por grado de dificultad de lo simple a lo complejo realizar sin la barra los pasos básicos con los brazos.</li> <li>•Aplicar en diferentes ángulos con pequeños grupos desplazamientos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupos de cuatro o tres realizar en pequeños enlaces en conteos de ocho tiempo.</li></ul>
<b>EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación diaria a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje.</li><li>• Control de las habilidades aprendidas, mediante una pequeña composición.</li></ul>

## PRIMER MANUAL DEL ENTRENADOR 2016/ 2020 República Dominicana

9.7 Seguimiento, Iniciación y progresión básica de la técnica para la enseñanza del ritmo en la gimnasia aeróbica deportiva.

<p><b>INFORMACIÓN TEÓRICA INICIAL</b></p> <p>Al comienzo de la sesión se explican los conceptos básicos relacionados con la música, de este modo el soporte teórico permite un adecuado desarrollo de la sesión, así como un correcto aprendizaje por parte de los atletas.</p>	<p><b>CONTENIDO:</b></p> <p>La música en la G. Aeróbica.</p> <p>(Parte principal del ritmo)</p>
	<p>Técnica de Enseñanza Tradicional.</p> <p>Conteos de ocho poniendo una interpretación musical. - Realizar los pasos básico con la música</p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer y diferenciar los elementos claves de la música Pulso, ritmo base, acento, tiempo o velocidad de la música, frase y serie musical.</li><li>• Asimilar la estructura musical desde los ejemplos en la práctica.</li><li>• Incorporar las Presentaciones ya que favorecen la socialización de los</li></ul>	<p>Estilo de Enseñanza: En un círculo Instrucción directa/ escuchando el pulso, acentos, tiempos, velocidad, frase, de la música. Por medio del ritmo con desplazamiento realizar los pasos básicos.</p> <p>Escoger cuales serán (la voz de Mando tiene que ser clara y directa)</p>

atletas		
Recursos Didácticos		
Equipo de música, Barras, las medidas del suelo etc.		
A continuación, abordamos como ejemplos prácticos, algunas de las sesiones propuestas para esta Unidad Didáctica,  (Sesión 1 de los pasos básicos para desarrollar el ritmo).		
		Estrategias en la Prácticas los atletas frente a la barras el seguimiento por conteo y con el ritmo hacer desplazamientos y realizar coreografías.
<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE BASICO DE LOS TIEMPOS EN LA MÚSICA</b>		
<b>9.8 Iniciación y progresión básica de las taticas en el ritmo</b>		
<b>TAREA A REALIZAR</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>ELEMENTOS CLAVES</b>
Descripción para escoger la música con los atletas .Conformación de la coreografía	División de los grupos	Pasos básicos al ritmos de la música  EVALUACIÓN:  Observación diaria a lo largo del proceso de enseñanza y el aprendizaje.
Ejemplos básicos		
Ritmo Base: Patrón para regular pulsaciones que va a marcar una melodía Que Se mide en el pulso.		

1) Moverse por el espacio siguiendo el Ritmo Base de la música. Cuando el profesor/a lo indique hacer una pose con un compañero que tenga cerca.	Dispersos libremente por todo el espacio moverse realizando los pasos básicos con el que más cómodo se sienta el atleta.	Intentar no perder el ritmo, y cambiar de dirección con los cambios que indique la música buscando que el atleta los puedas reconocer.	Formar figuras, en círculos.
2) Movernos por el espacio siguiendo el ritmo y cuando escuchen la señal del profesor/a se juntan con un compañero, después de una frase musical en cuatro tiempo de ocho, se sigue la actividad.	Dispersos libremente por todo el espacio, y en el mandato del profesor/a entrar a las medidas de un espacio	Intentar no perder el ritmo y cambiar de dirección en tiempo de ocho.	Formar triángulos, En diferentes ángulos.
El Acento: Son pulsos dentro del ritmo base que destacan por su intensidad (débil o fuerte), y que se repiten periódicamente interesan los de intensidad fuerte para conocer el inicio de una Frase o Serie musical. Serie o Bloque Musical es un conjunto de cuatro frases musicales, es decir 32 pulsaciones.			
3) Escuchamos una melodía y hacemos coincidir una palmada con el Acento fuerte y un chasquido de dedos con	Todos en círculos	<b>No dejar de marcar el ritmo hasta que ellos los reconozcan bien.</b>	En círculos cambiar de dirección en los acentos fuertes.

el débil			
----------	--	--	--

Nota: Estos conocimientos se pueden expandir en los manuales de los fundamentos básicos de la gimnasia artística donde presenta los beneficios y la propuesta correcta de la danza que se van emplear.

9.9 Perfil motor y las capacidades físicas y de coordinación que representan la gimnasia aeróbica deportiva.

Elementos pre Requisitos <i>Pushup</i>	Soporte frontal - posición de cabeza, posición de cuello- posición abdominal – posición de brazos posición de piernas	Habilidades relacionadas	-posición diferentes de brazos y piernas <i>Pushup</i> modificada para aterrizaje – <i>Pushup</i> a -1 brazo- <i>Pushup</i> a- 1 brazo- 1 pierna
Descripción Técnica			
<b>Posición de inicio</b>	Soporte Frontal: Las manos comienzan debajo del hombro y ligeramente más ancha de los hombros manteniendo una posición soporte frontal. Los dedos están cerrados y superior mente, las muñecas hiperextendidas , los dedos de los pies están flexionados.		
<b>Acción</b>	- El tronco, cadera y rodilla permanecen extendidas durante el esfuerzo y mantenidas por contracciones de los músculos manteniendo el tronco rígido de soporte frontal.  Durante la acción de descenso, el centro de masa es bajado hacia el piso usando contracción excéntrica de los extensores del codo y músculos pectorales.  Los codos se mueven de extensión a flexión.		
Cualidades físicas	<b>Preparación física</b>		



Fuerza	Parado	Cadenas	HOMBROS	Codos	Muñecas	Cadera	Rodillas	Tobillos
Velocidad		Flexión cuerpo	Flexión	Flexión	Flexión	Flexión	Flexión	Flexión dorsal
Resistencia	Caminar y Correr	EXTENSIÓN	EXTENSIÓN	Extensión				
Movilidad			Extensión cuerpo	Abducción				
Coordinación								
Resistencia	Brincar	Impulso de pierna	Aducción					Flexión
Movilidad								
		Impulso de Brazos		Pronación		Abducción		
				supinación	Extensión	Aducción	Extensión	

### 9.10 FORMAS DE CONTROL Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. TEST DE COMPROBACIÓN PEDAGÓGICOS

Los diagnósticos psicológicos, por lo tanto, sólo pueden plantearse con un cierto grado de probabilidad. Y esto no es todo. Debemos considerar siempre, además, que las características humanas son, en sí mismas, inestables o cambiantes. Ya sea que nos estemos refiriendo a características psicológicas o físicas (orgánicas o fisiológicas), siempre se tratará de características que pueden experimentar cambios a través del tiempo, por lo que ningún diagnóstico es definitivo. Es obvio que dependiendo de qué sea lo diagnosticado, las probabilidades de cambio serán mayores o menores, pero siempre existen. Visto de este modo, tenemos que un test psicológico que es un conjunto de estímulos utilizados para provocar en el sujeto una respuesta, de una forma de conducta para poder reconocer sus estados de ánimos

1. Los objetivos del psicodiagnóstico son fundamentalmente en el sentido de que se centran en el estudio científico del comportamiento de un sujeto.

2. El psicodiagnóstico se basa en los hallazgos en las leyes establecidas para los distintos hechos psicológicos.

3. La exploración y el análisis del comportamiento se debe dirigir tanto a las características generales como a lo cultural, así como también a la organización deportiva, ejemplo.

Siguientes pasos.

1. Documentación del caso que afecta al atleta

2. Definición de la situación y de qué forma enfrenta los problemas

3. Observación de la forma que reaccionan

4. De que formas aceptan las dificultades en la aplicación de las técnicas

5. Selección de los diseño y de los ritmos sin presentar emociones negativas o complejos

6. Recolección de información de forma clara para aplicar su presentación

### 9.11 TABLAS DE RESULTADOS DEL TEST PSICOLÓGICO

<b>NOMBRE</b>	Periodo Preparatorio general (PPG)	Periodo preparación Específico (PPE)	Periodo Pre-Competitivo	Periodo Competitivo (PC)
Objetivo psicológico	Introducción a las habilidades que posee	Entrenamiento específico de habilidades que domine bien	Entrenamiento de estrategias pre-competitivas	Estrategias psicológicas competitivas tener confianza

			realizar completas de la competencias	
Técnicas	Establecimiento de objetivos claro Relajación Visualización	Autoconfianza	Autoconfianza	Establecer la rutinas competitivas
Destrezas psicológicas	Motivación Compromiso Autoconfianza Visualización	Concentración Control de la ansiedad Visualización gestual	Concentración Control mental Visualización gestual Lesión deportiva	Disminuir la ansiedad competitiva Dirigir el foco de atención
Casos de intervención Que tenemos que tener en cuenta	Lesión deportiva Falta de motivación-concentración	Lesión deportiva Falta de concentración Baja autoestima Sobre entrenamientos	Falta de concentración Baja autoestima Sobre entrenamiento	Falta de confianza Miedo al fracaso Pensamientos negativos

### 9.12 ESTRATEGIA DE LA GIMNASIA AERÓBICA EN TIEMPO DE COMPETICIÓN

En consideración es necesario, distinguir entre los términos estrategia y táctica, ya que ambos han sido utilizados en diferentes ámbitos de la vida y con diferentes significados, toda estrategia deportiva se debe caracterizar por rasgos principales

1- Intentar conseguir el objetivo principal 2- Los factores que pueden a condicionar dicho objetivo. Álvarez Bedolla (2003) propone los siguientes interrogantes para conocer dichos factores estratégicos: ¿Con qué contamos? ¿A quién nos enfrentamos? ¿Bajo qué condiciones externas se realizará la competición? Por ejemplo conseguir dar una visión de la meta con precisión del objetivo con las expectativas desde el punto de vista, de la modalidad como la actuación simultánea con otros equipos, referido a las especialidades podemos decir por tanto, que la estrategia está presente en toda la configuración individual o grupal en el tiempo como es el motivar a ganar es bueno cuando existen posibilidades, mientras tanto “es bueno competir”, de ahí, la importancia de estrategias individuales y colectivas a seguir en función de la modalidad competitiva. Teniendo en cuenta que la estrategia exige una planificación lógica con tiempo suficiente para alcanzar un objetivo propuesto, se hace imprescindible conocer al oponente.

### **9.13 Bibliografía**

Libros Oficiales

Fundamentos Básicos de la Gimnasia

Preparación Técnica Gimnasia Aeróbica Deportiva Nivel 1 FIG

Código de Puntuación 2013 – 2016

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE FIG

INTRODUCCIÓN AL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA AERÓBICA –  
EDICIÓN 2013 – 2016 FIG

Digitadora

Profesora. Xiomara Elizabeth Lorenzo Correa

Organizador

Jorge Fonseca Hernández

# MANUAL DEL ENTRENADOR

## DEPORTE: GIMNASIA ARTÍSTICA



# **Autores**

**Entrenador: Lic. Yoandris Tamayo Guillot**

**Entrenador: Ramon Amauri Holguin Rodriguez**

**Director Tecnico: Meynor Mejias Tavaréz**

### **10.1 Objetivo General**

- 1- Crear hábitos de conductas morales, volitivas y un espíritu colectivista en los niños basados en los principios de la educación formal.
- 2- Garantizar el desarrollo de las Capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños.
- 3- Dominar los elementos básicos del programa para estas edades.
- 4- Educar interés estable y amor a los entrenamientos.

### **10.2 Objetivos Específicos**

- 1- Crear las condiciones para desarrollar el auto control y la toma de decisiones por sí mismo.
- 2- Realizar juegos de preparación física que desarrollen la rapidez, agilidad, orientación en el espacio, la fuerza rápida y la flexibilidad.
- 3- En la preparación física general y especial obtener puntuaciones entre el 75 y 85 %.
- 4- Lograr entre el 85 y 90% del total de puntos en las competencias fundamentales.
- 5- Lograr una correcta postura gimnástica en las diferentes ejecuciones, así como adecuada expresión corporal y formación auditiva (oído musical).
- 6- Cumplimentar con el programa de coreografía para cada nivel.

### **10.3 Selección de talentos. ¿Qué características se debe tener para practicar dicho deporte?**

Para la práctica de este hermoso deporte es recomendable comenzar con niños y niñas de edades tempranas, preferiblemente que tengan 6 años de edad.

Para una buena captación de pequeños talentos que presenten las condiciones para practicar, debemos partir desde el somatotipo de cada niño:

### **10.4 Indicaciones para la observación y evaluación:**

El niño o niña debe tener la menor cantidad de ropa posible y que sea pegada al cuerpo, estos deben adoptar su postura habitual relajada y puede indicársele una ligera separación de piernas y el profesor debe colocarse de frente al sujeto a una cierta distancia y examinar el plano frontal, pasar al plano lateral y posteriormente al frontal de nuevo, es recomendable que el entrenador que vaya a realizar dicha prueba tenga un óptimo conocimiento del deporte, de lo que se mide y cómo se mide.

#### **Musculatura**

##### ***Bueno***

La musculatura está bien definida, mas no hipertrofiada. Se observan claramente los deltoides, pectorales, las piernas delgadas, mas.

##### ***Satisfactorio***

Las musculatura de la cintura escapular aunque sin una clara definición se observa desarrollo moderado de las piernas; presentan un desarrollo muscular moderado con los bíceps, cuádriceps y los gemelos bien definidos.

##### ***Malo***

La musculatura de la cintura no se observa definida; las piernas y los muslos gruesos, sin definición muscular.



## 10.5 Ancho de los hombros (relación hombro cadera)

### ***Bueno***

Hombros anchos: notablemente más ancho que la cadera, así puede considerarse si el punto trasladado a la clavícula contraria al punto de partida, esta antes o en la mitad de la misma.

### ***Satisfactorio***

Medianos: Hombros más anchos que la cadera, así pueden considerarse en el punto trasladado a la clavícula antes señalada se sitúa de la mitad de la misma al punto acromial contrario.

### ***Malo***

Estrechos: Hombros iguales a las caderas, se considera estrechos cuando ambas medidas (caderas-hombros) coinciden.

## 10.6 Relación tronco piernas

### ***Bueno***

Tronco corto, piernas largas: Las piernas miden más de dos veces el tronco.

### ***Satisfactorio***

Piernas tronco normales: Se considerará así si el tronco cabe dos veces en las piernas.

### ***Malo***

Piernas cortas, tronco largo: No se alcanza la proporción señalada.

## 10.7 Formas de las piernas

### ***Bueno***

Piernas rectas: En el plano frontal, la vista anterior debe notarse en una línea recta.

### ***Satisfactorio***

Sólo para varones se considera como satisfactorio una hiperextensión de las piernas (curvas algo prominentes hacia atrás)

**Malo**

Piernas hiperextendidas (en forma de sable) rodillas semi-flexionadas (rotulas prominentes) piernas en 0 (el llamado *gambao*) o en X.

**10.8 Longitud de los Brazos**

**Buenos**

Largos; con brazos y dedos extendidos y unidos, al tocar el muslo, el dedo del medio sobrepasa la mitad del muslo.

**Satisfactorio**

Medianos; de la misma forma el dedo del medio llaga a la mitad del muslo.

**Malo**

Cortos, el dedo del medio no llega a la mitad del muslo.

**10.9 Formas de los brazos**

**Bueno**

Brazos rectos en la posición lateral (y al frente si es necesario) los brazos se observan como una línea recta paralela al piso. Sin ángulo entre los brazos y los codos. Si existe duda observar la posición de apoyo mixto al frente (Pechada o lagartija).

**Satisfactorio**

No se evalúa este criterio

**Malo**

Brazos hiperextendidos o semi-flexionados en este caso se cumplen los requisitos anteriores, se observan prominencia en los codos.

También es necesario realizar una prueba física para medir sus actitudes físicas la cual ha de llevar:

Tracciones

Abdominales de tronco

Escalamiento de soga

0Carrera de 20 metros

Flexibilidad.

### **10.10 *Iniciación y progresión básica de la técnica; individual y colectiva***

Se recomienda comenzar la enseñanza del calentamiento por la importancia que tiene el mismo en cualquier actividad física.

#### ***Técnico Masculino:***

##### **Ejercicios en el Piso**

- 1- Rolo al frente
- 2- Rolo atrás
- 3- Parada de tres puntos
- 4- Parada de omoplato
- 5- Estrella o Rueda

##### **Caballo con Arzones**

- 1- Apoyo frontal
- 2- Apoyo dorsal
- 3- Caminar el caballo sin arcos

##### **Anillas**

- 1- Suspensión
- 2- Suspensión semi-invertida
- 3- Suspensión Dorsal

##### **Caballo de Salto**

- 1- Carrera 20 metros
- 2- Entrada al botador
- 3- Carrera de impulso entrada al botador y caer parado sobre una estiba de colchones

## **Barras Paralelas**

- 1- Apoyos
- 2- Caminar en apoyos
- 3- Balanceos en la suspensión

## **Barra Fija**

- 1- Agarres
- 2- Apoyo frontal
- 3- Vuelta libre

## ***Técnico Femenino***

## **Caballo de Salto**

- 1- Carrera 20 metros
- 2- Entrada al botador
- 3- Carrera de impulso entrada al botador y caer parado sobre una estiba de colchones

## **Barras Asimétricas**

- 1- Apoyos (frontal, dorsal, en horcajadas)
- 2- Apoyos, pases de piernas adelante y atrás
- 3- Suspensión en las barras y balances en la suspensión.

## **Viga**

- 1- Caminar y variaciones en releve
- 2- Saltos
- 3- Medios giros sobre 2 pies
- 4- Vuelta al frente (viga en el piso)
- 5- Carreta (viga en el piso)

### **10.11 *Iniciación y progresión básica de la táctica***

En estas edades como es bien conocido no predomina la táctica utilizada por el atleta; más bien es aplicada por el entrenador en determinados momentos o circunstancias. Por ejemplo: al crear el orden de paso en una competencia por equipo para lograr su propósito, al permitir la exclusión o inclusión de un elemento o enlace en la rutina a ejecutar por el gimnasta para lograr un resultado determinado; ya bien sea medalla o clasificación, o también conocer como entrenador, el dominio técnico de un atleta, ejecutando un elemento determinado. Lo ideal es que cada atleta compita con los elementos que verdaderamente domina.

### **10.12 *Iniciación y progresión de la Preparación física. Desarrollo y educación de las capacidades físicas y coordinativas en su disciplina.***

Se recomienda comenzar a desarrollar las capacidades físicas a través de juegos

#### ***Capacidades***

##### **Velocidad:**

- 1- Carreras cortas, medias y largas (5, 10,15 y 20 metros)

##### **Fuerza Rápida:**

- 1- Saltos largos y Altos
- 2- Escalamiento de soga
- 3- Tracciones en la barra
- 4- Fuerza de espalda-piernas y fuerza espalda-tronco
- 5- Abdominales de piernas en la espalderas
- 6- Abdominales de Tronco

##### **Resistencia de la fuerza**

- 1- Mantención en escuadra
- 2- Bisagra parada de mano

## **Flexibilidad**

- 1- Arco
- 2- Flexión al frente
- 3- Split (Derecho, Izquierdo y de Frente)

## **Coordinativa**

- 1- Mantención de la Parada de Mano
- 2- Equilibrio Estático

### **10.13 Aspectos y situaciones fundamentales en la competencia**

Que cada asociación cumpla con todos los requisitos de la federación en cuanto a la documentación a presentar en cada evento convocado; que cada equipo participe con la cantidad de integrantes que convoque la federación; que todo el integrante de cada equipo vaya con el mismo vestuario y presenten las edades convocadas.

Los entrenadores solo deben reclamar las notas de jurado **D** no la de jurado **E**. Llevarla por escrito a cada delegado, no discutir con los jueces, velar y hacer cumplir con el reglamento disciplinario en cada competencia.

### **10.14 Elementos Fundamentales de las reglas y el arbitraje**

Nosotros nos regimos por el **Código de Puntuación**, el cual es establecido por la **FIG (Federación Internacional de Gimnasia)**.

Este código consiste en el libro donde están distribuidos todos los Elementos por grupo y con sus valores asignados y también sus penalidades.

Existen dos tipos de jurado el **D** y el **E**:

El **D** es el encargado de evaluar la dificultad de cada rutina, por cada elemento técnico y determinar el valor total de la misma.

El **E** es el encargado de las deducciones por ejecución, es decir, deducir puntuación por cada error técnico (caídas, flexiones y separaciones de piernas y brazos).

**10.15 Cada elemento tiene un valor determinado:**

- A- 0.1
- B- 0.2
- C- 0.3
- D- 0.4
- E- 0.5
- F- 0.6
- G- 0.7
- H- 0.8

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EOR III: Partiec acrobatiques en arriere - Acrobatic elements backwards - Partec acrobatioac atrás</b>					
1. Saut arrière groupé ou carpe. Saut backwards tucked or piled. Morte atrás agrupado o en carpa.		3. Double saut arrière groupé. Double saut dwd. tucked. Doble morte atrás agrupado.	4. Double saut arrière groupé avc 1/1 ou 3/2 t. Double saut dwd. t. with 1/1 or 3/2 t. Doble morte atrás agrupado con 1/1 o 3/2 g.  (Tuckers)  Also Hypotto groupé/tucked/grupado	5. Double saut arrière groupé avc 3/1 ou 5/2 t. Double saut dwd. tucked with 3/1 or 5/2 t. Doble morte atrás agrupado con 3/1 o 5/2 g.	6. Double saut arrière groupé avc 3/1 t. Double saut dwd. tucked with 3/1 t. Doble morte atrás agrupado con 3/1 g.  (90 Jung Song)  G
	8. Tout saut arrière au grand écart. Any saut backwards to split. Todo morte atrás a apigat.	9. Tout saut arrière avc 1/1 t. Au grand écart. Any saut backwards with 1/1 t. to split. Todo morte atrás con 1/1 g. a apigat.	11.	11.	12. Triple saut arrière groupé. Triple saut dwd. tucked. Triple morte agrupado.  (Lash)  G
13. Renversement arrière. Back handspinning. Flic flac.	14. Saut tempo arrière. Tempo saut dwd. Tempo.	15. Double saut arrière carpe. Double saut dwd. piled. Doble morte atrás en carpa.	16. Double saut arrière carpe avc 1/1 ou 3/2 t. Double saut dwd. p. with 1/1 or 3/2 t. Doble morte atrás en carpa con 1/1 o 3/2 g.  Also Hypotto carpe/piled/en carpa	17.	18. Saut avc tendu avc 3/1 t. et saut avc carpe. Saut dwd. str with 3/1 t and saut dwd piled. Morte atrás avc. con 3/1 g y morte at. en carpa.  (Kolyasov)  K.
19.	20. Saut arrière tendu. Saut backwards stretched. Morte atrás extendido.	21.	22. Double saut arrière tendu (saute avc 1/1 t). Double saut dwd. stretched (saut with 1/1 t). Doble morte atrás extendido (bambin con 1/1 g.)	23. Double saut arrière tendu avc 1/1 ou 3/2 t. Double saut dwd. stretched with 1/1 or 3/2 t. Doble morte atrás extendido con 1/1 o 3/2 g.  Also Hypotto tendu / stretched / extendido	24. Double saut arrière t. avc 3/1 ou 5/2 t. Double saut dwd. str with 3/1 or 5/2 t. Doble morte atrás extendido con 3/1 o 5/2 g.

I- Ejemplo de familia de elementos descritos en el código de puntuación

### 10.16 Cada aparato cuenta con 5 Grupos de elementos.

Piso	Arzones	Anillas	Paralela	Barra Fija
1-Elem. No Acrobáticos	1-Tijeras o impulsos	1-Elem. De impulso	1-Elem. en apoyo	1-Molinos
2-Elem. Acro. Al frente	2- Molinos	2- impulso a parada de mano	2-Elem desde Braquial	2-Sueltas
3-Elem. Acrob. atrás	3-Traslados	3-Impulso a fuerza	3-elem de impulso (molino)	3-Elem. cerca de la barra
4-Elem. Laterales	4-Elem. Combinados, Flops	4-Elem. Fuerza	4-domin Adelante	4-Elem en cubital
5-Salidas	5- Salidas	5-Salidas	4-domin volteando atrás	5-salidas
			5-Salidas	

Salto
1-Resortes
2-Tsukahara o Kasamatsu
3-Round-off antes de entrar al votador
4-Round-off antes de entrar al votador pero con medio giro antes del salto
5- Round-off antes de entrar al votador pero con giro completo antes del salto



En cada Aparato **a excepción de Salto**, el gimnasta tiene que realizar un mínimo de 7 hasta un máximo de 10 elementos que componen su rutina. Debe de realizarlo con la mayor perfección y estética posible debido a que se le aplicarían deducciones.

En salto solo se realizan 2 saltos diferentes uno del otro, pero si es compitiendo en All Around (máximo acumulador) solo se le toma la nota de 1 salto (la más alta).

**Las deducciones son:**

**Falta Pequeña: 0.1** Ajuste Mínimo de las manos, pies o posición del cuerpo.

**Falta Media: 0.3** Cualquier desviación significativa de la posición final y la ejecución técnica correcta; flexión de rodillas o codos.

**Falta Grave: 0.5** Cualquier falta grande o marcada contra la estética y las expectativas de ejecución, cualquier balanceo intermedio.

**Caída: 1.0** Cualquier caída en o sobre el aparato durante un elemento sin llegar a una posición final que permita su continuidad, falta de control momentáneo durante la recepción o el agarre.

**10.17 Distribución de contenido por cronograma de actividades por Etapa y meses**

**Etapa:**           Aprendizaje - 7 meses

                          Consolidación- 3 meses

                          Estabilización - 2 meses

**10.18 Formas de control y evaluación del entrenamiento**

Mes # 1 Test Medico y de Preparación Física

Mes # 3 Test de Preparación Física

Mes # 4 Test de Preparación Física

Mes # 5 Test de Preparación Física

Mes # 7 Test Técnico de Preparación Física

Mes # 9 Test Técnico de Preparación Física

Mes # 10 Competencia

Mes # 11 Test Técnico

Mes # 12 Competencia

Los test de preparación física se evaluarán por la tabla de evaluación física y los técnicos y competencias por el código de puntuación internacional.



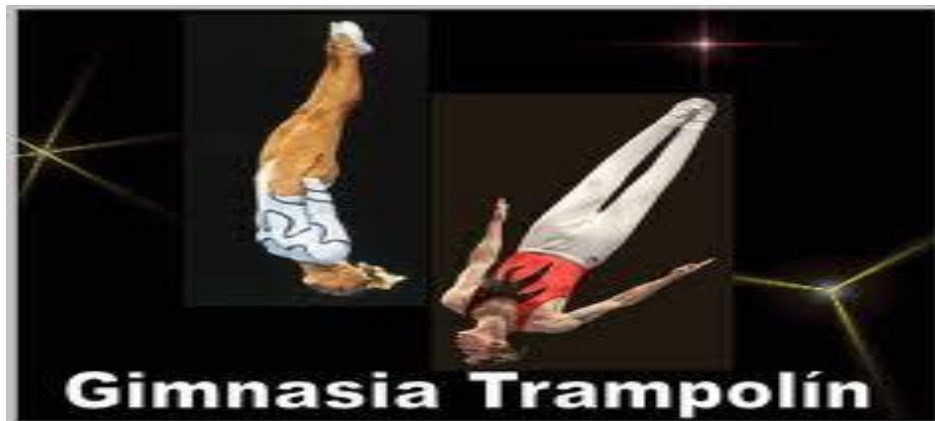
## **FEDERACIÓN DOMINICANA DE GIMNASIA**

Av. Del Faro, Pabellón de Gimnasia "Parque del Este" Apartado Postal 30003,  
Santo Domingo Este, Rep. Dom.

Teléfono-Fax: 809-599-3010 E-mail: [fedogim@hotmail.com](mailto:fedogim@hotmail.com)

Afiliada al Comité Olímpico Dominicano-FIG-UPAG

### **Gimnasia trampolín**



### **11 Introducción**

El trampolín es una de las disciplinas gimnásticas olímpicas, con un alto grado de exigencia y destrezas motoras a desarrollar. La misma es el complemento necesario para las demás disciplinas, ya que esta le proporciona un aprendizaje aeroespacial de los elementos acrobáticos a realizar. Esta disciplina deportiva proporciona una mayor durabilidad deportiva a los atletas que la practican y una opción para atletas retirados de otras disciplinas gimnásticas, porque la edad deportivas de los atletas oscila entre los 8 a los 40 años de edad, esta disciplina es hermosa, divertida y muy entretenida que le encanta a niños y adultos.

#### **11.01 Objetivos**

### **Objetivo general.**

- Fomentar los fundamentos básicos de la gimnasia trampolín enfocado en el desarrollo para futuros atletas y contribuir a la enseñanza de este deporte de una manera clara y objetiva.

### **11.02 Objetivo específico.**

- Enseñar la progresión objetiva de los elementos fundamentales para la práctica de gimnasia trampolín.
- Mostrar un plan de ruta a seguir para la práctica de esta disciplina deportiva.
- Dar a conocer el Programa de niveles básicos de gimnasia trampolín enfocado en la República Dominicana.
- Contribuir en el desarrollo deportivo de los futuros atletas dominicanos para una mayor calidad deportiva a nivel nacional e internacional.

### **11.03 Características morfológicas idóneas para la práctica de gimnasia trampolín.**

Para la práctica de gimnasia trampolín se recomienda para niños, que no presenten hiperextensión en las rodillas, ni desviaciones en la zona de la columna vertebral, asimismo poseer puente normal en la zona plantar de los pies.

Para la práctica de gimnasia trampolín no importa la hiperextensión de los codos. La estatura no es importante para la práctica de este deporte, la edad recomendada para su iniciación es de 7 años.



#### **11.04 Iniciación deportiva**

La iniciación en su primer año en este deporte es muy parecida al de la gimnasia artística en el trabajo de suelo. Porque lo mismo debe desarrollar resistencia aeróbica-anaeróbica, flexibilidad y muy importante un trabajo corporal-postural para proporcionar la elegancia de la gimnasia.

#### **11.05 Iniciación gimnasia trampolín**

El trabajo de iniciación de la gimnasia trampolín, tiene que estar basado en el desarrollo motriz y la ubicación espacio temporal.

Ejemplos de trabajos motrices.

#### **1. Objetivos: Desarrollo del equilibrio y la coordinación dinámica general.**

Desarrollo: los alumnos se desplazan por todo el gimnasio (bosque) imitando a un animal (serpiente, canguro, león, etc.), en el cual hay distribuidos diferentes materiales (bancos suecos, ladrillos de colores, bancos suecos apoyados al revés, colchonetas, etc.), cuando el profesor diga "estatua se deben subir" de la forma que diga el profesor, apoyando una pierna, de puntillas, con los dos pies apoyados, apoyando el glúteo.

**2. Objetivos: Desarrollo del equilibrio dinámico, coordinación, fuerza, conocimiento del cuerpo, conceptos de rápido, lento, grande, pequeño.**

Desarrollo: Se divide la clase en 3 grupos, y se sientan en tres colchonetas, se les cuenta una historia sobre el bosque.

Los alumnos se tienen que desplazar hacia el bosque mágico, (que es una colchoneta grande), y allí tienen que saltar, y terminar con una posición de equilibrio.

Las formas de desplazarse son diferentes, corriendo hacia delante, atrás, lateral, convirtiéndose en un gatito, en un monstruo, en un enano, en un coche de carreras, en una tortuga, en un cangrejo, en un pirata con una pierna de palo (a pata coja), lento, rápido.

**3. Objetivos: Desarrollo percepción espacial, capacidad de salto, coordinación, velocidad.**

Desarrollo: En el gimnasio se marca un recorrido, delimitando el espacio con conos, tres alumnos hacen de toros, y el resto de la clase a la voz del profesor, tienen que correr por el circuito, saltando los obstáculos, hasta llegar a una zona donde los toros ya no pueden pillarlos, los alumnos que sean pillados se convierten en toros.

**4. Objetivos: Desarrollo percepción espacial, coordinación, velocidad.**

Desarrollo: Se divide la clase en 4 o 5 grupos. Realizar carreras de relevos. Un alumno lleva puesta su chaqueta del chándal, cuando da el relevo al otro tiene antes que quitarse la chaqueta y dársela a su compañero, que no puede empezar a correr hasta que no tenga puesta la chaqueta.

**5. Objetivos: rapidez, reflejos, observación, atención, coordinación óculo-manual.**

Desarrollo: formando dos filas enfrentadas y con dos pelotas (una de cada color), se comienzan a pasar al compañero que está enfrente del que está al lado tuyo, formando así una cadena en zig-zag.

La pelota que llegue antes al extremo de la fila es la pelota del grupo ganador. Si el balón se cae, se comienza de nuevo el recorrido completo. Se puede variar la puntuación a conseguir para ganar.

**6. Objetivos: desarrollar la coordinación óculo-manual, aumentar la destreza y la rapidez de acción, trabajar la lateralidad.**

Desarrollo: colocamos a los niños en círculo. A uno le damos una de las pelotas y la llamamos “gato”, al siguiente, le damos la otra y la llamamos “ratón”. A la señal de la profesora, se pasarán las dos pelotas en la misma dirección, intentando que gato atrape a ratón. Si una pelota se cae al suelo, la otra deberá seguir en movimiento.

Estas actividades y muchas otras se tendrán que trabajar para el máximo desarrollo motriz de los atletas. Por qué las mismas proporcionan las capacidades y destrezas necesarias para que los trabajos gimnásticos puedan ser aprendidos con eficacia y proyecciones reales.

**11.06 Iniciación en los trampolines**

Después de un trabajo sistemático en el suelo y trabajando desarrollo motriz y ubicación espacial por lo menos dos meses los atletas se inician un trabajo en los trampolines, enfocados en un aprendizaje deportivo de la disciplina, antes de esto las veces a subir a los trampolines no tiene que verse con esa rigurosidad deportiva sino que sea meramente de desarrollo.

**11.07 Trabajo de fondo al enfocado al rendimiento deportivo.**

1. Iniciar el trabajo enseñando la separación de las piernas y el movimiento de unir las, ya que las mismas van desde los pies unidos hasta el ancho de los hombros o un poco menos.

Los pies se pueden separar a esta distancia mientras se está en contacto con los trampolines y unidos al estar fuera de contacto de estos, el requerimiento deportivo es que se mantengan los pies unidos durante toda la parte aérea.

2. Movilidad de los brazos, estos se mueven en un semicírculo de forma ascendente hasta los hombros y luego otro semicírculo de forma descendente por la parte lateral del cuerpo. Trabajo se trabaja de forma aislada a los pies.
3. Trabajo de salto utilizando las técnicas unidas (brazos y pies), realización de por lo menos 10 saltos corridos.
4. Trabajo de la técnica de despegue o salida a la realización de los elementos del trampolín.
5. Trabajo de los aterrizajes de todos los elementos básicos ( caída facial o de pecho, caída de espaldas, *balaou* o 3-4 de vuelta frontal, *cabum* o caídas invertidas de facial y de espaldas, sentadilla).

### 11.08 Programas de evaluación físico general

#### Superior

#### Edad entre 8 a 12 años

Diping 10s	Tracciones en 10s	Pechadas 10s	Sogas 10mts subida en tiempo	Tracción y mantención Resistencia a la fuerza	Rango valoración
<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10 o mas</b>	<b>9seg</b>	<b>30seg</b>	<b>Ideal</b>
<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>15seg</b>	<b>15seg</b>	<b>mínimo</b>
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>No subir</b>	<b>5seg</b>	<b>No logrado</b>



La valoración para niños de 8 a 9 años es un poco más alta.

### Inferior

Salto altura	Subida escaleras velocidad 20mts	Velocidad 25 metros	Salto largo 25 metros tiempo	Edades
Na	Na	4.5sg	Na	No logrado
Na	Na	3.6-4.0sg	Na	7-8
Na	8-10sg	3.0-3.5sg	Na	9-10
Na	7-9sg	2.7-3.0sg	Na	11-12

### Abdominales y espalda

Abdominales v	abdominales agrupados	Abdominales en v colgado	Trabajo espalda baja en 10seg	Espalda alta en 10seg	Parada de manos	Mantenimiento en "v" suelo	Mantenimiento "v" en colgado
<b>40</b>	<b>45</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>45seg</b>	<b>30seg</b>	<b>30seg</b>
<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>20seg</b>	<b>15seg</b>	<b>15seg</b>

## 11.09 Programa de iniciación y progresión de niveles para la República Dominicana en gimnasia trampolín.

### 1. Generalidades

1.1 Cada nivel está dividido en grupos de edades. La del competidor al 31 de diciembre del año en curso determina el grupo de edad en el que él/ella compete.

## 1.2 Grupos de edades desde los niveles de iniciación hasta avanzado.

### 2. Jurados y notas de partida.

2.1 En cada competencia debe de existir como mínimo tres jurados, un juez de dificultad y un juez de ejecución, juez de tiempo o cronometrista.

### **11.10 FUNCIONES DE LOS JURADOS Y DEDUCCIONES APLICABLES EN LAS RUTINAS DE COMPETENCIA**

#### **2.2 Juez de dificultad.**

2.2.1 Es el juez a cargo de la mesa de jueces.

2.2.2 Este estará a cargo de valorar si los elementos a realizar en cada rutina son los permitidos en este nivel.

2.2.3 Reconocer cuantos elementos fueron realizados por el atleta durante una rutina completa o una incompleta.

2.2.4 Dar el valor de la rutina.

2.2.5 Que en las rutinas obligatorias no sean cambiados los elementos a realizar. Sin importar el orden de los mismos.

2.2.6 Recibir las notas de tiempo de vuelo y de ejecución para dar la nota final.

2.2.7 Es el juez a cargo de corregir cualquier inconveniente con las notas de cada gimnasta.

2.2.8 Dar por terminada la rutina de un gimnasta si la misma roza de manera muy clara las colchonetas o los protectores laterales o frontales.

2.2.9 Dar por terminada una rutina de un gimnasta si el entrenador introduce la colchoneta durante la realización de la misma.

2.2.10 Dar permiso a un(a) gimnasta para iniciar la serie de saltos en la parte de acomodación de la rutina, mientras este no haya realizado ningún elemento técnico.

#### **2.3 Juez de ejecución**

2.3.1 Este está a cargo de realizar las deducciones de los elementos por faltas de amplitud, posiciones corporales (agrupado, carpado, extendido, terminación de un giro), así como también las aberturas tardías. Estas pueden variar desde **(0.1, 0.2, 0.3 a 0.4)** de la nota de ejecución.

2.3.2 Deducciones por movimientos fuera del cuadro central. Que estarían en el rango de **(0.1)** si inicia el elemento dentro del cuadro marcado y termina fuera del mismo y viceversa. De **(0.2)** si el elemento inicia fuera del cuadro marcado y termina fuera en la misma zona. De **(0.3)** si el elemento inicia en una zona fuera del cuadro marcado y termina en otra zona fuera o que el cuadro sea volado durante la realización de un elemento.

## 2.4 Juez de tiempo

2.4.1 Tiene como responsabilidad cronometrar la duración de la rutina de cada gimnasta.

**\*Bajo aprobación del director de competencia y el entrenador personal, un atleta puede moverse al próximo grupo de edad si él/ella es el/la único/a atleta compitiendo en su grupo.**

### 11.11 NIVEL INICIACIÓN

-Una rutina obligatoria de diez (10) elementos consecutivos.

-No hay rutina opcional.

-El valor de dificultad es 0.0.

-En caso de que haya finales se repite la misma rutina.

### NIVEL INICIACION.

Nivel iniciación			
obligatorio		opcional	
Elemento	dificultad	elemento	Dificultad
Salto agrupado	0.0	En este no hay rutina opcional	
Salto ½ giro	0.1		
Sentadilla	0.0		
Regreso a pie	0.0		
Salto ½ giro	0.1		
Sentadilla	0.0		
Regreso a pie	0.0		

Cuatro puntos	0.1	
Regreso a pie	0.1	
Salto estirado	0.0	
TOTAL	0.0	

### 11.12 NIVEL BÁSICO

- Una rutina obligatorio de diez (10) elementos consecutivos.
- El valor de dificultad de la rutina obligatorio es de 0.0.
- La rutina opcional está compuesta de diez (10) elementos consecutivos de una dificultad mínima de 0.7 y máxima de 2.2.
- Elementos de la primera rutina pueden ser repetidos en la rutina opcional.
- En caso de que haya competencia final se repite la rutina opcional.

### NIVEL BÁSICO

Nivel básico			
obligatorio		opcional	
elemento	dificultad	elemento	dificultad
Salto agrupado	0.0	Rutina compuesta de diez (10) elementos consecutivos	Dificultad mínima de 0.7 y máxima de 2.2.
Salto ½ giro a caer sentadilla	0.1		
Cuatro puntos	0.1		
Pecho (facial)	0.0		
Cuatro puntos	0.0		
Regreso a pie	0.1		
Salto a espaldas	0.1		
Regreso a pie	0.1		
¾ al frente agrupado	0.3		
Regreso a pie	0.1		
TOTAL	0.0		

### 11.13 NIVEL INTERMEDIO

- En la rutina obligatorio de diez (10) elementos consecutivos.
- El valor de dificultad de la rutina obligatorio es de 0.0.
- La rutina opcional está compuesta de diez (10) elementos consecutivos de una dificultad mínima de 2.2 y máxima de 3.9.
- Elementos de la primera rutina pueden ser repetidos en la rutina opcional.
- **Requisitos:**
  - Un (1) Barani en posición diferente a la ejecución en la rutina compulsoria.
  - Una (1) rotación completas (mortal) en posición diferente a la ejecutada en la rutina obligatoria.
  - En caso de que haya competencia final se repite la rutina opcional.

### NIVEL INTERMEDIO

Nivel intermedio			
Compulsoria		Opcional	
Elemento	dificultad	Elemento	dificultad
Barani agrupado	0.6	Rutina compuesta de diez (10) elementos consecutivos.  Requisitos:  Un Barani en posición diferente a la rutina obligatoria.  Una rotación completa diferente a la rutina obligatoria.	Dificultad mínima 2.2 y máxima 3.9.
Salto agrupado	0.0		
Mortal atrás agrupado	0.5		
Salto extendido con 360° giro	0.2		
Salto extendido con ½ giro a pecho	0.2		
De pecho (facial) atrás a espalda	0.2		
Regreso a pie	0.1		
Salto carpado	0.0		
¾ al frente extendido	0.3		
Regreso a pie	0.1		
TOTAL	0.0		

### 11.14 NIVEL AVANZADO

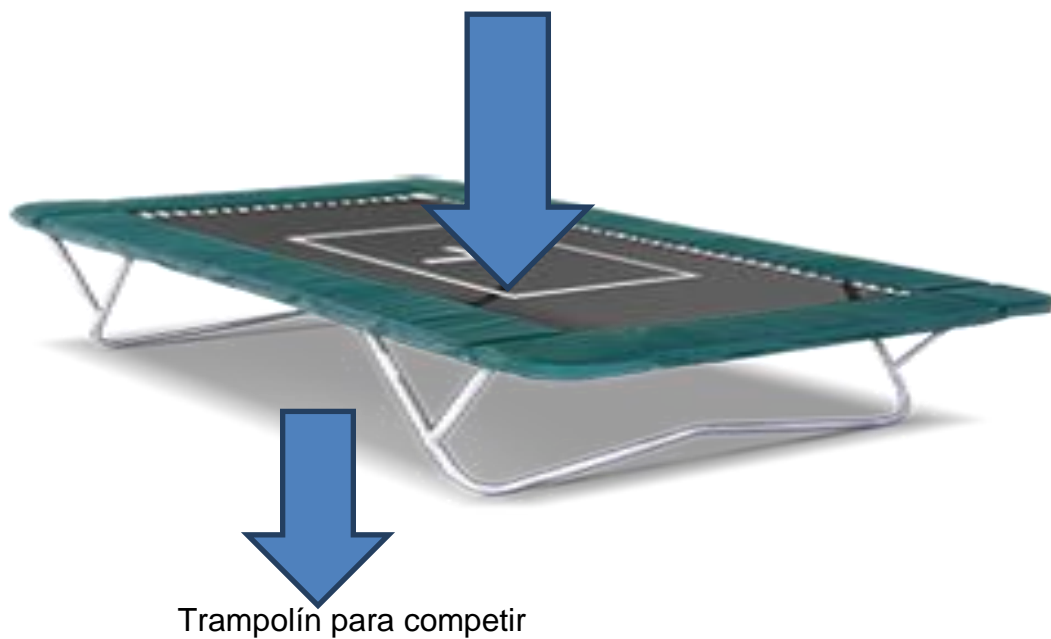
- Una rutina obligatoria de diez (10) elementos consecutivos.
- El valor de dificultad de la rutina compulsoria es 0.0.
- La rutina opcional está compuesta de diez (10) consecutivos de una dificultad mínima de 3.9 y máxima de 6.5.
- Elementos de la primera rutina pueden ser repetidos en la rutina opcional.
- **Requisitos:**
- Un (1) elemento saliendo de pecho (facial) o espalda con 450° de rotación (cody o ball out).
- Un (1) elemento cayendo a pecho (facial) o espalda.
- En caso de que haya competencia final se puede repetir la rutina Opcional o puede ser otra rutina.

### NIVEL AVANZADO

Nivel avanzado			
Obligatoria		Opcional	
Elemento	dificultad	elemento	dificultad
$\frac{3}{4}$ mortal atrás extendido	0.3	Rutina compuesta de diez (10) elementos consecutivos  Requisitos:  Un elemento saliendo a pecho (facial) o espalda con más de 450° de rotación.  Un elemento cayendo a pecho (facial) o espalda.  Una rotación de 360° atrás con 360° de giro.	Dificultad mínima de 3.9 y máxima de 6.5.
Regreso a pie	0.1		
Salto agrupado	0.0		
Barani extendido	0.6		
Mortal atrás extendido	0.6		
Barani carpado	0.6		
Mortal atrás carpado	0.6		
Barani agrupado	0.6		
Mortal atrás agrupado	0.5		
Salto scuat	0.0		
TOTAL	0.0		

## 11.15 Anexos

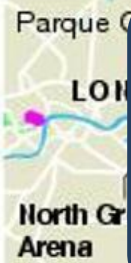
La flecha indica la zona donde se realizan una rutina sin deducción. Los demás



Trampolines para iniciación aprendizajes.



# TRAMPOLIN OLIMPICO



Breve explicación técnica del deporte

Breve reseña histórica



Breve explicación

El deporte se remonta a la década de 1930 en la Universidad de... El primer trampolín moderno fue usado para entrenamiento de gimnastas y atletas.

Los atletas realizan 10 series de saltos por programa, combinando 20 saltos mortales y 15 giros. En el rebote los gimnastas pueden alcanzar una altura de siete metros.

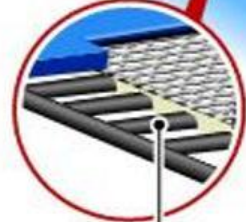
**"Rudolph"**  
Incluye un salto mortal y un giro y medio. Las rutinas complejas requieren "planes de vuelo" que deben ser memorizados por los atletas.

**Observadores**  
Cuatro personas paradas están alertas para detener la caída del atleta que juzgue mal un salto.

**Marco protector**



**Clasificación**  
16 gimnastas ejecutan una rutina libre con pocos elementos obligatorios.



**Cama**

**Resortes** (120) mantienen firme la cama

**Final** Los mejores ocho avanzan a la final, donde realizan una rutina libre.



# Gimnasia - Trampolín



Arena

Habilidades técnicas

## Habilidades en Trampolín

**Básicas:** El cuerpo toma posiciones definidas como en carpa, en cuclillas o recta

**Intermedias:** Posiciones básicas combinadas con saltos mortales adelante y atrás

Los calcetines evitan que los dedos se atoren en la tela del trampolín



En carpa



Cuclillas



Recta

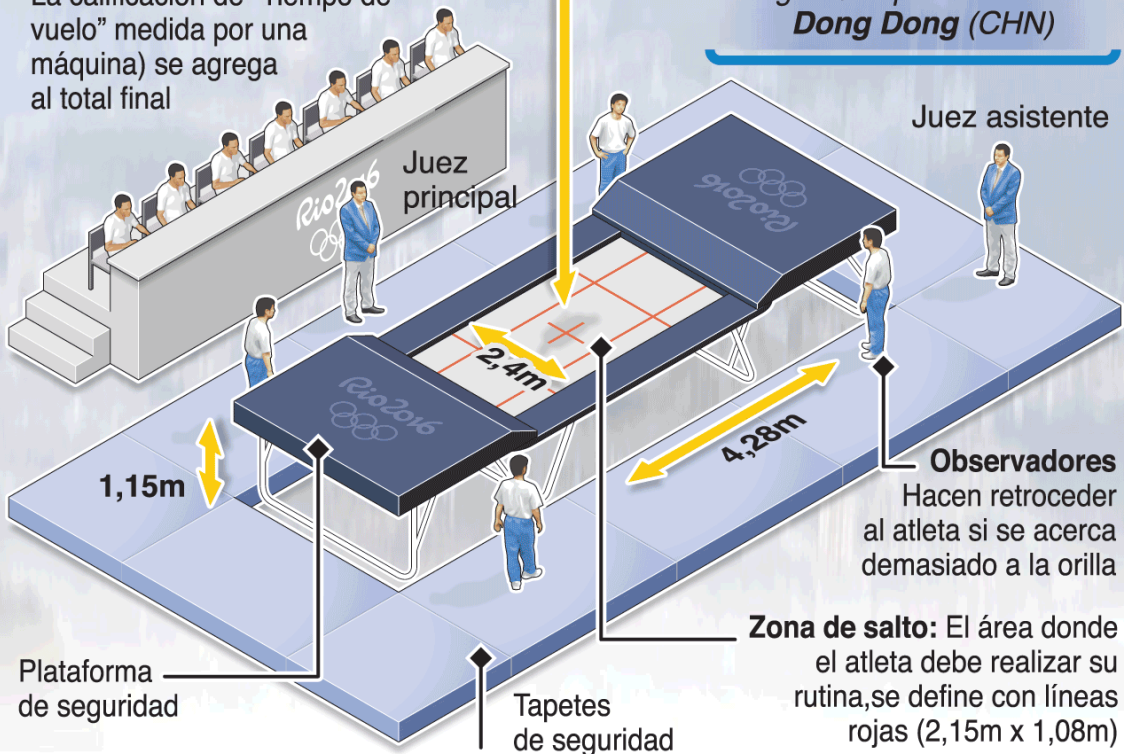


El atleta puede alcanzar una altura de hasta 10m

**Avanzadas:** Los movimientos incluyen **Fliffus** y **Quadriffus** –salto mortal cuádruple con medio giro

**Puntuación:** Siete jueces conceden o retiran puntos por dificultad y ejecución. La calificación de “Tiempo de vuelo” medida por una máquina) se agrega al total final

Oro en trampolín, hombres, Juegos Olímpicos de Londres **Dong Dong (CHN)**



Fuentes: Rio 2016, Olympic.org

Fotos: Associated Press, Getty Images

### 11.16 Sustentantes



LIC. JOSÉ GABRIEL VALERIO DE LEÓN.

✓ ENTRENADOR CATEGORIA  
F.I.G NIVEL 3 INTERNACIONAL GIMNASIA  
TRAPOLIN.

✓ ENTRENADOR CATEGORIA  
F.I.G NIVEL 3 INTERNACIONAL GIMNASIA

ARTISTICA.

### 11.17 CARGO OCUPADO EN LA FEDERACIÓN DE GIMNASIA

- Director técnico nacional gimnasia trampolín.
- Entrenador selección nacional gimnasia trampolín masculina y gimnasia artística femenina.



Prof. WILKIN REYES SALDAÑA

➤ ENTRENADOR CATEGORIA  
F.I.G NIVEL 1 INTERNACIONAL GIMNASIA TRAMPOLIN.

CARGO OCUPADO EN LA FEDERACIÓN DE GIMNASIA

➤ Entrenador de la lección nacional  
gimnasia trampolín.

### 11.18 CORREGIDO

Prof. BELKIS GALLARDO

- ✓ VICE PRESIDENTA DE LA FEDERACION DE GIMNASIA.
- ✓ ENCARGADA DE LA DIRECCION TECNICA NACIONAL DE GIMNASIA.

# Manual para entrenadores de *karate-do*

## 12.1 Características de un *karateca*

En el mundo del *karate* se está abogando por tener atletas con extremidades alargadas, alegando que los atletas con dichas condiciones tienen más posibilidades en las competiciones de kumite, el criterio antes expuesto varía significativamente, cuando deseamos captar un talento para la ejecución de katas competitivas. ya que generalmente en esta modalidad predominan los atletas con pequeña y mediana estatura.

Hoy día, en nuestro país se ha demostrado que lo más importante no es la amplitud de las extremidades, ya que existen varios atletas que con su entrega y esfuerzo han roto estos conceptos.

La principal cualidad de un *karateca* debe ser la disciplina y la entrega diaria.

## 12.2 OBJETIVOS DEL DEPORTE.

1- Fomentar los valores en los practicantes, tales como, la responsabilidad, la honestidad, el amor a la patria, la solidaridad, la combatividad, la voluntad, el colectivismo, entre otros.

2- Dominar desde el punto de vista técnico las posiciones básicas y sus distintas formas de desplazamientos así como bloqueos y golpes.

3- Conocer la reglamentación de la competencia Deportiva, a través del reglamento de la WKF.

4- Crear una estabilidad psicológica en los *karatekas* que posibilite la aplicación de la técnica bajo cualquier circunstancia.

5- Desarrollar hábitos y habilidades que permitan, en los practicantes, realizar las diferentes tareas propuestas, de acuerdo a las exigencias de nuestro deporte.

6- proporcionar a nuestros atletas las suficientes herramientas para que puedan utilizar diferentes posiciones, bloqueos y golpes durante un combate.

7- Adquirir las capacidades físicas generales y especiales acorde a la edad y sexo según las normativas existentes para el Karate – Do.

### **12.3 TAREAS:**

1- Aplicar los test pedagógicos programados en cada categoría.

2- Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas generales de cada edad y categoría.

3- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos del karate.

4- Aplicación de los elementos técnicos combinados tanto de kata como de kumite.

5- Aplicar correctamente la reglamentación establecida para desarrollar la competencia.

6- Garantizar el desarrollo psicológico mediante charlas y test.

7- Garantizar el desarrollo teórico mediante conversatorios, debates, análisis de videos, etc.

### **12.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

Lograr que los alumnos dominen los distintos tipos de:

1- Desplazamientos.

2- Bloqueos.

3- Golpes.

4- Desarrollar las cualidades volitivas.

5- Desarrollar hábitos y conductas dentro y fuera del *Dojo*.

6- Desarrollar las capacidades físicas generales y especiales acorde a la edad y sexo según las normativas existentes para el *Karate – Do*.

7- Desarrollar una estabilidad psicológica la cual posibilite el control de las técnicas a la hora de su aplicación.

### **12.5 TAREAS ESPECÍFICAS**

1 -Orientar tareas especiales para el dominio de las diferentes posiciones, bloqueos y golpes.

2 -Enseñanza de aprendizaje de los grupos y subgrupos de las técnicas establecidas en el programa de grado para cada edad.

3- Desarrollar fundamentalmente la flexibilidad, rapidez, resistencia y el fortalecimiento de los diferentes planos musculares.

4- Enseñanza de las cualidades volitivas, hábitos y conductas así como conocimientos teóricos mediante conversatorios, debates y análisis de video, para de esta forma ser capaz de identificarlos con la misión histórica y los intereses de la clase obrera con las tradiciones revolucionarias e internacionalistas de nuestro pueblo.

### **12.6 Las categorías de edades convocadas son las siguientes:**

- Infantil:( 8- 11 años)
- cadetes (12- 13 años) (14- 15 años).
- Juvenil: (16 --17 años).
- mayores de 18 años

## **12.7 Categoría Infantil (8- 11 años)**

### **12.8 Orientaciones Metodológicas.**

El niño que se introduce a la práctica de este deporte, lo hace desprovisto de un dominio técnico concreto, por lo que las exigencias a nivel de asimilación del contenido son las siguientes:

**Familiarizar:** Se produce mediante el contacto de los atletas en una fase inicial con los fundamentos técnicos, los implementos y con determinados ejercicios de la preparación física.

**Reproducir:** Implica la reproducción propiamente dicha de los fundamentos técnicos, que constituyen acontecimientos rutinarios estereotipados y por tanto incompatible con las tareas motoras en condiciones variables.

### **12.9 OBJETIVOS GENERALES**

- 1- Desarrollar el interés de los niños en la práctica de este deporte.
- 2 - Incrementar en los mismos el sentido de responsabilidad así como lograr el desarrollo de la disciplina, marcialidad, sentido de la honestidad y el compañerismo entre ellos.
- 3 - Lograr el desarrollo de las técnicas básicas así como el pensamiento técnico - táctico elemental en la práctica del Karate-do.
- 4- Desarrollar las capacidades físicas a través de juegos pre- deportivos.
- 5 - Mantener un equilibrio entre el Arte Marcial y su versión deportiva.
- 6 - Que los practicantes conozcan las generalidades del origen y desarrollo del *karate-do*.

- El aprendizaje de los elementos técnicos por separado y desde posiciones básicas simples.
- Establecer una frecuencia de entrenamiento por semanas de 3 veces como mínimo en días alternos.
- Prestar vital atención al fortalecimiento de brazos, piernas, rapidez, agilidad, flexibilidad y coordinación, a través de los métodos establecidos para el desarrollo de los mismos.
- El trabajo de la fuerza debe ser a base de que el niño supere su propio peso corporal, no con implementos pesados.
- Los practicantes deben prepararse para competir de forma integral *kata* y *kumite*.
- Es importante el método de juego como base para el desarrollo físico.
- Es importante enfatizar en el desarrollo de la movilidad en los 3 planos, frontal, derecha e izquierda así como la acrobacia en estas edades, tarea priorizada en estas etapas.
- Las acciones de ataques y contra-ataques deben de estar de acorde con los elementos técnicos tácticos de los atletas en estas edades para contribuir al desarrollo armónico de los mismos.
- Los atletas deben realizar técnicas a ambos lados, derecha e izquierda.
- En las *kata* se debe de competir según el grupo establecido para las edades.

## **12.10 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Desarrollar las posiciones, bloqueos y golpes básicos, estáticos y en desplazamientos.
- Desarrollar la preparación física general dándole prioridad a las capacidades coordinativas.
- Prestar atención a los elementos básicos del judo en estas edades, enfatizar en las caídas al frente, atrás y laterales.

### **PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL**

- Resistencia
- Rapidez
- Coordinación
- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio

### **PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL**

- Rapidez especial.
- Coordinación especial.

### **PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICO.**

- Antes de entrenar o enseñar un kata es importante que el alumno conozca:
- Orígenes, significado, clasificación
  - Las katas serán realizadas según la edad y nivel como lo rige el programa de grado.
  - Conocer el *bunkai* del kata y desarrollarla, debido a que en esta categoría ya se compete con la ejecución del *bunkai* en la discusión de las medallas.



### 12.11 Elementos a tener en cuenta en el entrenamiento de las *Kata*

- . Una demostración realista del significado del *kata*.
- . Comprensión de las técnicas utilizadas (*BUNKAI*).
- . Buen *timing*, ritmo, velocidad, equilibrio y focalización de la potencia (*KIME*).
- . Utilización apropiada y correcta de la respiración como una ayuda al *KIME*.
- . Focalización adecuada de la atención y concentración.
- . Posiciones correctas (*DASHI*) con adecuada tensión en las piernas, y pies totalmente apoyados sobre el suelo.
  
- . Tensión adecuada en el abdomen (*HARA*) y ausencia de sube y baja de las caderas al desplazarse.
- . Forma correcta (*KIHON*) del estilo utilizado.i. En la evaluación de la ejecución también se deberán tener en cuenta otros puntos, tales como la dificultad del *kata* presentado.
- . En *kata* por equipo, un factor añadido es la sincronización sin ayudas externas.

### 12.12 Las katas se deben entrenar

- Entrenamiento lento y tensado para mejorar y entender la técnica.
- Hacer el *kata* haciendo solo posiciones y desplazamientos.
- Hacer el *kata* solo con técnicas de brazo.
- Realizar el *kata* trabajando la lateralidad del cuerpo.
- Realizar el *kata* en **omotte** (normal), **ura** (lado contrario), y en **go** (hacia a atrás).
- Hacer el *kata kumite* (en tiempo de combate).
- Hay que tener bien claro las posibilidades y características técnicas del competidor y tomar las decisiones de las *kata* a ejecutar.
- Hay que tener muy claro que un *kata* espectacular que no se adapte a nuestro competidor será un fracaso. No por realizar un *kata* más difícil se gana un campeonato.

### **12.13 ELECCION DE LOS KATA POR EQUIPOS.**

- Igual que lo explicado para la *kata* individual. Pero aquí no solo hay un competidor, si no tres.
- La coordinación y sincronización deberán sumarse a los aspectos fundamentales del *kata*.
- Hay que tener en cuenta el trabajo de *bunkai* en las finales, ya que el *kata* puede ser bueno y práctico para el equipo, pero el *bunkai* puede ser sencillo y no espectacular.

### **12.14 Objetivos Pedagógicos a vencer**

#### **Posiciones Básicas, estáticas.**

*Heisoku Dachi, Kiba Dachi, Neko Ashi Dachi Musubi Dachi, Shiko Dachi, Seisan Dachi Heiko Dachi, Zenkutso Dachi, Moto Dachi Sanchin Dachi, Nefanchin Dachi, Kokutsu Dachi*

#### **Posiciones en desplazamiento:**

*Sanchin Dachi , Kiba Dachi , Neko Ashi Dachi Shiko Dachi, Seisan Dachi Kokutsu Dachi, Zenkutso Dachi, Moto Dachi*

Estas posiciones se realizarán según el estilo practicado por el atleta.

### **12.15 TÉCNICAS DE GOLPEO**

#### **TÉCNICA DE BRAZO**

*MawashiTsuki , choko tsuki, ura tsuki, tate tsuki, oi tsuki, gyako tsuki, mawashi tsuki, Mae empi, ushiro empi, yoko empi, otoshi empi, Shuto, Urake , Nukite, Haito Uchi, Tetsui*

## **TÉCNICAS DE PIERNAS**

*Mae geri , Mawashi geri chudan y jodan, ura mawashi, ushiro ura mawashi(gancho), Yoko geri, ushiro geri, kinteki geri*

## **TÉCNICAS DE BLOQUEO**

*Jodan age uke Ushi uke Shudan Soto uke Gedan barai Shuto uke*

Estos bloqueos se realizaran según el estilo practicado por el atleta.

Desplazamientos y combinaciones de técnicas de piernas y manos con los distintos elementos técnicos.

## **TÉCNICAS DE UKEMI**

*Mae ukemi.* Caída de frente.

*Ushiro ukemi,* Caída atrás.

*Migi e hidari yoko ukemi.* Caída lateral derecha e izquierda

### **Kumite**

#### **Realizar técnicas en**

- Posición de *kamaite*. *MIGI - HIDARI*
- Desplazamientos hacia ambos laterales, al frente y atrás.
- cambios de guardia

## **PREPARACIÓN TEÓRICA**

- . Historia general sobre el surgimiento del *karate-do*. Surgimiento del *karate* como deporte.
- . Terminología utilizada en el *karate*.
- . Medios utilizados en la enseñanza del *karate*.
- . Tipos de medios de protección.
- . Disciplina y ética en el *dojo*.

## 12.16 TEST PEDAGÓGICOS FÍSICOS (8- 11 años)

- Resistencia general 400 m varones, 400m femenino
- Velocidad (rapidez) 30 m volante.
  
- Fuerza de brazos, lagartijas (en 15 segundos, la mayor cantidad con correcta ejecución).
  
- Fuerza de pierna. Salto largo sin impulso
  
- Fuerza abdominal. Abdominales.
  
- Los *splits* tanto de frente como laterales.

**12.17 Nota.** Test Pedagógicos. Evalúa el conjunto de las acciones motrices desarrolladas para el deporte o para la preparación física general o especial del deportista, se recomienda un test al inicio después de 10 o 15 días de adaptación. Se necesita un adecuado calentamiento antes de realizar cualquier tipo de test. Ante todo se debe medir el peso corporal del atleta y la talla se medirá descalzo en metros y centímetro.

**Resistencia general.** Al dar la señal todos correrán la distancia lo más rápido posible. En condiciones de poca preparación física en el 1er test se permite caminar.

**Velocidad:** Se medirá con ella la velocidad de traslación.

**Fuerza de brazo.** Se medirá la resistencia de la fuerza dinámica de los músculos superiores.

La flexión debe ser profunda en la articulación del codo.

**Fuerza de Pierna.** Se medirá la fuerza explosiva de los músculos inferiores.

**Fuerza Abdominal.** Se medirá la resistencia de la fuerza dinámica de los Músculos abdominales. Tronco con los pies extendidos

**SPLIT.** Se medirá flexibilidad, debe mantenerse dos segundos.

### **12.18 Categoría cadete( 12-13)(14-15) años**

#### **12.19 OBJETIVOS GENERALES**

. Contribuir a través de la práctica sistemática al desarrollo integral de los atletas, Fortaleciendo los hábitos de conducta, morales, éticos, estéticos y político-ideológicos, así como el amor a la patria.

. Contribuir al incremento de las capacidades físicas.

. Continuar con la consolidación y enseñanza de la técnica del karate como deporte integro.

#### **12.20 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Continuar desarrollando los elementos técnicos básicos del karate, las defensas, los golpes de manos y piernas, así como la postura de combate y los desplazamientos.

Desarrollar los ataques y contraataques, prestando especial atención al uso de las fintas, desequilibrios y derribos.

. Desarrollar la preparación física general y especial, dándole prioridad a la resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.

### **12.21 PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL**

. En los competidores hay que hacer hincapié en las cualidades siguientes:

- Resistencia anaeróbica y aerobia (mixta).
- Flexibilidad y elasticidad de caderas, columna lumbar, rodillas y tobillos.
- Fuerza – velocidad para la potencia en el desplazamiento, bloqueos y golpesos.

### **12.22 PREPARACION FÍSICA ESPECIAL**

- Coordinación Especial
- Resistencia Especial
- Rapidez especial

#### ***Kumite***

- Saber *ukemi waza* (caídas).
- Conocer las técnicas de derribo.
- Postura o *kamaite* de combate, derecha e izquierda.
- Desplazamientos por la izquierda y por la derecha.
- Los principales golpesos y su puntuación, fintas, ataques y contraataques.
- Aquí hay que tener presente los giros, sobre todo cuando golpeamos con técnicas de piernas.
- Combinaciones de golpesos.
- Trabajo en las diferentes distancias, corta, larga y media.

### **12.23 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

. Desarrollar las condiciones volitivas, valentía, decisión e iniciativa.

- . Que los atletas aprendan a observar y estudiar a los contrarios, tanto en los entrenamientos como en las competencias o cualquier otra actividad.
- . Que los atletas aprendan a evaluar objetivamente sus actuaciones como la de sus compañeros tanto en los entrenamientos, competencias o cualquier otra actividad.
- . Desarrollar las características temperamentales individuales y de grupo como en la relación atleta entrenador.
- . Además la preparación psicológica del atleta de *kata* debe ser elevada para acostumbrarse al trabajo en solitario.
- . Los competidores de *kata* por equipos deben desarrollar una alta concentración para lograr una óptima sincronización y coordinación.
- . Que los atletas aprendan a observar y escuchar al entrenador.

#### **12.24 PREPARACIÓN TEÓRICA**

- . Breve reseña de los campeonatos mundiales y quienes fueron los campeones.
- . Breve reseña de los cambios que ha tenido el Reglamento de Competencia tanto de *kata* como de *kumite*.
- . Terminología utilizada en el *karate*.
- . Medios utilizados en la enseñanza del *karate*.
- . Tipos de medios de protección.
- . Normas que rigen el deporte escolar
- . Duración de los combates.
- . Puntuaciones y criterios para la decisión.

- . Penalizaciones.
- . Familiarización con el plan de entrenamiento.
- . Familiarización con los test pedagógicos y sus objetivos.
- . La alimentación, la higiene, hábitos de vida y control del peso en el *karateca*.
- . Control del pulso y su importancia.
- . Orígenes, significado, clasificación de los *kata*.

## 12.25 PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICO

**Antes de entrenar o enseñar un kata es importante que el alumno conozca:**

- Orígenes, significado, clasificación .
- Las *kata* serán realizadas según la edad y nivel como lo rige el programa de grado.
- Conocer el *bunkai* del *kata* y desarrollarla, pues en esta categoría ya se compete con la ejecución del *bunkai* en la discusión de medallas.

**Elementos a tener en cuenta en el entrenamiento de *kata***

Se tienen en cuenta los mismos elementos que aparecen en la categoría anterior.

**Como mejorar la concentración**

- Hacer *Kata* con los ojos vendados.
- Hacer trabajo de equilibrio cerrando los ojos.
- Hacer correcciones en la mirada, el *ki ai*, el ritmo, la vivencia.
- Control de la fuerza en la ejecución del *kata*.
- Elasticidad del cuerpo en la posición y técnica.
- Control del ritmo y la velocidad.
- Control de la mirada.
- Actitud (posición del cuerpo).
- Grito controlado.



- Aplicación de la respiración correctamente.
- Desplazamiento de los pies correctamente.
- Sensación antes, durante y después de la técnica.

### **Elección de los *Kata* de competición**

- Hay que tener bien claro las posibilidades y características técnicas del competidor y tomar las decisiones de las katas a ejecutar.
- Hay que tener muy claro que un kata espectacular que no se adapte a nuestro competidor será un fracaso. No por hacer un kata más difícil se gana un campeonato.

### **12.26 TESTS PEDAGÓGICOS FÍSICOS**

- .- Resistencia general 800 m (varones)  
600 m (hembras)
- .- Rapidez 30 m.
- .- Fuerza de brazos (resistencia) Planchas (máximas repeticiones)
- .- Fuerza de piernas. Salto largo sin impulso,
- .- Fuerza abdominal. Abdominales
- Split frontal, lateral y centro.

### **Elección de los katas por equipos**

- Igual que lo explicado para la kata individual. Pero aquí no solo hay un competidor sino tres.
- La coordinación y sincronización deberán sumarse a los aspectos fundamentales del *kata*.
- Hay que tener en cuenta el trabajo de *bunkai* en las finales, ya que el *kata* puede ser bueno y plástico para el equipo, pero el *bunkai* puede ser sencillo y no espectacular.

### **Metodología de las pruebas a realizar**

Todas las pruebas se realizarán en una sola sesión de trabajo y el orden de realización será el siguiente. Rapidez, planchas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia.

Las pruebas se realizarán en superficie plana, resistencia se correrá en un terreno marcado en forma de cuadrilátero o en pista.

### **12.27 Indicaciones generales**

Las pruebas deben de hacerse en ropa deportiva, y con zapatos tenis para poder obtener el máximo de confiabilidad en las mismas.

### **12.28 CATEGORÍA JUVENIL (18- 20 años)**

#### **OBJETIVOS GENERALES**

Continuar profundizando mediante el trabajo educativo y la formación de valores, el desarrollo de un atleta más integral, con elevados valores éticos, morales, y político-ideológicos como lo requieren las exigencias de nuestros tiempos.

- . Perfeccionar la preparación física y técnico-táctica de los karatecas.
- . Lograr un elevado desarrollo deportivo que garantice el relevo de la selección superior.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- . Continuar trabajando sobre los objetivos de las categorías anteriores.
  
- . Lograr perfeccionar todos los elementos técnicos y tácticos del karate adecuados a las características físicas y psíquicas de los atletas.
  
- . Elevar las capacidades tanto generales como especiales de los atletas, haciendo hincapié, fundamentalmente, en la resistencia especial, rapidez y coordinación.

. Desarrollar la concentración de la atención de atleta, que el mismo domine el espacio en que se desplaza, el tiempo que le queda de combate, como está el marcador y algo importante, saber distinguir, entre la bulla del auditorio, la voz de su entrenador para poder reaccionar a las indicaciones de este.

. Que el atleta pueda hacer una valoración lo más real posible del estado de su preparación.

. El atleta debe dominar al profundamente el reglamento de competencias.

### **12.29 PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL**

- Resistencia general.
- Fuerza.
- Rapidez.
- Velocidad de reacción.
- Coordinación.
- Flexibilidad.
- Agilidad.
- Fuerza rápida.
- Equilibrio

### **12.30 PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL**

- Resistencia especial.
- Rapidez especial.
- Coordinación especial.
- Fuerza rápida especial.

### **12.31 PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA**

- Perfeccionar los contenidos técnicos-tácticos planteados en las categorías anteriores.

- Entrenamiento de *Kata*:

Cualidades físicas del competidor de *kata*.

- Resistencia anaeróbica.
- Flexibilidad y elasticidad de caderas, columna lumbar, rodillas y tobillos.
- Fuerza-velocidad para la potencia en el desplazamiento.
- La preparación psicológica debe ser elevada para acostumbrarse al trabajo en solitario.

Elementos a tener en cuenta en el entrenamiento de *katas*.

- Mantenimiento de la posición estática.
- Trabajar las posiciones en desplazamientos y saltos.
- Atención al trabajo de la cadera y posición del tronco.
- Coordinación de posición y técnica, tanto de puño como de pierna.
- Corrección del *hikite*.
- Giros específicos para el trabajo de los *kata*.
- Movimientos lentos y coordinados (en *short* y camiseta).
- Hacer la respiración adecuada a la técnica.

Cómo mejorar la concentración:

- Hacer *Kata* con los ojos vendados.
- Hacer trabajo de equilibrio cerrando los ojos.
- Hacer correcciones en la mirada, el *ki ai*, el ritmo, la vivencia.
- Control de la fuerza en la ejecución del *kata*.
- Elasticidad del cuerpo en la posición y técnica.
- Control del ritmo y la velocidad.
- Control de la mirada.
- Actitud (posición del cuerpo).
- Grito controlado.
- Aplicación de la respiración correctamente.
- Desplazamiento de los pies correctamente.
- Sensación ante, durante y después de la técnica.

Elección de las *kata* de competición:

- Hay que tener bien claro las posibilidades y características técnicas del competidor y tomar las decisiones de las *kata* a ejecutar.
- Se debe valorar que un *kata* espectacular que no se adapte a nuestro competidor será un fracaso. No por hacer un *kata* más difícil se gana un campeonato.

Elección de las *kata* por equipos:

- Igual que lo explicado para la *kata* individual. Pero aquí no solo hay un competidor sino tres.
- La coordinación y sincronización deberán sumarse a los aspectos fundamentales del *kata*. Por estas razones un buen competidor de *kata* individual no debe realizar *kata* en equipo, pues habría que adaptar las *kata* a ese competidor o adaptarlo a él al resto del equipo, lo cual afectaría grandemente su nivel.
- Hay que tener en cuenta el trabajo de *bunkai* en las finales, ya que el *kata* puede ser bueno y plástico para el equipo, pero el *bunkai* puede ser sencillo y no espectacular.

#### - **Kumite**

- Coger caídas tanto al frente (*Migi y Hidari Zempo Ukemi*), a los lados (*Migi y Hidari Yoko Ukemi*), y hacia atrás (*Uchiro Ukemi*).
- Conocer las técnicas de derribo o *Ashi Waza* (*Kosoto Gari, Osoto Gari, Deashi Barai, Okuri Ashi Barai, Oushi Gari, Yoko Gake, Kosoto Gake, Sasae Suri Komi Ashi, Harai, Suri Komi Ashi*).
- Postura o *kamaite* de combate, derecha e izquierda.
- Desplazamientos por la izquierda y por la derecha.
- Los principales golpes y su puntuación
- Fintas, ataques, contraataques
- Se deben tener presente los giros, sobre todo cuando golpeamos con técnicas de piernas como *Ushiro Mawashi* ó pateos en salto.
- Combinaciones de golpes o derribos partiendo de un *kihon* base como es el (oi tsuki- gyako tsuki)
- Trabajo en las diferentes distancias (corta, larga, media).

### **12.32 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

- Seguir desarrollando las tareas planteadas en la categoría anterior.
  - Desarrollar la perseverancia, la firmeza y el autodomínio.
  - Desarrollar la concentración de la atención como:
    - Sentido de la distancia.
    - Sentido del tiempo de combate.
    - Sentido de los puntos marcados y recibidos.
    - Sentido del espacio en que se mueve.
  - Saber distinguir las orientaciones del entrenador dentro de la bulla del estadio.
  - Saber tomar con rapidez las decisiones correctas según la actuación del contrario.
  - Además la preparación psicológica del atleta de kata debe ser elevada para acostumbrarse al trabajo en solitario.
  - Los competidores de kata por equipos deben desarrollar una alta concentración para lograr una óptima sincronización y coordinación.
- 7.- Que el atleta sea capaz de tomar confianza en cuanto a sus posibilidades reales, decisión de luchar hasta el fin, regulación de los impulsos emocionales.

### **12.33 PREPARACIÓN TEÓRICA**

- Historia del karate en República Dominicana ,y sus maestros.
- Competencias oficiales de karate y sus atletas más destacados.
- Diferencias del karate competitivo antes del 1990 y hasta la fecha.

### **12.34 TEST PEDAGÓGICO FÍSICO (juvenil)**

- 1.- Resistencia general, 1200 m (varones)  
1000 m (hembras)
- 2.- Rapidez 50 m
- 3.- Fuerza de brazos (Pechadas 30 segundos)
- 4.- Fuerza de piernas Salto Largo sin impulso

5- Fuerza abdominal (Abdominales 1 minuto)

6- Splits De frente y laterales

### **12.35 TÉCNICO**

1.- *Oi tsuki, Gyaku tsuki*, Doble paso, *Mawashi* delantera y trasera, *Ura mawashi* delantera, trasera y con giro, *Ushiro mawashi*, *Gyaku tsuki-Deashi barai*, *Gyaku tsuki-Yoko gake* (por ambas guardias).

2.- Los competidores de *kata* realizarán *Kihones* básicos según el estilo.

- Un *kata* según el estilo.

### **12.36 ASPECTOS METODOLÓGICOS GENERALES PARA EL PROFESOR**

#### **Parte de la clase, métodos, medios, y procedimiento organizativos**

**Métodos.** Se aplicarán los métodos modernos de entrenamiento, recomendando la aplicación de los siguientes:

A- Sensoperceptuales

- Demostración

Visual Directa (profesor)

Visual Indirecta (láminas, fotos, películas)

- Auditivos (palmadas, silbato, voz del entrenador)

- Propioceptivo.

Ayuda directa del profesor

Empleo de aparatos

-Verbales (explicación, ordenamiento, descripción)

. Para la adquisición de la técnica

- Práctico - Para el aprendizaje

Global Fragmentario

- Para perfeccionar la técnica

Repetición

Estándar (continuo, en cadena, intervalo)

Variable (continua, a intervalo, progresiva, decreciente, variados)

- Juegos
- Competitivo
- Elemental Desarrollada

Métodos sensoperceptuales: Están basados en la aplicación de la representación de la acción motriz.

Visual directo: Se refiere a la presentación de la acción motriz al deportista, es indispensable mostrarla con exactitud, sin la menor desviación en lo que respecta a su técnica de ejecución.

La explicación es necesaria, pero lo esencial en el proceso es la demostración. Es conveniente demostrar la acción motriz como mínimo tres veces: primero demostrar cómo se realiza correctamente, o sea, con una velocidad y ritmo óptimo, después se repite con una velocidad menor, con el fin de que los deportistas puedan notar sus detalles haciendo énfasis en los elementos más importantes de la técnica, incluso a veces haciendo paradas y según las características del ejercicio acompañándolo con las explicaciones necesarias y por último realizar otra repetición de la misma manera en que se realizó la primera vez, teniendo en cuenta que las últimas impresiones condicionan a las anteriores e influyen en la ejecución del ritmo del ejercicio.

Visual indirecto: Está basado en la presentación de la acción motriz que debe ejecutar el deportista, pero no de forma completa; el entrenador puede proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes.

Auditivos: Su utilización permite al entrenador ampliar la información y la representación del movimiento: son múltiples las formas a emplear; el entrenador se vale de otros medios para indicar el ritmo de ejecución.

**Propioceptivo:** Se apoyan en la regulación y dirección del movimiento para ejecutar correctamente la técnica del ejercicio. Cuando los deportistas inician sus primeros intentos presentan algunas deformaciones de la técnica, que el



entrenador debe atender para tratar de corregir, dichas correcciones pueden ser elementos particulares del movimiento o en su totalidad, así como posturas o posiciones de partes del cuerpo o del cuerpo en general.

**Verbales:** En cuanto a la explicación, ya se ha expresado que su utilización tiene que preservar el balance idóneo con respecto a la demostración y el aprendizaje, el entrenador siempre tiene que determinar la correlación óptima en la utilización de los métodos sensoriales y verbales.

**Ordenamiento:** Cuando el entrenador imparte el entrenamiento en su parte inicial brinda una explicación e inmediatamente la voz de mando; es importante destacar que cada entrenador podrá utilizar los comandos instructivos que considere convenientes.

**Práctico:** El aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico tiene que ser sobre la base de ejecuciones de las acciones motrices respectivas.

**Global:** La esencia consiste en que se domine en principio la base de la técnica de la acción motriz. Se utiliza cuando no es posible seccionar o fragmentar el ejercicio, lo importante es que la acción motriz se realiza desde el inicio hasta el final.

**(Ventajas):** Hace posible que se domine con rapidez el ritmo del ejercicio, la motivación y el interés se incrementa y fomenta la independencia.

**(Desventajas):** Origina mayor gasto energético, no puede realizarse con ejecutantes de poca experiencia, bajo nivel de rendimiento físico y técnico – táctico.

**Fragmentario:** Para aplicar este método es preciso que se pueda dividir la técnica de la acción motriz en varias partes relativamente independientes. Es buscar el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, las cuales se van uniendo posteriormente.

**(Ventajas):** Permite enseñar la acción motriz más complejas a los estudiantes de bajos niveles de preparación física y técnico - táctico, además contribuye a estudiar elementos más difíciles, sin que se pierda energía en exceso.

**(Desventajas):** Si la realización no es adecuada, pueden crearse hábitos en los

elementos por separados, que impidan lograr la fluidez y ritmo del ejercicio, además de originar errores y disminuir el interés y la motivación.

**Estándar (repetición):** Consiste en la ejecución reiterada de una acción motriz dada en condiciones constante, desde la misma posición inicial, velocidad y sin variar los componentes.

**Variable:** Después de consolidar el hábito motor, es necesario lograr una ejecución superior, en la cual el deportista pueda realizarla en condiciones propias del escenario de competencia, esto implica ir aumentando la complejidad coordinativa de la acción motriz.

**Estándar continuo:** Se emplea con el fin de educar la resistencia general, consiste en la ejecución prolongada del trabajo físico de intensidad moderada a un ritmo uniforme, tiene como base los ejercicios cíclicos. Su ventaja consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno, se incrementan directamente en el proceso de ejecución del trabajo.

**Estándar en cadena:** Se estructura de forma análoga, pero con ejercicios acíclicos, a los cuales se les otorga un carácter artificialmente cíclico mediante las repeticiones continuas.

**Estándar a intervalo:** Se aplica para la formación y consolidación de hábitos motores, la fijación del nivel alcanzado de la capacidad de trabajo y en la educación de todas las capacidades motrices.

Se utiliza a una misma carga y se le aplica un intervalo de descanso relativamente estable.

**Variable continua:** Se emplea principalmente con movimientos cíclicos naturales. Las magnitudes variables son el ritmo y la velocidad.

**Variable a intervalo:** Se distingue porque la carga en el proceso del ejercicio no es de una vez, sino con intervalos, es decir alternación de la carga variable con el descanso.

**Variable progresivo:** Se emplea generalmente durante la actividad para el desarrollo de la fuerza, la rapidez y la agilidad, así como para el perfeccionamiento de la técnica del movimiento.

**Variable decreciente:** Este método tiene un pequeño campo de aplicación, soluciona tareas como la resistencia, la elevación de la estabilidad de los hábitos,

**Variable variado:** Se puede utilizar empleando cualquier acción motriz. Es muy utilizado para eliminar un estereotipo erróneo de hábitos motores, con el fin de reestructurarlo.

**Juego:** Es uno de los métodos más utilizados, adquiere gran importancia en el trabajo con niños y jóvenes. Propicia la motivación y el interés de los participantes, se ejecuta en condiciones estándar y variable.

A través de este método se logra el perfeccionamiento de los hábitos motores, el desarrollo de las capacidades motrices y coordinativas y fundamentalmente la agilidad.

**Competitivo:** Es muy empleado en el entrenamiento deportivo. Existen dos formas de utilizarlo:

1- **Elemental:** Consiste en estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios.

2- **Desarrollada:** Es una forma relativamente independiente de organización de las secciones de entrenamiento (de control, de prueba, en competencia oficial).

## **Medios**

Dada la carencia de implementos deportivos se surge buscar alternativas a través de la innovación de medios para lograr el desarrollo de los objetivos planteados.

1- Cronómetro y silbato.

2- Guanteleta.

3- Ligas.

4- Plomo.

5- Bolso.

6- Pelota medicinal. Entre otros. Aparte de los medios personales como son: protector bucal, busto, testículo, espinillera y guante.

### **12.37 Procedimientos organizativos**

Son las vías o formas que se utilizan para llevar a cabo un objetivo.

Describimos algunas de ellas:

**Individual:** Se toma en cuenta las particularidades individuales de cada atleta.

**Frontal:** Cuando todos hacen la misma actividad, este puede ser en:

Filas, Hileras, Círculos, Semicírculo.

**Ondas:** En Hileras con desplazamientos progresivos

**Estaciones:** Se utiliza para la preparación técnica, se hacen diferentes estaciones trabajando al mismo tiempo.

**Secciones:** Se tiene en cuenta las particularidades individuales de determinado grupo, velando por que no exista estancamiento.

**Circuito:** Se trabaja con la fuerza, la preparación física, donde se hacen diferentes estaciones.

**Recorrido:** Se trabaja la preparación física especialmente la resistencia.

**Equipo:** Se tiene en cuenta a la hora de ejecutar los juegos pre-deportivos

### **12.38 La clase (unidad de entrenamiento) como Eslabón Fundamental del proceso deportivo**

La clase es el eslabón fundamental dentro del proceso de enseñanza aprendizaje tanto para la enseñanza de las artes Marciales como para el entrenamiento

deportivo de las mismas, en la clase es donde se van cumpliendo los objetivos, donde se aplican los medios, métodos, procedimientos y donde los alumnos van adquiriendo los conocimientos teóricos. La unidad de entrenamiento para las áreas deportivas no debe estar por debajo de los 60 minutos con una frecuencia de 3 a 5 secciones por semanas.

### **Partes**

INICIAL

PRINCIPAL

FINAL

Cada una de las partes tiene objetivos y tareas determinadas.

### **Parte inicial**

Consta de las siguientes partes:

1-Formación y presentación de la clase

2-Pase de lista

3- Trabajo político e ideológico

4- Información de la actividad

5- Calentamiento general

6- Juegos

7-Calentamiento Especial

8- Flexibilidad.

### **Nota (Calentamiento)**

-Calentamiento General

Se prepara el organismo para la actividad a desarrollar, se lubrican las articulaciones y segmentos del cuerpo, se realizan estiramientos, se eleva la frecuencia cardiaca, respiratoria, la temperatura corporal y la disposición psíquica del organismo.

-Calentamiento Especial

Se prepara al organismo para los ejercicios que se realizaran durante la clase.

Se recomienda para los ejercicios de calentamiento los siguientes aspectos:

- Demostración impecable del profesor
- Variedad de ejercicios que cambien con frecuencia
- Cambio de lugar
- Juegos
- Cambio de métodos
- Música
- Ejercicios de alta coordinación

### **Parte principal**

Resulta la más importante pues desarrolla los objetivos y tareas a cumplir en la unidad de entrenamiento o en la clase. En esta parte de la clase hay que tener muy en cuenta los siguientes aspectos.

- Relación del calentamiento con el contenido de esta parte principal
- Observación de la relación de trabajo descanso (Control de Pulsaciones)
- Procedimientos organizativos que sean utilizados
- Objetividad de las explicaciones del profesor
- Calidad de las demostraciones del profesor
- Proceso de retroalimentación como forma de control del aprendizaje
- Desarrollo de los elementos educativos y formativos
- Desarrollo del proceso de motivación
- Cumplimiento de los objetivos propuestos.

### **Parte final**

Garantiza un descenso de la curva fisiológica de la clase por medio de ejercicios de recuperación, relajación. En esta parte hay que tener en cuenta:

- Recuperación
- Análisis de la clase
- Análisis de la próxima actividad

-Formación, Despedida, Lema.

### **Confección y elaboración de los objetivos.**

Los objetivos constituyen el resultado que se desea alcanzar en un período de tiempo determinado, es el cambio de conducta que se pretende lograr en los alumnos.

#### **Funciones de los objetivos**

Los objetivos tienen un carácter rector y es necesario que precisen con claridad los conocimientos de la enseñanza, habilidades, hábitos, capacidades motrices y aspectos de la personalidad que se han de formar y desarrollar en los alumnos

#### **Función orientadora.**

Orienta al profesor en una actividad como dirigente del proceso, guía también al atleta hacia donde tiene que encaminar sus esfuerzos y su atención en la clase y constituye un proyecto de trabajo del profesor hacia el futuro al expresar las transformaciones sistemáticas que deben lograr en los alumnos.

#### **Función valorativa**

Los objetivos constituyen factores valorativos con los que comparamos los resultados de nuestra actuación y comprobamos en qué medida se han logrado los objetivos.

Además se subdividen en: generales, específicos y particulares referidos a la clase.

#### **Pasos previos para la determinación de los objetivos de la clase.**

Para lograr una adecuada determinación de los objetivos de la clase es necesario tener en cuenta entre otros aspectos los objetivos generales del programa, el contenido y las características de los atletas, que permiten al profesor expresar con claridad y en forma concreta, los propósitos o metas a alcanzar en el proceso de enseñanza, por lo que es necesario realizar los siguientes pasos:

- . Hacer un análisis pormenorizado de los objetivos y contenido del programa.
- . Plantear los requisitos (habilidades, capacidades motrices, conocimientos, etc.) que el atleta debe poseer, reparar y actualizar antes de empezar el proceso de enseñanza.

- . Analizar el nivel de desarrollo con que llegan los alumnos (diagnóstico) en relación con el desarrollo de habilidades y hábitos motrices, capacidades motrices y conocimiento.
- . Determinar el tiempo exacto para desarrollar el proceso de enseñanza y alcanzar los objetivos.
- . Conocer las condiciones materiales existentes, medios, instalaciones, etc. para el desarrollo de los contenidos propuestos.
- . Determinar el momento en que se realizaran las comprobaciones parciales y final de las habilidades y capacidades.

**Para facilitar la determinación de los objetivos el profesor debe tener en cuenta las interrogantes siguientes:**

- ¿Qué propósito se debe de lograr en la clase?
- ¿Con qué contenido se va a lograr?
- ¿Qué tiempo aproximado se requiere?
- ¿Qué nivel de complejidad presentan los contenidos?
- ¿Cuándo y cómo se comprobarán los propósitos parciales?
- La formulación de los objetivos es siempre una dificultad para quien tiene que concretarlos y enunciarlos.
- Formular los objetivos significa anunciar de forma precisa y clara, los propósitos o metas que deben lograrse en el proceso de enseñanza.

**Para lograr una adecuada formulación clara y precisa de los objetivos de la clase es necesario tener en cuenta varios aspectos tales como:**

- Delimitar claramente un objetivo de otro, solo debe haber una intención en cada objetivo. Éste se ve con claridad al utilizar expresiones verbales adecuadas que definan el objetivo con mayor precisión y claridad. Debe evitarse en lo posible emplear verbos con varias interpretaciones que puedan resultar vagos e introduzcan repeticiones.



- Tener presente la proyección futura y las condiciones reales existentes, de modo que se reflejen los objetivos que son factibles de lograr en el tiempo asignado al contenido en la clase y en correspondencia con las condiciones objetivas en que esta se desarrolla.
- Expresar el nivel de asimilación que se desea lograr.

### **12.39 Glosarios de verbos que se pueden utilizar en la elaboración de los objetivos para las clases deportivas.**

*EJECUTAR*: Desempeñar con arte una cosa. (Se utiliza varias veces cuando queremos que el atleta realice un ejercicio sin errores).

*ELIMINAR*: Suprimir, separar. (Hay clases que se dedican a corregir los errores de la técnica producto de deficiencias metodológicas).

*CONSOLIDAR*: Dar firmeza y solidez. (Se utiliza en una clase en la que queremos someter una habilidad a la relación con otra).

*COMBINAR*: Unir armónicamente. (Puede utilizarse cuando el contenido trate algunas tareas tácticas).

*CONFECIONAR*: Hacer, preparar. (Utilícese cuando se trata de una clase de preparación de documentos de la planificación, o de materiales deportivos.)

*COLOCARSE*: Trocar, variar, mudar. Ante una determinada situación técnica-táctica él atleta tendrá que variar su ejecución.

*COADYUVAR*: Contribuir al logro de algo.

*CORREGIR*: Enmendar lo errado. Véase eliminar.

*RESOLVER*: Decidir. Dar solución a una dificultad. (Se usa sobre todo en actividades o cercanas a esta.)

*REALIZAR*: Ejecutar, hacer efectiva una cosa. Véase ejecutar.

*VINCULAR*: Contraer parentesco o relaciones. (Se usa para establecer relaciones entre fundamentos técnicos o entre elementos de una formación.)

*INTEGRAR*: Componer un todo con sus partes integrantes. Para actividades tácticas o composiciones de movimientos.

*UBICARSE*: Determinar la situación de algo. Situar, colocar. (En clase de formación táctica.)

*CREAR*: Concebir sobre todo si la actividad es competitiva.

*MARCAR*: En juego como el fútbol, contrarrestar eficazmente un jugador, el juego de contrario.

*COOPERAR*: Obrar justamente con otro para algún fin. (Se usa en juegos deportivos para vincular las funciones de diferentes jugadores.)

*DEMOSTRAR*: Probar sirviéndose de cualquier género de demostración. (Sirve para clases metodológicas o de práctica deportivas en la que el atleta manifieste sus conocimientos y habilidades sobre las técnicas aprendidas.)

*VALORAR*: Apreciar el valor de una cosa. (Fundamentalmente en las clases de dirección de equipo, estadísticas, exhibiciones técnica.)

*DOMINAR*: Ejercer dominio, sobresalir. (Se relaciona grandemente con la maestría deportiva, pudiera realizarse en clases terminales.)

*DIFERENCIAR*: Hacer deferencia. (Distinguir en clases que se compara formaciones táctica o ejercicios de la técnica ante situaciones cambiantes.)

*DEMOSTRAR*: Exponer. El atleta al final de la actividad deberá explicar verbal y prácticamente el asunto. (Valido para cualquier parte de la clase metodológica, práctica docente o mixta.)

*EXPONER*: Poner de manifiesto. (Utilícelo cuando la solución no sea práctica.)

*DECIDIR*: Determinar, resolver (a veces se utilizan métodos activos en las clases en la que el atleta opta por la solución más eficaz.)

*DISTINGUIR*: Conocer las diferencias entre las cosas. Parte de un nivel mayor de asimilación del conocimiento.

*DESPLAZARSE*: Cambiarse de lugar. (Usase cuando se trate de una clase cuyo fin radique en algún tipo de locomoción.)

*PERFECCIONAR*: Hacer perfecto. Concluir esmeradamente una obra. Es un objetivo a largo plazo, se vincula con determinar.

*SINCRONIZAR*: Hacer que coincida en el tiempo dos o más fenómeno o cosas. (Idóneo para la clase donde se aprenda a utilizar los documentos de la planificación.)

*SOLUCIONAR*: Resolver un asunto. Véase resolver.

APLICAR: Dedicarse a un estudio o ejercicio, poner esmero, diligencia y cuidado en ejecutar alguna cosa. (Se puede utilizar en clases metodológicas, cuando sometemos determinados métodos y medios al contacto con la práctica.)

- Par la formulación de los objetivos se utilizarán infinitivos cuyos significados deben estar dirigidos hacia la actividad que realizan los atletas, teniendo en cuenta que debe llevar implícito el nivel de asimilación que se aspira a lograr.

**Para el nivel de reproducción se pueden emplear los siguientes infinitivos:**

- Familiarizar.
- Conocer.
- Adoptar.
- Aprender.
- Coordinar.
- Efectuar.

**Para el nivel de aplicación se pueden emplear los siguientes infinitivos**

- Aplicar.
- Emplear.
- Usar.
- Utilizar.
- Lograr.

**Para el nivel de creación se pueden emplear los siguientes infinitivos:**

- Buscar.
- Hallar.
- Encontrar.
- Investigar.

**Para la comprobación del desarrollo alcanzado se puede emplear los siguientes infinitivos:**

- Mostrar.
- Manifestar.
- Exponer.
- Evidenciar.
- Explicar.

**Los objetivos de enseñanza aprendizaje contemplan los siguientes elementos:**

- Presentación: Es una fase cordial que sirve de invitación a participar en la consecución de los objetivos.
- Conducta: Es la acción que realizará el atleta, y el entrenador observará como evidencia el trabajo desarrollado.
- Contenido: Es el aspecto teórico que le da valor científico a la acción que realiza el atleta.
- Condiciones: Es la parte del objetivo que determina las circunstancias en que debe darse la conducta del atleta, responde al cuando y como de la conducta.
- Nivel de eficiencia: Es la calidad o cantidad en que se debe dar la conducta.

### **Capacidades condicionales, relación trabajo descanso y entrenamiento en edades tempranas**

La preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de la destreza y su efectividad. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas, donde las capacidades motrices son condicionales y coordinativas.

Las condicionales dependen de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo, y las coordinativas de la actividad neuromuscular.

Para desarrollar las capacidades motrices motivo fundamental de la preparación física, es preciso conocer el concepto, los factores de los cuales dependen, tipo y la relación de los descansos, elementos que le permitirán al entrenador la

utilización adecuada de los medios, métodos correspondientes y el desarrollo propio de las capacidades.

**12.40 LA RESISTENCIA:** Es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.

**12.41 Tipos de resistencia:**

**DURACIÓN AEROBIA ANAEROBIA**

CORTA 3´ - 10´            10´´ - 20´´

MEDIA 10´ - 30´        20´´ - 60´´

LARGA + 30´            60´´ - 120´´

Si se trabaja solamente la resistencia aerobia en la preparación del deportista, se logrará la hipertrofia ventricular del corazón, pero sus paredes no podrían contraerse lo suficientemente fuerte para enviar la sangre a los planos musculares y abastecerlos de tal forma que lleve los sustratos con la frecuencia y cantidad que el músculo demanda para seguir trabajando. Por esta razón, es preciso combinar los tipos de resistencia anaerobia y aerobia mediante el trabajo bien planificado.

**Objetivos**

Desarrollo de fuerza máxima

Desarrollo de la fuerza rápida

Desarrollo de rapidez

**LA FUERZA:** Es el aumento de la tonicidad de un músculo provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición en un plano muscular.

Tipo de fuerza:

. Fuerza resistencia:

- Isotónica (Flexión y extensión de los codos)
- Isométrica (Sostener un peso o mantener una posición)

Fuerza explosiva: Uno o varios movimientos rápidos.

- Fuerza máxima: Con un peso máximo.

Medios fundamentales para su desarrollo:

El propio peso corporal o de un compañero.

Aparatos elásticos (Liga – muelle)

Ejercicios con pesos (Sobrecarga).

Utilizar el medio natural para realizar ejercicios en la arena, en el agua, subir lomas, etc.

Carreras con máxima velocidad.

Los tipos de fuerza tienen su preponderancia en el incremento de la capacidad, según las posibilidades del desarrollo del ejecutante donde la EDAD es un elemento vital a tener en cuenta para la aplicación de la metodología correcta.

Edades para el desarrollo de los tipos de fuerza:

\* Explosiva \_\_\_\_\_ 7 – 8 (m) y (f).

\* Fuerza explosiva \_\_\_\_\_ 12 – 14 (m) y 11 – 13 (f)

Desarrollo muscular

\* Entrenamientos combinados \_\_\_\_\_ 13 – 15 (m) y (f)

(Fuerza explosiva y desarrollo muscular)

\* Coordinación intramuscular \_\_\_\_\_ más de 14 años

(Fuerza resistencia)

\* Fuerza para alto rendimiento \_\_\_\_\_ 17 (m) y 16 (f)

**LA RAPIDEZ:** Es la capacidad de realizar con máxima velocidad movimientos frente a una señal.

**Tipos de rapidez:**

Simple

Compleja

**Velocidad de reacción simple.**

Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido.

**Velocidad de reacción compleja**

Se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido.

**Velocidad de acción simple.**

Se proyecta cuando el individuo realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo.

**Velocidad de acción compleja**

Se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo.

**Medios fundamentales:**

Ejercicios de corta duración, rítmicos y arrítmicos con explosividad.

Ejercicios de reacción.

Ejercicios con la máxima frecuencia (15'' - 20'').

**Factores de los cuales dependen la rapidez:**

La capacidad de movilidad y rapidez de los procesos nerviosos.

La fuerza velocidad o fuerza explosiva

La capacidad de relajación de los músculos.

Dominio de la técnica.

Intensidad de los esfuerzos volitivos.

## **El entrenamiento con niños**

El entrenamiento con niños se puede entender como un entrenamiento preparatorio para un desarrollo objetivo del rendimiento, donde se ofrecen tanto las formas motrices como las específicas del deporte por preparar. A través del juego deben adquirirse experiencias motoras variadas, adquiriendo las primeras vivencias con el deporte específico a través de ejercicios objetivados.

Durante la infancia se ha de crear sobre todo la base para que el deportista este dispuesto, durante largo tiempo, a confrontarse con una escala de valores elevada al rendimiento deportivo .

Finalmente, el entrenamiento con niños debe tener presente que:

- Si en la infancia no se crean las bases para una motivación por aprendizaje y rendimiento, no se contraerá ningún compromiso a la edad de máximo rendimiento.
- Si las técnicas básicas se aprenden con deficiencia y sin control, estos movimientos problemáticos volverán a surgir siempre y cuando el atleta este bajo un fuerte estrés.
- El deporte ha de tener un valor elevado en la vida del niño, ya en edad infantil.

Un programa con niños enfocado solamente al progreso técnico está condenado al fracaso, puesto que la motivación se tiene poco en cuenta.

Por ello, la planificación del entrenamiento con niños tiene una gran importancia, por lo que se ha de tener en cuenta:

- La evaluación técnico motriz de capacidades y destreza que sirven de base para la optimización de los rendimientos.
- La condición física (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) como fundamento general psicomotriz.
- La coordinación y la agilidad como amplia base de actuación motriz.



- La motivación como mecanismo regulador dirigido por los intereses y por la actividad del niño.
- La disposición y la comprensión mental que ayudan a integrar la actividad deportiva dentro del marco entero de evolución y educación
- La autonomía que ayuda a encontrarse así mismo.

#### **12.42 Principios como fundamento metodológico esenciales de la educación psicomotriz y del entrenamiento con niños:**

- El entrenador tiene que ser directivo, es decir, tiene que observar cuidadosamente cada niño y definir con claridad los objetivos a conseguir.
- Ha de adaptar las reglas de juegos (contenidos) a cada nivel de conocimiento de los niños y preparar mentalmente los posibles resultados.
- Los niños mismos han de quedar convencidos de que sin esfuerzo personal y sin trabajo no se presentara ningún éxito y ningún progreso.
- Los niños deben participar activamente en la organización del entrenamiento y solventar ellos mismos los problemas de organización.
- A los niños más débiles, el entrenador les ha de proporcionar confianza en su capacidad y tareas adaptadas a cada nivel de rendimiento.
- A los niños capacitados se les ha de poner tareas que exijan igual medidas: pensar, saber y arriesgarse.

#### **12.43 El entrenamiento en edades infantiles como la coordinación, resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza**

Las influencias inhibitoras que parten de la corteza cerebral se desarrollan con la coordinación mayor en el sistema sensitivo-motriz. Este proceso finaliza más o menos entre los 7 a 12 años. A partir de ese momento, las capacidades motrices reaccionan a base de estímulos de entrenamiento, es decir, pasan a ser entrenables.

**La coordinación:** Es el efecto conjunto entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo a la dirección de una secuencia de movimiento.

El grado y la calidad de las funciones de coordinación influyen sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizaje de destrezas y técnicas deportivas. Estas capacidades permiten el grado de adaptación rápida a condiciones variables y aseguran de esta manera superar las múltiples situaciones de actuación.

Las mejoras coordinativas experimentan su mayor grado de crecimiento entre los 4 y los 7 años. Las necesidades expansivas, la curiosidad y los impulsos lúdicos exigen cada vez más nuevas formas motoras. El lujo motriz disminuye, los movimientos se convierten en más claros y orientados. No se modifican espontáneamente, sino sistemáticamente.

**La flexibilidad:** Los niños pequeños poseen una elasticidad elevada a causa del aparato esquelético aun se encuentra en pleno desarrollo. La flexibilidad de la columna vertebral alcanza su máximo a la edad de 8 a 9 años, y posteriormente decrece constantemente.

El máximo desarrollo de la flexibilidad ya se produce entre las edades de 12 a 14 años, la edad óptima para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, la cadera y la cintura escapular se sitúa entre los 10 y los 13 años.

Se pueden producir daños si las articulaciones se entrenan de forma no planificada, desequilibrada o con sobrecarga. Favorablemente la hora del día para la ejecución de la misma es de 11 am a 12 m.

**La resistencia:** Para poder realizar ejercicios de resistencia motriz de diferentes tipos, según la especialidad de la tarea, el ser humano es capaz de agotar o bien de utilizar diferentes sistemas de capacidades de su organismo. A partir de los 8 años, y con un entrenamiento apropiado, se estimula la hipertrofia del músculo cardiaco, lo que permite incrementar la capacidad.

El entrenamiento de la resistencia debe constituir una parte del entrenamiento total y no destacarse como una forma específica. Resulta difícil encontrar para niños una motivación apropiada para este tipo de entrenamiento donde debemos buscar tareas adicionales de tipo cognoscitivo que puedan ayudar a motivarlos para otras de resistencia.

**La velocidad:** A la edad de 8 a 9 años se observa una mejora de la velocidad de acción. Los movimientos a cíclicos de años anteriores se completan hacia movimientos diferenciados; la frecuencia motriz mejora notablemente. Entre los 11 y 14 años, se produce una nueva mejora de la velocidad y se integran todos los factores en un conjunto.

Los mayores incrementos se producen sobre todo en los campos de la fuerza explosiva, se pueden incluir ejercicios para la velocidad de reacción en múltiples formas dentro de la formación básica psicomotriz, pudiendo ser comprobada en muchas formas jugadas.

**La fuerza:** La fuerza se incrementa después de los 13/ 14 años observándose diferencias según el sexo a los 11 años. Un entrenamiento ventajoso se establece probablemente al alcanzar un nivel suficiente de testosterona en las células. Ante de los 10 años el rendimiento de fuerza de los niños apenas se puede mejorar mediante un entrenamiento específico para la fuerza, únicamente se pueda alcanzar una mejoría de la coordinación de los potenciales musculares existentes, ya que a esa edad apenas se puede aumentar el diámetro de las fibras musculares.

Una formación mixta entre coordinación y fuerza también se aconseja después de los 10 años. A pesar de que la fuerza máxima esta poco formada a los 10/11 años, la fuerza dinámica se puede desarrollar bien mediante un múltiple ejercicio. Las exigencias de trepar, lanzar, saltar, etc. ofrecen motivación suficiente para animar a los niños a colaborar.

## **Autores**

**Prof. José Luis Ramírez. Presidente FEDOKARATE**

**Ing. Antonio Vólquez Carrasco. Dir. Técnico FEDOKARATE**

**Lic. Manuel Coronado. Presidente de la comisión de grado FEDOKARATE**

**Prof. José Arismendy Ubrí. Dir. de arbitraje. FEDOKARATE**

**Lic. Yunieski Silverio Castillo. Coordinador Técnico. MIDEREC**

# **MANUAL DE ENTRENADOR DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DOMINICANO**

## **INTRODUCCION**

La Federación Dominicana de Levantamiento de Pesas (FEDOMPESA) cada día le está dando más importancia al papel que juegan los entrenadores en el reclutamiento y desarrollo de los atletas en nuestro deporte. Dado que el acceso a la enseñanza de entrenadores es algo difícil en algunas Provincias, la FEDOMPESA ha creado e implementado una serie de Seminarios Especiales y Clínicas para el desarrollo de los entrenadores en todo el país.

Los temas tratan el desarrollo de la capacidad en el levantamiento de pesas, ejercicios de capacidades, ejercicios de la técnica, métodos y sistemas de entrenamiento, tipos de entrenamiento, periodos de entrenamiento etc.

El primer Manual de la Federación Dominicana de Levantamiento de Pesas para entrenadores de iniciación cubre la necesidad, no sólo como un Manual que ayude a unificar la técnica del entrenamiento, sino como soporte que proporcione oportunidades para el desarrollo del entrenamiento entre las provincias.

El deporte de Levantamiento de Pesas se basa fundamentalmente en la competencia y los nuevos no sólo tienen que aprender la técnica básica del deporte, desarrollar la fuerza y la potencia, ejecutar los movimientos con el aumento progresivos de los pesos, si no que, además deberían aprender a competir. No obstante la enseñanza demasiado pronto de la competencia en si a los nuevos, podría tener efectos catastróficos por lo que deberá hacerse con cuidado. Esta es una de las razones por las cuales los Padres tienen el mito de que las pesas no les permiten a sus hijos desarrollarse a plenitud.

Creemos que el Manual para entrenadores de iniciación le proporcionara una muy buena herramienta para la enseñanza. Pretendemos con este manual que los entrenadores nacionales estén unificados bajo un mismo sistema de trabajo.

## **13.2 OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Diseñar una planificación que sirva como base de apoyo de los entrenadores de iniciación de la Federación Dominicana de Levantamiento de pesas.

### **Objetivos Específicos**

Facilitar una guía de planificación que pueda contribuir con un mejor desempeño en la enseñanza inicial del levantamiento de pesas y con ello lograr un mayor desarrollo.

Que este aporte le facilite a esta disciplina seguir creciendo y al mismo tiempo escalar en lo que concierne al deporte escolar lo cual significa la base para la masificación de esta disciplina.

## **13.3 La coherencia**

En todo proceso de enseñanza aprendizaje, ser coherente debe ser una de las metas primordiales, siempre que esta sea positiva, es decir, se debe afianzar la coherencia en los aspectos positivos del ser humano y en lo que respeta al sistema educativo en sentido general. Tanto el educando como el educador, deben afianzar como valor de vital importancia en su vida.

Lo concerniente al aspecto educativo en la actualidad se persigue principalmente enriquecer las potencialidades y aptitudes de las personas a quien se acompaña

en su educación, tratando por cierto de sacar lo mejor de ella. Pero en realidad, el educador debe tener una entre lo que predica y lo que hace.

Si el educador muestra una falta de coherencia entre lo que dice y lo que hace esto provocará que el alumno le pierda la credibilidad.

### **13.3.1 La coherencia en el entrenamiento deportivo**

En lo concerniente a la planificación en los deportes hay que ser bastante cuidadoso, pues el manejo del entrenamiento deportivo reviste vital importancia adecuada a la carga de entrenamiento, es decir, una aplicación errónea de la carga puede provocar lesiones y con ello, resultados adversos a los que perseguimos.

En levantamiento de pesas la coherencia que debe tener una planificación es la siguiente: Primero, la edad del atleta, es decir, si se trata de un atleta que se está iniciando, la carga máxima que se debe aplicar es no más del 60% del peso de su cuerpo, o sea, el primer por ciento que se le aplica es el del propio cuerpo del atleta.

Si se trata de atletas de otros niveles más avanzados, el entrenamiento debe tomar en cuenta primero, el calendario competitivo, esto es, si el calendario contiene espacios muy largos sin competencias, lo más recomendable es iniciar con una preparación física general, que es la utilización de ejercicios físicos pertenecientes a distintas disciplinas deportivas que sirven de base a la preparación física en el levantamiento de pesas como son la velocidad, flexibilidad y resistencia.

Luego de concluida la preparación física general, viene un segundo paso que es la preparación física especial, la cual es el aumento de las potencialidades con ejercicios con pesas, este periodo es fundamental para poder lograr los resultados deseados en el periodo competitivo.

El tercer periodo es el competitivo, en el que se debe planificar el perfeccionamiento técnico y táctico del levantador o levantadora. En esta etapa de entrenamiento se han de tomar en cuenta al planificar los movimientos clásicos o competitivos, así como los planos musculares, los cuales se debe seguir desarrollando su fortalecimiento.

### **13.3.2 Homogeneidad del trabajo.**

Este concepto reviste vital importancia, en el trabajo con deportistas de distintas disciplinas, por el hecho que para la elaboración de un programa de entrenamiento para un determinado deporte el primer paso sería la escogencia del talento o futuro deportista. En esta escogencia el entrenador debe tomar en cuenta las condiciones biomecánicas del talento, así como el aspecto psicológico del mismo, esto es, que muchos deportistas que por cierto carecen de dichas condiciones físicas adecuadas, recompensan con creces por su adecuado condicionamiento mental. Dentro de los aspectos biomecánicos está la lateralidad, que es la preferencia o más bien la utilización de uno de los lados, o sea, el derecho o el izquierdo. Dicha cualidad va depender del deporte.

Para los deportes como el Levantamiento de Pesas el aspecto de la lateralidad no reviste gran importancia, pues sólo se puede notar al realizar la segunda fase de envión.

### **13.3.3 La homogeneidad en levantamiento de pesas**

Para la planificación de un programa de entrenamiento los aspectos a tomar en cuenta son: Primero la clasificación de los atletas, es decir, si son de iniciación o si pertenecen al nivel escolar, pre juvenil, juvenil o de mayores.

Si dicha planificación se realiza para un grupo de atletas, éstos deben tener condiciones similares para poder obtener los resultados esperados. La planificación es abierta sin tomar en cuenta la edad biológica del atleta así como también el tiempo que tenga dicho deportista en la práctica del deporte.



Otro aspecto a tomar en cuenta es el sexo, esto es, no se debe planificar igual para ambos sexos porque hay muchos factores biológicos que hacen diferente a varones y hembras, entre los que podemos señalar el volumen sanguíneo del varón, el cual es más estable que el de la hembra por el asunto de la menstruación, el aspecto hormonal también favorece más al varón, además, las articulaciones del varón son más fuertes que las de las hembras.

#### **13.3.4 Estilo Propio**

Hablar de estilo es una referencia a la individualidad, aunque muchas veces se puede observar a simple vista que tal o cual deportista guarda cierta similitud en uno u otro deporte.

#### **13.3.5 El estilo en Levantamiento de Pesas**

En lo que concierne al levantamiento de pesas es bien notoria la diferencia de estilo al ejecutar las alzadas. Por ejemplo muchos levantadores hacen el despegue utilizando totalmente el impulso inicial con las piernas, mientras otros lo hacen utilizando la mayor fuerza con la espalda. En cambio lo ideal sería que se ejecute utilizando ambos planos musculares conjuntamente, además, hay levantadores que aplican velocidad desde el inicio hasta el final mientras otros despegan lentos y aplican la aceleración máxima desde las rodillas hacia la completa extensión de ambos brazos si es el arranque y si es el clean hasta la altura de los hombros.

No se puede confundir estilo y técnica ambas cosas son distintas en levantamiento de pesas, es decir, el hecho de tener un estilo propio no necesariamente significa una ejecución errónea de la técnica.

### **13.4 CARACTERISTICAS A TOMAR EN CUENTA PARA EL LEVANTAMIENTO DE PESAS**

Existen ciertas características generales morfológicas y capacidades físicas que deben poseer los aspirantes o candidatos seleccionados para esta práctica entre ellas podemos citar:

#### **A) MORFOLOGICAS:**

- 1- Tamaño de las manos
- 2- Anchura de las muñecas
- 3- Largo de los brazos
- 4- Largo del tronco
- 5- Largo del fémur
- 6- Contorno de la cintura
- 7- Estatura y peso corporal teniendo en cuenta su edad tanto biológica, y Cronológica
- 8- Otras que detallaremos y explicaremos a continuación.

### **13.5 INICIACION Y PROGRESION BASICA DE LA TECNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA**

El proceso de enseñanza de los movimientos competitivos y complementarios en el levantamiento de pesas, conlleva varias etapas, las cuales según pasa el tiempo se va encaminando más a la perfección y al alto rendimiento deportivo. Formando hábitos especiales como la coordinación, velocidad de ejecución de los movimientos tanto competitivos, complementarios y el desarrollo de la fuerza.

La duración de la etapa inicial depende de las características que posee cada individuo en particular y en ésta los objetivos principales son el aprendizaje y la asimilación de la técnica tanto en los movimientos competitivos (arranque y envión) así como los ejercicios y movimientos auxiliares; no se utiliza pesos

considerables para la ejecución de dichos movimientos y su variación es muy mínima.

En la segunda etapa lo que se persigue es el dominio de la técnica en la ejecución de los movimientos, dependerá al igual que la primera de las características de cada individuo y su duración puede ser de 2 a 3 meses.

Luego de dominar estas dos etapas de la enseñanza inicial del levantamiento de pesas pasamos a una última que es el perfeccionamiento de la técnica, así como la preparación especial (psicológica y física) que durará durante toda la vida deportiva del individuo.

En la etapa inicial se trabaja con pesos moderados que no sean ni muy bajos ni muy altos pero que permitan al futuro levantador realizar un número de repeticiones y asimilar la técnica adecuada de los movimientos (arranque y envión); dicho peso se calcula por individual, dependiendo de las características que posea cada cual y de su peso corporal, madurez somática sexual, madurez esquelética entre otras.

### **13.6 PROGRESION BASICA DE LA TACTICA**

**13.6.1 LA PREPARACIÓN TÁCTICA:** En el levantamiento de pesas la preparación táctica reviste una gran importancia para el logro de los resultados esperados, tanto individual como colectivamente.

Es en esta disciplina deportiva factor decisivo la conducción de dicho proceso por parte del entrenador, quien tiene a su cargo el mayor peso de la planificación y organización de la estrategia a seguir en las competencias y la realización de las acciones tácticas durante su celebración.

La duración de una competencia de levantamiento de pesas oscila entre una hora y media y dos horas, correspondiéndole a un levantador sólo 6 minutos de ella para ejecutar sus seis movimientos reglamentarios (tres en Arranque y tres en Envión) o lo que es igual, un minuto por intento, siempre y cuando el levantador no falle la alzada y decida repetirla y no halla otro con el mismo peso a levantar, en

cuyo caso se le concederán 2 minutos, del que consume entre 30 y 45 o a veces hasta 55 segundos, acercándose más al minuto a medida que la experiencia del atleta es mayor, por lo que se observa claramente que solo permanecerá en la plataforma oficial de competencia entre 3 y 4 minutos y medio.

Por otra parte, el contacto del levantador con la barra hace que el tiempo real competitivo se reduzca más, ya que para el Arranque la duración de un intento se enmarca entre 4 y 6 segundos, mientras que para el Envión dura entre 8 y 13 segundos. Dicho tiempo real competitivo está en dependencia de la experiencia del levantador, de su preparación física especial, de la división de peso corporal

en que compite, del peso de la barra y del tiempo que se emplee en las fases de recuperación del Arranque y del Clean, entre otros aspectos.

Claramente puede apreciarse que los tres intentos reglamentarios en el Arranque duran entre 12 y 18 segundos, mientras que en el Envión entre 24 y 39 segundos. Todos los datos anteriores brindan elementos suficientes para reafirmar la importancia que reviste una adecuada conducción táctica por parte del entrenador. De fallar esto, en pocos segundos se pierden una o varias medallas o una adecuada ubicación del equipo en la competencia y, por tanto, todo un ciclo de preparación deportiva al que se le dedicó esfuerzo humano, recursos materiales y económicos. Se puede considerar que el proceso de preparación táctica del levantador puede estar estructurado en 4 pasos o Acciones:

- 1- Análisis de los protocolos oficiales de las competencias de levantamiento de pesas.
- 2- Informaciones preliminares de la Competencia Fundamental.
- 3- Aspectos del Entrenamiento Socio psicológico.
- 4- Pronósticos competitivos.

Estas 4 acciones constituyen la agrupación de varios componentes esenciales utilizados de manera voluntaria, consciente, intencional, lógicamente, racionales y

reflexivas, proyectadas hacia el empleo de habilidades tácticas por parte de los entrenadores con sus levantadores en las competencias. Por tanto, la preparación táctica del levantador es el proceso donde se conjuga la labor interrelacionada de las acciones antes mencionadas para lograr un desarrollo eficaz en ese tipo de preparación. Cada acción está compuesta por una serie de elementos que posibilitan la realización de una adecuada preparación y conducción táctica del levantador.

**1- Análisis de los protocolos oficiales de competencias:** En el levantamiento de pesas, como en otras disciplinas deportivas, se pueden realizar profundos análisis tácticos competitivos por medio de los protocolos oficiales de los diferentes certámenes. Esto constituye un arma fundamental de trabajo e información para los entrenadores que les permite elaborar, de manera más objetiva, el plan estratégico-táctico a seguir en una competencia determinada con sus pupilos y equipos en general, posibilitándole además, erradicar posibles errores que sobre la conducción táctica competitiva se hayan cometido en certámenes anteriores.

Partiendo de una correcta organización de la base de datos se pueden realizar caracterizaciones y comparaciones individuales, por divisiones de peso corporal, por grupos de competidores en cada división de peso corporal, por municipios, provincias, por países, por años y por entrenador.

La efectividad en Arranque, Envión y General. La efectividad es uno de los componentes que mayor información nos brinda sobre la certeza en la realización de los intentos reglamentarios en los ejercicios competitivos. Las acciones a realizar serán:

- a) Analizar los promedios y porcentos de intentos válidos. Uno de los componentes de la efectividad que mayor importancia se le brinda a escala internacional lo constituye la cantidad de pruebas válidas que los levantadores de forma individual logran realizar en una competencia. Los porcentajes de efectividad son directamente proporcionales a los promedios de intentos

válidos. No se trata de realizar los seis movimientos reglamentarios válidos y que el levantador se quede por debajo de sus posibilidades reales, por el contrario, se trata de que éste logre obtener los resultados esperados y planificados por su entrenador, o lo que podemos denominar: calidad en la efectividad de los levantamientos.

b) Analizar la efectividad según el número del intento reglamentario. Se ha demostrado que en las competencias de levantamiento de pesas el comportamiento lógico de la efectividad está en correspondencia directa con el número del intento. Se logra mayor efectividad en los primeros, decreciendo en los segundos, siendo menor aún en los terceros de ambas modalidades. Desde luego, esta tendencia decreciente puede ser menor a medida que aumenta la experiencia de los levantadores. El primer intento en el Arranque y en el Envión es muy importante, éste debe enfrentarse a plena concentración; un levantamiento acertado en el primer intento brinda la posibilidad de evitar irse “en blanco o sea descalificarse”, sentir el peso, adquirir confianza en el éxito de los intentos siguientes. En el segundo intento, se plantea ampliar el éxito en dependencia del primer intento, de la facilidad de ejecución del ejercicio, de la variante de adición de peso y de las acciones de los contrarios. En el tercero, los atletas tratan de aumentar sus resultados límites o de compensar el desacierto del segundo intento y, a veces, para comprobar sus posibilidades, tratan de levantar un peso récord para ellos.

c) Analizar la frecuencia y los por cientos según la cantidad de intentos válidos. Este aspecto se refiere a la obtención de la incidencia, de los levantadores, que pudieron realizar entre seis (6) y un (1) intento válido, así como los que no lograron ninguno en el Arranque o en el Envión (descalificados o idos en blanco) o en ambas modalidades inclusive, sin dejarse de cuantificar los retirados de la competencia.

d) Analizar los mejores resultados de los levantadores según el número del intento reglamentario en que lo lograron. Se cuantifican, por intentos

reglamentarios en el Arranque y el Envión, los mejores resultados de los atletas en las competencias objeto de análisis. Puede realizarse una valoración general unificando los datos obtenidos de los ejercicios clásicos.

e) Analizar las causas de los intentos no válidos. Regularmente para las competencias de levantamiento de pesas los entrenadores de los diferentes equipos se auxilian de personal técnico o de los propios levantadores para controlar el desarrollo de la competencia. No es difícil instruir a ese personal para que, además, controlen por medio de la observación, las causas por las cuales los levantadores fallan los intentos reglamentarios, que pueden estar agrupados de la siguiente forma:

- 1-Por deficiencias técnicas.
- 2- Deficiencias en la preparación física.
- 3- Deficiencias en la preparación psicológica.
- 4- Por fallar el Clean en el Envión.
- 5- Por tiempo.
- 6- Por votación dividida de los árbitros.
- 7- Por renuncia.
- 8- Por descalificación.
- 9-Por lesión.
- 10- Por bloqueo en la salida.
- 11- otras.

f) Analizar el Coeficiente Histórico de Efectividad de los levantadores.

1-El **Coeficiente de Efectividad** está estrechamente relacionado con la experiencia y preparación psíquica del deportista. Su importancia es especialmente individual y está sujeto a oscilaciones en tiempo. Es por ello que lo más confiable serán las magnitudes promedio del CE, calculado por los resultados de las competencias más importantes en que estos hayan participado.

2.- **Incrementos de pesos en la barra** en Arranque, Envi3n. Este par3metro permite analizar los incrementos (en kilogramos), de los pesos solicitados por los entrenadores para sus pupilos, de los primeros para los segundos intentos y de 3stos para los terceros, tanto para el Arranque como para el Envi3n.

### 3. - **Las diferencias de pesos:**

A) Analizar las diferencias entre los pesos iniciales y finales en Arranque, Envi3n.

B) Analizar las diferencias entre los resultados del Arranque y el Envi3n.

Existen otros elementos que hacen variar tanto la t3ctica como los resultados, tales como: la experiencia de los levantadores, las categor3as de edad en que compiten y la preparaci3n t3cnica y f3sica que posean, as3 como sus preferencias hacia uno u otro ejercicio competitivo.

### 4- **Resultados hist3ricos.**

**1- Acciones:** Analizar los resultados hist3ricos en Arranque, Envi3n nos sirve para hacer un pron3stico con m3s precisi3n de la ubicaci3n posible de nuestros disc3pulos en cada una de las categor3as o divisiones de peso corporal en que competir3n, as3 como la de los contrarios.

La estad3stica hist3rica de los resultados (incrementos, disminuci3n y estabilizaci3n) la analizamos haciendo comparaciones con resultados alcanzados anteriormente y poder planear as3 la t3ctica m3s conveniente para nuestros levantadores.

No obstante consideramos que este elemento enriquece el nivel de informaci3n de entrenadores y de los levantadores. En sentido general, contribuye a la planificaci3n estrat3gica de equipos y de la participaci3n de los atletas de pesas en una competencia determinada. El an3lisis de los r3cords brinda elementos suficientes para pronosticar resultados que desde el punto de vista psicol3gico, constituir3an metas individuales que estimulan la participaci3n competitiva.



## **2- Informaciones preliminares de la Competencia Fundamental.**

Uno de los elementos fundamentales para desarrollar un adecuado proceso de preparación táctica en el levantamiento de pesas, así como en las demás disciplinas deportivas lo constituye la obtención de informaciones preliminares de

las competencias fundamentales y de los posibles adversarios a los cuales se enfrentarán los deportistas.

Determinar cuándo, cómo y en qué momento tendrá lugar la competencia, qué condiciones climatológicas predominan en el lugar, cuántos y cuáles atletas participarán en cada categoría o división (para poder estimar su duración y posición en la que puede quedar nuestro atleta), en qué estado se encuentran las instalaciones y de qué tipo son, cómo reacciona el público, cómo serán atendidos y qué facilidades de entrenamiento existen en el lugar de la competencia, distancia y transporte desde el alojamiento a los centros de entrenamiento y competencia, disponibilidad de una balanza para control del peso

## **3- Aspectos del Entrenamiento Socio psicológico.**

Otra parte fundamental de la preparación táctica lo es el socio psicológico ya que la parte emocional del levantador juega un papel de gran importancia para alcanzar los objetivos que sean planificados.

La modelación de las condiciones psicológicas en la Competencia Fundamental, entrenamiento o en competencias preparatorias nos garantiza un mayor rendimiento y efectividad en las alzadas o levantamientos. Este aspecto, tiene relación directa con las condiciones y características de las competencias preparatorias o fundamentales y posee un alto porcentaje de componentes psicológicos.

**Acciones:**

- A) Desarrollar entrenamientos tipo competencias aplicándose las reglas técnicas. De ser posible, invitar a jueces categorizados.
  
- B) Adaptar a los levantadores a las condiciones estresantes o estimulantes de la competencia fundamental.
  
- B) Modelar el calentamiento especial competitivo, teniéndose en cuenta las series o tandas y pesos a ejecutar entre intentos reglamentarios.
  
- C) Practicar el orden de llamada de los levantadores, para concluir adecuadamente y según lo planificado, su calentamiento especial.
  
- D) Adaptar a los levantadores al peso corporal de la división en que competirán ya sea haciendo los controles en el mismo peso de la división correspondiente o dando una diferencia de peso, comparar lo más próxima a la misma y que no afecte con los resultados buscados.
  
- E) Conocer a sus adversarios de competencia los resultados competitivos, sus estados de preparación física, técnica, psicológica y táctica, sus resultados deportivos más recientes, tanto en los entrenamientos como en competencias, el estado de sus formas deportivas, el peso corporal actual de ellos y cuando alcanzaron sus mejores resultados, si es posible.
  
- F) Observar, cómo reaccionan nuestros levantadores ante el público y ante los señalamientos de sus entrenadores, entre otros aspectos.

#### **4- Pronósticos competitivos.**

Luego de efectuarse el análisis minucioso de la regularidad del comportamiento de cada alumno se puede obtener información clara sobre las formas de conducción competitiva de cada uno de ellos y planificar la mejor estrategia táctica para alcanzar los objetivos planificados de forma individual.

### **13.7 INICIACIÓN Y PROGRESIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.**

#### **Desarrollo y educación de las capacidades físicas coordinativas.**

El levantamiento de pesas por ser un deporte predominantemente dependiente de habilidades y destrezas, no sólo promueve la salud física, sino, que además propicia el aprendizaje de amplio rango de movilidad y coordinación.

La iniciación, la progresión paulatina y sistemática de la preparación física en la iniciación del entrenamiento deportivo del levantamiento de pesas, que es precursora del desarrollo de capacidades condicionales como fuerza, velocidad y resistencia (y cada una de sus respectivas variantes), en la primera etapa de aprendizaje de los y las jóvenes, especialmente en edades escolares, está dirigida fundamentalmente al desarrollo de las capacidades coordinativas.

A diferencia de las capacidades condicionales, este grupo de capacidades físicas denominadas capacidades coordinativas, tiene una relación más directa con el sistema nervioso, lo que permite que los deportistas que las desarrollan consigan realizar la técnica deportiva de modos energéticamente más fácil, serán más precisos en su técnica y esto les conducirá a ser más eficaces en cada implementación.

En un sentido más amplio, estas capacidades condicionan la vida en general de los niños y jóvenes garantizando que estos tengan mejor desempeño en las actividades de la vida diaria, facilitan el aprendizaje motor y los predisponen para el alto rendimiento deportivo.

Para que la iniciación de la preparación física de los deportistas en la primera etapa de aprendizaje esté dirigida al desarrollo progresivo de estas capacidades, es preciso conocer en esencia las mismas a fin de validar en el entorno los métodos, medios y herramientas disponibles para que el entrenador (pedagogo) pueda concebir y realizar planes de entrenamiento deportivo eficientes.

### **Capacidades coordinativas importantes para la iniciación deportiva.**

**Acoplamiento:** es la capacidad de coordinar movimientos del cuerpo por partes entre sí. Este permite al nuevo aprendiz que en momento de ejecutar una acción técnica con la barra cargada, el deportista y la barra no son dos elementos aislados, sino, un sistema del cual ambos son componentes, que comparten propiedades mecánicas y geométricas en común.

**Diferenciación:** es la capacidad de lograr una coordinación de fases motoras y movimientos de partes individuales del cuerpo, es lo que permite a un deportista ser exacto en una ejecución, lo que resulta ser útil para economizar energía de su organismo y realizar mayor y mejor cantidad de trabajo. Un levantador de pesas que logra diferenciar el instante exacto en que debe mover cada parte de su cuerpo para lograr un movimiento total, en la ejecución de un arranque previene lesiones asociadas con la inestabilidad y mejor estética en dicha modalidad.

**Equilibrio:** es la capacidad de mantener la posición corporal o recuperarla durante o después de la ejecución de un determinado movimiento técnico. En un deporte como lo es el levantamiento de pesas es fundamental por el rol que desempeña cuando el levantador realiza un arranque con la barra cargada, este debe finalizar de forma que la barra se coloque por encima de la cabeza con brazos extendidos hacia arriba y piernas separadas y en posición de cuclillas (sentadillas) y lograr ponerse de pie sin desplazamientos horizontales.

**Flexibilidad:** es la capacidad de extensión máxima en un movimiento de una articulación determinada. En los levantadores de pesas es una capacidad muy valiosa ya que es muy frecuente que ésta se pierda fácilmente en la medida en que avanza la preparación física del pesista.

**Orientación:** es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, vinculando estos con un área de acción determinada y/o a un tipo de herramienta o utilería que este deba poner en movimiento. Esta capacidad es de vital importancia para los deportistas de levantamiento de pesas los cuales durante una competición deben levantar una barra en un espacio definido (la plataforma) y sostenerse durante un tiempo determinado por otros individuos localizados en frente de él/ella (los árbitros).

**Ritmo:** Es cuando se puede producir mediante el movimiento una sincronización a lo interno o externo (ritmo) del ejecutante. Al realizar repeticiones de un modo cíclico, continuo y regular con intervalos de tiempo constantes, como puede ser el caso de una serie en el entrenamiento de una modalidad o ejercicio, sea envión (clean & jerk), cuclillas (sentadillas) u otros.

**Relajación:** Cuando de manera voluntaria decidimos sacar tensión del organismo tanto del plano psicológico como de la musculatura, hablamos de la capacidad de relajarse. Es de carácter importante que los deportistas entrenen esta capacidad desde edades escolares o de iniciación, ya que les será de utilidad para liberarse del estrés competitivo y manejar situaciones de alta exigencia en el entrenamiento de alto rendimiento.

**Cambio:** Los individuos que aprenden a lidiar con situaciones nuevas con frecuencia, desarrollan la habilidad de adaptarse y manejar el estrés que producen los cambios. A menudo la actividad física exige que nos hagamos adaptables a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad deportiva, éstas plantean diversos niveles de dificultad en el entorno que nos conduce a la capacidad de cambio. En el levantamiento de pesas es preciso desarrollar una voluntad férrea y adaptación al cambio.

**Preparación Física:** es la etapa del entrenamiento deportivo en la que los deportistas entrenan, desarrollan y descubren capacidades físicas en el organismo. Fenómeno que es verificable en el hecho de que cuanto más un individuo eleva en su preparación física, ese aumento en otras capacidades va disminuyendo. Un ejemplo de esta correlación negativa se hace evidente en que con el aumento de una capacidad como es la fuerza máxima en esa misma proporción disminuye capacidades como la velocidad y la flexibilidad.

Sin embargo, no debemos olvidar que la fuerza es indudablemente una de las bases de desarrollo de las capacidades motrices.

La preparación física tiene dos variantes fundamentales en el levantamiento de pesas y otros deportes. Preparación física general, que dependiendo el tipo de deporte durará entre 4 y 8 semanas.

En un plan de entrenamiento deportivo, se ubica en el periodo preparatorio la preparación de capacidades físicas coordinativas, capacidades físicas condicionales y está a la par con la voluntad.

**Luego se encuentran las capacidades condicionales:**

Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, también capacidades motrices.

Es oportuno que los entrenadores (pedagogos) que tiene a su cargo el trabajo de entrenar niños consideren la implementación de sistemas de entrenamiento acorde con la edad y ciertas características individuales de los niños, así como reducir el uso de barras cargadas y objetos de riesgo para la salud del menor, en la mayor medida posible.

Una vez se ha completado la primera etapa del ciclo preparatorio, le sigue inmediatamente la etapa de preparación física especial o específica, la cual está dirigida al mejoramiento de la condición física del levantador.

**Formas, métodos para el desarrollo de capacidades**

**Coordinativas y perceptivo-motrices.**

Cada entrenador tiene a su disposición un amplio abanico de opciones para trabajar el desarrollo de estas capacidades en su grupo. A continuación, una lista de alternativas que resultan útiles para los entrenadores de iniciación de levantamiento de pesas dentro de los que se sugieren en varios casos juegos pre-deportivos.

**El acoplamiento.** Una alternativa disponible es implementar el salto con la cuerda, como es un ejercicio con aspecto de juego podemos aprovechar el uso del instrumento (la cuerda) para conseguir que el nuevo logre diversas variantes del salto con dicha cuerda, la cual representa un obstáculo en movimiento con el cual debe interactuar y usando sus brazos y piernas de manera coordinada sin tropezar con la cuerda que gira por encima de él.

Aumentaría su complejidad de este ejercicio si se realiza con los ojos vendados. Para el desarrollo de la **diferenciación** como capacidad física pueden emplearse juegos que permitan la evasión de obstáculos y circuitos donde se realicen ejercicios variados con una secuencia específica de modo que resulte divertido para el nuevo y con correlación positiva para la forma física del mismo.

Aunque podemos decir que es dependiente de factores genéticos muchos casos del **Equilibrio** son entrenables. Para estos fines podemos implementar la ejecución de estructuras de movimiento gradualmente más complejas con ojos vendados, carreras con sacos, etc.

La **Flexibilidad** es una capacidad entrenable y por su importancia en el levantamiento de pesas es recomendable apartar una parte importante del tiempo que dura una sesión de entrenamiento en trabajar los ejercicios de flexibilidad.



Ejemplo de ejercicios de flexibilidad puede ser: elongaciones de las articulaciones en general, especialmente aquellas que intervienen de manera directa en el ejercicio diario, éstos deben realizarse de forma repetitiva, despacio y sin que la extensión cause dolor, ya que esto provocará un efecto indeseable de predisponer los músculos a encogerse para tolerar el dolor y resultará dañino.

Podemos trabajar la capacidad de **orientación** involucrando a los nuevos en juegos educativos en que tengan que abandonar una posición y una herramienta y luego intentar recuperarlos exactamente como al principio, en un tiempo en que le induzca a concentrarse para recuperar su posición, actividad y espacio anteriores. En ciertos casos es también útil realizar ejecuciones de algún movimiento técnico



(arranque o una de sus variantes, envíen o una de sus variantes, etc.) con los ojos vendados.

La **Relajación** como capacidad es posible entrenarla realizando juegos o ejercicios donde los nuevos intenten pasar de una actividad intensa a volver a la calma de forma rápida o de un estado de movimiento a reposos absolutos en un sistema de juego en que una persona indique cuando deben moverse y cuando deben cambiar de actividad o relajarse, con una correlación actividad-reposo. 1:2 (uno a dos) por cada unidad de tiempo en actividad le siguen dos unidades de tiempo en reposo, además es posible aprender a relajarse realizando ejercicios de respiración profunda en el momento en que termina la sesión de entrenamiento y antes de regresar a casa, ya sea conversando con el grupo de un tema que los libere de la tensión producida por el entrenamiento o con la lectura de una historia reflexiva o material relajante.

La adaptación al **Cambio** es entrenable como toda capacidad física. El entrenador a lo largo de todo el plan de formación de los nuevos deportistas puede utilizar actividades que rompan con aquello a que los deportistas están acostumbrados, sacándolos de su zona de confort, implementando nuevos ejercicios, cambiar de vez en cuando el lugar donde entrenan, pruebas sorpresas, modificar una unidad de entrenamiento de manera inesperada o simplemente cambiando el nombre u orden en que realizan los ejercicios habitualmente, es conveniente que aunque para el grupo resulte una sorpresa, estas variaciones estén planificadas por el entrenador y no sean por una improvisación ya que esto pudiera salirse de control.

Una de las formas de mejorar el **Ritmo** puede ser el uso de música al momento de realizar ejecuciones técnicas o al realizar los ejercicios durante una unidad de entrenamiento, ya que nuestro sistema nervioso responde positivamente ante el estímulo de la música y de manera automática, además realizar ejercicios de psicomotricidad con el uso de una cadencia o conteo rítmico.

### **13.8 INICIO DEL ENTRENAMIENTO**

En Levantamiento de Pesas iniciamos de la siguiente manera con niños entre 10 a 12 años: con ejercicios a manos libres y piernas, con pechadas, parada de manos, saltos y otros. Luego poco a poco se incorporan ejercicios con barra con pesos que no excedan el 60% de su peso corporal.

Al inicio del entrenamiento con principiantes, el primer programa se hará con levantamiento básicos, aunque el trabajo con estos levantamientos es relativamente sencillo, a los principiantes puede parecerles algo muy difícil. Los entrenadores deben tener en cuenta que si estos ejercicios les cansan fácilmente entonces deberán de entrenar durante un periodo de tiempo más corto.

Es particularmente difícil calcular el peso que un principiante pueda manejar fácilmente. Este es uno de los principales problemas de un entrenador.

Este problema llega a ser más complejo con los levantamientos que precisan una mayor habilidad, como son las cargadas de fuerza, arranque de fuerza, posición de pies para arranque, los levantamientos clásicos, etc.

El entrenador debe hacer que los principiantes empiecen con cargas muy bajas, puede ser con una barra sin peso e incluso con un palo aumentan la carga progresivamente serie a serie hasta que la técnica empiece a fallar o hasta que el número de repeticiones programadas no pueden ser completadas.

Programa de Levantamiento de Pesas

En relación con el levantamiento básico y dado que estamos tratando de producir un aumento de la fuerza en los músculos en momentos específicos, las

repeticiones por serie deberán ser de 5 y el número de series, 4. La progresión deberá ser algo tan simple como la formación de una pirámide que incremente la carga en cada una de las series que se ejecuten.

Ejemplo Piernas por delante:	20	<u>25</u>	<u>30</u>	<u>35</u>
	5	5	5	5

En la sentadilla y peso muerto se puede levantar más peso que en los ejercicios de empuje sobre la cabeza, ya que en los primeros intervienen músculos más grandes y fuertes. Así mismo el aumento por serie puede ser mayor.

En principio, se deberá dar la oportunidad a todos los principiantes de comprobar cuánto pueden levantar. La mayoría de ellos están impacientes por probarlo.

### **13.9 Instrucciones para la observación y evaluación de las cualidades morfológicas en el arranque.**

#### **Posición inicial:**

Se le debe demostrar previamente al alumno cuál es la posición inicial en el arranque, y hacer énfasis en la posición hiperextendida que debe adoptar la espalda.

Al evaluar este aspecto debemos observar en sentido general, si el alumno adopta con naturalidad dicha posición inicial y si ésta resulta cómoda.



### **Flexibilidad en los hombros:**

Preferentemente con una barra, se le indica al candidato la tomada del arranque, y de este punto se le pide que realice una extensión completa de ambos brazos hasta situar la barra por encima de la cabeza. Se deben observar atentamente las posibilidades de flexibilidad que el alumno presenta en las articulaciones de los hombros, posteriormente se le indica que manteniendo los brazos extendidos completamente en la posición de pie en la cual se encuentra, trate de llevar la barra lo más atrás de la cabeza posible.



A partir de esta posición se le pide que realice una cuclilla de arranque, manteniendo la espalda hiperextendida y la completa extensión de los brazos, se debe observar si el alumno es capaz de mantener la barra sobre la cabeza cómodamente.



### **Posición del tronco:**

Desde la posición adoptada anteriormente, se observa la posibilidad que tiene el joven de mantener el tronco lo más perpendicularmente posible en relación al suelo. Se le pide que realice una cuclilla de arranque bien profunda, sin olvidar la hiperextensión del tronco, observando que los músculos de la región lumbar estén contraídos completamente, y que la cadera no se desplace hacia delante.

### **Posición de las piernas:**

Desde la misma posición de cuclilla de arranque, se le pide al alumno que realice de 3 a 5 repeticiones para poder observar la posición que adoptan sus pies, y determinar si las plantas de estos quedan completamente apoyadas al piso.



## Cualidades morfológicas en el envión.

### Posición inicial:

Se le debe demostrar al alumno, cual es la posición inicial para el clean, y hacer énfasis nuevamente en la posición hiperextendida que debe adoptar la espalda.



Al evaluar este aspecto se debe observar en sentido general, si el alumno adopta con naturalidad dicha posición, y si ésta le resulta cómoda. En la posición de pie, con la barra sostenida sobre los hombros y sujeta con las manos, se le indica al alumno que realice una cuclilla por delante, y es acá donde se debe observar la forma que adoptan los brazos en esa posición, los cuales deben quedar casi paralelos en relación con el suelo, separados de las piernas.

**Posición de los brazos:**

En el movimiento señalado anteriormente, se debe observar que la barra esté apoyada sobre los hombros y sujeta con ambas manos completamente cerradas.



**Posición del tronco:**

Desde la misma posición se le indicará al alumno que realice de 3 a 5 cuclillas, observando si éste tiene posibilidad de mantener el tronco lo más perpendicular posible en relación con el suelo sin perder en ningún momento la hiperextensión de la espalda, además se debe comprobar si las plantas de los pies quedan apoyadas completamente en el suelo.





### **Posición de las piernas:**

Durante la realización de las Sentadillas, se debe observar si las plantas de los pies están completamente apoyadas al suelo. (Ver también figura anterior)



### **Extensión de los brazos:**

Desde la posición de pie, con la barra sobre los hombros y sujeta con las manos completamente cerradas, el alumno debe realizar un empuje desde el pecho manteniendo la barra en alto, acá se debe observar si tiene la posibilidad de extender completamente los brazos.



**Flexibilidad de los hombros:**

Mientras la barra se encuentra mantenida en altura, se debe verificar si el alumno puede llevar sus brazos por detrás de las orejas quedando éstas completamente a la vista



### **13.10 Instrucciones para la observación y evaluación de la técnica del arranque y el envión:**

Se le indicará al alumno que realice 3 ó 4 repeticiones de la técnica de arranque, con un peso que varíe entre 15 y 20 kg, en dependencia del peso corporal y la edad del candidato, haciendo énfasis en la realización correcta de la segunda fase del halón y la técnica en su conjunto.

Por otro lado en el envión se le pedirá que realice 2 ó 3 repeticiones con un peso que varíe entre los 20 y 30 kg, en dependencia del peso corporal. Debe hacerse énfasis en la segunda fase del halón de clean, en el empuje desde el pecho, en la flexión corta de las piernas y la rápida extensión de éstas en el momento del despegue.

**CAPACIDADES FISICAS:** Entre las que podemos citar:

- 1- Resistencia a la fuerza
- 2- Fuerza explosiva de las piernas
- 3- Fuerza de los brazos
- 4- Fuerza del tronco
- 5- Fuerza del abdomen
- 6- Fuerza del abdomen

### **13.11 Instrucciones para la observación y evaluación de las cualidades físicas:**

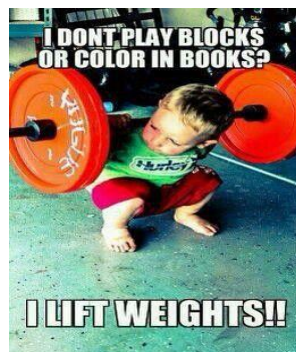
**Las extensiones de brazos o planchas:** se realizan como se conocen normalmente en nuestro medio, con el apoyo de los brazos al ancho de los hombros y sin intervalo de descanso.



**Las carreras de velocidad:** se realizan desde la posición de arrancada, y se evalúa en la unidad de tiempo, segundos (50 mts). Las tracciones en la barra se ejecutarán con el agarre al ancho de los hombros, siendo ejecutadas sin intervalo de tiempo. (Manos en supinación).

**El salto largo sin carrera de impulso:** se efectuará con los dos pies apoyados sobre el suelo, tratando de desplazarse la mayor distancia posible, cada alumno tiene la posibilidad de realizar dos saltos evaluándose el mejor de los éstos.

**Las cuclillas:** se realizan con el peso por detrás de la cabeza, las cuales deben ser lo más profundo posible.



**La hiperextensión del tronco:** se realiza acostado boca abajo, con las manos en la nuca y las piernas juntas, las cuales deben ser sostenidas por un compañero, solamente mantendrán contacto con la superficie las piernas y la cadera, de esta forma se asegura el libre movimiento del tronco formando un ángulo de 90° con el resto del cuerpo, se contabilizan las repeticiones cada vez que el alumno lleve su tronco a la hiperextensión.



**Los abdominales:** se realizan con la espalda apoyada en el piso, las piernas unidas y extendidas las que deben ser sujetas por un compañero, las manos están en la nuca, y de este punto se flexiona el tronco hacia el frente hasta tocar los hombros del compañero.



## **VOLUMEN E INTENSIDAD**

Se deberá aplicar al principio carga progresiva, una vez que los principiantes hayan aprendido los movimientos básicos a fin de conseguir la buena marcha del entrenamiento.

Fortalecimiento de hombros, piernas y espalda y los ejercicios de arranque y movimiento de dos tiempos (Clean & Jerk).

Es importante que al niño o niña se le enseñe esto como un juego cualquiera. Incluso se le puede enseñar a nadar, jugar baloncesto, entre otros, pero con cuidado de no motivarlos demasiado porque no se puede perder la orientación de que es levantamiento de pesas.

En la iniciación la barra debe de estar a la altura de 22.5cm del suelo para un mejor aprendizaje de la técnica.

Tenemos que hacer mucho hincapié en el perfeccionamiento de la técnica ya que una vez asimilada la técnica buena o mala, es muy difícil cambiarla.

Conjuntamente con los ejercicios parados, a los atletas de iniciación debemos ponerles sentadilla de arranque y sentadilla adelante, para ir preparándolos para luego ejecutar los ejercicios de arranque y clean abajo.

Los niños(as) son muy vulnerables y un entrenamiento mal dirigido puede traerles graves lesiones.

La mayoría de los entrenadores principiantes son por naturaleza impacientes y quieren subir las cargas demasiado rápido. El tiempo que se dedique a perfeccionar cada una de las capacidades o técnicas del primer nivel, servirá para proporcionar grandes resultados en el futuro.

### **13.12 ASPECTOS Y SITUACIONES FUNDAMENTALES EN LA COMPETENCIA**

- 1- Es fundamental que el atleta tenga uniforme correcto, malla de una sola pieza, zapatos de levantamiento de pesas.

- 2- Las competencias que se realizan a los atletas de iniciación son de habilidades físicas, donde se le evalúan, las capacidades motora, la velocidad, la fuerza, equilibrio, elasticidad entre otras.
- 3- El niño(a) debe de estar concentrado en los ejercicios que serían ejecutados ese día.
- 4- Debe poner atención a su entrenador para que pueda captar lo que él o ella le está indicando que haga.

A partir de los 13 años ya el niño (a) está preparado(a) para competir en diferentes competencias de levantamiento de pesas en las dos modalidades (Arranque y dos tiempos/Clean / Jerk).

Aspectos que se dan en las competencias que son fundamentales donde el entrenador tiene que estar muy preparado para enfrentar.

- 1- Su atleta debe de estar en su peso correspondiente
- 2- Su atleta tiene que estar concentrado
- 3- Su atleta debe sentirse preparado para realizar los movimientos
- 4- Su atleta tener un calentamiento previo a su salida a competir
- 5- Su atleta estar preparado psicológicamente para enfrentarse a su contrincante
- 6- El entrenador debe estar al tanto del transcurrir de la competencia, tales como: el llamado, el tiempo, los cambios de pesos en la barra, estar al tanto de los movimientos que faltan para la salida del atleta, etc...

Aspectos Negativos

- 1- Que el atleta se encuentre desmotivado
- 2- Desconcentrado
- 3- Falta de preparación
- 4- Que se descalifique
- 5- Miedo escénico (miedo al público)

### 13.13 ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LAS REGLAS Y EL ARBITRAJE DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

El Levantamiento de Pesas tiene dos modalidades que son: **ARRANQUE Y ENVION (DOS TIEMPOS)**.

Estas dos modalidades se realizan con una barra (una para mujer, la cual tiene un peso de 15kg y la de hombre de 20kg).

La barra tiene que estar cargada con sus respectivos discos y los collarines.

BARRAS, DISCOS DE COMPETENCIA (Pesos en Kilogramos con sus respectivos colores) Y COLLARINES (2.5kg):



#### **ARRANQUE:**

La barra se coloca en el centro de la plataforma de competencia horizontalmente. El atleta se coloca frente a la barra en forma de sentadilla con el tronco doblado, agarrando la barra con ambas manos y halar de un solo movimiento desde la plataforma hasta la máxima extensión de ambos brazos sobre la cabeza.



## **ENVION**

### **PRIMERA PARTE: CLEAN.**

La barra se coloca en el centro de la plataforma de competencia horizontalmente. El atleta se coloca frente a la barra en forma de sentadilla con el tronco doblado, agarrando la barra con ambas manos y halar de un solo movimiento desde la plataforma hasta los hombros. Los pies deben regresar al mismo lugar y mantenerlos extendidos antes de iniciar la segunda parte (Jerk).

### **SEGUNDA PARTE: JERK.**

El atleta debe permanecer inmóvil después de la primera parte (Jerk), el atleta dobla y extiende las piernas simultáneamente a la vez que los brazos mueven la barra hacia arriba, los pies lo deslizan en tijera o squat/tipo sentadilla/push.

## **13.14 Formato de Competencias en el Levantamiento de Pesas**

Las competencias de Levantamiento de Pesas se organizan para hombres y mujeres donde están divididos por peso corporal y grupos de edades y se compite en:

Jóvenes de 13-17 años. Estos atletas pueden competir en todas las competencias nacionales e internacionales Sub-17, por ejemplo: Campeonatos Panamericanos, Mundiales y Juegos Olímpicos de la Juventud.

Juveniles de 15 a 20 años. Estos atletas pueden competir en todas las competencias nacionales e internacionales Juveniles, tales como: Campeonatos Panamericanos, Mundiales, Juegos Olímpicos, Juegos Centro Americanos y del Caribe y Juegos Panamericanos.

Mayores (donde a partir de 15 años pueden participar). En ésta no hay un límite de edad para competir.

Masters, 35 años en adelante.

Existen 8 categorías de peso corporal Sub-17 para mujeres:

44kg, 48kg, 53kg, 58kg, 63kg, 69, kg 75kg y más 75kg.

Existen 8 categorías de peso corporal Sub-17 para hombres:

50kg, 56kg, 62kg, 69kg, 77kg, 85kg, 94kg y más 94kg.

Existen 8 categorías de peso corporal Juveniles y Mayores para mujeres:

48kg, 53kg, 58kg, 63kg, 69kg, 75kg, 90kg, más 90kg.

Existen 8 categorías de peso corporal Juveniles y Mayores para hombres:

56kg, 62kg, 69kg, 77kg, 85kg, 94kg, 105kg y más 105kg.

Las categorías de los Juegos Olímpicos de la Juventud hay 6 para mujeres y 6 para hombres.

Mujeres 44kg, 48kg, 53kg, 58kg, 63kg y más 63kg.

Hombres 56kg, 62kg, 69kg, 77kg, 85kg y más 85k.

Se puede inscribir un máximo de (10 mujeres y 10 hombres) atletas, pero sólo 8 de ambos sexo pueden participar, ¿Por qué inscriben dos suplentes en cada grupo? Porque si uno se lesiona puede ser sustituido por otro pero por el que se envió como suplente. Se compiten en con 8 atletas en cada grupo.

El pesaje de cada categoría se inicia 2 horas antes de la competencia:

Ejemplo: si la competencia está pautada para las 10:00am entonces el pesaje inicia a las 8:00 am, el cual tiene una duración de una hora.

El atleta tiene que estar en la categoría que fue previamente inscrito por su entrenador y tiene que tener el peso corporal dentro del rango de su categoría.

Ejemplo:

Si el atleta Juan Peña fue inscrito en la categoría 85kg. Y al momento del pesaje peso 85.100kg tendría una hora para hacer el peso y poder competir de lo contrario, si no cumple con éste no podría competir en otra categoría.

El atleta debe de cumplir con estos reglamentos, a la hora de su competencia.

Para la inscripción se llena un formulario el cual es provisto por el Comité Organizador del evento.

Hay una inscripción preliminar la que debe ser enviada dos meses antes del evento y la final un mes antes, éstas deben de llevar los siguientes datos: nombres y apellidos, fecha de nacimiento, categoría y total en Kilogramos. El total que el atleta haya realizado o que usted piensa que puede hacer.

De igual manera se inscriben los técnicos (Entrenadores, Árbitros, Médicos, Fisioterapeuta entre otros).

La vestimenta de los atletas tiene que cumplir con los siguientes requisitos: tiene que ser de una sola pieza, no puede cubrir los codos, no puede cubrir las rodillas, puede ser de cualquier color, no puede tener cuello, se puede poner una camiseta debajo de la trusa/malla/botarga, pero debe cumplir con los requisitos antes mencionados.

El calzado: debe ser deportivo que acomode el pie del atleta.



### **ARBITRAJE**

Los árbitros (Oficiales Técnicos) tienen que ser de diferentes localidades para evitar la parcialización, ya que tiene que ser totalmente imparcial.

Los grupos de árbitros (Oficiales Técnicos), en una competencia, están formados por:

Director de competencia, secretario de competencia, jurados, árbitros, controladores técnicos, controlador del tiempo, marshall/jefe de guía y locutor/anunciador.

### **Árbitros**

El árbitro (Oficial Técnico), en la competencia de Levantamiento de Pesas, utiliza uniforme y carnet, el cual lo avala para poder actuar en dicho evento.

Uniforme: hay un uniforme para hombres y otro para mujeres



Existen tres categorías de árbitros (Oficiales Técnicos), nacionales, internacional categoría No.2 e internacional categoría No.1. Donde el rango más grande es el Categoría No.1, éste puede actuar en todos los eventos.

La función principal de los árbitros (Oficiales Técnicos) es evaluar todas las alzadas realizadas por cada uno de los atletas participantes en el evento.

### 13.15 Distribución de Contenido de Actividades

#### Entrenamiento diario (Ejemplos)

Día 1 (Programa A)	Día 2 (Programa B)
Piernas por delante	Piernas por detrás
Push Press por detrás – Agarre jerk	Push Press por detrás – Agarre Ancho
Lumbares	Abdominales
Lanzamientos con balón medicinal	Lanzamientos con balón medicinal

#### Entrenamiento semanal (Ejemplos)

A	B	C
Potencia cargada/ mitad muslo	P. Cargada/ mitad muslo	P. Cargada / rodilla
Push Press detrás/Agarre jerk	Push Press detrás/ Agarre Ancho	Push Press por detrás
Piernas por delante	Piernas por detrás	Piernas por delante
Lumbares	Abdominales	Salida desde plataforma
Lanzamientos con balón medicinal	Saltos de longitud	Flexión piernas barra fija

### 13.16 Formas de control y evaluación del entrenamiento deportivo.

**Test de comprobación, pedagógicos, competitivos y psicológicos si fueran necesarios.**

La planificación para la consecución de resultados por medio del entrenamiento deportivo es importante, pero elementos fundamentales en estos planes de entrenamiento lo son el control, la evaluación y los test, con el objeto de medir el nivel de alcance de los objetivos planteados.

El entrenador debe realizar periódicamente revisiones de los indicadores de logros de cada ciclo y/o periodo de entrenamiento, para garantizar que se consigan los resultados esperados de estos procesos de enseñanza-aprendizaje.

Mes: \_\_\_\_\_ Dia: \_\_\_\_\_  
 Micro: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**PROTOCOLO DE SEGUIMIENTO GRUPAL**  
 PLAN DE ENTRENAMIENTO

Num.	Nomb	ARRANQUE		ENVION		SENT. DELANTE		SENT. DETRAS			
		PESO CORP	Plan	Result	Plan	Result	Plan	Result	Plan	Result	
1	Delgado, Oscar										
2	Candelario, Luis A.										
3	Matos, Oscary										
4	Medina, Leandro										
5	Cedeño, Julio C.										
6	Gomez, Chael L.										

**Control:** es el proceso mediante el cual el entrenador levanta periódicamente datos del proceso de formación de los nuevos para crear un registro que posteriormente le permite determinar si hubo progreso o retroceso en los objetivos del plan. Esto consiste en observar, medir, anotar, revisar, dirigir y ajustar todos los elementos del plan de entrenamiento que pueden influir en los resultados finales.

**LEV. DE PESAS**  
**PROTOCOLO DE CONTROL DIARIO INDIVIDUAL**

NOMBRE	VALORES MEDIDOS								PULSO			PESO CORP	
	ARRANQUES		ENVIONES		SENTADILLAS		HALONES		VARIANTES	REP.	ACT.		REC.
	VOLUMEN	INTENCION	VOLUMEN	INTENCION	VOLUMEN	INTENCION	VOLUMEN	INTENCION	APUNTES				
ANA JULIA PIRON													
ANYELO CANDELARIO													
CARLIN QUITERIO													
CHAE L DI ROCHE													
JERRY LIRANZO													
LEANDRO MEDINA													
MAYELIN CANDELARIO													
OSCAR DELGADO													
OSCAR Y MATOS													
MARLIN CELESTINO													

Es de suma importancia guardar información de cada etapa de desarrollo del principiante a fin de crear un histórico y un perfil del

desarrollo del chico/a que le permita al entrenador pronosticar acertadamente resultados de cada individuo en función de su edad y división. Esto solo es posible si se tiene un protocolo (formulario) de control de los planes de entrenamiento.

Evaluación de Levantamiento de pesas.

Num. de Evaluación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 De Mujeres: \_\_\_\_\_  
 De Hombres: \_\_\_\_\_

Nombres	Peso corp.	Cat.	Arranque			Envión			Total (KG)	tot. ant. (KG)	Difer. (KG)	Valoración técnica en base de 10 pts.
			1era prueba	2da prueba	3era prueba	1era prueba	2da prueba	3era prueba				

**Evaluación:** es llevar los datos obtenidos en los controles a un contexto crítico, obtener conclusiones basadas en aspectos concretos, hacer comparaciones entre resultados esperados y los obtenidos. Permite al entrenador generar un diagnóstico del estado del deportista con relación a la etapa en que se encuentre dentro del plan.

En un momento dado se puede estar evaluando cómo ha asimilado un individuo o grupo el aprendizaje de una técnica, qué respuesta han presentado en su condición física, técnica o psicológica después de haber realizado una rutina durante un lapso determinado, etc.

Las evaluaciones periódicas permiten identificar oportunidades para obtener resultados de los deportistas más allá de lo que se haya planteado inicialmente para un lapso determinado, así como permite también identificar factores de riesgo para el progreso o para la salud del principiante, y esto responde al hecho de que los procesos de desarrollo de los indicadores del cuerpo humano no son lineales, sino que son tan espontáneos y volubles como las particularidades de cada individuo.

**Test:** someter a prueba a un individuo o grupo de deportistas, considerando un sistema de regulación estándar que propicie un ambiente en el que se pueda comprobar qué tanto ha asimilado los contenidos de un plan de entrenamiento.

Es conveniente establecer previamente los objetivos de un determinado test para evitar la sobra carga y la fatiga innecesaria del deportista en cada uno.





Test pedagógicos, en este el entrenador puede medir resultados en el nivel de dominio de la técnica, de los conocimientos teóricos del deporte y de las tácticas del mismo.

Tomando en cuenta los objetivos de cada test, si se aplicara un test pedagógico a un individuo o grupo, es pertinente ponderar el número de pruebas que se realizarán en cada modalidad y el peso que se colocará en la barra, utilizando solo una proporción del mejor resultado individual de cada levantador que sea suficiente ***para poder revelar cuánto aprendió y no cuánto puede levantar.***

Test de comprobación, son empleados para ratificar resultados que se han obtenido en una o varias unidades de entrenamiento o evaluaciones ordinarias, se busca confirmar un resultado ya conocido.



Cuando los protocolos de control del plan de entrenamiento de un individuo o grupo de levantadores revele que los resultados que se están obteniendo son o pueden ser elegibles para promover un nivel, categoría o pueden ser competitivos en un determinado evento se procede a validar este

resultado en un test de control, en este no se pretende obtener del levantador más del cien por ciento de su mejor resultado individual.

Test competitivo, en este tipo de test se pretende proveer al deportista de un ambiente donde se reproduzcan las situaciones que se viven en competencia donde se aplican las reglas del deporte en. Obtener los resultados numéricos esperados superando el estrés competitivo, son el indicador de que el deportista ha aprobado el test.

## Procedimiento.

Es importante que el entrenador de levantamiento de pesas de iniciación entienda que este es un deporte que envuelve un gran número de reglamentos que definen la validez o invalidez de una ejecución, y que esta información no está inmediatamente al alcance de los niños.

En ese sentido el entrenador debe ir dosificando esos aspectos teóricos de los reglamentos a la par con el aprendizaje de la técnica.



Por ejemplo: si se está enseñando al niño a extender los brazos por encima de la cabeza para la alzada del envión, es probable que el nuevo en ocasiones no extienda los codos, permitiendo que éstos oscilen; en ese momento el entrenador verbalmente y por medio de mostrarle físicamente **que estaría mejor si pudiera impedir que sus codos oscilen** porque esto provocará que los árbitros invaliden su alzada.

Cuando a lo largo de la formación de un levantador nuevo, vamos tratando cada caso particular de la técnica en relación con su regulación, luego evitaremos tener que dictarles una larga lista de reglas a seguir antes de su primer test o gritarle a distancia cada cosa que debe hacer cuando ya está en la plataforma realizando una ejecución, esto solo lo aturdirá y causara confusión y shock.



Es una tarea del entrenador garantizar que los principiantes tengan una experiencia positiva en su primera evaluación, su primer test y/o su primera competición.

**Análisis del test.**

Luego de cada evaluación o test el entrenador debe escoger un espacio para el análisis de los resultados junto a los levantadores involucrados, esto permitirá que estos desarrollen un sentido de pertenencia al proceso y se interesen más por el mismo. Permitir un momento para la meta de aprender o reflexionar sobre lo que ya tiene aprendido para ampliar los conocimientos.

Elaborado por: Maritza Ortiz

Héctor Domínguez

Alfonso Serrano

Mario Castro

**FEDERACIÓN DOMINICANA DE LUCHA OLÍMPICA AMATEUR**

**MANUAL TÉCNICO METODOLÓGICO  
DE LUCHA OLÍMPICA**



**ELABORADO:**

**RODOLFO CASTRO MARTÍNEZ**

**SANTO DOMINGO, REP. DOMINICANA**

**2016**

## INTRODUCCIÓN

El deporte es catalogado como uno de los fenómenos sociales más relevantes del siglo XXI, fundamentalmente por los millones de seres humanos, que siguen día a día sus emocionantes manifestaciones, es por ello que la práctica sistemática de la actividad deportiva, bien sea institucionalizada o espontánea, se haya relacionado con otras esferas de la vida social de la humanidad, así distinguimos la relación deporte-cultura, deporte-espectáculo, deporte-recreación, entre otros; sin embargo, pocas veces se menciona la relación deporte-ciencia.

A medida que el sistema de preparación deportiva se va perfeccionando sobre bases científicas y metodológicas hay una mayor influencia sobre el nivel general de los logros deportivos.

En tal sentido la preparación de un deportista requiere un trabajo planificado que garantice un desarrollo sistemático continuo, por lo cual debemos garantizar un “proceso de entrenamiento a largo plazo” que comprende desde el primer año que inicia su entrenamiento hasta alcanzar sus mejores resultados.

Unos de los deportes que requiere de una preparación constante es la Lucha Olímpica, ya que esta disciplina necesita de un entrenamiento riguroso y completo, ya el propósito de la misma es que un oponente venza a su adversario demostrando sus habilidades técnico-tácticas, físicas y psicológicas durante el tiempo reglamentario del combate.

En nuestro país la Lucha Olímpica ha tenido avances deportivo significativo, pero todavía muestra deficiencia en dicho deporte debido a que no contamos con una estructura que garantice la iniciación deportivo, es por eso que nos hemos motivado a crear un **Manuel Técnico Metodológico de Lucha Olímpica** que constituya un documento rector en las diferentes áreas de la base del deporte escolar y así poder afianzar la pirámide de desarrollo deportivo del alto rendimiento, garantizando en el futuro la obtención de resultados relevantes en el ámbito nacional e internacional, así concientizar a los entrenadores o monitores de la importancia del cumplimiento adecuado de las indicaciones metodológicas reflejadas en este manual, y realicen un estudio concienzudo de los resultados obtenidos durante su aplicación para lograr un desarrollo técnico-táctico acorde con la relativa edad de estos atletas.

## 14.2 CARACTERÍSTICAS DE LA LUCHA OLÍMPICA

La Lucha Olímpica es un deporte individual que se caracteriza por la superación recíproca de ambos atletas que buscan la victoria por medio de la aplicación de elementos técnico-táctico, este consta de reglas específicas, a través de las cuales se busca colocar los hombros o espalda del adversario fijos sobre el colchón o tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se pecte de esto, otra forma de ganar un combate es a través de la superioridad técnica sobre el adversario.

Este deporte se encuentra dentro de los grupos de disciplina anaeróbicos-aeróbicos, y esta dado por el tiempo de duración de los combates, desde el punto de vista fisiológico por ese tiempo de duración es considerado de potencia submáxima por las pulsaciones que se alcanzan durante entrenamiento o la realización de un combate, siendo este eminentemente técnico-táctico, por las diferentes acciones aisladas que se realizan en el combate, es de potencia máxima, existiendo un predominio de la resistencia a la fuerza y de la fuerza rápida y desde el punto de vista psicológico es un deporte socio-motriz de oposición acíclico variado.

Este deporte se compone por dos estilos, el Estilo Greco Romana y el Estilo Libre; el primer estilo consiste en que todas las acciones técnicas se deben realizar de la cintura hacia arriba y está prohibido tocar las piernas del contrario, en cambio el segundo estilo se permitido agarrar las piernas. Ambos estilos están delimitados por agarres, movimientos técnicos-tácticas de combates e indumentarias.

Esta disciplina para su desarrollo se debe trabajar a través de un sistema de ejercicios físicos donde se ponen de manifiestos las capacidades físico-deportivas como son: las capacidades condicionales (rapidez o velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia); las capacidades coordinativas (orientación, anticipación, diferenciación, ritmo, equilibrio, acoplamiento).

### **14.3 OBJETIVOS DEL MANUAL TÉCNICO METODOLÓGICO**

1. Fomentar el Deporte Escolar en la República Dominicana.
2. Propiciar la iniciación del niño en el deporte.
3. Brindarles a los instructores un instrumento de guía en la preparación de los deportistas.
4. Desarrollar sistemáticamente la preparación física multilateral y las capacidades.
5. Formar deportistas integrales y útiles a la sociedad.

### **14.4 OBJETIVOS GENERALES DEL DEPORTE**

1. Desarrollar de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños (as) y adolescentes a través de la formación multilateral.
2. Iniciar el aprendizaje de elementos básicos programados para estas categorías.
3. Fomentar el interés por la práctica de la lucha olímpica, basado en la disposición y amor hacia esta actividad.
4. Aplicar los fundamentos de la Lucha Olímpica, cumpliendo rigurosamente plan técnico-táctico de los movimientos integrando dinámicamente los ataques, las defensas, contraataques.
5. Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los atletas.
6. Propiciar un ambiente deportivo que contribuya a alejar a los niños, adolescentes, jóvenes y adultos de las calles.



## **14.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL DEPORTE**

1. Brindarle una atención especial a los aspectos fundamentales del reglamento de la Unión Mundial de Lucha (UWW).
2. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas priorizadas para cada edad teniendo en cuenta características de cada una de ellas.
3. Orientar a los atletas sobre normas de conducta e higiene del alumno, la instalación deportiva y el vestuario así como el uso correcto de estos.
4. Lograr una elevada preparación física general y especial que dé respuesta a las altas exigencias de la Lucha Olímpica contemporánea.
5. Dotar a los atletas de todo conjunto de conocimientos teóricos-tácticos relacionados con los diferentes aspectos de su preparación, así como el origen, desarrollo, histórico del deporte.

## **14.6 INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES**

1. Establecer una frecuencia de 2 ó 3 sesiones por semana, preferentemente en días alternativos.
2. El horario por ningún concepto debe interferir con el desarrollo académico del niño (a), ni del centro educativo.
3. El tiempo por sesión 90 minutos.
4. Después de estudiado el elemento técnico en cuestión se pasara a la enseñanza de la defensa por ambos lados en otra sesión de entrenamiento ó más si fuera necesario.
5. Una vez conocido el elemento técnico con su respectiva defensa se pasara al estudio del contra-ataque por ambos lados en otra sesión de entrenamiento ó más si fuera necesario.
6. Se debe trabajar con la consolidación de los elementos técnicos con su respectiva defensa y contra-ataque por ambos lados en otra sesión de entrenamiento ó más si fuera necesario.

7. En la sesiones de entrenamiento se debe realizar de forma conjunta la enseñanza de un elemento técnico desde la posición de pie y otra desde la posición de cuarto puntos en una misma sesión.
8. La enseñanza de los elemento técnico debe llevar implícito el conocimiento de su reglamentación lo más elemental.

#### **14.7 ASPECTOS GENERALES PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS**

1. Dominio por parte del niño (as) de la terminología correcta y más sencilla de cada elemento técnico.
2. Demostración del elemento completo desde diferentes ángulos a una distancia de 5 metros.
3. Demostración y explicación por partes.
4. No se debe pasar a la enseñanza de un nuevo elemento técnico hasta tanto no haya un dominio del anterior.
5. Brindar una atención especial al desarrollo de la posición de lucha en cuatro puntos.
6. Se debe hacer énfasis en la corrección de errores comunes en la enseñanza de los elementos técnicos.

## 14.8 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO -TÁCTICA 8, 9 Y 10 AÑOS

Enseñanza de las distintas posiciones de pie y de cuatro puntos. Distinta forma de desplazamiento en ambas posiciones y los elementos técnico de la edad.

<b>Principales posiciones</b>	Posición de pie (alta, media y bajo).
	Posición en tierra o cuatro puntos.
<b>Desplazamientos</b>	Desplazamientos adelante.
	Desplazamientos atrás.
	Desplazamientos delante a la derecha.
	Desplazamientos delante a la izquierda.
	Desplazamientos atrás a la derecha.
	Desplazamientos atrás a la izquierda.
<b>Tipos de Agarres</b>	Cruzados.
	Por arriba.
	Por la cintura.
	Agarres de candado.
	Agarre de codo a codo.
<b>Derribes</b>	Con halón agarre brazo y tronco.
	Con halón agarre cabeza y brazo con pase atrás.
	Con sumersión y pase atrás.
	Con sumersión agarrando cuello y muslo por detrás

## 14.9 TÉCNICAS DE CUATRO PUNTOS

<b>Inmovilización del brazo</b>	Por la articulación del codo
	Apoyando la cabeza sobre el hombro
	Desbalanceando (halando por los hombros)
	Con palanca al brazo.
<b>Virada</b>	Con semi-giro halando el brazo más lejano con ambos brazos.
	Con semi-giro con media Nelson al brazo más cercano y halón más lejano.
	Con semi-giro pasando el brazo por debajo y agarre de y brazo por arriba (tornillo).
	Con traslado por arriba inmovilizando el brazo más cercano y apoyo del antebrazo sobre el cuello trasladándose por arriba.
	Con traslado por la cabeza inmovilizando el brazo más cercano y agarre de la barbilla.
	Desbalance cerrado por la cintura.
	Con vuelta al frente con agarre de cabeza y muslo más cercano (candado).
	Con agarre invertido de tronco y muslo (turka).

## 14.10 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Capacidades	Clasificación	Medios para su desarrollo
Fuerza	Rápida. Resistente. Explosiva.	Planchas, Cuciillas, abdominales, barras, paralelas, sogas con ayuda de las piernas, ejercicios con pelotas medicinales, juegos, saltos sin impulso, saltos con impulsos, trote en escaleras. Carreras elevando muslos, ejercicios de transporte.
Rapidez.	De reacción. De movimiento.	Juegos, carreras cortas con arrancadas. Arrancadas desde diferentes posiciones.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	Juegos, carreras planas. Carreras en escaleras, en planos inclinados, a campo traviesa.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	-Ejercicios activos. -Ejercicios pasivos.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	-Ejercicios acrobáticos, simples y combinados. -Parada de mano.

## ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

<b>Tareas Fundamentales</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Trabajo técnico-táctico	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Capacidades coordinativas	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Resistencia aerobia	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>
Velocidad reacción		<b>X</b>		<b>X</b>	
Flexibilidad	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Preparación teórica	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Preparación psicológica	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Juegos	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

## 14.11 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA 11-12 AÑOS ESTILO LIBRE / TÉCNICA DE PIE.

En esta categoría además de cumplir con los elementos requeridos, también debemos consolidar algunos elementos de la categoría anterior.

<b>Derribes</b>	Con halón agarre brazo y tronco.
	Con halón agarre cabeza y brazo con pase atrás.
	Con sumersión y pase atrás.
	Con sumersión agarre cuello y muslo por detrás.
	Con halón agarre de hombro y el cuello por arriba.
	Con sumersión con agarre de cuello y tronco.
	Con giro con agarre de un brazo con ambos brazos (sacrificio).
<b>Forma de derribes desde la posición de pie detrás del oponente</b>	Agarrando la cintura con ambos brazos empujando al frente.
	Ídem, pero agarrando ambas rodilla empujando al frente.
	Ídem, pero agarrando brazo y tronco.
	Ídem, pero engancho la pierna.
	Ídem, pero desequilibrando por uno de los brazos atrás al lado.
	Ídem, pero agarrando muslo y tobillo.
	Ídem, pero con apoyo de la rodilla en la corva.
<b>Proyección</b>	Con volteo agarre de dos brazos a un brazo.
	Con volteo agarre de cabeza y brazo cerrado.
	Con agarre de cabeza y muslo por detrás.
	Con bombero con agarre de brazo y muslo.
	Con takle a dos piernas.
	Con inclinación a una pierna (cabeza por fuera )
<b>Combinaciones</b>	Derribe con halón del brazo. Defensa. Takle.
	Bombero. Defensa. Takle.
	Volteo con agarre de un brazo. Defensa. Takle.
	Takle a las piernas dos piernas. Defensa. Sumersión.

### 14.12 TÉCNICAS DE CUATRO PUNTOS

<b>Virada</b>	Con desbalance con agarre del tronco con ambos brazos.
	Con palanca al cuello y agarre de barbilla y brazo por debajo de la axila.
	Con semigiro con palanca al cuello.
	Con vuelta al frente con agarre de cabeza y muslo más cercano (semi candado).
	Con desbalance con agarre del brazo y tronco.
	Con agarre invertido de tronco y muslo (turka).
	Con universal con traslado por arriba y agarre de barbilla.
<b>Combinaciones</b>	

### 14.13 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA 11-12 AÑOS ESTILO GRECO ROMANA / TÉCNICA DE PIE.

<b>Derribes</b>	Con halón agarre cabeza y brazo con pase atrás.
	Con sumersión y pase atrás.
	Con sumersión con agarre de cuello y tronco.
	Con giro con agarre de un brazo con ambos brazos (sacrificio).
<b>Proyección</b>	Con volteo con agarre de dos brazos a un brazo.
	Con volteo con agarre de brazo y cuello sin cerrar el agarre.
	Con volteo con agarre de cabeza y brazo cerrado por detrás.
	Con bombero.

### 14.14 TÉCNICA DE CUATRO PUNTOS

<b>Virada</b>	Con semi-giro con palanca.
	Con traslado por la cabeza.
	Con traslado por arriba.
	Con desbalance agarre brazo y tronco cerrado.
	Con desbalance agarre tronco cerrado.



### 14.15 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS.

Capacidades	Clasificación	Medios para su desarrollo
Fuerza	Rápida. Explosiva. Resistencia.	Sogas, barras, paralelas. Escaleras. Juegos. Ejercicio con peso. Ejercicio de transporte. Ejercicios naturales (Cuclillas, planchas, abdominales, saltos).
Rapidez.	De reacción (simple y complejo).	Carreras cortas con arrancadas. Arrancadas desde diferentes posiciones. Juegos.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	Carrera a campo traviesa. Carreras planas. Fartlek. Carreras en plano inclinado. Carreras en escaleras. Juego.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	Ejercicios activos. Ejercicios pasivos.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	Ejercicios acrobáticos, simples y combinados. Parada de mano. Vueltas de frente y de espalda, en parejas.

## ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

<b>Tareas Fundamentales</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Trabajo técnico-táctico	X	X	X	X	X
Capacidades coordinativas	X	X	X	X	X
Resistencia aerobia	X		X		X
Velocidad reacción		X		X	
Fuerza		X		X	
Flexibilidad	X	X	X	X	X
Preparación Teórica	X	X	X	X	X
Preparación Psicológica	X	X	X	X	X
Juegos	X	X	X	X	X

**14.16 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO -TÁCTICA 13-14 AÑOS  
ESTILO LIBRE / TÉCNICA DE PIE.**

En esta categoría además de cumplir con los elementos requeridos, también debemos consolidar algunos elementos de la categoría anterior.

<b>Derribes</b>	Con halón con agarre de brazo y muslo.
	Con sumersión con agarre de cuello y muslo.
	Con giro agarrando el brazo (sacrificio).
	Con agarre de brazo y tronco (cerrando) y enganche de pierna por dentro.
<b>Proyección</b>	Volteo con agarre de cabeza y brazo barriendo la pierna.
	Con takle a una pierna, cabeza por dentro, empujando al lado con apoyo de la cabeza en el muslo.
	Con takle a una pierna, cabeza por fuera con agarre de tronco barriendo con zancadilla por dentro.
	Con bombero con agarre de cabeza por arriba y muslo más lejano por dentro.
	Con arqueo agarrando de brazo y tronco con enganche de pierna por dentro (suples con enganche).
	Con arqueo con agarre de brazo y tronco y pierna por dentro (suples).

## 14.17 TÉCNICAS DE CUATRO PUNTOS

<b>Virada</b>	Con desbalance, con agarre de brazo y muslo más lejano, con enganche de la pierna por fuera.
	Con vuelta al frente con candado.
	Con traslado por arriba, con enganche de la pierna más lejana y agarre de cabeza.
	Con desbalance inmovilizando el brazo más cercano y agarre de tronco.
	Con semi-giro, con enganche de la pierna más lejana por dentro y agarre de muslo y barbilla.
	Con desbalance con agarre de muñeca por dentro y enganche de la pierna por fuera.
	Con universal con traslado por arriba, con agarre de brazo por debajo del codo.
	Con universal con media Nelson.
<b>Proyección</b>	Con turka, con agarre de tronco y muslo.
	Con enganche de la pierna más lejana por dentro y agarre de la barbilla.
<b>Combinaciones</b>	

**14.18 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO - TÁCTICA 13-14 AÑOS  
ESTILO GRECO ROMANA / TÉCNICA DE PIE.**

<b>Derribes</b>	Con halón con agarre de brazo (derecha e izquierda).
	Con sumersión (derecha e izquierda).
	Con sacrificio (derecha e izquierda).
	Con torsión (derecha e izquierda).
<b>Proyección</b>	Volteo con agarre de cabeza y brazo.
	Volteo con de cabeza y brazo sin cerrar.
	Con volteo con agarre de brazo y cuello (corbatilla).
	Con volteo con agarre de dos brazos a un brazo (derecha e izquierda).
	Con bombero.
	Con inclinación con agarre de brazo y tronco (takle).
	Con torsión con agarre de brazo y tronco.
	Con suples cerrado.
Con suples con traslado.	
<b>Combinaciones</b>	

**14.19 TÉCNICAS DE CUATRO PUNTOS**

<b>Virada</b>	Con desbalances cerrado por la cintura.
	Con desbalance con agarre de brazo y tronco.
	Con semi-giro y agarre invertido (turka).
	Con giro y agarre de cabeza y brazo (tornillo).
<b>Proyección</b>	Con turka con agarre de tronco.
	Con suples
	Con giro con agarre de cabeza y brazo (tornillo).
<b>Combinaciones</b>	

## 14.20 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS.

Capacidades	Clasificación	Medios para su desarrollo
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva. Máxima	- Ejercicios con pesas. - Ejercicios especiales. - Ejercicios naturales. - Soga. - Escalera. - Juegos.
Rapidez.	Resistente. De reacción. De movimiento.	- Carreras cortas con arrancadas. - Arrancadas desde diferentes posiciones. - Juegos.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	- Carrera a campo traviesa. - Carreras planas. - Carreras por tiempo. - Fartlek. - Carreras en plano inclinado. - Carreras en escaleras. - Juego.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	- Ejercicios activos. - Ejercicios pasivos.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Ejercicios acrobáticos, simples y combinados. - Parada de mano. - Vueltas de frente y de espalda, en parejas.

## ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

<b>Tareas Fundamentales</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Trabajo técnico-táctico	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Capacidades coordinativas	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Resistencia aerobia	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>
Velocidad reacción		<b>X</b>		<b>X</b>	
Fuerza		<b>X</b>		<b>X</b>	
Flexibilidad	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Preparación Teórica	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Preparación Psicológica	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Juegos	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

## 14.21 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

### ESTILO LIBRE 15-17 AÑOS

En la categoría 15-17 años además de cumplir este programa de estudio específico de los técnicos-tácticos, se deberá prestar atención al repaso, fijación y perfeccionamiento de la técnica estudiada en las anteriores.

<b>Derribes</b>	Con halón con agarre de brazo y muslo. Defensa y contra-ataque.
	Con sumersión y pase atrás. Defensa y contra-ataque.
	Con sacrificio. Defensa y contra-ataque.
	Con halón con agarre de brazo y tronco, con zancadilla por dentro. Defensa y contra-ataque.
<b>Proyección</b>	Con volteo con agarre de cabeza y brazo. Defensa y contra-ataque.
	Barriendo la pierna con agarre de ambos brazos. Defensa y contra-ataque.
	Barriendo la pierna con agarre de brazos y tronco. Defensa y contra-ataque.
	Con agarre de una pierna con la cabeza por dentro, agarrando el tronco y tirando atrás al lado. Defensa y contra-ataque.
	Con takle con agarre de ambas piernas. Defensa y contra-ataque.
	Con bombero, con agarre de un solo brazo. Defensa y contra-ataque. Defensa y contra-ataque.
	Con suples con doble enganche de la pierna. Defensa y contra-ataque. Defensa y contra-ataque.
	Con suples con agarre de brazo y tronco tirando al lado contrario. Defensa y contra-ataque.
	Con suples con agarre de brazo y tronco con zancadilla. Defensa y contra-ataque.
	Con suples con agarre de brazo, haciendo sumersión por el otro lado y agarre de muslo por fuera. Defensa y contra-ataque.
	Takle a una pierna, cabeza por fuera, empujando el codo hacia arriba. Defensa y contra-ataque.
<b>Combinaciones</b>	



### 14.22 TÉCNICAS DE CUATRO PUNTOS

<b>Virada</b>	Con vuelta al frente con candado. Defensa y contra-ataque.
	Con vuelta al frente con media Nelson bloqueando la pierna más cercana con la rodilla. Defensa y contra-ataque.
	Con universal con palanca al brazo más lejano. Defensa y contra-ataque.
	Con traslado y cloche. Defensa y contra-ataque.
	Con universal con doble enganche. Defensa y contra-ataque.
	Desbalance con agarre de la muñeca más lejana por debajo del tronco. Defensa y contra-ataque.
	Con cruz de pierna con agarre de tobillo y muslo. Defensa y contra-ataque.
	Con universal con media Nelson. Defensa y contra-ataque.
	Con desbalance, con agarre de brazo y muslo más lejano, con enganche de la pierna por fuera. Defensa y contra-ataque.
	Con semi-giro, con enganche de la pierna más lejana por dentro y agarre de muslo y barbilla. Defensa y contra-ataque.
<b>Proyección</b>	Con enganche de la pierna más lejana por dentro y agarre de la barbilla o el brazo. Defensa y contra-ataque.
	Con vuelta al frente con agarre de muslo más cercano y barbilla. Defensa y contra-ataque.
<b>Combinaciones</b>	

### 14.23 CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA 15-17 AÑOS ESTILO GRECO ROMANA / TÉCNICA DE PIE.

<b>Derribes</b>	Con halón de brazo y pase atrás.
	Con giro con agarre de un brazo con ambos brazos (Sacrificio). Derecha e izquierda. Defensa y contra-ataque.
	Con sumersión y pase atrás (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con agarre de cabeza y brazo con pase atrás.
	Con torsión con agarre por debajo de las axilas (derecha e izquierda).

	Defensa y contra-ataque.
	Con torsión con agarre de brazo y tronco (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con torsión con agarre de tronco (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
<b>Proyección</b>	Con volteos con agarre de brazo y cuello por arriba y por debajo (derecha e izquierda). Defensa y contraataque.
	Con agarre volteo de cabeza y brazo con agarre de cerrado y sin cerrar. Con torsión con agarre de brazo y tronco (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con torsión con agarre de tronco. Con torsión con agarre de brazo y tronco (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con suples con agarre de brazo y tronco (derecha e izquierda). Defensa y contraataque.
	Con suples con agarre de ambos brazo (derecha e izquierda). Defensa y contraataque.
	Con suples con agarre de tronco (pasando la pierna por lado). Con torsión con agarre de brazo y tronco (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con medio suples con agarre de brazo y tronco con la pierna por el medio. Con torsión con agarre de brazo y tronco (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con takle con agarre de cintura Con torsión con agarre de brazo y tronco (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
<b>Combinaciones</b>	

#### 14.24 TÉCNICAS DE CUATRO PUNTOS

<b>Virada</b>	Con palanca al cuello (derecha e izquierda).
	Con semi-giro (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con agarre de ambos brazos (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con traslado por la cabeza (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con desbalance con agarre de un brazo (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque.
	Con tornillo (derecha e izquierda). Defensa y contra-ataque. .
<b>Proyección</b>	Con turka con agarre de tronco.
	Con suples.
	Con corbatilla.
<b>Combinaciones</b>	

### 14.25 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS.

Capacidades	Clasificación	Medios para su desarrollo
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva. Máxima	- Ejercicios con pesas. - Ejercicios de naturales. - Ejercicios especiales - Soga. - Escalera. - Juegos.
Rapidez.	Resistencia. De reacción (simple y complejo).	- Carreras cortas con arrancadas. - Arrancadas desde diferentes posiciones. - Juegos.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	- Carrera a campo traviesa. - Carreras planas. - Carreras por tiempo. - Fartlek. - Carreras en plano inclinado. - Carreras en escaleras. - Juegos.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	- Ejercicios activos. - Ejercicios pasivos.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Ejercicios acrobáticos, simples y combinados. - Parada de mano.

## ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

<b>Tareas Fundamentales</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Trabajo técnico-táctico	X	X	X	X	X
Capacidades coordinativas	X	X	X	X	X
Resistencia aerobia	X		X		X
Velocidad reacción		X		X	
Fuerza		X		X	
Flexibilidad	X	X	X	X	X
Preparación Teórica	X	X	X	X	X
Preparación Psicológica	X	X	X	X	X
Juegos	X	X	X	X	X

### 14.26 CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Es la parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

La preparación física está estrechamente ligada con la preparación técnica deportiva, táctica así mismo en la sucesiva obtención de la forma deportiva. La preparación física crea las bases para el dominio de la técnica deportiva al aumentar el nivel del estado de la preparación física, se crean las condiciones para el dominio de las formas más modernas de los movimientos.

## CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

- La Preparación Física General.
- La Preparación Física Específica.

**La Preparación Física General:** se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Esta debe realizarse durante el período preparatorio, es decir, etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

**Preparación Física General:** se desarrollan cualidades como:

- Resistencia.
- Velocidad.
- Fuerza.
- Flexibilidad.
- Rapidez (especialmente la rapidez de reacción).

**La Preparación Física Especial:** se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia.

Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

**Preparación Física Especial:**

Aquí se desarrollan cualidades como la:

- ✓ Coordinación.
- ✓ Equilibrio.
- ✓ Flexibilidad.

**Las capacidades a trabajar son las siguientes:**

- ✓ Resistencia.
- ✓ Resistencia a la Fuerza.
- ✓ Resistencia a la Rapidez.
- ✓ Rapidez.
- ✓ Rapidez de Reacción.
- ✓ Rapidez de Traslación.
- ✓ Fuerza.
- ✓ Fuerza Máxima.
- ✓ Fuerza Explosiva.
- ✓ Flexibilidad.

**NOTA:** Las capacidades se trabajaran de manera general en las categorías escolares, para la categoría juvenil se trabajaran de formas más acentuada.

## **Medios para el desarrollo de la Preparación Física**

- ✓ Diferentes tipos de ejercicios (individuales, en parejas, tríos, entre otros).
- ✓ Ejercicios en los aparatos gimnásticos (barras, paralelas, espalderas, anillas, entre otros).
- ✓ Ejercicios con medios auxiliares (pelotas medicinales, ligas, mancuernas, entre otros).
- ✓ Ejercicios acrobáticos (vueltas, giros, saltos, entre otros).
- ✓ Deportes auxiliares (baloncesto, balompié, atletismo, pesas, etc).
- ✓ Diferentes juegos pre-deportivos.

### **Preparación teórica**

- ✓ Historia de la lucha olímpica.
- ✓ Reglas oficiales del de la lucha olímpica.
- ✓ Vestuarios en las diferentes competiciones.
- ✓ Principales campeones y precursores.

### **Preparación psicológica**

- ✓ Responsabilidad.
- ✓ Valores.
- ✓ Desarrollo ético y moral.
- ✓ Responsabilidad.
- ✓ Compañerismo.
- ✓ Normas de higiene y salud.

### **Métodos**

- ✓ Global.
- ✓ Fragmentado.
- ✓ Explicativo.
- ✓ Demostrativo.
- ✓ Intervalo.
- ✓ Estándar.
- ✓ Analítico.



- ✓ Sintético.
- ✓ Continuo.
- ✓ Variado.

### **Evaluación**

- ✓ Test pedagógicos (físicos, técnicos).
- ✓ Test teóricos.
- ✓ Test médicos.

#### **14.27 BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

1. American College Of Sports Medicine, Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio, Barcelona, Paidotribo. ISBN: 84 – 8019 – 427.
2. Asunción (1996). Calentamiento en la clase de Educación Física. ENLEF: Antorcha Normalista.
3. Cristóbal Montero, Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España.
4. Figueroa J, M. y Colaboradores (2007). Programa de preparación del Deportista de Lucha Olímpica. Edición y Corrección (Pedro Zamora Acea). Comisión Nacional de Lucha.
5. Gatica, J. (2004). Manual de Técnico Metodológico Formativas Estratégicas de Lucha. SEVISPORTLTDA. Gobierno de Chile. CHILEDEPORTES.
6. Gerd Konzag (1989). Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos, Editorial Pueblo y Educación: La Habana.
7. Hechavarría y colaboradores (2002). Folleto de Gimnasia básica (versión digital). Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Habana-Cuba.
8. Heyward, Vivian H., Evaluación y Prescripción del Ejercicio, Barcelona, Paidotribo, ISBN: 84 – 8019 – 260 – 7.
9. Leyva I, R. y Mesa P, J. (2007). Programa de preparación del Deportista de Judo. Comisión Nacional de Judo.
10. Martínez (2002). Pruebas de Aptitud Física. Barcelona, Paidotribo. ISBN: 84 – 8019 – 641 – 6.
11. Medina (2003), Actividad física y salud integral, Barcelona, Paidotribo.
12. Medina Jiménez, Eduardo, (2003), Actividad física y salud integral, Barcelona, Paidotribo.
13. RICCI B (1976). Condicionamiento físico para varones. Editorial PAX-MÉXICO. México, D.F.

14. Ulrich, Stumpp y Halberstadt Cristina, (1995), Adquirir una buena condición física jugando: más de 100 juegos de entrenamiento para mejorar la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad, (Colección Pedagogías corporales), Barcelona, Paidotribo.
15. Valdez y colaboradores (2002-2003). Folleto de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo (versión digital). Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Habana.

# FEDERACIÓN DOMINICANA DE NATACIÓN

"Manual del Entrenador"



## Bases Teóricas

**Para organizar y ejecutar con éxito un programa de Entrenamiento a largo plazo en la natación Competitiva.**

## **PRESENTACIÓN:**

La Federación Dominicana de Natación se complace en poner a disposición de todos los entrenadores del país, en la especialidad de Natación Carreras, el presente documento, que permite obtener una amplia información de toda la problemática de la enseñanza y formación de nadadores desde edades tempranas hasta el más alto nivel de rendimientos posible.

El Manual del Entrenador, que está fundamentado en las ciencias biológicas y pedagógicas, contiene programas de enseñanza y de entrenamiento para todas las edades, los que ordenan metodológicamente el proceso de formación del nadador y las cargas que deben aplicarse según la edad y maduración del deportista.

Especial atención se debe prestar a la aplicación práctica de sus contenidos, teniendo en cuenta las características y particularidades individuales de los deportistas participantes, lo que sin dudas nos permitirá avanzar para mejorar todo el sistema de planificación y control de la preparación en la natación nacional, sobre la base de programas estandarizados y adecuados a nuestras realidades sociales y deportivas.

En consecuencia, exhortamos a todos los técnicos a estudiar cada una de las partes de esta colección, a aplicar con creatividad y criterio propio los estándares que les ofrecemos, así como tener en cuenta las indicaciones y recomendaciones que están dadas en todos sus contenidos.

Lic. Rafael Radhames Tvarez  
Presidente  
Federación Dominicana de Natación

## ***Estrategia Metodológica de la Federación Dominicana de Natación.***

**“Un proceso de entrenamiento bien dirigido, asentado en bases científicas, es, por su esencia, un proceso de investigaciones”**

### **El papel del Entrenador:**

#### **15.1.1 Elemento motor del sistema de formación de nadadores.**

Los entrenadores constituyen el elemento motor de todo el sistema que se organiza en función de lograr altos resultados competitivos en todos los niveles. Si las cosas marchan bien es porque detrás está la mano y la mente de un buen técnico. Si nos estancamos es porque falta la astucia y prestancia de buenos entrenadores. Son ellos quienes pueden o no hacer realidad un salto cualitativo, a partir de sus conocimientos, de su dedicación, de su profesionalidad, de su vocación, de su liderazgo sobre los nadadores para conducirlos por el camino de los éxitos deportivos. Es muy importante que las Asociaciones, los Clubes y los padres de familia reconozcan cuan determinante es el papel del entrenador. Y aún más. No basta reconocerlo, sino apoyar su trabajo, su capacitación, facilitarles el progreso profesional que necesitan.

Los principales rasgos que se aprecian en los mejores entrenadores del mundo en la natación competitiva son los siguientes:

- Liderazgo bien definido sobre sus nadadores.
- Dedicación total al trabajo.
- Vocación y amor por la actividad laboral que realiza.
- Presencia personal, puntualidad, responsabilidad, factores que hacen crecer su prestigio y personalidad.
- Amplio dominio de la problemática metodológica del entrenamiento.

- Capacidad y habilidad psicológica para enfrentar la complejidad que se deriva de la preparación y de las competencias con arreglo a la diversidad humana de deportistas que atiende.
- Un razonamiento técnico avanzado, pero también un pensamiento estratégico de largo alcance.
- La comprensión de que el trabajo en solitario del entrenador tiene límites y por ello resulta importante hacerlo en equipo, en constante consulta con otros especialistas, buscando las alternativas que contribuyan a alcanzar el éxito.

Pero un buen entrenador que logra resultados es mucho más que eso. En la medida que su trabajo gana en prestigio ante la comunidad del deporte, podrá ejercer enormes influencias positivas sobre ella si tuviera disposición para hacerlo. En un mundo tan competitivo como el de nuestros días quienes sean capaces de triunfar y lograr performances de alto rango, reciben de inmediato un gran reconocimiento social, que debe ser utilizado no para altanerías y actitudes agrandadas, sino para reforzar a través de la modestia y la humildad esas influencias sobre el medio social en que el técnico se desenvuelve.

Tratando de resumir las acciones cotidianas de esos entrenadores líderes que tanto necesitamos puede afirmarse que se caracterizan así:

- Es disciplinado y exige la disciplina, es respetuoso y exige el respeto, es dedicado y exige la dedicación, es educado y exige la educación, es un buen técnico y exige que se domine la técnica, maneja los elementos científicos aplicados a la natación y contribuye y exige que los nadadores también los manejen, tiene espíritu de triunfador e inculca en los deportistas una mentalidad de triunfadores. Es objetivo, preciso y leal, y exige objetividad, precisión y lealtad. Esas son las constantes de un buen entrenador.

### 15.1.2 La formación de nadadores en el largo plazo.

La formación de un nadador de alta competencia es un largo proceso de carácter pedagógico, que se inicia aproximadamente a los 8 años de edad y concluye alrededor de los 23, en cuyo decursar los nadadores deberán adquirir gran maestría técnica y competitiva, así como desarrollar a niveles óptimos sus cualidades físicas, morales e intelectuales, en el propósito de colocarse a la altura de las exigencias que demanda el fabuloso desarrollo alcanzado en la natación mundial de ésta, nuestra época.

Resulta obvia la necesidad de organizar convenientemente todo ese largo proceso, de realizar una preparación a largo plazo, podrán desarrollar sus cualidades físicas de forma gradual, ordenada, en el justo momento en que debe realizarse cada tarea de entrenamiento, como define en los siguientes cuadros:

<b>MANUAL DEL ENTRENADOR</b>									
<b>Distribución de las Cargas de Entrenamiento a Largo Plazo</b>									
<b>PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</b>									
<b>Categorías</b>	<b>8 años</b>	<b>9 años</b>	<b>10 años</b>	<b>11 años</b>	<b>12 años</b>	<b>13 años</b>	<b>14 años</b>	<b>15-16 a</b>	<b>17 y +</b>
<b>Semanas Entrenamiento por Año</b>	36-40	40-42	40-42	42-44	42-44	44-46	44-46	46-48	46-48
<b>Semanas por Periodo</b>	9-10	10-11	10-11	10-11	10-11				
<b>Semanas por Macrociclo</b>				21-22	21-22	22-23	22-23	23-24	23-24
<b>Frecuencias Semanales</b>	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	10-11
<b>DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLÚMENES</b>									
<b>VOLUMEN Km Varones</b>	200	390	600	980	1170	1400	1690	2020	2400
<b>% Incremento Varones</b>		95,00	53,85	63,33	19,39	19,66	20,71	19,53	18,81
<b>VOLUMEN Km Damas</b>	200	390	600	980	1200	1600	1900	2200	2400
<b>% Incremento Damas</b>		95,00	53,85	63,33	22,45	33,33	18,75	15,79	8,33
<b>VOL Promedio Periodos</b>	50,00	97,50	150,00	245,00	292,50				
<b>VOL Promedio Macrociclos</b>				490	585	700	845	1010	1200
<b>VOL Promedio por Semanas</b>	5,56	9,75	15,00	23,33	27,86	31,82	38,41	43,91	50
<b>VOL Promedio por Sesiones</b>	1,85	2,44	3,00	3,89	3,98	3,98	4,27	4,39	5
<b>Minutos por Sesión</b>	60	75	90	90	100	120	120	120	120



<b>MANUAL DEL ENTRENADOR</b>									
<b>Distribución de las Cargas de Entrenamiento a Largo Plazo</b>									
<b>DISTRIBUCION DE LAS CARGAS POR SEGMENTOS</b>									
<b>Categorías</b>	<b>8 años</b>	<b>9 años</b>	<b>10 años</b>	<b>11 años</b>	<b>12 años</b>	<b>13 años</b>	<b>14 años</b>	<b>15-16 a</b>	<b>17 y +</b>
<b>VOLUMEN</b>	<b>200</b>	<b>390</b>	<b>600</b>	<b>980</b>	<b>1170</b>	<b>1400</b>	<b>1690</b>	<b>2020</b>	<b>2400</b>
<b>% Trabajo Piernas</b>	40%	35%	30%	30%	25%	25%	20%	20%	20%
<b>VOL Piernas</b>	80	136	180	294	292	350	338	404	480
<b>% Trabajo Brazos</b>	10%	12%	15%	15%	15%	20%	20%	20%	20%
<b>VOL Brazos</b>	20	47	90	147	176	280	338	404	480
<b>% Ejercicios Técnicos</b>	35%	35%	30%	30%	20%	20%	15%	15%	15%
<b>VOL Ejercicios Técnicos</b>	70	137	180	294	234	280	254	303	360
<b>% Técnica Completa</b>	15%	18%	25%	25%	35%	35%	45%	45%	45%
<b>VOL Técnica Completa</b>	30	70	150	245	410	490	761	909	1080
<b>TOTALES</b>	<b>200</b>	<b>390</b>	<b>600</b>	<b>980</b>	<b>1170</b>	<b>1400</b>	<b>1690</b>	<b>2020</b>	<b>2400</b>

<b>MANUAL DEL ENTRENADOR</b>									
<b>Distribución de las Cargas de Entrenamiento a Largo Plazo</b>									
<b>DISTRIBUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO Y ANAERÓBICO</b>									
<b>Categorías</b>	<b>8 años</b>	<b>9 años</b>	<b>10 años</b>	<b>11 años</b>	<b>12 años</b>	<b>13 años</b>	<b>14 años</b>	<b>15-16 a</b>	<b>17 y +</b>
<b>VOLUMEN</b>	<b>200</b>	<b>390</b>	<b>600</b>	<b>980</b>	<b>1170</b>	<b>1400</b>	<b>1690</b>	<b>2020</b>	<b>2400</b>
<b>% R. Aeróbica I</b>	94%	92%	90%	82,8%	77,6%	72,9%	69,8%	66,8%	64,90%
<b>VOL R. Aeróbica I</b>	188	359	540	811,4	907,9	1020,6	1179,6	1349,3	1557,6
<b>% R. Aeróbica II</b>	0	0	0	6%	9%	12%	14%	16%	18%
<b>VOL R. Aeróbica II</b>	0	0	0	58,8	105,3	168	236,6	323,2	432
<b>% MVO<sub>2</sub></b>	0	0	0	0	2%	3%	4%	5%	5%
<b>VOL MVO<sub>2</sub></b>	0	0	0	0	23,4	42	67,6	101	120
<b>% Resistencia Lactácida</b>	0	0	0	0	0	0,4%	0,5%	0,5%	0,5%
<b>VOL Resistencia Lactácida</b>	0	0	0	0	0	5,6	8,4	10,1	12
<b>% Tolerancia al Lactato</b>	0	0	0	0	0	0,2%	0,2%	0,3%	0,3%
<b>VOL Tolerancia al Lactato</b>	0	0	0	0	0	2,8	3,4	6	7,2
<b>% Trabajo Rapidez</b>	1%	1,5%	1,5%	1,2%	1,44%	1,5%	1,5%	1,4%	1,3%
<b>VOL Rapidez</b>	2,00	5,85	9,00	12,6	16,8	21	25,3	28,2	31,2
<b>% Trabajo Rec-Regeneración</b>	5%	6,5%	8,5%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
<b>VOL Rec / Regeneración</b>	10	25,35	51	98	117	140	169	202	240
<b>TOTALES</b>	<b>200</b>	<b>390</b>	<b>600</b>	<b>980</b>	<b>1170</b>	<b>1400</b>	<b>1690</b>	<b>2020</b>	<b>2400</b>
<b>Preparación Física Tierra</b>	80 h	100 h	120 h	140 h	160 h	180 h	200 h	220 h	220 h

Las bases teóricas que sustentan un Programa de Entrenamiento a largo plazo definen muy claramente los conceptos en que se fundamentan sus

contenidos, y delimita con la mayor precisión, hasta donde ello nos resulta posible, las tareas que corresponden a la preparación en las edades menores e infantiles, en las edades juveniles y de mayores. Esas diferenciaciones constituyen un elemento muy importante, por cuanto la mayor parte de la literatura especializada está dedicada solamente, o preferentemente, a los nadadores de alto rendimiento deportivo, dejando un espacio muy grande, seguramente el mayor, sin definiciones precisas en consideración a las edades. Ello trae como consecuencia que muchas veces se apliquen a los niños y adolescentes criterios solamente válidos para nadadores de mayor edad. Por esas razones hemos tratado de prestar la mayor atención a los intereses y necesidades de las edades que se mueven en el entorno de los 8 a los 14 años, tanto en el orden de sus capacidades intelectuales, como en lo relativo a su desarrollo físico, psíquico y fisiológico.

En ese contexto resulta de un gran apoyo para los entrenadores, para los directores técnicos, para los federativos, y en general para los aficionados a la natación, incluyendo los propios nadadores y los padres de familia, ayudándolos especialmente para enriquecer su cultura técnica relativa al proceso a largo plazo de formación de nadadores de alto nivel.

En cuanto a los entrenadores, les facilita desarrollar las tareas de planificación con mayor objetividad, eficiencia y comodidad, toda vez que los Programas de Entrenamiento han sido concebidos desde el largo plazo hasta el año de preparación, pasando por los periodos y/o macrociclos, llegando al detalle de cada una de las semanas, permitiendo que, solo adecuando las cargas a su realidad cotidiana, a las características de sus grupos, pueda planificar con mayor acierto y facilidad.

Por todo lo anterior, es necesario considerar con un criterio amplio y abierto la información que usted recibirá y, más que todo, utilizarla con creatividad, introduciendo todo lo que le resulte útil, estimulando la capacidad de generar

nuevas ideas para que, en cada uno de los casos, sean mejor aprovechadas las posibilidades y potencialidades que objetivamente existen.

Un elemento importante que se debe tener en cuenta es aquel referido al crecimiento y desarrollo de la población infantil, en particular a partir de la precisión en las diferencias de maduración sexual existentes entre hombres y mujeres, que resulta una información de mucho valor científico y se constituye en un elemento importante a considerar en cualquier programa de preparación a largo plazo que implique la presencia de niños y adolescentes en pleno desarrollo.

El “Manual del Entrenador”, constituye un intento serio, fundamentado, de establecer una organización técnica, pedagógica, didáctica y metodológica del proceso de entrenamiento para nadadores menores, infantiles, adolescentes y mayores, complementado por algo sumamente importante para nuestra actualidad, que es la formación de valores éticos, la creación de hábitos de conducta y la educación técnica y deportiva de los nadadores que se incorporan a este interesante y complejo proceso.

Este Manual tiene como objetivo principal, facilitar las herramientas para preparar convenientemente a los nadadores en todas las edades que abarca y, una vez arriben a los 14-15 años de edad, disponer de nadadores talentosos, bien preparados, con una amplia base de desarrollo de todas las técnicas de la natación, de las capacidades aeróbicas, a fin de iniciar el camino del éxito en el nivel inmediato superior, que es propiamente la natación de alto rendimiento. Los éxitos futuros solo serán posibles si toda la preparación que le antecedió fue objetiva y produjo las necesarias transformaciones y adaptaciones funcionales y orgánicas que se requieren en los deportistas para rendir en la alta competencia.

Paralelamente no obviamos en modo alguno que el principal papel del deporte moderno es contribuir a la educación total del individuo, razón esencial de sus principales beneficios, de su sistemática práctica. Por ello es importante proteger a los practicantes, en el sentido que se les debe concientizar desde la más temprana edad que los rendimientos deportivos trascendentales solamente son asequibles a pequeños grupos humanos, dotados de cualidades excepcionales, realizando el noble y saludable papel de la práctica deportiva cotidiana.

Cuando se trabaja sobre la base de Programas con fundamentos científicos, universalmente concebidos y aceptados, se dispone entonces de una excelente plataforma a partir de la cual se puede aspirar a elevar los resultados competitivos de sus nadadores, a preservar la autoestima de quienes no pueden lograrlo dadas sus escasas posibilidades, y detectar decenas de nadadores suficientemente talentosos para alcanzar impresionantes resultados competitivos en el momento adecuado y preciso.

Teniendo en cuenta las realidades antes indicadas, esta parte de la Colección tiene especial importancia, por cuanto le oferta los fundamentos esenciales en que se sustentan los Programas de Entrenamiento que la integran. Constituye, paralelamente, un instrumento para enriquecer su cultura sobre la amplia problemática referida al proceso de formación de buenos nadadores, además de ser un instrumento esencial para la capacitación de entrenadores y directivos técnicos, facilitándoles apropiarse de una tecnología fundamentada en las ciencias biológicas, que es decir la naturaleza misma del ser humano y de sus enormes potencialidades para alcanzar, hasta no se sabe dónde, nuevos y más elevados estadios de rendimiento físico, apoyado en el más alto grado de desarrollo de la inteligencia, aplicada a esta apasionante esfera del deporte competitivo de nuestros días.

### **15.1.3 Función social y deportiva de la natación.**

Ventajas que proporciona su práctica sistemática. Aportes que ofrece al niño en lo funcional, morfológico, higiénico y social. Límites que no deberían excederse. Felicidad y bienestar, objetivos principales.

### **15.2 Aspectos generales.**

A todos los niños les resulta placentero introducirse en el agua. Si ésta tiene una temperatura agradable, el placer que reciben resulta mayor y entonces los juegos acuáticos ofrecen enorme felicidad a los pequeños.

Pero si usted observa con atención, podrá apreciar que los niños tienen una tendencia natural a introducirse en el agua, ya sea en la bañera o en la ducha o en un charco que dejó la lluvia, o a mojarse bajo la lluvia misma.

Y efectivamente, esta tendencia de los niños pequeños es innata y constituye por sí misma un reencuentro con su origen. Y su origen, a veces olvidado por nosotros los adultos, es procedente precisamente de un medio líquido, en el cual vivió primero como embrión, después como feto, hasta que se desarrolló lo suficiente, a lo largo de nueve meses, para nacer y asomarse por vez primera a la tierra.

Y desde luego, estar nuevamente en contacto con el agua resulta muy natural, casi una necesidad. Por tanto, bañarse en una piscina, moverse libremente dentro de ella, jugar con otros niños en ese medio, es motivo de felicidad, placer físico y psíquico para los más pequeños de la familia.

Aunque se trata de una utopía, vale la pena decir que si todos los niños tuvieran desde temprana edad acceso a las piscinas, nuestras sociedades de hoy tendrían menos problemas y tragedias.

La natación oferta al niño no solo placer y felicidad, también le ofrece seguridad en el medio acuático, trátase del mar, los ríos, lagos o en las propias piscinas. Y le reporta salud, haciendo crecer sus capacidades físicas e intelectuales armónicamente.

Le proporciona nuevas amistades y hasta la posibilidad de destacarse en el ámbito de las competiciones deportivas.

Por todo lo anterior suele decirse que la natación es el deporte más completo de todos los practicados por el hombre, dada la cantidad de ventajas motoras y de salud que de ellas derivan si se practica sistemáticamente.

#### Edades más adecuadas para iniciar el aprendizaje y el entrenamiento.

Después del nacimiento del niño, una vez que su ombligo sanó completamente, cualquier momento es ideal para iniciarse en la natación. Hay experiencias en varios países que demuestran que los niños son capaces de aprender a nadar antes que a caminar e indican con datos precisos que esta práctica temprana fortalece de modo muy especial la salud de los lactantes. Pero ello requiere de piscinas muy especiales, climatizadas, con un adulto instruido en el tema dedicado a cada niño, lo que hace poco factible extender su práctica dadas las condiciones tan exquisitas que se necesitan, lo que no ha impedido que en nuestro medio existan algunos programas de desarrollo que han permitido acumular experiencias y prestar ese valioso servicio.

Ahora bien, lo más frecuente es que los niños se inicien en la natación entre los 3 y los 7 años de edad, e incluso más tarde. Y ciertamente, entre los 7 y los 8 años de edad ya los niños deben saber nadar, deben haber adquirido suficientes habilidades en el agua como para dominar bien los movimientos de piernas y brazos, la mecánica de la respiración y la coordinación de estos en las técnicas de libre y espalda, con un grado de maestría que les permita desplazarse en aguas profundas sobre distancias desde 50 hasta 200 metros

con absoluta seguridad y sin utilización de medios auxiliares. Para los 8 años deben tener algunas nociones de la técnica de pecho y la patada de delfín.

La natación infantil está estructurada para concluir a los 12 años, o dicho con más precisión, entre los 12 y los 13 años de edad cronológica, justamente cuando los niños dejan de serlo y entran de lleno en la adolescencia e incluso en la juventud.

### Ventajas que proporciona la práctica de la natación.

La práctica sistemática de la natación ofrece muchas ventajas, no solo a los niños, sino también a su familia. Hagamos un recorrido por los más importantes:

- Seguridad:

Cuando los niños saben nadar los riesgos se disminuyen y la posibilidad de una tragedia en la playa, en ríos o en las propias piscinas se reduce casi totalmente. Es muy reconfortante para la familia la tranquilidad adquirida cuando sus hijos aprendieron a nadar y son capaces por si mismos de desplazarse sobre el agua, flotar, jugar en el medio acuático sin peligro para su vida.

- Salud:

La práctica frecuente de la natación, sus características como actividad que se realiza en un medio líquido, ejerce una influencia muy favorable en el fortalecimiento general de la salud. Actúa de manera especial sobre el sistema cardiorrespiratorio, constituido por el corazón, los pulmones, las arterias, venas y capilares, que alcanzarán dimensiones mayores y con ello

una fluida y más amplia irrigación sanguínea a todos los tejidos del organismo humano, incluido el cerebro, todos los músculos, articulaciones, etc.

Fortalece el aparato respiratorio, logrando un crecimiento significativo de la capacidad pulmonar, que tendrá una función mucho más eficiente, a partir de la acción de expulsar el aire bajo el agua, hecho que propiciará un trabajo más intenso de los pulmones, órganos vitales del cuerpo humano.

El crecimiento longitudinal de los niños transcurrirá con mayor rapidez, por el hecho de que su cuerpo pierde dentro del agua aproximadamente las dos terceras partes de su peso y esto favorece los mecanismos de crecimiento. Por esta misma causa, referida a la disminución significativa del peso del cuerpo sumergido en el agua, la natación no es un deporte traumático. Aquí no encontrará fracturas, ni lesiones, ni violencia física, como sucede en otros deportes terrestres, que en muchas ocasiones dejan secuelas para toda la vida. Y todos los músculos del cuerpo recibirán una cuota de trabajo perfectamente equilibrada, desarrollándose armónicamente, dando lugar a una excelente figura, fuerte pero elegante, sin exageraciones ni desproporciones desagradables.

- Empleo del tiempo libre:

La utilización del tiempo libre en una actividad de tantos valores como la natación proporciona la tranquilidad que los niños y jóvenes lo empleen justamente y de manera provechosa en función del fortalecimiento de su salud, de su desarrollo físico integral, del aumento considerable de sus capacidades de trabajo, de su sana recreación, algo sumamente importante para la familia, cuando es preciso conocer y controlar las actividades de los menores.

La práctica sistemática del deporte es un factor clave para aprovechar en una actividad sana el tiempo libre de que siempre disponen nuestros hijos, aportándole importantes hábitos de conducta con la regularidad requerida.



- Convivencia social:

La convivencia social con niños y adolescentes de su misma edad, la comunidad de intereses y necesidades, lo ayudará en su desenvolvimiento y relaciones humanas, que también deben ser aprendidas en la más temprana edad, a fin de moldear aquellos rasgos positivos de su personalidad con independencia, con iniciativas propias, pero de la mano de sus padres y de los pedagogos que lo orientan.

- Las competencias:

Las competencias educan al ser humano a luchar lealmente en la vida, siendo lo más importante superar sus propios rendimientos deportivos en una y otra prueba, alcanzar nuevas y más altas metas, medidas en tiempo, en la calidad exhibida en las técnicas deportivas de la natación. Lo que se hace hoy debe ser mejor que lo realizado la vez anterior. Mañana deben superarse los límites logrados hoy. No importa si supero a otro o si otro me supera. Lo fundamental es que yo mismo me supero un día tras otro y alcanzo cada vez mejores resultados. Y eso es prepararse para la vida, para luchar en la vida, para triunfar en la vida, lo que tiene obviamente un valor educativo intrínseco de extraordinario contenido.

Límites que no deberían excederse.

Cuando un niño que por varios años practicó la natación se destaca como un buen nadador, como un buen competidor, muchas veces se crean a su alrededor expectativas exageradas, desproporcionadas, que lejos de ayudarlo suelen dañarlo significativamente. Ese es el mayor peligro que tiene lugar en el ámbito de la natación infantil y de menores, cuando comienzan a excederse

límites para los cuales los niños no están preparados. Algunos excesos que dañan a los pequeños son:

- Se someten a entrenamientos exageradamente voluminosos e intensos, para los cuales su fisiología, aún inmadura y en plena evolución, no esta bien preparada.
- Se presiona al niño para que gane la próxima competencia, como si ello fuera un problema de honor, en lugar de inculcarle que lo importante es competir y luchar por superar sus propios resultados anteriores, o cuando menos igualarlos.
- Se crean rivalidades entre mayores, propiciando que los niños se vean en medio de conflictos ajenos a sus intereses, provocándoles inestabilidad psíquica, pudiendo llegar al punto de rechazar la natación, ya que no pueden rechazar a los adultos por sentirse impedidos de hacerlo. Muchos niños escapan de estos conflictos por la puerta del abandono del deporte con múltiples pretextos, aparentemente ajenos.
- Las exigencias que se imponen a los niños están muchas veces por encima de sus intereses, creándose un conflicto entre sus aspiraciones y las aspiraciones de los adultos.
- El exceso de tensiones, derivadas de las exigencias, produce amargas experiencias, llegándose a extremos tales como niños muy nerviosos en las competencias, con vómitos, diarreas, y otras manifestaciones que son la expresión de una respuesta a las presiones que recibe, mecanismo que se desata entonces para equilibrar su estado de ánimo y salir del ambiente tenso que lo envuelve.

Estos pocos ejemplos son suficientes para asegurar con toda seriedad que no se deben exceder los límites en el trabajo de la natación en las edades menores e infantiles y, sobre todo, en imponerles atas exigencias, las que solo pueden provocar frustraciones y su salida prematura de la natación, afectando con ello su autoestima y dañando el libre desarrollo de su personalidad.

### Felicidad y bienestar: Objetivos supremos.

La natación infantil solo debe producir felicidad y bienestar físico y psíquico en los menores, objetivo supremo a lograr por los padres, las instituciones deportivas, las Federación Nacional, los entrenadores, y otros factores que toman parte en este proceso. Y ello se puede lograr sin interferir o comprometer el futuro competitivo de aquellos, quienes más tarde serán nadadores de alta competencia.

Solo es necesario crear un diseño nuevo de la natación competitiva infantil que erradique las realidades que hemos señalado antes, que modifique sustancial y definitivamente todos los errores que se cometen, que se parta de criterios pedagógicos, didácticos, psicofisiológicos y, por favor, trabajar con mayor profesionalidad por el bienestar y la felicidad de todos los niños insertados en la natación infantil.

#### **15.3 Principales concepciones teóricas.**

Los Programas de Entrenamiento para nadadores de las edades infantiles y en la adolescencia se sustentan en bases teóricas que permiten argumentar sus contenidos, dado que tienen muy en cuenta la evolución biológica de los deportistas para los cuales han sido concebidos.

Esas bases teóricas de los Programas de Entrenamiento que forman parte de este manual tienen su sustento en la biología humana, en las diferencias fisiológicas existentes entre niños y adultos, en la pedagogía y la didáctica deportiva, en la metodología del entrenamiento y en las estadísticas de la natación colombiana y mundial de la actualidad. La bioquímica y la nutrición juegan también un papel importante.

## Valoraciones y experiencias sobre crecimiento y desarrollo del nadador.

En la esfera sobre crecimiento y desarrollo de la población deportiva, partimos del criterio universalmente aceptado (Siret, R. La Habana, 1994) que las diferencias de maduración biológica entre uno y otro sexo oscilan en alrededor de 1,5 años, a favor de las mujeres. Es decir, las mujeres maduran como promedio 1,5 años antes que los hombres. Estas diferencias de uno y otro sexo suelen encontrarse también entre individuos del mismo sexo, que pueden oscilar, desde pequeñas diferencias de uno a otro sujeto, hasta 4 años mayor o menor de lo que indiquen sus respectivas edades cronológicas.

Si bien en República Dominicana no tenemos datos que puedan consultarse, sobre este tema hay grandes experiencias acumuladas (L. P. Makarenko, 1991) y debidamente comprobadas, que muestran cifras elocuentes. Estudios de grupos de adolescentes de la misma edad que no practican sistemáticamente deportes indican tres niveles diferentes de estadios de maduración biológica con similar edad cronológica:

- El 13% de los adolescentes estudiados tiene un ritmo acelerado de desarrollo, o desarrollo precoz.
- El 70% de los adolescentes estudiados tiene un ritmo medio de desarrollo, o desarrollo coincidente con su edad cronológica.
- El 17% de los adolescentes estudiados tiene un ritmo retardado de desarrollo.

Sin embargo, (L. P. Makarenko, 1991) cuando se trata de estudiar la población activa en la natación, se encuentra que solo el 23% de los participantes tienen un ritmo medio de desarrollo, encontrando cifras más altas entre los retardados biológicos, quienes son, finalmente, los que mayores resultados alcanzan. Esto se logra como resultado de la aplicación de un sistema de selección y búsqueda de talentos, que se nutre principalmente de niños con retraso en su

maduración sexual. Pero en Colombia la selección y búsqueda de talentos en natación no está institucionalizada, sino que es consecuencia de la espontaneidad, lo que introduce una significativa diferencia con otros países.

Dado lo anteriormente dicho (L. P. Makarenko, 1991) se pone en evidencia que para dirigir el proceso de preparación de los deportistas jóvenes no tiene importancia práctica la edad cronológica, sino la edad biológica.

Estas realidades comprobadas exigen que cuando los entrenadores aplican cargas de entrenamiento, deben estar debidamente informados sobre el tema para identificar las diferencias entre uno y otro individuo, a fin de evitar una total distorsión de lo que se cree se está haciendo.

Las diferencias de crecimiento y desarrollo de las poblaciones en el mundo están afectados por varios factores, entre ellos los hábitos alimenticios, el clima, y factores estrechamente dependientes de la diversidad histórica y genética, de las diferencias en los niveles de vida de los distintos países y pueblos, incluso dentro de esos propios países y pueblos. Existe la tendencia a considerar que los factores genéticos tienen la mayor influencia en las diferencias expresadas.

Conociendo las diferencias medias y máximas que suceden en el crecimiento y desarrollo del individuo, y los factores de los cuales dependen, es importante considerar el asunto sobre el terreno, a fin de lograr exactitud en la capacidad de asimilar cargas por los participantes en un programa de entrenamiento, aplicable no solamente a la natación, sino a cualesquiera de las disciplinas deportivas en que los niños, adolescentes y jóvenes emplean fructíferamente su tiempo libre. Si bien en Republica Dominicana no disponemos de datos sobre este particular, se han hecho estudios parciales y en algunos de los campeonatos infantiles recientes, pudiendo apreciar la existencia de una tendencia a la maduración precoz, sobre todo en el sexo femenino, lo que será

necesario corroborar con estudios de una mayor amplitud poblacional en el futuro.

La tendencia mundial define, como resultado de las investigaciones realizadas sobre crecimiento y desarrollo, que las mujeres cierran su ciclo de crecimiento y desarrollo biológico entre los 18-21 años, mientras que en los hombres se produce entre los 21-23. Este solo dato hace presuponer que las máximas potencialidades de rendimiento físico se alcanzan precisamente en esas edades o aún después, dado que cualidades físicas como la Fuerza Máxima, presente como factor de rendimiento en la natación, solo puede llegar a niveles óptimos con la maduración total del individuo, e incluso algo más tarde.

Sobre el tema de las particularidades evolutivas de los nadadores jóvenes, prestigiosos especialistas abundan sobre el tema, con elementos muy importantes:

"El organismo (L. P. Makarenko, 1991) de los niños y jóvenes experimenta complejos y multiformes cambios en el proceso de crecimiento y desarrollo. En cada etapa evolutiva, el organismo deviene en un todo único, que cristaliza en el proceso de evolución y tiene sus propias particularidades. Por un lado, estas particularidades nos obligan a dosificar con excepcional atención las cargas durante las prácticas regulares del deporte, sin admitir el agotamiento, sin violar ni demorar los procesos naturales del desarrollo biológico. Por otro lado, en el trabajo con niños y adolescentes no debemos olvidar que el organismo creciente del niño y todas sus funciones requieren un entrenamiento constante y relativamente intensivo, así como que en este periodo evolutivo existen ciertas zonas para la educación y fijación más eficaces y específicas de las cualidades y aspectos de la actividad motora, muy importantes en el sentido deportivo".

Otro especialista ruso, (I. A. Arshavski, 1967) expone su punto de vista sobre el mismo tema:

"Los datos científicos referentes a la fisiología evolutiva dicen lo siguiente: La actividad muscular, que supera algo el nivel óptimo y provoca el agotamiento, pero queda entre los límites de las posibilidades de adaptación del organismo en cada periodo evolutivo, no solo contribuye al auge de las capacidades físicas del niño, sino también determina su desarrollo individual en el marco de los mecanismos genéticamente condicionados. En otros términos, las cargas físicas correctamente dosificadas ejercen una influencia estimulante en el organismo creciente de niños y adolescentes. En este sentido, gozan de significado predeterminante las formas de fondo en la actividad, que excluyen las tensiones máximas. Semejantes cargas físicas, relativamente suaves y duraderas, influyen de manera positiva en el sistema esquelético-muscular, los sistemas vegetativos, el intelecto y la duración de la vida".

El proceso evolutivo puede ser considerado (L. P. Makarenko, 1991) desde el punto de vista del cuidado y precaución en la aplicación y dosificación de cargas físicas, en tres momentos importantes:

- ◆ "El periodo prepuberal, que se caracteriza por el alargamiento significativo del cuerpo de los niños. Se hace mucho más evidente en el sexo femenino, cuyo crecimiento se aprecia desde los 9-10 años, mientras que en los varones ello sucede un tanto más tarde, alrededor de los 11 años".
  
- ◆ "El periodo de pubertad propiamente dicho, denominado muy a menudo como de viraje o de virilidad. Se caracteriza por transformaciones morfológicas y funcionales rápidas en los tejidos y órganos, que en 2 ó 3 años hacen pasar a saltos al organismo al estado de madurez. En este periodo, después del crecimiento impetuoso del cuerpo, aparecen las formas definitivas de las particularidades sexuales y van consolidándose los

mecanismos psíquicos que se encuentran en la naturaleza de cada individuo. Se produce generalmente entre los 12-15 años en las niñas y entre los 14-17 años en los varones".

- ◆ "El periodo de postpubertad, que se caracteriza por el paso paulatino del organismo al estado de madurez. Para el sexo femenino, como promedio, el crecimiento de su cuerpo concluye entre los 16-17 años y para los varones será entre los 18-19 años de edad cronológica. Sin embargo, la madurez biológica total sucede más tarde, siendo para las mujeres entre los 18 y 21 años y para los hombres entre los 21 y 23 años de edad cronológica".

La naturaleza del proceso evolutivo de los adolescentes trae consigo también tres tipos de nadadores, cuyas características, actuación competitiva y rendimientos en la natación tiene un comportamiento bastante constante. Analicémoslos por separado para su mayor comprensión:

- Los adolescentes de desarrollo biológico acelerado, sean varones o niñas, se distinguen generalmente por una mayor fuerza muscular, capacidad de trabajo, altos indicadores de los sistemas cardiovascular y respiratorio y rendimientos importantes en las distancias cortas, preferentemente aquellas de 50 y 100 metros. Su estatura generalmente resulta ser del 50 al 60 percentil. Sus potencialidades futuras resultan limitadas, suelen estancarse en sus resultados deportivos en edades que son cronológicamente tempranas, pero que en términos biológicos, por la aceleración que presentan, son mucho mayores. Este tipo de nadador requiere de un apoyo extraordinario, de una educación adecuada respecto al tema de sus posibilidades como tal, a fin de evitar, cuando sus resultados se estanquen, aquellas incomprensiones y conflictos que puedan dañarlo mucho espiritualmente y en su autoestima.
- Los adolescentes de desarrollo biológico medio o normal, aquellos cuya edad biológica se corresponde con la cronológica, suelen tener menos



conflictos, por cuanto constituyen generalmente la mayoría del grupo. No se distinguen con rendimientos tempranos, sino generalmente en correspondencia con la edad cronológica que van alcanzando. No tienen preponderancia por determinadas distancias y técnicas, como no sean aquellas para las cuales tienen mayor vocación o cualidades naturales. Suelen alcanzar una estatura entre el 60 y el 75 percentil, adecuada para proponerse rendimientos de buen nivel competitivo, en muchos casos excelentes.

- Los adolescentes de desarrollo retardado, aquellos que pueden tener una edad biológica incluso hasta 3 ó 4 años menor que la edad cronológica, suelen alcanzar una estatura mayor del 75 percentil. Los nadadores que alcanzan un 90 percentil o más, son los de potencialidades para alcanzar un nivel mundial. Para la primera etapa de la adolescencia sus rendimientos resultan relativamente pobres, con una técnica inapropiada y defectuosa para la edad, dañada por la dificultad de no poder manejar con buena precisión las dimensiones de sus extremidades superiores e inferiores, que únicamente podrán resolver una vez que sus músculos se ensanchen y adquieran la fuerza suficiente para realizar los movimientos con precisión y seguridad, lo que sucederá al final de su desarrollo puberal. Son los de mayores posibilidades potenciales, pero muchas veces abandonan el deporte activo prematuramente, precisamente por el retraso que se produce en sus rendimientos, por la incomprensión de quienes lo atienden, e incluso defraudados por la presión que sobre ellos se ejerce para que logren mayores resultados deportivos.

He aquí que interesantes contradicciones existen en la práctica, a las cuales un buen entrenador deberá prestarle toda la atención, no solamente por preservar los rendimientos para cuando deban producirse, de manera absolutamente individual, sino para evitar traumas y experiencias negativas que suelen dañar la estabilidad psíquica de los adolescentes activos en la natación competitiva.

Para los entrenadores es muy importante aprender a dominar y descifrar la edad biológica de sus nadadores, sino de todos, al menos de aquellos que al parecer tienen facultades para destacarse en el deporte. Existen fórmulas científicas para determinar la edad biológica: 1) Mediante una placa de la mano, que revela el grado de osificación de los huesos, exactamente el estadio de desarrollo del sujeto dado. 2) Los estadios de los caracteres sexuales secundarios, es decir, el grado de desarrollo que ha alcanzado el sujeto. 3) La edad morfológica mediante la evaluación del índice de desarrollo corporal modificado (Siret y col. 1990) entre otras.

El método de la placa es más preciso, más exacto. Sin embargo, los otros dos métodos son más asequibles, y aumentan su precisión cuando se aplican en conjunto, lo que puede hacerse directamente en un local apropiado de la piscina, o en el departamento médico, si lo hubiera.

#### Consideraciones fisiológicas y metodológicas.

Las bases fisiológicas fundamentales de los Programas de Entrenamiento de este Manual del Entrenador son las siguientes:

- La natación competitiva es una de las disciplinas que se clasifican dentro del grupo de los deportes en los cuales las capacidades de resistencia constituyen la base fundamental de los rendimientos.
- La definición de resistencia generalmente se concibe como la capacidad del atleta de soportar la fatiga por un tiempo relativamente prolongado, manteniendo el ritmo de trabajo, así como recuperarse rápidamente después de una carga determinada.

Podemos observar las definiciones que sobre el asunto hace el Dr. Fernando Navarro en su texto titulado "La Resistencia":

En consecuencia, (F. Navarro, Madrid 1998, 25) consideramos la resistencia como "la capacidad para soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos".

"No obstante, (F. Navarro, Madrid 1998, 23) la resistencia depende de muchos factores, tales como la velocidad, la fuerza muscular, las capacidades técnicas de ejecución de un movimiento eficiente, la capacidad para utilizar económicamente los potenciales funcionales, el estado psicológico cuando se ejecuta el trabajo, etc."

Diversos autores definen el concepto de resistencia en términos más o menos similares, donde están presentes, como una constante, tres elementos fundamentales:

- ◆ La capacidad de soportar psíquica y físicamente la fatiga por un tiempo relativamente prolongado.
- ◆ La capacidad de recuperarse rápidamente después de un esfuerzo prolongado de determinada intensidad.
- ◆ La capacidad de mantener la técnica y limpieza de movimientos con la mayor destreza y precisión el tiempo de duración de la carga.

En la preparación de los nadadores el desarrollo sistemático de la resistencia es una constante en el entrenamiento. Pero dadas las necesidades o exigencias de las edades de los nadadores, de las distancias y técnicas competitivas, es imprescindible combinar armónicamente el desarrollo de diversas capacidades de resistencia, aquellas que dependen del sistema aeróbico y las que dependen del sistema anaeróbico de los nadadores.

#### Entrenamiento del Sistema Aeróbico:

El entrenamiento del Sistema Aeróbico es la actividad física progresiva, que utiliza una proporción importante de la musculatura, durante un amplio periodo de tiempo, para lograr ciertas adaptaciones fisiológicas y funcionales que determinarán el aumento de la eficiencia del sistema de transporte y utilización de oxígeno. (2)

Para alcanzar una alta precisión del entrenamiento y desarrollo del sistema aeróbico, pudiéramos decir lo más exacta posible, lo separamos en tres cualidades que inmediatamente explicamos:

◆ Resistencia Aeróbica I (RI):

Es la capacidad cuyo desarrollo permite soportar el trabajo durante un tiempo prolongado sin que aparezca la fatiga. Es la cualidad fundamental, la básica, sobre la cual podrá erigirse después todo el desarrollo de las otras cualidades aeróbicas y anaeróbicas.

Hay diversas formas y métodos para entrenar esta cualidad. Para su control preciso el indicador principal está en las frecuencias cardíacas, que fluctúan entre 150 y 168 pulsaciones por minuto, y el control del Acido Láctico acumulado en la sangre, que deberá moverse entre 2 y 3,99 mml. (2)

El entrenamiento de la Resistencia Aeróbica I se introduce desde los 8 años de edad y estará presente durante todo el proceso a largo plazo de preparación del nadador. Las distancias sobre las cuales se entrena la Resistencia Aeróbica I dependerán de la fluidez y dominio de la técnica de cada nadador, que solo podrán aumentarse en la medida que esa técnica sea perfecta o, cuando menos, lo más depurada posible. El incremento de los volúmenes de la Resistencia Aeróbica I es sistemático y permanente, siendo la cualidad básica a partir de la cual podrá introducirse el desarrollo de otras cualidades de resistencia más intensas.

Diversos especialistas exponen la necesidad de dividir en dos esta cualidad, por lo cual consideran y describen una Resistencia Aeróbica Ligera, menos intensa, y otra Resistencia Aeróbica Pesada o más intensa, pero siempre dentro de los límites que establecen los parámetros de frecuencia cardiaca y niveles de Acido Láctico indicados antes. Algunos entrenadores la denominan RI-a y RI-b para describir la misma situación. Otros la denominan RI suave y RI fuerte.

Lo cierto es que, dentro de las sesiones de entrenamiento, trabajando la Resistencia I, generalmente se aplican dos niveles diferentes de intensidades, pero siempre dentro del contexto de lo que conocemos como Resistencia I que ya describimos antes.

El entrenamiento y desarrollo de la Resistencia Aeróbica I puede hacerse por la vía de tres métodos diferentes:

- ◆ El método de resistencia de larga duración, que indica el uso de distancias proporcionalmente largas en las sesiones de entrenamiento, considerando las edades de los nadadores. Ello supone que para un nadador de 9 años los 400 metros pueden considerarse una distancia larga, mientras que para uno de 14 años esa distancia no lo será, o resulta en la categoría de media duración. Las pausas de descanso deben ser estables y relativamente breves, con descanso entre una y otra repetición entre 30 segundos y 1 minuto.
  
- ◆ El método de media duración, que se basa en distancias desde los 200 hasta los 600 metros, introduciendo también variantes según las edades de los nadadores. Las pausas entre una y otra repetición deben ser breves, estables o no, moviéndose entre 15 y 30 segundos.

- ◆ El método de corta duración, que se realiza con distancias cortas, entre 25, 50 y 100 metros, dependiendo de la edad de los nadadores, con pausas de descanso entre una y otra repetición cortas, entre 10 y 20 segundos.

- ◆ Resistencia Aeróbica II:

Es la capacidad para soportar el trabajo más intenso durante un tiempo prolongado sin que aparezca la fatiga.

Existen diversas formas y métodos para su entrenamiento, a fin de hacerlo variado y motivado. Se puede controlar con precisión a través de la frecuencia cardiaca, que debe oscilar entre 168 y 180 pulsaciones por minuto.

El Acido Láctico en sangre, otro factor importante de control, se debe mover entre los 4 y 6,9 mml. (7)

El desarrollo de esta cualidad se introduce en la preparación de los nadadores a partir de los 11 años de edad, con volúmenes de trabajo proporcionalmente pequeños, dado su carácter intenso. Para esa edad, los 11 años, ya se ha creado una sólida base, tanto en las técnicas de nado, como en la capacidad aeróbica, que permiten entrar en una fase cualitativamente superior, posibilitando planificar casi 100 kilómetros de Resistencia Aeróbica II para los nadadores más sobresalientes y de potencialidades de rendimiento.

- ◆ Máximo Consumo de Oxígeno (MVO<sub>2</sub>):

Es la capacidad de hacer llegar a los músculos la mayor cantidad posible de oxígeno durante su entrenamiento.

Para su desarrollo las pulsaciones por minuto deben moverse entre 180 y hasta 192 frecuencias. Los niveles de Acido Láctico en sangre alcanzan entre 7 y 9,9 mml. Su más alto desarrollo se logra en las mujeres entre los 12-13 años y en los hombres entre los 13-14 años de edad. (2)

Se recomienda introducirla, en volúmenes sumamente pequeños, a partir del último macrociclo de entrenamiento en la edad de 11 años, a fin de iniciar los cambios y adaptaciones fisiológicas que produzcan mayor capacidad de trabajo, así como la preparación volitiva de soportar trabajos de intensidad creciente. Se pueden planificar entre 9 y 10 kilómetros para el último macrociclo.

### Entrenamiento del Sistema Anaeróbico.

El entrenamiento del sistema anaeróbico propicia el desarrollo de las velocidades de nado, utilizando medios y métodos adecuados para ello, y se caracteriza por la producción o generación de grandes concentraciones de Acido Láctico en sangre. Desarrolla una condición muy importante en las funciones orgánicas de los nadadores, así como en su voluntad o capacidad psicológica, que es aquella de tolerar altas concentraciones de Acido Láctico en la sangre y las sensaciones que trae consigo, como son el dolor muscular, la sensación de fatiga, alteraciones del sistema vegetativo, etc.

El entrenamiento del sistema anaeróbico solo es posible sí, previamente, fue desarrollado hasta los niveles adecuados y necesarios el sistema aeróbico, que constituye la base fundamental de toda la estructura de rendimientos que pretendemos armar en el organismo de los nadadores. Teniendo en cuenta las características evolutivas del individuo, es recomendable no iniciar el entrenamiento del sistema anaeróbico, exceptuando la Rapidez, hasta los 12-13 años de edad, considerando, desde luego, las particularidades individuales de cada nadador, especialmente su edad biológica.

Sin embargo, el entrenamiento del Sistema Anaeróbico tiene dos vertientes para su desarrollo que los entrenadores deben manejar con absoluta limpieza, a fin de evitar confusiones y distorsiones, que son las siguientes:

- ◆ El sistema anaeróbico aláctico.

- ◆ El sistema anaeróbico láctico.

### El Sistema Anaeróbico Aláctico:

El Sistema Anaeróbico Aláctico se desarrolla a través de una cualidad denominada Rapidez, que muchos autores definen como Velocidad. Sobre el asunto aquellos no se han puesto de acuerdo aún y estos términos se emplean en uno y otro sentido, creando no pocas confusiones. Aquí preferimos usar el término Rapidez, que es la capacidad neuromuscular de reacción ante determinados estímulos, por considerarlo más exacto, más preciso respecto de lo que pretendemos alcanzar, evitando definitivamente interpretaciones duales. El término Velocidad, en cambio, que según las leyes de la Física no es más que espacio partido tiempo, ( $V = s/t$ ) es la expresión de un resultado concreto como consecuencia de una preparación integral, donde están presentes la fuerza, la rapidez de reacción, la ejecución técnica depurada de los movimientos y todos los elementos y componentes de la resistencia general en su más amplio concepto.

### Rapidez:

Es la reacción motora o neuromotora del individuo ante una señal determinada. Es la rapidez en la ejecución de la frecuencia de los movimientos.

Alcanza su más alto desarrollo hacia los 13 y 14 años de edad, mientras su incremento más notable se produce entre los 9 y 12 años. (3)

Su entrenamiento estará presente rigurosamente desde los 8 hasta los 14 años de edad y aún después, considerando que la más alta rapidez en la frecuencia de movimientos y en las reacciones motoras se alcanza precisamente alrededor de estas edades, con las diferencias que se derivan de las particularidades evolutivas de cada nadador. Se requiere de una excelente



técnica de nado para iniciar el trabajo de desarrollo de la rapidez, a fin de evitar la fijación de hábitos motores incorrectos en los movimientos.

Aunque su entrenamiento se caracteriza por una alta intensidad, es baja la producción y concentración de Acido Láctico en sangre, por cuanto se trabaja sobre distancias muy cortas, con tiempos de ejecución muy breves, que oscilan entre los 8 y los 12 segundos, combinados con pausas de descanso largas entre repeticiones, que se moverán entre 1,30 y 3 minutos. Estas pausas pueden ser activas o pasivas, aunque preferentemente activas, con desplazamientos relajatorios que favorezcan la total recuperación. Las distancias, en dependencia de las edades, pueden ser de 8 metros, 10 metros, 12,5 metros y hasta 25 metros.

#### El Sistema Anaeróbico Láctico:

El sistema anaeróbico láctico es así denominado por la alta producción de lactato que se concentra en la sangre como consecuencia del entrenamiento. Para su desarrollo se entrenan dos cualidades fundamentales, que se complementan, que son las siguientes:

#### Resistencia Lactácida:

Es la capacidad de resistir por un periodo de tiempo de hasta 30 minutos elevados niveles de concentración de ácido láctico en la sangre. Su desarrollo favorece alcanzar niveles de agotamiento similares a los que se producen durante las competencias, lo que educa al nadador a luchar en condiciones próximas al agotamiento general.

La frecuencia cardiaca debe alcanzar un máximo de 198 pulsaciones por minuto (220-edad en años) y la concentración de ácido láctico en sangre debe estar entre 10 y 12 mml.

Esta cualidad es muy intensa, por lo cual comienza su introducción al final del último año de preparación en la edad de 12 años, categoría de 11 años, precisamente en el último macrociclo, en cantidades sumamente pequeñas, no excediendo en total más allá de 1,2 kilómetros. Se pretende con ello, además de propiciar el inicio de importantes cambios fisiológicos, trabajar la capacidad volitiva y moral de soportar cargas muy intensas, lo que es muy importante en la formación del carácter y temperamento competitivo de los nadadores.

Su introducción en los entrenamientos debe ir acompañada de explicaciones exhaustivas a los nadadores de sus efectos en el organismo y de las sensaciones que causa en los músculos, en la frecuencia respiratoria, etc.

#### Tolerancia al Lactato:

Es la capacidad de mantener y/o resistir los más altos niveles de ácido láctico en sangre. Los nadadores que aumentan su tolerancia frente a la acumulación de lactato logran mantener, durante un mayor tiempo, velocidades máximas o próximas a las máximas. (2)

Las pulsaciones por minuto alcanzan más de 198 frecuencias en ese espacio de tiempo. El ácido láctico acumulado en la sangre es superior a los 12 milimoles.

Esta cualidad, por ser la más intensa de todas, no se introduce en las edades infantiles, sino desde los 13 años en adelante. Además de sus características y formas de entrenamiento, se dan los métodos para lograr su desarrollo en la frecuencia en que ello es tolerable por los nadadores.

#### 11.2.3 Otras consideraciones importantes.

Otras consideraciones importantes que deben ser tomadas muy en cuenta por los organizadores, entrenadores y directivos de programas de entrenamiento a largo plazo con la presencia de niños y adolescentes son los que siguen:

- Según el científico ruso en Teoría y Metodología del Entrenamiento, Yuri Verkhoshansky, **“el aspecto biológico debe tener prioridad en la investigación científica encaminada a la solución de los problemas de la organización racional del entrenamiento”**.
- El científico deportivo alemán Tony Nett, dialogando con Verkhoshansky, le señalaba que **“hoy en día, el entrenador que desconoce los aspectos fisiológicos de su método se convierte en un peligro para el deportista, tanto en lo que respecta a resultados como a su salud”**. (Verkhoshansky, 2002)
- En las edades prepuberales, y en la adolescencia el entrenamiento aeróbico es muy bien asimilado por los órganos y sistemas de los nadadores, y favorece el desarrollo armónico del aparato muscular, así como el crecimiento longitudinal del sistema óseo. (Bulgáкова, N. Moscú, 1989)
- La hipertrofia del corazón, considerándolo como músculo susceptible de modificar su tamaño a través del trabajo, es muy importante y ello puede lograrse precisamente en las edades correspondientes a la adolescencia, siendo posible con cargas extensas, principalmente de carácter aeróbico, justamente las que determinarán un significativo aumento de las capacidades de resistencia.
- Es por ello que en las edades prepuberales, durante la pubertad y aún en las edades juveniles las magnitudes del entrenamiento del sistema aeróbico determinarán que los futuros campeones alcancen una altísima capacidad de trabajo, que los preparará fisiológicamente para recibir intensas cargas en edades posteriores. (Valiente, S. La Habana, 1988)
- El organismo joven se restablece muy rápido de las cargas aeróbicas de entrenamiento, lo cual lo sitúa en magnífica disposición para soportar que aquellas se repitan con frecuencia y lograr un efecto acumulativo más acusado del entrenamiento. Es ese efecto acumulativo

precisamente el que posibilitará saltos impresionantes en los rendimientos deportivos de los jóvenes nadadores. (Valiente, S. La Habana, 1993)

- Un grave error se comete cuando en las edades entre los 8 y 11 años de edad se da preferencia al entrenamiento anaeróbico o intenso. Y eso sucede con mucha frecuencia, pues lamentablemente el afán de ganar en las competencias conduce a muchos especialistas a violar reglas de oro en el entrenamiento de los nadadores infantiles, de 11 años o menores.
- Filin y Bulgákova, especialistas rusos en deportes para niños y jóvenes, como resultado de largas investigaciones, plantean lo siguiente:

"La mayoría de los nadadores más fuertes han comenzado las prácticas regulares a los 9-10 años, y a veces incluso más tarde. En la actualidad, en muchas albercas los entrenadores a menudo tratan de integrar los grupos de practicantes con niños de 6 y 7 años y a veces hasta menores. Desde el punto de vista deportivo (y no desde el punto de vista de la enseñanza en masa de la natación) semejante contingente no es muy promisorio. En opinión de los especialistas a esas edades todavía es difícil determinar la predisposición a la natación competitiva. Además, un inicio demasiado temprano de entrenamientos regulares e intensivos provocan un cansancio prematuro y el descenso del interés por las prácticas".

- Datos obtenidos en el estudio de los nadadores más fuertes de Estados Unidos y Australia revelan que en esos países la edad promedio en que las niñas empiezan a entrenarse en natación son a los 9 años y los varones a los 10 años. (Counsellmann, J. Madrid, 1985)
- Está confirmado por los investigadores que cualidades motoras como la **rapidez**, se desarrollan en mayor medida entre los 8 y los 13-14 años. Asimismo sucederá con la **flexibilidad**, muy importante para que los nadadores se apropien de una excelente técnica de nado, buenas y rápidas vueltas y arrancadas.

- En las edades prepuberales y durante la pubertad el crecimiento de los músculos es longitudinal, es decir, se alargan, favoreciendo con ello los movimientos que implican rapidez de reacción y la flexibilidad. Esta característica no favorece los ejercicios de fuerza, cuyo efecto incide en el ensanchamiento de los músculos. (L. P. Makarenko, 1991)
- El corazón de los niños menores de 11 años de edad es muy retrasado en comparación con el de un adulto. Su actividad durante determinados ejercicios se acentúa gracias al aumento de la frecuencia cardíaca, y no precisamente de su capacidad de bombear mayor volumen de sangre por cada contracción. El tamaño no grande del corazón en esas edades, la magnitud insignificante del volumen circulatorio por una unidad de tiempo no permiten alcanzar importantes magnitudes en el consumo de oxígeno, ni desarrollar y mantener durante un largo periodo de tiempo una alta intensidad de la actividad muscular. Sin embargo, el miocardio del niño se abastece abundantemente con sangre gracias a la función de los vasos coronarios y a la rápida circulación de la sangre, siendo para ellos la correlación de los indicadores del desarrollo del corazón y los datos de estatura y peso más ventajosa que en los adolescentes. La considerable elasticidad de las paredes de los vasos sanguíneos y el nivel no alto de la presión arterial amplían las posibilidades funcionales del corazón del niño. Por consiguiente, el corazón de los niños menores de 11 años es relativamente más resistente y se adapta mejor a los ejercicios cíclicos de intensidad moderada. (L. P. Makarenko, 1991)

Definitivamente en las edades comprendidas entre los 8 y los 11 años de edad, el énfasis fundamental de los contenidos del entrenamiento de los nadadores está orientado a garantizar un alto desarrollo de las **técnicas de nado**, de las capacidades **aeróbicas**, de la **rapidez** en la frecuencia de los movimientos y de la **flexibilidad** en todas las articulaciones. Y se iniciará, en proporciones relativamente pequeñas, la introducción progresiva del entrenamiento **anaeróbico** y de la **fuerza muscular**.

## **15.4 Caracterización psicológica de los nadadores.**

### En las edades infantiles.

Entre los cinco y seis años de edad se produce el primer cambio de complexión física en el niño. El dominio de la masa corporal del tronco y la cabeza van cediendo proporción a una relación más armónica y adecuada con el crecimiento de las extremidades, apareciendo un desarrollo corporal más completo y acabado, lo cual condiciona la relación peso-fuerza y la maduración de la musculatura, que va determinando el relieve del cuerpo y un desarrollo motor más parecido al de los adultos.

A continuación expondremos de manera general algunas consideraciones que caracterizan a los niños entre las edades de ocho a once años. Planteamos de manera general porque se hace difícil delimitar estas características en un período etéreo determinado, por tratarse de un problema de desarrollo que va a estar sesgado por las características individuales de los sujetos involucrados.

El período de ocho a once años de edad es la etapa del desarrollo caracterizada por ser la mejor época de los niños para el aprendizaje en la infancia.

Después del primer cambio de complexión se desarrolla un progreso armónico del crecimiento, observándose en los niños de ocho a once años dimensiones corporales proporcionadas y una musculatura bien desarrollada que condiciona una buena relación del equilibrio peso-fuerza.

Si antes de estas edades el centro de gravedad corporal se encontraba por encima del ombligo, dada la desproporción de desarrollo existente entre la masa corporal cabeza- tronco respecto a las extremidades, en este período el

centro de gravedad desciende hasta el pubis, condicionando un mejor equilibrio corporal y una mayor estabilidad y seguridad en los movimientos.

Desde el punto de vista del desarrollo de su actividad nerviosa superior, ya a partir de los ocho años comienza el fortalecimiento de los procesos de inhibición nerviosa que limitan o impiden que el cúmulo de estímulos del medio ambiente produzca continuos focos excitatorios en su corteza cerebral que conlleven a reacciones motrices constantes, derroche de movimientos, intranquilidad y falta de concentración de la atención, continuando durante este período el logro de una actividad nerviosa superior, con mayor equilibrio entre sus procesos de excitación e inhibición, que producirá un beneficio mayor en el afianzamiento más rápido de los movimientos asimilados por carácter reflejo condicionado.

Es por estas condiciones que, en estas edades, se va observando de forma creciente un gobierno consciente de los movimientos. El niño no solamente se encuentra apto desde el punto de vista de su maduración para la ejecución, sino que toma conciencia con la propia retroalimentación de sus acciones del amplio y completo desarrollo que va experimentando su capacidad motriz. Y esta toma de conciencia hace que sus movimientos tengan un dominio y seguridad cada vez mayores. Las acciones libres y espontáneas comienzan a hacerse más sobrias, ajustadas a las condiciones de su desenvolvimiento, con mayor agilidad y habilidad en su realización y matizados por dos cualidades importantes para el movimiento: La rapidez y la fuerza, que serán aplicadas de acuerdo a los requerimientos de la actividad realizada, siendo estas acciones más equilibradas y armónicas. Es por todo lo anterior que en este período se puede decir que ya se produce un verdadero desarrollo de la transmisión y elasticidad del movimiento con la capacidad de adaptación cinética a nuevas condiciones.

La aptitud, condicionada por la maduración del infante y la toma de conciencia en el gobierno de los movimientos, traen consigo una elevada disposición y motivación por aprender movimientos, de ejecutarlos reiteradamente. Es bueno

recordar que aún en este período no ha desaparecido la gran movilidad e intranquilidad del niño a pesar del equilibrio que se está experimentando en su actividad nerviosa superior. La conjugación de la necesidad y la motivación en la realización de movimientos condicionan durante este período la afición a los juegos, los cuales pueden ser simples en un inicio, pero la mayor preferencia la alcanzarán aquellos de carácter motor complejo, donde el pequeño participante tenga la posibilidad de comprobar y demostrarse sus aptitudes con un cierto nivel de complejidad, de forma reiterada y sin llegar al aburrimiento, como lo es el caso, entre otros, del béisbol y las canicas. Estos juegos poseen un carácter complejo no solo por la calidad necesaria en su ejecución motora, sino también porque son juegos de reglas, de códigos y exigencias, las cuales pautan su actividad motora. La motivación hacia ellos es tal que cualquier niño entre estas edades es capaz de memorizar todo un complejo código de reglas de determinados juegos y sin embargo no conocer o entender simples reglas ortográficas.

Esta etapa de rapidez de captación en la asimilación de movimientos nuevos y de elevada motivación hacia los mismos, es la etapa en que se debe desarrollar el aprendizaje de la técnica en deportes como la natación.

Es el momento en que se debe aprovechar la necesidad de aprender movimientos, la prontitud en su asimilación, para que el educando aprenda primero los elementos técnicos básicos del deporte y después la ejecución de los diferentes estilos de nado, ya que es en este período donde se dan las condiciones propicias para el aprendizaje, para el desarrollo multifacético de sus facultades motrices.

Es también el momento de aprender las ejecuciones difíciles y arriesgadas, como pueden ser las vueltas, las arrancadas y los cambios de los relevos, ya que es el período del arrojo, de la valentía en las ejecuciones. El afán de la realización del movimiento en esta etapa se va por encima de la valoración del



peligro, el niño ejecuta acciones que un adulto no realizaría, es por eso que es aquí donde hay que condicionarlas.

Ahora bien, la asimilación de la técnica en este período debe de estar orientada de acuerdo a las características del proceso de aprendizaje de los niños en estas edades.

Los niños de ocho a once años de edad, a pesar de tener ya un gobierno consciente de los movimientos, no hacen un análisis racional del mismo, no lo analizan, esto es, no lo descomponen en partes o eslabones, no pueden o le es muy difícil explicarlo detalladamente por partes, por no existir la conjugación del primero y segundo sistemas de señales de la realidad en su concepción, razón por la que no conceptualizan el movimiento.

Ejecutan el movimiento visto como un todo, existiendo una asimilación del movimiento en su totalidad, donde es de esperar saltos u omisiones de algunos elementos de su composición. Su atención en la ejecución de la acción, aprendida o planteada, está dirigida a los objetivos o fines de esa acción, no a las partes que la componen para realizarlas con éxito.

Por ello en este período se hace muy importante mostrar el movimiento a ejecutar con la mayor claridad posible en la técnica de ejecución del mismo, ya que la asimilación del aprendizaje se da por la "importancia del ejemplo".

Aprender en estas edades está ligado a la imagen, orientado a la ejecución visible y no a la reflexión, por el predominio que existe en el primer sistema de señales de la realidad en esta etapa.

Los educadores en estas edades deben tener una gran preparación teórica y práctica de la técnica del deporte, así como una gran capacidad de ejecución de movimientos técnicos. Es decisivo que nadadores recién retirados, con las facultades y dominio que poseen en esos momentos, se valoren como

entrenadores de niños de estas edades, considerando lo estimulante que sería para ellos desde el punto de vista motivacional. Sería muy provechoso tanto para educandos como para educadores.

A pesar de que el proceso de aprendizaje en esta etapa se basa fundamentalmente en la mímica, el movimiento aprendido se afianza con facilidad y rapidez de forma reflejo condicionada, creando los estereotipos motores necesarios hasta la automatización, gracias a la plasticidad cortical que posibilita nuevas formas de movimiento a partir de elementos cinéticos y dinámicos asimilados anteriormente.

La elevada motivación hacia la ejecución y el afán de movimientos y de juegos hacen que la natación en este período tenga un carácter lúdico, de juego. Actividad donde el infante descarga sus tensiones motoras y disfruta de su contenido y esencia, aprendiendo y reforzando los elementos técnicos de los diferentes estilos de nado, mientras se condicionan sus capacidades de consumo aeróbico y anaeróbico sin excederse de los límites planteados.

**La participación en competencias es de vital importancia para el desarrollo de la seguridad y familiarización del niño con estos eventos, pero se debe competir sin campeonismo, porque de hecho en estas edades la necesidad de comprobación y comparación propias es muy alta y se debe aprovechar para que el nadador sea capaz de superarse a sí mismo, lo cual contribuirá a trazarse nuevas metas de aprendizaje.**

### En las edades de la adolescencia.

Alrededor de los doce años el niño experimenta un nuevo cambio en su desarrollo, la pubertad.

La pubertad comienza, de manera general, alrededor de los doce años (aunque en las mujeres podemos observarla un año o año y medio antes) y puede extenderse hasta los 15 o 17 años de edad. Este cambio de desarrollo influye determinadamente en el crecimiento corporal, en la actividad hormonal y nerviosa superior, así como en la conducta y desarrollo motor del niño.

Los cambios que se producen en el crecimiento corporal son fácilmente observables y están caracterizados por el llamado estirón, dado por un crecimiento rápido de las extremidades, donde el ensanchamiento muscular no se efectúa con la misma rapidez que el alargamiento, ya que el desarrollo óseo longitudinal es acelerado. Este crecimiento rápido de las extremidades contrasta con el desarrollo del tronco, que se queda más retardado, dando al púber una figura desarmónica y desgarbada.

Estas alteraciones en las proporciones corporales vuelven a modificar el centro de gravedad del cuerpo, evidenciándose una disminución de la agilidad, matizada por cierta torpeza y tosquedad en las acciones. Los movimientos que habían alcanzado armonía, equilibrio y suavidad ahora son más toscos y primitivos con disminución de su ritmo y fluidez, afectados además por una perturbación dinámica, ya que el acelerado crecimiento vuelve a perturbar las relaciones peso-fuerza condicionadas propioceptivamente y esta cualidad no se aplica acorde a la actividad motriz desempeñada.

Todo esto trae como consecuencia una disminución cualitativa de las funciones motoras y cierto menoscabo de la seguridad en el gobierno de los movimientos.

Los movimientos de las extremidades son desordenados y desviados, no exactos, faltos de seguridad y de precisión.

Fisiológicamente, los cambios se producen fundamentalmente en los procesos hormonales, donde el papel principal lo realiza la hipófisis, que además de estar estimulando el crecimiento que se está produciendo, se encuentra también estimulando el desarrollo de las glándulas y órganos sexuales, así como de los caracteres sexuales que se definirán en esta etapa.

El proceso de maduración sexual, así como toda la modificación hormonal de la pubertad produce una fuerte inestabilidad en la actividad nerviosa superior.

A nivel del Sistema Nervioso Central la relación entre los procesos de excitación e inhibición se inclinan nuevamente hacia el primero, lo cual perturba en parte los vínculos ya estereotipados de los distintos centros cerebrales, pudiendo alterarse incluso el equilibrio entre lo cortical y sub-cortical. El aumento de la excitabilidad en estos niveles refuerza nuevamente la inquietud motora y el derroche de movimientos, con acciones superfluas y llenas de manierismo (movimientos no necesarios), faltos de economía y funcionalidad. A ello se unen alteraciones en la concentración de la atención y disminución en la capacidad de asimilación.

Un fenómeno muy común ocurre en este período, cuando el educando se encuentra en una fase de disminución cualitativa de su motricidad por las alteraciones dinámicas que le producen su acelerado crecimiento y su excitabilidad cortical le provoca también una disminución en su capacidad de asimilación. Pero además, comienzan a producirse alteraciones considerables en su coordinación motora ya que los estereotipos motores dinámicos a nivel cortical necesitan readaptarse a las nuevas dimensiones de su cuerpo, que crece aceleradamente, y la velocidad de esta readaptación solo alcanza la del crecimiento corporal cuando este ya vuelve a tomar un ritmo normal.

Estas son las razones por las cuales en los inicios de este período de crecimiento y desarrollo del atleta se producen determinados deterioros de las técnicas de nado, que muchas veces conllevan a cambios innecesarios en la definición de estilos, así como a bajas deportivas inmerecidas.

Las perturbaciones motoras que aparecen durante esta etapa poseen un carácter pasajero y van desapareciendo en la medida que el proceso puberal se completa. Estas perturbaciones también serán menores en la medida en que el entrenador haya aprovechado el período de aprendizaje anterior, comprendido entre los ocho y los once años de edad.

Durante la primera mitad del período de 12 a 17 años el proceso pedagógico debe orientarse a conservar el nivel de rendimientos y calidad logrados, donde la actividad deportiva a realizar posea una dosificación y diversificación bien concebidas. Aunque la prontitud en el aprendizaje va a estar pasajeramente bloqueado, el nadador conserva el gobierno consciente de sus movimientos, y quieren saber: ¿Cómo lo hago?, ¿Qué hice mal? Y ya en este período, gracias a la conciencia que se toma del movimiento, se realiza la unión del primero y segundo sistema de señales de la realidad, produciéndose la conceptualización del movimiento, el cual se prende y corrige a través de la explicación oral. Ya el educando no dirige su atención al objetivo final de la ejecución del ejercicio, sino a las partes o elementos que lo componen para lograr una mejor asimilación del mismo, lo cual le ofrece la posibilidad de una enseñanza más pedagógica de la técnica de los ejercicios que sirva de soporte al deterioro pasajero que se ha estado experimentando.

Durante la segunda mitad de este período se observa el receso de las perturbaciones que ocurrieron en la primera. Los grandes cambios han recesado, el crecimiento corporal se hace armónico, lográndose la compensación en la complejidad. Regresa el equilibrio entre los procesos de la actividad nerviosa superior y la actividad motora se hace más económica,

adquiriendo el movimiento un carácter personal, apareciendo la concentración consciente y la voluntad de rendimiento que hacen que el aprendizaje se lleve a cabo con rapidez. Comienza el llamado "excelente período para el aprendizaje".

### **15.5 Consideraciones Pedagógicas.**

- Desde el punto de vista pedagógico los Programas de Entrenamiento del Manual ofrecen al entrenador suficientes elementos para educar a los nadadores en los objetivos que, a corto, mediano y largo plazo deben ser alcanzados.
- Desde el punto de vista didáctico los Programas de Entrenamiento ofrecen al entrenador suficientes alternativas para trasladar comprensiblemente a sus nadadores los contenidos pedagógicos de cualquier tarea de entrenamiento, de cualquier tema, con la suficiente claridad y posibilidad de comprensión.
- Como se podrá observar posteriormente, los Programas de Entrenamiento están concebidos con un criterio metodológico, dosificados, partiendo de la lógica de la progresividad, de la sistematicidad, del aumento escalonado de las cargas, en estrecha relación con las edades y en proporciones razonables.
- Los volúmenes e intensidades dados para las diversas edades están concebidos en niveles medios, ni máximos ni mínimos, asequibles para grupos de niños y adolescentes talentosos, o lo que es igual, susceptibles de ser ampliados o reducidos considerando la situación específica del lugar, del talento de los nadadores, de su grado de entrenamiento, de sus potencialidades para el rendimiento deportivo. Por lo tanto, no se trata de aplicar mecánicamente, sino con mucha creatividad, de manera que la adaptación resulte eficaz y ofrezca los beneficios que se pretenden.

Datos estadísticos de gran importancia.

- Datos estadísticos sobre las edades promedio de los mejores nadadores del mundo en la década 1991-2000, tomando como referencia los Juegos Olímpicos de 1992, de 1996 y del 2000, así como los Campeonatos Mundiales en piscina de 50 metros de 1994, de 1998 y de 2005, más los Campeonatos Mundiales de piscina de 25 metros de 1999 y del 2000, nos indican clara y contundentemente que los mejores nadadores de la actualidad tienen edades que se mueven, en el caso de los varones, alrededor de los 23 años, mientras que las mujeres han registrado edades promedio de más de 22 años. Ello indica, sin dudas, que el momento óptimo del rendimiento deportivo en la natación competitiva en uno y otro sexo, se mueve en el contexto de las edades señaladas. El siguiente gráfico nos muestra el comportamiento de las edades promedio de todos los finalistas en las últimas tres ediciones de los Juegos Olímpicos, cuyas edades pueden considerarse como las de máximo rendimiento en la natación competitiva mundial de la actualidad:

Años	Edades Promedio Mujeres	Edades Promedio Hombres
Barcelona 1992	19,98	22,72
Atlanta 1996	21,56	22,84
Sydney 2000	22,34	22,95
Montreal 2005	21.51	22.89
Melbourne 2007	22.52	23.85

- Además de los promedios generales observados, es necesario conocer las increíbles diferencias de edades de rendimiento máximo con respecto a las distancias. Esto significa que entre los nadadores de velocidad y los de

fondo y medio fondo existen considerables diferencias, que pueden apreciarse de inmediato:

HOMBRES	DISTANCIAS	MUJERES
24.81 años	50 metros	24.00 años
24.46 años	100 metros	23.00 años
23.25 años	200 metros	22.07 años
23.18 años	400 metros	20.87 años
23.06 años	800-1500 metros	21.43 años

- Esta significativa diferencia de edades en las pruebas de velocidad y fondo se explican, sobre todo, que las distancias cortas requieren de un alto nivel de fuerza máxima, la que evidentemente se alcanza en la plena adultez, cuando el individuo ha alcanzado su mayor masa muscular y ha podido hacer una gran preparación con pesas para alcanzar su más alto índice de potencia muscular.
- A partir de esa realidad, confirmada en los más importantes eventos de la natación mundial de nuestros días, los Programas de Entrenamiento para los nadadores de las edades infantiles y adolescentes están diseñados con respeto por estos datos estadísticos, con el propósito de lograr que el proceso de preparación de los nadadores en cada una de las edades sea orientada y dirigida al objetivo de alcanzar sus más altos resultados deportivos justamente en las edades promedio de máximo rendimiento, con las diferencias lógicas que resultan de las características individuales de cada persona, que no pueden perderse de vista, dado que los rendimientos pueden alcanzarse más temprano o más tarde.



- Si está comprobado estadísticamente que las edades de máximo rendimiento deportivo se alcanzan entre los 22 y los 23 años, en uno y otro sexo, e incluso más tarde en las pruebas de velocidad, no hay razón alguna para imponer programas de entrenamiento que propugnen altos resultados competitivos desde las edades infantiles. Es, sencillamente, un grave error pedagógico. Es favorecer la salida prematura de los nadadores del programa de entrenamiento de su equipo, muy frecuente en nuestro medio, donde no alcanzamos siquiera los 20 años de edad promedio en nuestros nadadores de elite. Los programas que aburren y suelen desgastar psicológicamente a los nadadores hay que evitarlos a fin de que alcancen la mayoría de edad, o la edad óptima, activos en la natación.
- Paralelamente, las estadísticas sobre crecimiento y desarrollo de las poblaciones nos indican que la maduración biológica total del individuo se alcanza, en las mujeres, entre los 19 y 21 años, y en los hombres, entre los 21 y 23 años, muy similar a las edades de máximo rendimiento deportivo de la natación de la actualidad. Es obvia la coincidencia entre uno y otro dato, que explica con claridad la dependencia de las edades de alto rendimiento con las edades de óptima maduración del individuo.

Resulta mucho más fácil tener pequeños campeones que campeones adultos. Muchos entrenadores se recrean en esa idea, disfrutando los enormes éxitos de sus niños y adolescentes en campeonatos locales, nacionales e incluso internacionales. Pero el asunto esencial es prepararlos para que alcancen los más altos resultados en la adultez, lo que sí es tarea de un verdadero pedagogo, de un verdadero especialista de la natación competitiva, de un entrenador líder. Esa mentalidad, que subsiste todavía en muchos lugares, no se puede cambiar solo con buenas intenciones, sino con Programas de Entrenamiento para los nadadores infantiles y adolescentes de sólidas bases teóricas, dirigidos y apoyados por la Federación Nacional, o por las instituciones y equipos interesados en lograr éxitos serios, que se complementen con un programa de capacitación de entrenadores y directivos, con un sistema competitivo por edades que favorezca la preparación a largo plazo, que destierre definitivamente el infantilismo, el campeonismo infantil que

está presente en muchas partes, impidiendo mayores éxitos en la natación competitiva.

# **MANUAL DEL ENTRENADOR DE POLO ACUATICO**

**SANTO DOMINGO 2016**



## **Introducción**

El polo acuático es uno de los deportes cuya práctica favorece a un desarrollo físico armonioso y la educación de elevadas cualidades morales. Es un juego de equipo, en el que sólo puede alcanzarse el éxito mediante una armoniosa y estrecha colaboración entre sus componentes. Los intereses personales de cada jugador se subordinan a los intereses del equipo. Esta característica, contribuye a la formación de cualidades morales, tales como el sentido de la colectividad, la amistad la camaradería, la tendencia a la ayuda recíproca, la asistencia mutua y otras.

La competición, la lucha contra los jugadores del equipo contrario, desarrolla la voluntad de victoria, aumenta la capacidad para vencer el cansancio y continuar el encuentro, incluso en condiciones menos favorables. El polo acuático es un juego muy emocionante, pero durante su proceso de entrenamiento es preciso ejecutar también otros ejercicios que quizás puedan parecer a algunos de escaso interés. El deportista los realiza porque sabe que son útiles y necesarios. Así se fomenta el desarrollo de la asiduidad y la perseverancia.

El polo acuático exige una gran preparación física a los deportistas. El jugador debe ser resistente, ágil y fuerte. La práctica del polo acuático desarrolla la fuerza, la rapidez, la resistencia y la habilidad, robustece la salud y fortifica el organismo del deportista.

La práctica del polo acuático ejerce una influencia bienhechora sobre todos los órganos del sistema vegetativo del organismo y favorece el fortalecimiento del sistema nervioso. Es, además, un juego interesante y apasionante y por esto los partidos suelen atraer a una gran cantidad de espectadores y constituyen un buen medio de propaganda para la cultura física y el deporte. El polo acuático tiene un gran valor como medio de educación física y formador de útiles conocimientos prácticos. Corrobora tal afirmación, la circunstancia de que el polo acuático, que en su fase inicial fue un medio de distracción y descanso, quedó constituido como deporte independiente, del cual se celebran campeonatos nacionales en muchos países, campeonatos de Europa y competiciones dentro del programa de los Juegos Olímpicos.

## **16.2 PROGRAMA DE INICIACION DE POLO ACUATICO**

### **16.2.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

#### **CATEGORIA 11-12 AÑOS**

- ❖ Contribuir al desarrollo y consolidación de los rendimientos deportivos.
- ❖ Crear hábitos motores sólidos en los elementos técnicos de la ofensiva y defensiva.
- ❖ Contribuir a la universalización de las posiciones.
- ❖ Establecer vínculos entre el dominio técnico y el proceder táctico.
- ❖ Inculcar en los atletas el amor al deporte.
- ❖ Contribuir al desarrollo educacional integral.

Determinación de cada contenido de los diferentes aspectos de la preparación del deportista.

#### **16.2.2 Preparación física general en tierra.**

##### **Fuerza general.**

##### **Ejercicios individuales y por parejas.**

1. Planchas
2. abdominales
3. cuclillas
4. tracciones
5. escalamiento
6. saltos en ranita
7. lucha en el colchón (con reglas especiales)
8. lanzamientos de implementos
9. peleas de gallo
10. competencias de tracción con sogas gordas.

## **PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIALES EN TIERRA:**

Realizar ejercicios fortalecedores en los músculos promotores de las distintas formas de avances, de saltos y de lanzamiento en polo acuático.

## **EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS:**

Realizar ejercicios de habilidad, rapidez, flexibilidad y otros con tendencia a mejorar la coordinación.

Incrementar los distintos juegos de otros deportes con reglas especiales.

## **16.2.3 PREPARACIÓN FÍSICA EN EL AGUA:**

### **RESISTENCIA.**

Al principio de la temporada nadar tramos de varios estilos 200, 400, 800 mts., nunca excediendo de los 2,5 km diarios, incluyendo estilos, brazos y piernas, utilizan de los distintos métodos establecidos en natación de competencia.

### **RAPIDEZ:**

- ❖ nadar distancias entre 5 y 30 mts., de cualquier estilo.
- ❖ Arrancadas, saltos, dribling con paradas, saltos y lanzamiento.
- ❖ Nadar por el balón, desmarques, tiros a la portería en distintas superioridades.
- ❖ Contribuir al desarrollo de la rapidez en las recepciones y los pases.
- ❖ Realizar lanzamientos del balón a distancias medias y largas.

## **16.2.4 PREPARACIÓN TÉCNICA:**

- ❖ Crear los hábitos motores de los desplazamientos ofensivos y defensivos y en las recepciones y los pases estáticos y en movimiento, incluyendo todo lo relacionado con la técnica ofensiva defensiva del portero.

- ❖ Consolidar y perfeccionar la mecánica de los movimientos de las distancias formas de avance en el agua con y sin pelota.
- ❖ Consolidar y perfeccionar los distintos tiros a la portería individuales, por grupos estático delante de la puerta y entrando desde atrás, por los lados, en acciones combinadas.
- ❖ Vincular lo técnico – táctico, mediante ejercicios y juegos organizados y controlados por el profesor.

#### **16.2.5 PREPARACIÓN TÁCTICAS:**

- ❖ Dominar las tácticas ofensiva – defensiva en las acciones individuales, de grupo hasta la 4vs3 como mínimo.
- ❖ Incrementar los ejercicios de gardeo personal, contra gardeo personal y gardeo entre grupos.
- ❖ Incrementar las acciones de fintas, arrancadas, paradas, vueltas.
- ❖ Incrementar las acciones del juego con el poste.
- ❖ Desarrollar los tiros a la puerta en uno contra uno.
- ❖ Desarrollar la presión en parte o en todo al terreno, vinculando la contra presión a la actividad.
- ❖ Definir la colocación en las distintas superioridades e inferioridades momentáneas o definidas de principio a fin, hasta la 4vs3 y 3vs4 respectivamente. Como caso particular la que quede definida por la expulsión de un contrario.
- ❖ Continuar con el modo de continuar la lucha ofensiva con el hombre poste.
- ❖ Continuar con el modo de luchar contra el juego del hombre poste.

#### **16.2.6 PREPARACIÓN TEÓRICA:**

- ❖ Dar a conocer los objetivos a alcanzar en el macrociclo en la etapa, en cada mesociclo, micro y unidad de entrenamiento, formas de evaluación.
- ❖ Continuar con la enseñanza y consolidación de las reglas.



- ❖ Realizar conferencias, coloquios, evaluaciones, sobre la mecánica de los desplazamientos, recepciones y pases y la vinculación de los mismos con la táctica.
- ❖ Realizar análisis críticos y autocríticos sobre la base de las deficiencias que se puedan presentar desde el punto de vista técnico – táctico, en las acciones individuales, de grupo y de equipo, en los entrenamientos y juegos de confrontaciones.
- ❖ Realizar visitas a los entrenamientos y competencias de mayor nivel y realizar análisis de los mismos.

### **16.2.7 OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

#### **CATEGORIA 13-14 AÑOS.**

- ❖ Contribuir al desarrollo de los rendimientos deportivos.
- ❖ Perfeccionar los hábitos técnicos de los desplazamientos ofensivos, defensivos, las recepciones y los pases “estáticos” y en movimiento.
- ❖ Perfeccionar la vinculación técnico – táctico individual de grupo y equipo.
- ❖ Contribuir al desarrollo de la especialización por posiciones, teniendo en cuenta las características fundamentales de cada uno de los atletas.
- ❖ Contribuir al incremento del desarrollo físico especial.
- ❖ Propiciar el incremento de la práctica del arbitraje.

Determinación de cada contenido de los diferentes aspectos de la preparación del deportista.

#### **FUERZA GENERAL**

- Contribuir al desarrollo de la fuerza mediante la lucha en el colchón, con reglas especiales.
- Incrementar la práctica de los ejercicios individuales y por pareja, aumentando el grado de dificultad y de resistencia por vencer.

- Realizar los distintos ejercicios con pesas, ejercicios de otros deportes que contribuyan al desarrollo de esta cualidad.
- Contribuir al desarrollo de esta cualidad mediante ejercicios con aparatos mecánicos.

#### **16.2.8 PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL EN TIERRA.**

##### **FUERZA**

- Continuar desarrollando el programa en los músculos promotores de las distintas formas de avance, saltos y de lanzamientos.
- Incrementar los ejercicios con aparatos mecánicos aumentando el grado de resistencia y dificultad.

##### **EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS.**

- Continuar los ejercicios de flexibilidad, habilidad, coordinación y juegos de otros deportes con contacto personal y reglas especiales, tanto dentro como fuera del agua.

#### **16.2.9 PREPARACIÓN FÍSICA EN EL AGUA: RESISTENCIA.**

- Desarrollar la actividad mediante ejercicios de las distintas formas de avance en la natación en la distancia de 20, 400,800 y 1500 metros. Sin exceder de 3 km. con la aplicación de los distintos métodos. Incluyendo el trabajo de brazos, piernas y estilos por separado, teniendo en cuenta también la inclusión del balón.
- Contribuir al desarrollo de esta cualidad mediante distintos juegos y acciones con reglas especiales.

##### **RAPIDEZ:**

- Contribuir al desarrollo de esta cualidad en tramos cortos, medianos y largos, desde 20 ms., hasta 60 ms.
- Desarrollar a planos superiores los ejercicios de ataque y contra ataque en parte o en todo el terreno.

### **16.2.10 PREPARACIÓN TÉCNICAS:**

- Perfeccionar los hábitos de la técnica ofensiva – defensiva vinculada a la técnica individual, de grupo y equipo en acciones combinadas y complejas.
- Desarrollar juegos combinativos en cualquier parte del terreno o delante de la puerta, entre 4 jugadores, vinculando los elementos siguientes: arrancadas, croul de libre, giros, paradas, colocación, recepción pase o tiro en cualquier dirección y sentido en tiempo y forma, rotando las posiciones.

### **16.2.11 PREPARACIÓN TÁCTICA:**

- Perfeccionar la táctica individual mediante distintos medios.
- Perfeccionar la técnica del gardeo personal, de grupo y equipo mediante ejercicios dirigidos.
- Perfeccionar las fintas, arrancadas, paradas, vueltas.
- Perfeccionar el juego combinativo en cualquier parte del terreno incluyendo delante de la puerta.
- Perfeccionar las recepciones, los pases y tiros a la portería, tanto estático como en movimiento.
- Perfeccionar las acciones entre todos los jugadores en la defensa a presión en parte o en todo el terreno.
- Perfeccionar el juego ofensivo y defensivo con el poste y contra (contra ofensiva rápida).
- Perfeccionar el método de romper presión en todo el terreno.
- Dominar la táctica ofensiva – defensiva en las acciones individuales y de grupo durante la 5vs4 y 6vs5.

### **16.2.12 PREPARACIÓN TEÓRICA:**

- Contribuir al desarrollo del pensamiento táctico operativo mediante charlas, coloquios y otros medios a utilizar.
- Asignar las tareas de los delanteros, las defensas y los porteros para con posteridad realizar los análisis críticos y auto – críticos en el desempeño de sus funciones, una vez terminado el entrenamiento o los juegos de controles.
- Profundizar en los análisis las ventajas que nos ofrecen las reglas y el arbitraje y la lucha por alcanzar la victoria respetando siempre las reglas y las decisiones tomadas por los árbitros y jueces de la competencia.
- Incrementar las visitas a juegos de alto valor y análisis del mismo.

### **16.2.13 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

#### **CATEGORIA 15-17 AÑOS.**

- Elevar a planos superiores los rendimientos deportivos donde la destreza debe manifestarse como una forma superior del desarrollo del hábito motor.
- Perfeccionar todas las cualidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas, morales y volitivas en función del juego ofensivo y defensivo.
- Lograr la especialización por posiciones de todos los jugadores.
- Lograr que exista el mínimo de diferencia entre los jugadores regulares y los bancos.
- Aumentar significativamente la preparación física especial.
- Perfeccionar el pensamiento táctico operativo.

Determinación de cada contenido de los diferentes aspectos de la preparación del deportista.

### **16.2.14 PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL EN TIERRA:**

## **FUERZA GENERAL.**

- Intensificar el desarrollo de la fuerza mediante la lucha en el colchón, con reglas especiales.
- Contribuir al desarrollo de esta cualidad mediante ejercicios a manos libre, ejercicios con distintos pesos aumentando constantemente el grado de dificultad y de resistencia por vencer.
- Incrementar el grado de dificultad mediante ejercicios con aparatos mecánicos.
- Seguir desarrollando los ejercicios individuales y por parejas, tales como planchas en la yema de los dedos, cuchillas, ejercicios de 4 tiempos de pie, cuclillas, planchas con los brazos extendidos y la cadera flexionada, a la posición de cuclillas e incorporación realizándola con toda la rapidez posible.

## **FUERZA ESPECIAL EN TIERRA.**

- Continuar desarrollando el programa de fuerza especial en los músculos promotores, con un mayor grado de dificultad.

## **EJERCICIO COMPLEMENTARIOS.**

- Continuar los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad, habilidad, coordinación y juego de otros deportes con contacto personal.

## **16.2.15 PREPARACIÓN FÍSICA EN EL AGUA: RESISTENCIA.**

- Efectuar ejercicios de natación corta, media y larga distancia según convenga, atenerse más a los métodos de natación sin exceder de los 3 a 3,5 km diarios y con preferencia el crawl de libre y la mariposa con piernas de pecho.
- Desarrollar la resistencia específica mediante partidos de Polo Acuático con reglas especiales.
- 

## **RAPIDEZ**

- Realizar para contribuir con el desarrollo de esta actividad de tramos desde 5 hasta 60 ms.
- Intensificar los ejercicios con pelotas, sin pelotas a lo ancho o largo del terreno, según convenga.
- Esprintar hasta el centro del campo para coger la pelota.
- Desarrollar la ofensiva rápida en todo el terreno, partiendo de la defensa.
- Intensificar los ejercicios de gran velocidad entrando tirando a la portería y saliendo por los laterales a recibir pase y apoyar al jugador que venga o jugadores según la fuerza superioridad numérica.

## **FUERZA ESPECIAL**

- Contribuir al desarrollo de esta cualidad con una mayor o menor intensidad y complejidad, vinculando todos los estilos de modos de avance, preferentemente la mariposa con piernas de crawl en distancias cortas, exigiendo la cabeza arriba.
- Contribuir a su desarrollo también mediante juegos de polo Acuático con reglas especiales.

## **RESISTENCIA A LA RAPIDEZ**

- Contribuir a su desarrollo en tramos que pueden ser de 30 ms y más con una exigencia de 90 a 95% de intensidad, se hace necesario vincular todos los elementos técnicos aprendidos a esta actividad de una forma integral.

#### **16.2.16 PREPARACIÓN TÉCNICA**

- Desarrollar la técnica ofensiva y defensiva, elevándola hasta obtener la destreza, forma superior del hábito motor.
- Perfeccionar las capacidades y conocimientos técnico – táctico para llegar a combatir respetando las reglas, agotando al adversario en las competencias, utilizando para lograrlo la táctica, las capacidades físicas y la técnica deportiva que ha adquirido, resolviendo situaciones de manera independiente y creadora.
- Perfeccionar la técnica individual por posiciones.

#### **16.2.17 PREPARACIÓN TÁCTICA**

Perfeccionar las acciones individuales por posiciones, de grupo y equipo, elevándola a un alto grado de desarrollo y de ejecución, precisión y efectividad integrando todas las partes las cuales separamos para su desarrollo, pero que forma una unidad dialéctica.

#### **16.2.18 PREPARACIÓN TEÓRICA**

- Contribuir al perfeccionamiento de todas las acciones del juego mediante el análisis crítico y autocrítico de las tareas concretas que debe desempeñar cada jugador en sus respectivas posiciones, deficiencias que puedan surgir en los encuentros, entrenamientos, etc. Tomando las medidas pertinentes para enterrar las deficiencias, errores tácticos, etc.
- Perfeccionar el conocimiento de las reglas desde el punto de vista teórico práctico con la finalidad de aprovechar al máximo las posibilidades que nos brinda.

- Elevar el conocimiento de las acciones ofensivas y defensivas para que el equipo utilice todo el potencial técnico – táctico adquirido.
- Perfeccionar mediante clases teórico – prácticas los cambios pertinentes a realizar en el juego, de manera tal que se mantenga el ritmo y la calidad del juego.

### **16.3 TEST DE CONTINUIDAD**

La dirección técnica de Polo Acuático expone en este documento los test de continuidad por categorías, exigiendo como mínimo los conocimientos teóricos y prácticos que deben dominar los alumnos para pasar la categoría inmediata superior.

Este documento no es un dogma, no es fronterizo, ni tampoco esquemático pues de acuerdo al grado de desarrollo alcanzado por cualquier equipo o entrenador puede pasar la frontera de la categoría sobre las bases del mínimo de exigencias previstas por la comisión.

#### **16.3.1 TEST DE CONTINUIDAD POLO ACUATICO.**

##### **CATEGORIA 11-12 AÑOS**

##### **DEBE CONOCER:**

- La historia de Polo Acuático en su segunda fase.
- Algunos aspectos específicos de las reglas. Faltas ordinarias.
- La mecánica de los estilos de nado y sus combinaciones.
- La mecánica de recepción de los pases y tiros a la portería
- La vinculación de los elementos técnicos aprendidos con la táctica en situaciones de ventaja y desventaja.

##### **DEBE SABER HACER:**



- En el gardeo personal aplicar los conocimientos respetando las reglas. No dar falta.
- Combinaciones de libre a espalda, paradas, arrancadas, saltos, giros, dribling, cambios de dirección, desmarques, control del balón.
- Todas las formas de recepción y pases en el agua y en movimiento, incluyendo bateos.
- Tiros a la portería desde I. V. S. Portero hasta la 2v.s. 1 en ofensiva rápida, con balón y sin balón (cualquier dirección y sentido).
- Situaciones defensivas en uno contra uno, dos contra dos y uno contra dos.

## **CATEGORIA 13-14 AÑOS**

### **DEBE CONOCER.**

- La historia del Polo Acuático en su tercera fase.
- Otros aspectos específicos de las reglas. Faltas graves, etc.
- La mecánica de los desplazamientos defensivos y ofensivos en distintas situaciones
- (complejas) incluyendo en ella el balón o sea vincular los desplazamientos con la técnica del balón.
- La vinculación de la técnica ofensiva con la táctica en todas las situaciones desde la 1v.s. portero hasta la 3v.s. 2 en ventaja máxima, mínima o en desventaja.

### **DEBE SABER HACER:**

- Gardeo personal y a presión en todo el terreno o en parte de él, en las distintas situaciones respetando las reglas.
- Ofensiva rápida con o sin balón desde la 1v.s. portero hasta la 3v.s. 2 con los pasadores de distintos sitios, con defensa y sin defensa.
- Defensiva rápida en todo el terreno parejo o en desventaja. Máxima o mínima.

## **CATEGORIA 15-17 AÑOS**

### **DEBE CONOCER:**

- A profundidad la historia del Polo Acuático Dominicano, sus logros en el campo internacional y las figuras más relevantes.
- A profundidad las reglas aprovechando las ventajas que le brinda a el juego ofensivo y defensivo.
- A la perfección resolver tareas complejas en acciones defensivas y ofensivas desde la 1v.s. portero hasta la 6v.s. 5 en ventaja máxima y mínima.
- Distintas formas de juego ofensivo con el poste.
- Distintas formas de plantear la línea con un jugador de más líneas 4-2 ó 3-3 intercambiándola.
- Distintas formas de luchar a la defensiva contra el poste y en la defensiva con 5 jugadores.

#### **DEBE SABER HACER.**

- Responder acertadamente ante cualquier pregunta oral o escrita sobre la historia del Polo Acuático, de las reglas y situaciones técnico – táctico, tanto en acciones individuales como de grupo o equipo.
- Conducir la ofensiva rápida en acciones individuales, de grupo o de equipo con el mínimo de errores, en ventaja máxima y mínima aprovechando cualquier error defensivo que permita cambiar adelante una superioridad menor.
- El juego ofensivo y defensivo con el poste y contra en acciones de equipo, de grupo e individual.
- Aprovechar al máximo los errores defensivos en la línea. Moviendo el balón con precisión, efectividad y dirección.
- Arbitrar los encuentros Inter. – equipos, encuentros Inter. – municipio o Inter. – provincias.

#### **16.4 Orientaciones metodológicas de la aplicación de las pruebas en las distintas edades y categorías.**

### **1.- Libre de Polo Acuático.**

Desde el agua y pegado al borde, nadar 25 mts, con la cabeza arriba, mirando al frente, codos bien elevados, brazadas cortas, con el roce de los hombros en cada brazada, cuerpo arqueado y pateo profundo y continuo.

PROCESO EVALUATIVO:

MB – Nadar la distancia con todos los elementos técnicos.

B – Cuando se cometen errores secundarios no elevar los codos.

Brazada largas

No rozar con los hombros las orejas.

Ligera flexión en el pateo.

R - Cuando no se autorice la postura técnica en el estilo.

Cuando se gira la cabeza al nadar

Cuando el pateo no es continuado (tijeras)

M - Cuando por algún motivo, no se puede vencer la distancia técnicamente o para conseguirlo hunde la cabeza dentro del agua.

### **2.- Espalda de Polo Acuático.**

Desde el agua y pegado al borde nadar 25 mts, en posición semi sentada, con la cabeza y hombros fuera del agua y ligera flexión de las piernas en el pateo (pateo de piernas de bicicleta) brazada cortas y ligeramente laterales. La mirada debe ir fija, en el movimiento de las piernas.

PROCESO EVALUATIVO:

MB – Nadar la distancia con todos los elementos técnicos.

B - Cuando se cometen errores secundarios.

Brazada larga

No patear de bicicleta

Apoyo dorsal total al nadar.

R - Cuando no se mantiene la postura técnica

Perder la posición semi sentado en el agua

Cuando mete la cabeza dentro del agua

M - Cuando por algún motivo no se puede vencer la distancia técnicamente o para conseguirlo se deforma completamente el estilo.

### **SIDESTROKE:**

Desde el agua y pegado al borde, nadar 25 mts, con la siguiente técnica,

Aclaremos que en esta categoría se debe nadar de los 25 mts (12.50 mts por cada lado) se puede comenzar por el lado que usted prefiera, nosotros recomendamos comenzar por el lado menos hábil, para cuando aparezca el cansancio, pueda trabajar con la técnica que más dominio tiene.

**Movimiento de Pierna:** Se realiza desde la posición horizontal y completamente de lado y consta de las siguientes fases, piernas más superficial al agua, hace un ataque anterior con flexión, donde la rodilla busca el abdomen y la pierna más profunda realiza una retroversión con flexión donde el carcañal busca los glúteos, estos movimientos son simultáneos, acto seguido ambas piernas hacen un movimiento de extensión a buscar el eje central del cuerpo y culmina cuando el empeine de la pierna de abajo, roza y cruza, la parte plantar de la pierna de ataque; o sea la pierna de arriba ( a este movimiento se le denomina piernas de Tijera).

**Movimiento de Brazo:** Se realiza desde la posición horizontal y de forma simultánea, pero cuidado aunque se realiza de forma simultánea la secuencia

es siempre la misma, cuando una de las fases comienza la otra termina invariablemente y el único punto en común, es ambas fases media del movimiento.

Como ya hemos dicho anteriormente el cuerpo está completamente de lado y las técnicas que se utilizan es el libre y el pecho. El brazo que ataca por encima realiza la técnica de libre y al realizar el movimiento de pecho tener presente no pasar el alón la línea de los hombros y la cabeza siempre arriba, durante toda la ejecución.

Coordinación y ejecución del movimiento global, cuando damos el alón de pecho y atacamos con la técnica de libre, es cuando pateamos fuerte de pierna de tijera, la siguiente fase es de recuperación y preparación. Les recordamos que este elemento necesita mucha coordinación y consecutividad.

#### PROCESO EVALUATIVO:

MB – Nadar la distancia con todos los elementos técnicos.

B - cuando se cometen errores secundarios

Ligeras deficiencias técnicas en la coordinación

R - Cuando no se mantiene la postura técnica en el estilo

Falta de coordinación entre brazos y piernas.

M - Cuando no es capaz de vencer la distancia técnicamente con un movimiento general aceptable.

#### **4.- PIERNA DE BICICLETA:**

Desde el agua y pegado al borde, nadar la distancia señalada (25 mts) en  
Posición vertical (entiéndase por posición vertical, parado en el agua y  
Hombros en la línea con la cadera y el pateo dirigido hacia el fondo de la  
Piscina) y la cabeza y hombros fuera del agua.

Movimiento de brazo en semi círculo delante del tronco y las piernas patean  
En forma alterna, desde la posición de semi flexión, recoger las piernas hasta  
Que las rodillas alcancen casi, el nivel de las caderas y viceversa. Se empuja  
Agua hacia el fondo de la piscina con las plantas de los pies.

#### **PROCESO EVALUATIVO:**

MB - Nadar la distancia con todos los elementos técnicos.

B - Cuando se cometen errores secundarios.

Cuando hay faltas de coordinación en el pateo

Cuando no hay coordinación entre los brazos y las piernas

Cuando se trabaja con los hombros dentro del agua.

R - Cuando no se mantiene la postura técnica del estilo

Cuando se pierde la posición vertical

Cuando se empuja el agua con el empeine

M - Cuando por algún motivo, no se puede vencer la distancia señalada  
técnicamente o para conseguirlo hunda la cabeza dentro del agua.

## **5.- AGARRE DEL BALON**

Estático en el lugar y sin dar pie, aplicar los tres tipos de agarre conocidos, Con ambas manos de forma alterno y todo esto desde la posición inicial del balón en el agua hasta levantarlo en posición de pase o tiro de frente. Se aplica el agarre por debajo, por encima y directo (Se repite tres (3) veces cada movimiento con cada mano).

### **AGARRE POR DEBAJO:**

Se coloca la mano por debajo del balón, con los dedos bien abierto y se lleva el balón hasta arriba del hombro al lado de la cabeza.

**AGARRE POR ENCIMA:** Se coloca la mano bien abierta sobre el balón, se le da un giro lateral a la muñeca hasta que esta quede colocada debajo de la misma y se lleva el balón hasta arriba del hombro al lado de la cabeza.

**AGARRE DIRECTO:** Se coloca la mano sobre el balón y se presiona levemente, entonces aprovechando la reacción de empuje que le ofrece el agua al balón realizando un giro de la muñeca hasta colocar el balón en la palma de la mano y de ahí se eleva el balón hasta arriba del hombro al lado de la cabeza.

### **PROCESO EVALUATORIO:**

MB - Realizar las tres técnicas con su mano hábil y al menos con la mano contraria dominar una.

B - Realizar dos técnicas correctamente con su mano hábil y al menos con la mano contraria dominar una.

R - Realizar una de las técnicas de agarre correctamente con su mano hábil.

M - No tener dominio con ninguna mano, del agarre del balón.

### **DRIBLEO:**

Desde el agua, pegado al borde y con apoyo del balón en el mismo y en posición horizontal, nadar de libre polo, 25mts conduciendo el balón, entre los hombros y empujado por la cabeza, los codos deben ir bien arriba para proteger el balón y la cabeza bien arriba y mirando al frente.

### **PROCESO EVALUATORIO:**

MB - Nadar la distancia con todos los elementos técnicos.

B - Que nade empujando el balón con los brazos

R - Que mueva mucho la cabeza o deje de patear

M - Cuando por algún motivo, no pueda vencer la distancia o para hacerlo hunda la cabeza.

### **7.- ARRANQUE, FRENAZO Y SALTO:**

Partimos del hecho, que este ejercicio consta de tres fases.

Se inicia desde el agua y pegado al borde, aquí comienza la primera fase (arranque) desde la posición horizontal comenzar el movimiento con la técnica de Sidestroke y continuar nadando de libre polo y cada 5mts.

Los cual estarán señalados, dará inicio a la fase del frenazo lo cual consta de abrir los brazos laterales y recoger las rodillas al pecho hasta quedar en posición vertical y acto seguido comenzamos la fase del salto, con pateo de bicicleta, tratando de que el salto sea lo más alto posible, como mínimo, que el nivel del agua quede por debajo del diafragma. Esto se repite veces dentro de los 25mts a nadar.

### **PROCESO EVALUATIVO:**



MB - Nadar la distancia con todos los elementos técnicos.

B - Que en una de las ejecuciones, no exista la coordinación del elemento.

R - Que no exista en la ejecución por fase, la coordinación necesaria para garantizar la conjugación del ejercicio.

M - Cuando en ninguno de los intentos, se consigue la ejecución.

#### PASE DE FRENTE Y RECIBO DEL BALON:

Durante tres minutos y en posición vertical y donde no se dé pie.

Trabajar en tríos (3) o cuartetos (4), pasar de frente y recibir el balón, si que se le caiga con ambas manos.

Para realizar la técnica de este elemento, la posición del cuerpo es completamente vertical, se extenderá el brazo delante y arriba, los dedos bien separados, ya que será lo primero que entre en contacto con el balón, a continuación se inicia una fase de amortiguamiento, la cual será después de tener contacto con el balón, seguir su trayectoria aplicando una ligera presión de freno hasta dominarlo con la palma de la mano, esto está acompañado de un giro del tronco, lo cual permite mantener la verticalidad y nos hace quedar en una posición ventajosa para el tiro o pase, el brazo contrario hará movimiento de apoyo dentro del agua y las piernas mantienen un constante pateo de bicicleta, esta fase parcial es el recibo y desde donde termina la misma se comienza un movimiento de rotación del tronco con un movimiento de hombro, brazo, antebrazo y dedos, hasta soltar el balón y que nuestra

palma de la mano choque el agua. Le recordamos que la dirección del balón, se determina por los tres dedos centrales de la mano.

### **PASE DE GANCHO**

Desde el agua y en posición horizontal, con el balón delante de la cara, utilizar una de las tres técnicas de agarre, para tomar el balón y acto seguido asumimos la posición de sidetrake y halamos el balón de forma lateral hasta el nivel del hombro como mínimo, patear fuerte de pierna de tijera, mientras realizamos un movimiento lateral y al frente de hombro, brazo, antebrazo y dedos y realizamos el pase, les recordamos que después de saltar el balón la palma de la mano debe colocar el agua. Como este ejercicio se realiza en tres (3) o en cuatro (4) para recibir el balón, nos colocamos en posición vertical y después asumimos la posición inicial para comenzar.

El tiempo de evaluación de esta técnica es de 3 minutos con cada mano.

### **PROCESO EVALUATIVO**

MB – Mantener el pase y el recibo, con su mano hábil, durante el tiempo de la evaluación, colocando el pase correctamente en el lugar donde debe ir y utilizando adecuadamente la técnica y con la mano contraria que haya cierto dominio técnico del balón y la técnica.

B – Que durante el tiempo de trabajo señalado, solo se presenten 1 ó 2 errores, en la colocación del pase con su mano hábil y que exista dominio cierto dominio técnico con la mano contraria.

R – Que no exista una coordinación total entre el agarre pase y recibo del balón, en la aplicación de la técnica y que con su mano contraria no haya dominio técnico.

M – Que no posea dominio técnico con ninguna de ambas manos, durante el tiempo evaluado.

### **PASE DE REVES Y MEDIO REVES.**

Desde el agua y donde no se da pie, se trabaja en tres (3) o cuatros (4), la posición vertical y pateando de bicicleta, cada técnica trabaja 2 minutos con cada brazo. El desarrollo del movimiento para arribas técnica es como sigue.

**REVES:** Posición vertical, balón delante de la cara, apoyo por encima para realizar el agarre del balón, pero se realiza el giro de la muñeca contrario, hasta tener la bola cargada en la palma de la mano y que el dedo pulgar quede debajo de ella. Al realizar este movimiento, se aproxima el balón a la cara y se eleva el codo, a partir de hoy se realiza un movimiento de hombro, brazo, antebrazo y dedo, acompañado de un giro completo del tronco y la cabeza. Debe seguir el movimiento del balón y la palma de la mano debe señalar el lugar donde queremos enviar la bola.

### **PASE DE SUECO Y BORCE**

Desde el agua y en posición horizontal con el balón delante de la cara y utilizando la técnica de sidestroke, como base para el movimiento, trabajar en tres (3) o cuatros (4) durante 2 minutos, con cada brazo de forma alterno, ambas técnicas, la descripción de la técnica es lo siguiente:

**SUECO:** Posición horizontal en el agua, la patada que se utiliza es la de tijera, los brazos van flexionados con el balón elevando el codo, hasta pegar el balón al lado de la oreja y el otro busca apoyo para el movimiento, le recordamos que al manipular el balón el dedo gordo debe quedar debajo del balón cuando se tiene controlado el mismo, en el momento del impulso, se extiende el brazo fuertemente y se apoya este movimiento, con el pateo de tijera para buscar un mayor impulso.

**BORCE:** Posición horizontal en el agua, la técnica que se utiliza como posición base es el sidestroke, el brazo que ataca por debajo se coloca debajo del balón y le da un pequeño impulso hasta despegarlo de la superficie del agua y con el otro brazo, e idéntica técnica que el sueco se golpea por encima del agua el balón con la yema de los dedos, en ambas técnicas, es decisiva la patada de tijera en el momento del impulso, para aumentar su fuerza y dirección.

### **PROCESO EVALUATIVO.**

## IDEMS AL PASE DE GANCHO

Giros en cambio y su cambio de sentido desde el agua y pegado al borde, utilizar la técnica de sidestroke, para arrancar y cubrir los diagramas planteados, para los giros con y sin cambio de sentido, el estilo de natación a utilizar es el de libre con su modificación de Polo Acuático. A continuación detallaremos de forma general la fase de trabajo de cada giro.

Con cambio de sentido, el brazo que ataca el agua, no comienza el alón, sino que realiza un movimiento lateral, el cual nunca cruza delante de la cara, la cabeza sigue este movimiento del brazo, anteriormente, desde que se inicia el movimiento de brazo, el polista habrá recogido sus piernas al pecho, ayudando al frenaje, ahora cuando el brazo que inicio este movimiento, entra en el agua, el cuerpo habrá quedado en una posición

lateral y tendremos la posibilidad de realizar un pateo de tijera, simultaneo con el alón, par romper la inercia.

En el giro con cambio de dirección, la técnica es la misma, solo varia la dirección en que entra el brazo en el agua, ya que en esto giro nunca el brazo entra más atrás de la línea media del hombro ver esquema 2 y 2 A.

### **PROCESO EVALUATIVO**

MB – Nadar la distancia técnicamente, haciendo giros con ambos brazos.

B – Cuando se tiene, no importa con que brazo, ambos giros y se cumple la distancia.

R – Cuando se domina un tipo de giro y se vence la distancia.

M – Cuando no se domina los giros

### **Giros, con cambio y sin cambio de sentido.**

Desde el agua y pegado al borde, utilizar la técnica de sidestroke, para arrancar y cubrir los diagramas planteados, para los giros con y sin cambio de

sentido, el estilo de natación a utilizar es el de libre con su modificación de polo acuático. A continuación detallaremos de forma general la fase de trabajo de cada giro.

Giro con cambio de sentido: Cuando se realiza el giro con cambio de sentido, sino que realiza uno movimiento lateral, el cual nunca cruza delante de la cara, la cabeza sigue este movimiento del brazo, anteriormente a esto, desde que se inicia el movimiento de brazo, el polista habrá recogido sus piernas al pecho, ayudando al frenaje, ahora cuando el brazo que inició este movimiento, entra en el agua, el cuerpo habrá quedado en una posición lateral y tendremos la posibilidad de realizar un pateo de tijera, simultaneo con el balón, para romper la inercia. En el giro con cambio de dirección, la técnica es la misma, solo varia la dirección en que entra el brazo en el agua, ya que en esto giro nunca el brazo entra más atrás de la línea media del hombro ver esquema 2 y 2 A.

### **PROCESO EVALUATIVO.**

MB – Nadar la distancia técnicamente, haciendo giros con ambos brazos.

B – Cuando se gire, no importa con que brazo, ambos giros y se cumple la distancia.

R – Cuando se domina un tipo de giro y se vence la distancia.

M – Cuando no se domina los giros.

## 16.5 CUADRO GENERAL DE APRENDIZAJE Y SU ORDENAMIENTO

### METODOLOGICO.

Orden metodológico en el aprendizaje de los elementos esenciales	Categorías
1. Libre de Polo Acuático.	9 años
2. Espalda de Polo Acuático	9 años
3. Sidestroke	9 años
4. Pateo de Bicicleta	9 años
5. Agarre del Balón	9 años
6. Dribleo	9 años
7. Arrancada, Frenazo y Salto	9 años
8. Pase de frente y recibo de balón	9-10-11-12 años
9. Pase de Gancho	9 años – 10 años
10. Pase de M. Reves y Reves	9 años – 10 años
11. Pase de Bosce y Sueco	9 años – 10 años
12. Giros con y sin cambio de dirección	10 años
13. Complejo preparación física	10 años
14. Complejo coordinativo en agua	10 años
15. Complejo técnico físico modificado	10 años
	10-11-12 años
	(11 – 12) (13-14) (15-16) años
	(11-12) (13-14) (15-16) años
	(11-12) (13-14) (15-16) años

**NOTA: A partir de 13 años, se utilizan los tres complejos, aumentando gradualmente, su grado de dificultad y las repeticiones y se divide por categorías hasta llegar a 16 años.**

**Participaron en la confección del citado Manual.**

Lic. Marcelo Jesús Derouville de la Cruz (Coordinador Técnico)

Prof. Federico Alberto Henríquez cruz (Entrenador)

Lic. Radames Tavares.(Presidente de FEDONA)

## **MANUAL DE ENTRENADORES DE RACQUETBOL**

### **OBJETIVOS DEL MANUAL**

Establecer una guía básica de los principios de la enseñanza del Racquetball para nuevos técnicos y monitores de la disciplina.

#### **Objetivos específicos:**

- Crear una guía desde la iniciación.
- Incluir los aspectos básicos que se deben enseñar.
- Mostrar una opción de formación de nuevos deportistas.



## **17.1 INTRODUCCION**

El Racquetball es un disciplina deportiva que forma parte del “Ciclo Panamericano”, actualmente tiene participación en los “Juegos Bolivarianos”, “Juegos Centroamericanos y del Caribe” y en los “Juegos Panamericanos”. La Federación Internacional de Raquetbol “IRF”, tiene sus propios eventos, Panamericanos, Mundiales juveniles, Mundiales de selección absoluta y Mundiales de Seniors.

¿Quiénes pueden practicarlo?

Aunque este documento está dirigido a la formación de nuevos deportistas (niños) actualmente hay campeonatos oficiales que comienzan con la categoría de menores de 8 años hasta categorías mayores de 75 años, pero al ser una guía básica esperamos que pueda servir para la iniciación de cualquier persona en este deporte.

## **17.2 INICIACION Y PROGRESION BÁSICA**

La disciplina del Racquetball es uno de los deportes con raqueta más explosivos que se pueden practicar, la pelota puede alcanzar una velocidad aproximada de 200 mph entre los jugadores profesionales, el área de la cancha es de 40 pies de largo por 20 de ancho y con las paredes laterales y trasera hace que la disciplina tenga muchas variables en desplazamientos y cambios de dirección. A continuación un pequeño detalle de algunas características que debería tener y desarrollar un jugador de Racquetball:

### **FÍSICAS.**

- Flexibilidad.
- Velocidad de traslación.
- Velocidad de Reacción.
- Fuerza rápida.

## **Capacidades coordinativas.**

Las Capacidades coordinativas son importantes para todas las disciplinas deportivas, desarrollarlas en todas las personas les ayudara a mejorar su calidad de vida.

### **Generales**

- Regulación de movimiento.
- Adaptación a los cambios motrices.

### **Especiales**

- Orientación.
- Equilibrio.
- Reacción.
- Ritmo.
- Anticipación.
- Diferenciación.
- Acoplamiento.

### **Complejas**

- Aprendizaje motor.
- Agilidad.

### **MENTALES.**

- Concentración.
- Visualización.
- Resolución de conflictos.
- Manejo de opciones (variables).

### 17.3 ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS.

Lo primero es familiarizar al alumno con el material deportivo que se va a utilizar:

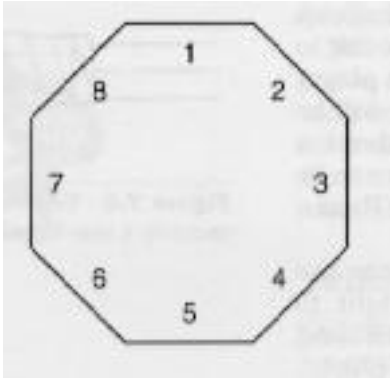
La raqueta:

Puede tener una medida máxima de 22 pulgadas, se las puede encontrar de diferentes materiales.



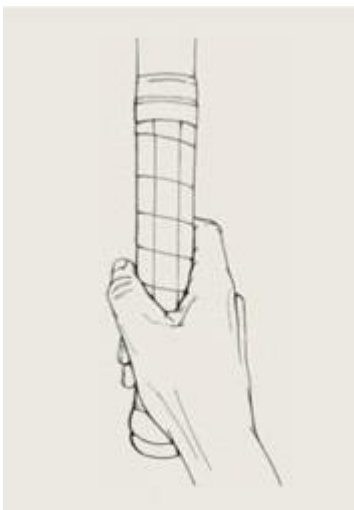
- Mango o “agarre” (1)
- Marco o “borde” (2)
- Cuerdas o “encordado” (3)
- Correa de seguridad (4)

El Mango tiene una forma octagonal y conforme se vaya practicando el alumno tendrá mejor sensibilidad para poder reconocer la forma del mango sin necesidad de mirar cómo tiene que agarrar el mismo.



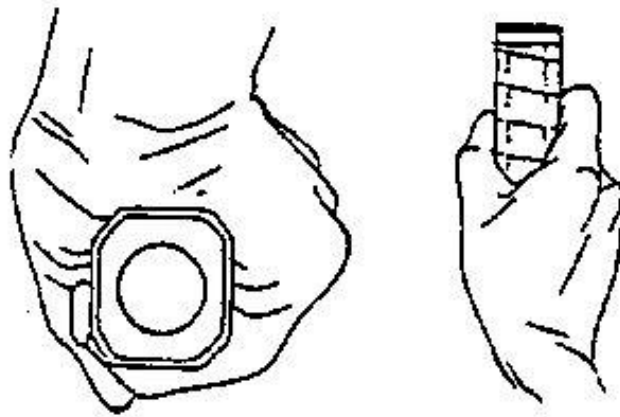
El agarre:

El tipo de agarre recomendado es formando un “V” entre los dedos índice y pulgar como muestra la imagen siguiente.

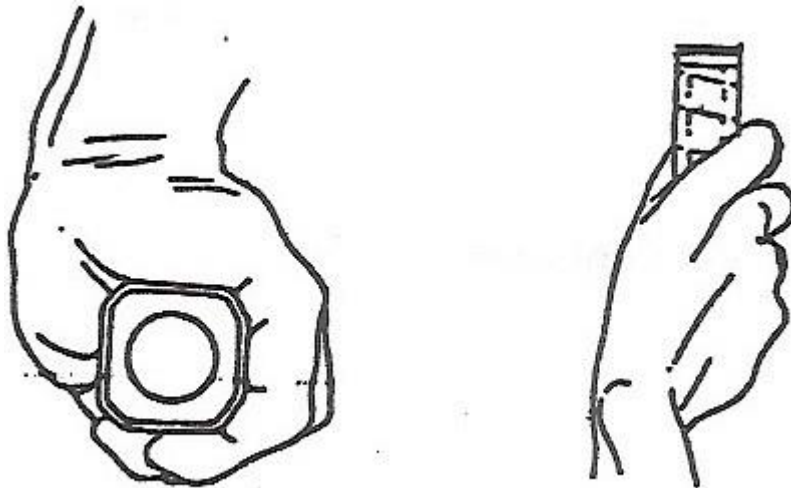


En las dos siguientes imágenes mostramos las maneras recomendables de agarrar la raqueta para iniciantes.

Directo o “forehand”.



Revés o “backhand”.



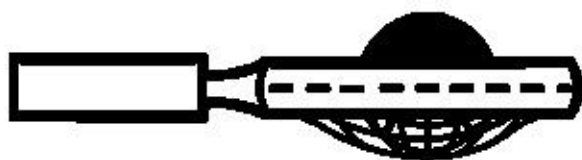
Se nota que hay una pequeña variante entre los 2 tipos de agarre, esto es para que en el momento del impacto con la pelota, la raqueta esté de manera “plana” o paralela a la pared del frente, algo que explicaremos más adelante.

#### **17.4 EJERCICIOS PARA FAMILIARIZAR LOS ELEMENTOS.**

Después de enseñar la manera correcta de agarrar la raqueta lo ideal es que el alumno empiece a experimentar la sensación de la raqueta golpeando la pelota con algunos ejercicios sencillos.

Llevar la pelota sobre la raqueta como si esta fuese una bandeja:

Este ejercicio sirve para desarrollar la sensación en los principios de la enseñanza.

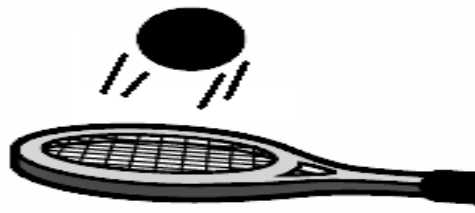


Con estas primeras experiencias las variables son numerosas. Lo siguiente será marcar con “conos” o “botellas plásticas” o puntos de referencia para que los niños puedan caminar, correr, saltar, girar, sentarse, etc., dependiendo de la habilidad y el avance que muestren, este tipo de ejercicios hay que realizarlos siempre, ya que la sensibilidad con la raqueta y la pelota es muy importante.

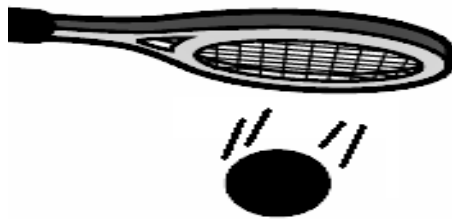
#### **SENSACION Y PRACTICA DE CONTROL**

Los ejercicios que desarrollen el control de la pelota con la raqueta serán fundamentales en toda la enseñanza, de igual manera se tiene que hacer de manera progresiva y siempre observando el avance de los alumnos.

Dar pequeños golpes a la pelota hacia arriba intentando que esta no caiga al suelo es uno de los ejercicios básicos.



Para los más pequeños, intercalar un golpe con un rebote en el piso es buena opción si es que esto les parece complicado al principio.



Controlar la pelota dando golpes hacia el piso tipo “dribling” de baloncesto es otro ejercicio fundamental.

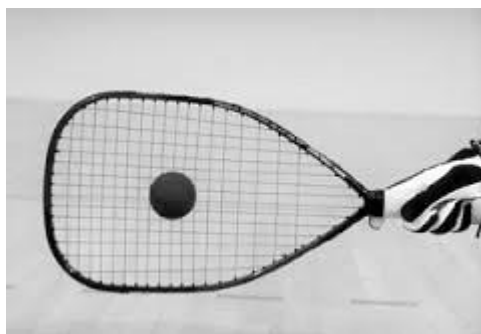
Todo tipo de variantes de estos ejercicios, golpear suave contra un muro, realizarlo en parejas pasándose la pelota con la raqueta, sentados, girando, etc., serán importantes.

## POSICION Y GOLPEO.



La posición es de costado tomando como referencia la pared frontal, ya que de esa manera la persona podrá ejecutar un movimiento o “swing” apropiado de ambos lados, “directo o forhand” y “revés o backhand”.

El objetivo de un movimiento correcto es el de golpear la pelota de manera sólida y que esta vaya hacia adelante logrando impactar con la pared del frente, para esto es importante que el contacto con la pelota sea con el centro del encordado de la raqueta como enseña la siguiente imagen.



## GOLPES BASICOS.

Los golpes básicos del juego son:

- Paralela o recta.
- Cruce o cruzada.
- Esquina o “pinch”.
- Cruce con pared o ángulo



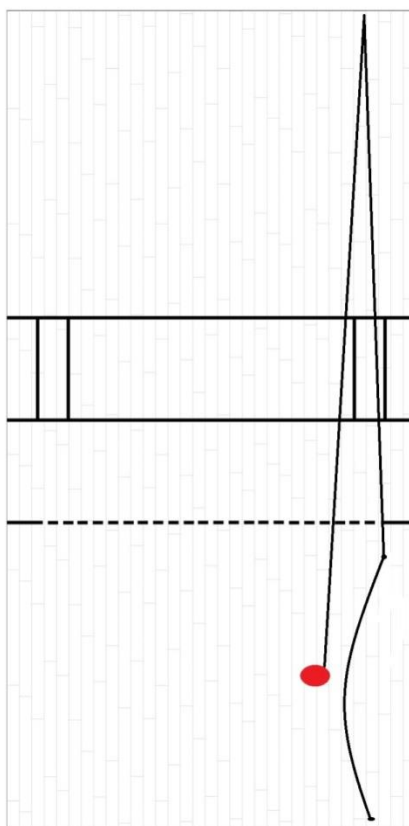
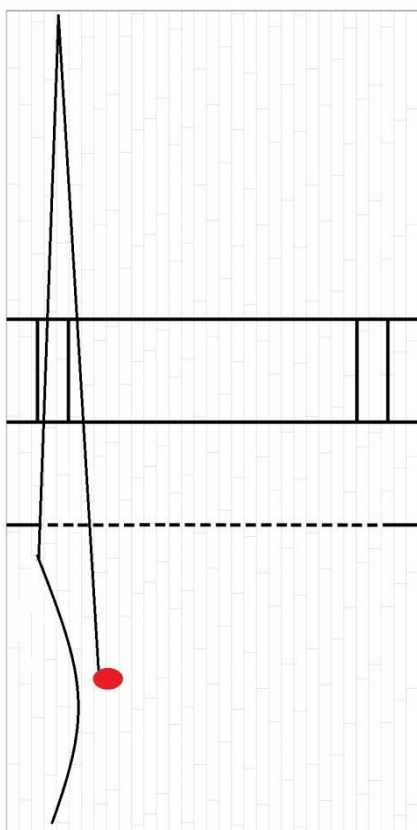
Si bien cada uno de estos golpes tiene sus variaciones dependiendo del nivel de habilidad de cada atleta, en seguida mostramos la parte básica de cada uno de ellos. Puede haber alguna variante en razón de si el juego es practicado en cancha cerrada “indoor” o en cancha abierta “outdoor”, ya que en las canchas abiertas hay la modalidad de paredes largas, paredes cortas o solo la pared del frente.

### **La Paralela o “recta”.**

El objetivo es dirigir la pelota directo a la pared del frente logrando que esta regrese entre el cuerpo y la pared más cercana del que ejecuta el golpe sin que la pelota rebote en la pared lateral o llegue a la pared de atrás.

*Del lado izquierdo de la cancha.*

*Del lado derecho de la cancha.*



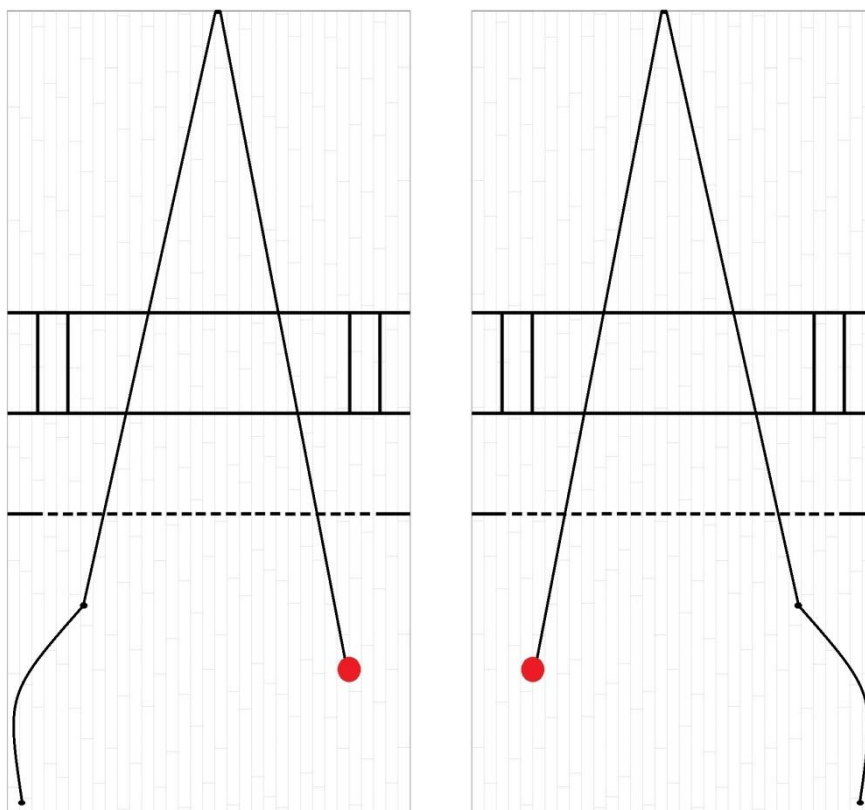
En un principio el profesor o monitor ayudara para soltar la pelota en el lugar indicado. En prácticas posteriores el alumno podrá intentar realizar el ejercicio solo dejando caer la pelota desde su mano.

## El cruce o “cruzada”.

El objetivo de este golpe es que la pelota termine en la esquina contraria de quien realiza la ejecución, sin que la pelota golpee la pared lateral o llegue a la pared de atrás

*Cruce desde el lado derecho.*

*Cruce desde el lado izquierdo.*

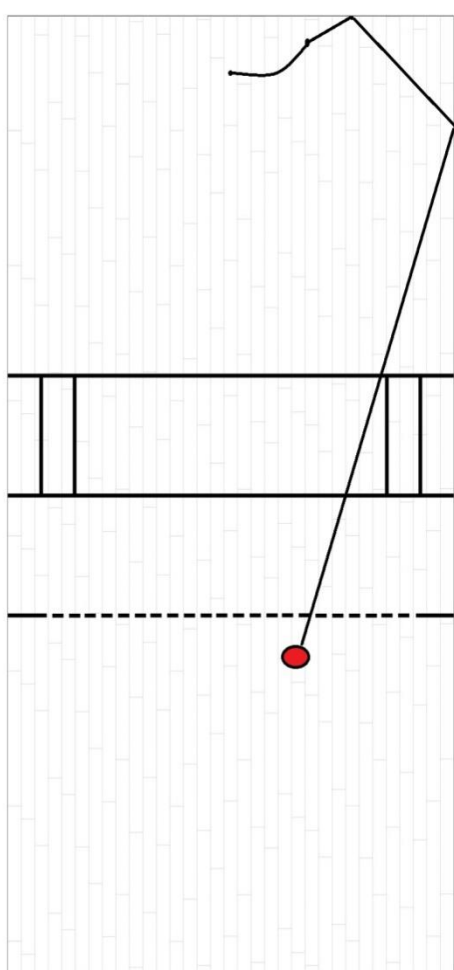


En un principio el profesor o monitor ayudara para soltar la pelota en el lugar indicado. En prácticas posteriores el alumno podrá intentar realizar el ejercicio solo dejando caer la pelota desde su mano.

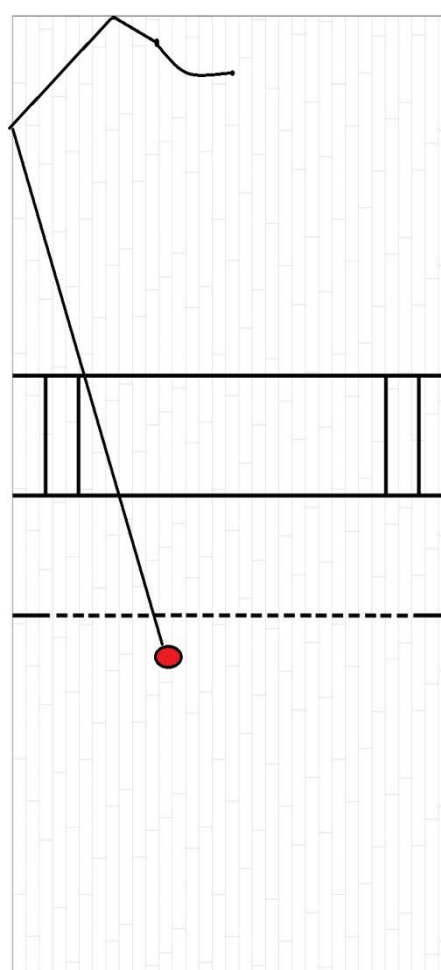
## La esquina o “pinch”.

El objetivo es lograr que la pelota primero golpee la pared lateral y luego la pared del frente. Este es un golpe de ataque y muy agresivo por excelencia, ya que siempre tendrá que intentar que la pelota llegue lo más bajo posible a la pared de adelante.

*Esquina desde el lado derecho.*  
*izquierdo.*



*Esquina desde el lado*



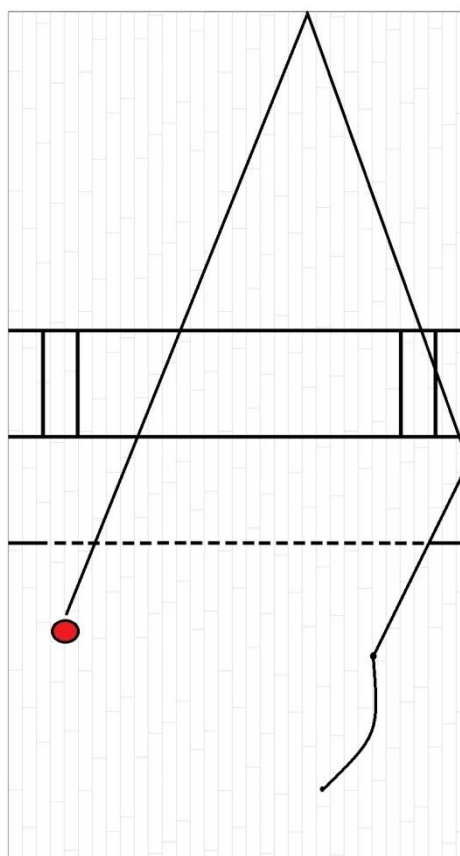
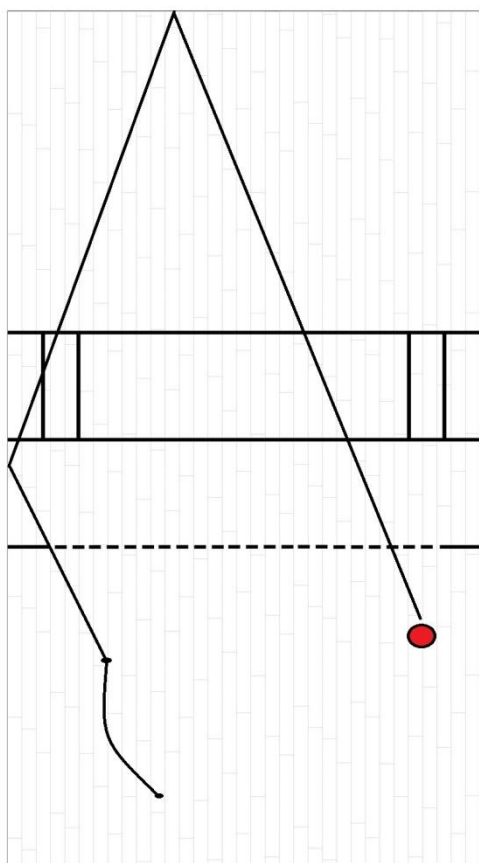
En un principio el profesor o monitor ayudara para soltar la pelota en el lugar indicado. En prácticas posteriores el alumno podrá intentar realizar el ejercicio solo dejando caer la pelota desde su mano.

## Cruce con ángulo.

El objetivo es realizar un cruce utilizando la pared lateral, en esta ocasión la pelota después de golpear la pared del frente, debe alcanzar hasta la pared lateral antes de llegar al piso.

*Cruce con ángulo desde la derecha.*

*Cruce con ángulo desde la izquierda.*



En un principio el profesor o monitor ayudara para soltar la pelota en el lugar indicado. En prácticas posteriores el alumno podrá intentar realizar el ejercicio solo dejando caer la pelota desde su mano.

## **17.5 INICIACION DE LA TACTICA**

Podríamos definir nuestra táctica diciendo: El objetivo es lograr que nuestro rival no pueda golpear la pelota, haciendo que esta vaya lejos de él o que rebote dos veces antes de que esté a su alcance.

Si lo vemos de manera sencilla, en nuestros ejercicios de práctica en la técnica, también incluimos la táctica, la que en las figuras mostradas uno de los objetivos es que los golpes ejecutados permanezcan lejos del centro de la cancha, que es donde el rival generalmente está esperando.

Así que, la táctica dependerá directamente de que tan buena sea la ejecución de la técnica realizada.

Es el instructor quien será responsable que la práctica de los elementos resulte en buenas ejecuciones y así poder tener las habilidades para poder realizar un buen planteo táctico.

## **17.6 PRINCIPIOS DE LOS ASPECTOS FISICOS**

El racquetball como lo dijimos es un disciplina de velocidad de reacción y de mucha coordinación, así que, dentro de la preparación física de los alumnos es de suma importancia la sicomotricidad, las capacidades coordinativas, y todo lo que respecta a la habilidad de moverse y desplazarse en diferentes direcciones de manera óptima. Los ejercicios con la escalera horizontal, con conos o marcas en el piso, con todo tipo de cambio de direcciones, las repeticiones de alta intensidad y corta duración, serán los aspectos fundamentales y principales de la gran mayoría de nuestra preparación física.

Una vez el alumno vaya adquiriendo habilidad en los aspectos técnicos, se podrán realizar ejercicios combinando los aspectos de preparación física y la técnica para que sea lo más real posible a la competencia.

## **17.7 CONTROL Y EVALUACION.**

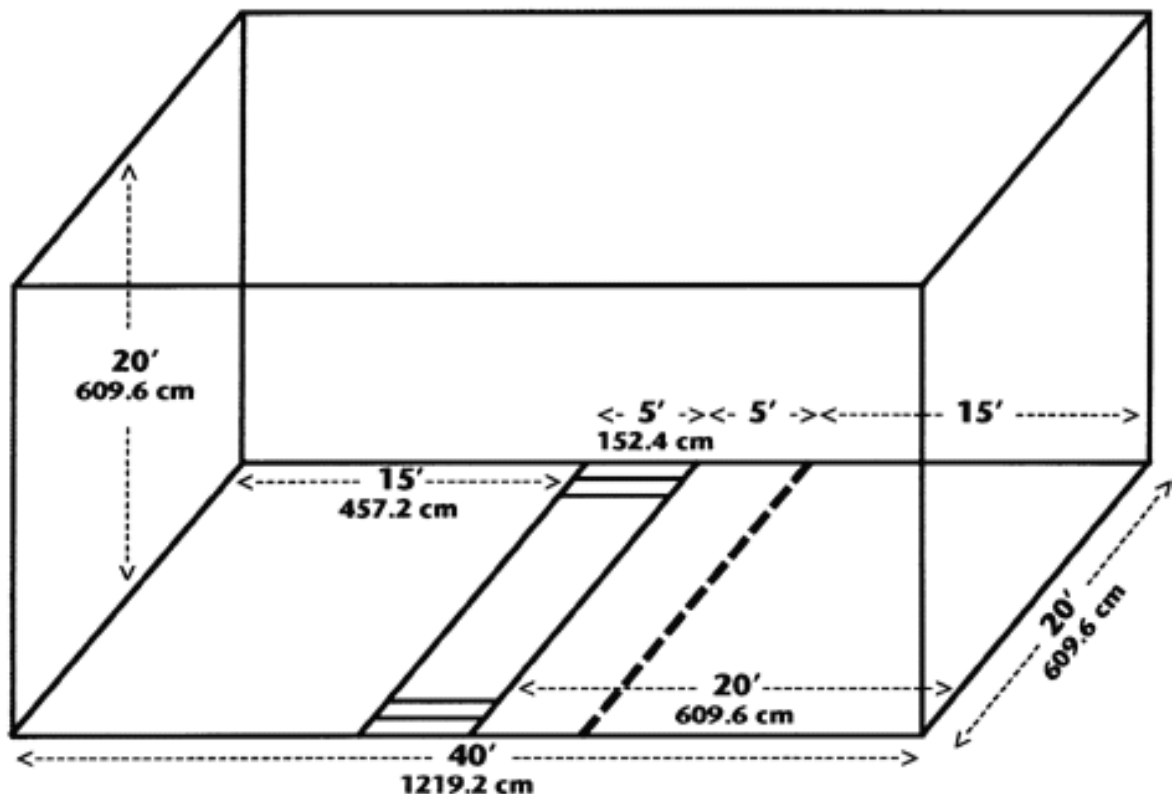
El profesor en cada sesión de práctica utilizara la observación como control del avance de cada alumno. La planificación de la sesión de práctica será muy importante, así las evaluaciones de la evolución de los alumnos serán más

específicas, pudiendo mejorar y trabajar de manera más acertada e individualizada.

Dentro de las opciones más comunes y utilizadas para hacer controles prácticos está la de las repeticiones con objetivos específicos:

- Poner una marca en la pared del frente como blanco o “puntería”. (todos los niveles)
- Poner marcas en el piso donde la pelota debe de regresar. (nivel intermedio y avanzado)
- Ejecuciones con control en movimientos similares a la competencia. (nivel avanzado)

### 17.8 REGLAS Y PRINCIPIOS BASICOS DEL JUEGO.



En la figura se muestra las medidas exactas de la cancha en pies y en centímetros, y las líneas que están marcadas dentro de la misma.

La primera línea que está a 15 pies paralela a la pared frontal se llama “Línea de servicio”, esta marca el límite delantero de la zona o cajón de servicio.

La siguiente línea paralela a la anterior descrita que está 5 pies de distancia se llama, “Línea corta de servicio”, esta marca el límite posterior de la zona o cajón de servicio y es de la cual la pelota del servidor debería votar por primera vez para que este sea válido.

La tercera línea también paralela a la anterior es una línea segmentada, se llama “línea de seguridad”, esta marca el límite donde el que recibe tiene que esperar que la pelota rebese para poder golpear la misma.

## **17.9 COMENTARIOS**

El racquetball es una disciplina en vías de desarrollo en República Dominicana, el poder alcanzar las escuelas y colegios será muy importante para su masificación. Cabe resaltar que con todas las limitaciones que existen en la actualidad para la práctica de este deporte se han tenido muy buenos resultados con medallas en “Juegos Bolivarianos”, “Juegos Centroamericanos y del Caribe”, Torneos Panamericanos, Torneos Mundiales Juveniles y el quinto puesto en los Juegos Panamericanos.

En este momento solo se cuenta con las canchas del pabellón de Basquetbol en el Centro Olímpico Juan Pablo Duarte y un par de canchas en un club privado, la construcción de nuevas canchas en las escuelas o la iniciación de canchas abiertas tipo “outdoor” serán fundamentales para poder mejorar en un futuro cercano el nivel de los atletas del país.

### **Reglamento de racquetbol:**

<http://www.internationalracquetball.com/rules.html> (en inglés)

# MANUAL DEL ENTRENADOR DOMINICANO

A large group of people, mostly young men in red shirts, posing on a grassy field in front of a stadium. A man in a green shirt is taking a photo of the group.

## DEPORTE: RUGBY

AUTORES:

INTRODUCCIÓN



El presente manual está encaminado a proporcionar a los entrenadores dominicanos una metodología para identificar las fortalezas y debilidades, así como para desarrollar el perfil, los patrones, el plan de juego de un equipo, y lograr insertarlo en las diferentes provincias, centros estudiantiles y universidades del país.

El rugby como deporte tiene gran significado no solo para los futuros jugadores, sino para todo aquel que pueda interesarse; es una disciplina que no ha sido divulgada en nuestro país, pero conocemos que es un evento que arrastra multitudes tanto como los Juegos Olímpicos y el fútbol. Su práctica contribuye en no pocos aspectos con la más moderna concepción de la educación actual, “LA FORMACIÓN DE VALORES”.

El rugby es esencialmente un deporte de cooperación, donde se colabora en busca de objetivos comunes tanto en ataque como en defensa; contribuye igualmente a crear hábitos de realizar ejercicios físicos, para mantener el cuerpo en buen estado y soportar los esfuerzos que la cotidianidad impone.

La iniciación deportiva debe sentar las bases afectivas, cognitivas y motoras que aseguren un proceso formativo equilibrado y responda a la exigencias y a la problemática que el juego genera en los debutantes.

El rugby que presentaremos va estar caracterizado por su simplicidad, introduciendo las reglas fundamentales para introducir al participante en dicha actividad.

La práctica del rugby arrastra las competencias particulares: responsabilidad y cooperación, coraje físico, medidas de riesgo corporal, combatividad, lealtad, desarrollo de la habilidad motrices, pero también la capacidad de analizar las situaciones, hacer elecciones, asumir los propios errores y conocer nuestros límites.

El rugby propone el reequilibrio emocional del ser humano y su educación a favor de las tendencias socializantes, mediante la práctica de un juego que al mismo tiempo se adapta a su tendencia agresiva innata, liberándola bajo el control de la mente.

## **18.1 DEFINICIÓN DEL RUGBY**

Es un deporte colectivo de contacto, es decir una confrontación a igualdad numérica. Dos equipos compiten y se desplazan respetando las reglas de juego para marcar. Se juega con pies y manos, manipulando un balón ovalado. Se oponen 2 equipos de 15, 13 o 7 jugadores. Consiste en depositar el balón detrás de la línea final adversa (ensayo) o *try*, por una patada por encima de la barra transversal entre los palos.

Su objetivo es trasladar el balón hasta la línea del gol de los oponentes y apoyarla en el suelo. Los integrantes de un equipo pueden pasarse el balón entre ellos, solo el portador del mismo puede ser *tackleador*.

Cuando el balón sale del campo se forma un *line-out* (saque de banda); el equipo que obtiene el balón, lo saca de donde hay más proporción de jugadores hacia donde hay menos.

### **MARCAR UN TRY**

Es la acción de marcar puntos, el equipo que marca un *try* (ensayo) recibe 5 puntos, y ese mismo equipo intentará obtener 2 puntos adicionales mediante el pateo entre los postes, lo que en total serían 7 puntos.

### **DETENCIONES**

Durante el partido ocurren detenciones, las cuales constituyen los reinicios, y vienen precedidas del silbatazo del árbitro. Ejs.: (Scrum, line-out, salida de 22m, golpe franco, golpe de castigo, saque de reinicio).

Un *scrum* se produce en el campo de juego, después de una infracción menor. El equipo que no ha cometido la falta introducirá el balón, lo cual le proporciona la ventaja normalmente de poder ganar el balón.

Cuando el balón sale fuera del juego (lateral), se efectuará un lanzamiento de line-out. La destreza del line-out consiste en la habilidad que tengan los jugadores de saltar en el aire y atrapar el balón, casi siempre con la ayuda de sus compañeros.

### **RUCKS Y MAULS**

Son paradas momentáneas del balón, sin parar el juego donde se desembocan nuevos relances de juego en función de la relación de fuerzas. Dónde va predominar:

-La inteligencia del relanzamiento.

-La inteligencia de la realización de esta fase.

### **MARCAJE DE PUNTOS**

Si el balón está en el campo de juego, un jugador podrá patear el mismo de bote pronto por sobre el poste transversal y habrá obtenido 3 puntos.

Cuando un jugador comete una falta grave, al equipo oponente se le otorgará un penal en el lugar de la infracción. Si está cerca de los poste, el jugador podrá patear el balón desde el suelo por sobre el travesaño; sí logra hacerlo recibirá 3 puntos.

## **18.2 OBJETIVOS**

### **OBJETIVOS GENERALES**

1-Propiciar hábitos motores, morales y volitivos, así como el espíritu colectivista en los alumnos basado en los principios de la educación.

2-Desarrollar de las destrezas físicas y habilidades deportivas de los alumnos a través de una formación multilateral.

3-Lograr un trabajo serio y sistemático que permita garantizar y elevar el nivel técnico-táctico de los atletas.

### **OBJETIVOS Y TAREAS ESPECÍFICAS DE LA ENSEÑANZA**

1-Desarrollar los elementos técnicos a través de juegos básicos.

2-Desarrollar las destrezas físicas.

3-Introducir información teórica, visual y práctica.

4-Desarrollar las capacidades psico-afectivas, cognitivas y motoras.

5-Conocer e interpretar las reglas fundamentales del juego.

**”EL rugby es un deporte amateur, juegan todos cuantos quieren, no solo cuantos puedan por sus condiciones, con la única salvedad de ser física y mentalmente aptos, moralmente sano y espiritualmente muy fuertes.”**

### **EL Rugby Infantil**



### **18.3 INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA EDADES ENTRE 6 -8 AÑOS**

**Objetivo:** Brindar un ambiente sano y recreativo para que los niños disfruten al aprender las destrezas del rugby, jugando con la versión de las reglas modificadas.

- Utilizar el juego de rugby como un medio **formativo, recreativo y educativo.**
- Respetar los derechos que tienen los niños a una práctica deportiva **segura, tranquila y divertida.**
- Adecuar el juego a los **diferentes niveles de maduración de los niños.**
- Difundir el juego mediante el uso de leyes sencillas de aprender.
- **Adaptar la enseñanza a las demandas del juego,** concibiéndolo de una manera progresiva y adaptada.
- Estimular la **toma de decisiones, las destrezas del juego y la inteligencia táctica.**
- Incentivar a los jugadores, **apoyados en la lealtad que demandan las leyes del juego,** a que marquen la mayor cantidad de puntos posibles, portando, pasando, pateando y apoyando la pelota.

Proponemos que en la etapa de iniciación (6 a 12 años), los niños conozcan la esencia de esta disciplina mediante la práctica del **Tag Rugby**, ya que en estas edades hemos tenido algunas lesiones, los terrenos presentan muchas irregularidades y tomando en consideración estas observaciones, decidimos llevar a la práctica este juego modificado, donde niños y niñas desarrollan una amplia gama de destrezas, le sirve de preparación para otros deportes y constituye además un medio de enseñanza. El mismo ha tenido muy buena aceptación y su práctica es agradable y segura.

Las situaciones pedagógicas tendrán un grado de complejidad bajo, proponiendo situaciones favorables de fácil solución, para que sean protagonistas y participen al máximo del juego.

La evolución de los jugadores se logra desarrollando sus destrezas de modo que las puedan ejecutar con éxito. Para alcanzar estas se debe practicar una amplia gama de destrezas individuales, de mini unidades y de conjunto o unidades.

### **18.3.1 PROCEDIMIENTOS EN EDADES ENTRE 6-8 AÑOS**

#### **JUEGO LIBRE 5 VS 5.**

- Las medidas del terreno: 30/20 metros.
- Jugarán 2 tiempos de 5 minutos con 1 de descanso
- La defensa será a todo terreno.
- Se permiten cambios a la defensiva o a la ofensiva.
- El balón deberá pasarse hacia atrás.
- Realizar correcciones de errores en el juego.

### **18.3.2 OBJETIVOS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA EN EDADES ENTRE 6- 8 AÑOS.**

**Objetivo general:** Desarrollar aptitudes, capacidades y destrezas individuales como introducción al juego de Rugby.

**Objetivo educativo:** Despertar el interés y la motivación hacia la práctica de actividades deportivas colectivas durante el tiempo libre.

**Objetivos específicos:** Propiciar hábitos motores, morales y volitivos, así como el espíritu colectivista en los alumnos, basado en los principios de la educación.

**Mejorar el estado físico:** insistiendo en capacidades esenciales en este periodo como la velocidad, la resistencia anaerobia, aerobia y la movilidad articular.

### **18.3.3 SISTEMAS DE CONTENIDOS EN EDADES ENTRE 6- 8 AÑOS.**

#### **Familiarización con los desplazamientos:**

- Juegos sin y con variados ritmos de desplazamientos sosteniendo en balón con ambas manos.
- Juegos con cambios de dirección y sentido en los desplazamientos.
- Juegos de arranques o salidas de desplazamientos.
- Juegos con desplazamientos, giros y/o saltos, con diferentes posiciones.

#### **18.3.4 DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN DEL PASE**

- Carrera recta.
- Sostener el balón con ambas manos.
- Fijar o tomar un jugador.
- Apoyarse con la pierna de adentro.
- Mirarle el costado al defensor y mirar al compañero en apoyo (vista periférica).
- Extender los brazos en dirección del pase.
- Usar codos y muñecas para controlar la velocidad y el vuelo del balón.
- Completar el movimiento con las manos en dirección del pase.

#### **Errores más comunes**

- Pasar usando la mano más débil.
- Pasar demasiado rápido y bajo.
- No dirigir la vista hacia el lugar donde se va realizar el pase.
- Realizar la carrera en dirección del pase.

#### **Variante:**

Buscar espacio para correr y pasar el balón a un área marcada.

#### **OBJETIVOS PEDAGÓGICOS:**

1. Dominio del balón en función de estímulos.
2. Pasar el balón antes de que te quiten la cinta o ser tocado.

### **Familiarización con el balón:**

- Juegos con objetivos de adaptación al balón variables, sin y con desplazamientos.
- Juegos de destreza con dominio cuerpo-balón, desplazamientos.
- Juegos de manejo y dominio del balón.
- Juegos de ajuste de cuerpo-balón que viene dinámico con precisión: recepciones variables.
- Juegos con objetivos direccionales del balón con precisión: pases y recepción.
- Juegos con objetivos de cooperación y apoyo al jugador pasador y desmarque del posible receptor del balón.

### **Familiarización con el contrario:**

- Juegos adaptado (con cintas) con objetivos que prevalezca la oposición del contrarios logrando el objetivo final (la marca).
- Juegos de contactos personales simples sin y con balón, logrando el objetivo final, sin permitir comportamientos peligrosos.
- Juegos con oposición-cooperación sin y con balón, sin permitir comportamientos peligrosos.
- Juegos libres de 5 vs 5, tag Rugby, introduciéndolos las reglas fundamentales del Rugby.

### **Juegos de destreza motriz.**

1. Descubrimiento de la marca y del combate leal.

Dos equipos de 5.



El profesor da el balón a uno de los 2 equipos, que estarán muy cerca uno del otro (50cm), deben avanzar hacia la zona marcada.

Si el portador del balón o el balón sale por el costado; habrá un saque lateral y la puesta en juego será por el profesor, en el lugar donde salió el balón.

Lanzamiento del juego por el profesor en uno de los 2 campos.

En primer lugar el niño debe resolver el problema afectivo del enfrentamiento.

**Es recomendable:**

- Utilizar los terrenos estrechos para favorecer el enfrentamiento (15 metro de ancho por 30 metros de largo aproximadamente). Estas dimensiones evitan las conductas de fuga o de evasión.
- Evitar que los jugadores no alcancen gran velocidad con el balón después de una puesta en juego, los dos equipos estarán próximos uno del otro (aproximadamente 5 metros).
- Los lanzamientos de juegos serán efectuado por los jugadores, con el objetivo de que todos participen.
- ¡Cuidado! Si cuando estamos fuera de nuestro campo nos tocan, tenemos que devolver el balón rescatado.

Al referirnos al nivel del debutante debemos hablar en primer término de los fundamentos del rugby, sobre los que se van a cimentar la enseñanza y la práctica del juego.

Estos fundamentos definidos como principios están interrelacionados y deben vivir en perfecta armonía a través del tiempo, para obtener los objetivos propuestos; ellos son:

**Criterios evaluativos:**

Es indispensable distinguir tres grandes categorías de evaluación

- La evaluación inicial: a partir de situaciones propuestas, para poder evaluar el nivel de comprensión, de organización motriz y social de los infantes, además de sus necesidades.
- La evaluación formadora que permite acentuar las dificultades y los progresos efectuados, lo cual juega un rol regulador del aprendizaje.
- Verificar de que manera los niños se apropian de saberlo, saber estar y saber hacer.
- Evaluar como los niños pasan de una actividad individual a una actividad colectiva.
- Evaluar como los niños van hacia un proyecto colectivo de acción.
- Evaluación teórica que consiste en establecer un balance de los conocimientos adquiridos por los alumnos.
- Jugar solamente por el placer de divertirse practicando un deporte inteligente y en compañía de buenos amigos.

#### **18.4 INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA CATEGORÍA 9- 10 AÑOS**

##### **18.4.1 Aspectos del aprendizaje a tener en cuenta:**

En esta etapa de aprendizaje o iniciación del Rugby, se continuará trabajando con los aspectos de la etapa anterior.

Es bueno que el niño confronte los numerosos y complejos problemas:

- Ir a marcar sin tener derecho a efectuar un pase adelantado.
- Soltar inmediatamente el balón, cuándo este ha sido bloqueado o le han quitado la pegueta.
- No encontrarse en posición fuera de juego.
- Respetar los deberes de los jugadores.

- Sobreponerse a los problemas afectivos y emocionales.
- Desarrollar las destrezas motrices (correr, lanzar, saltar, atrapar, etc.).
- Establecer un proyecto colectivo de acción.
- Mientras más temprano el niño comprenda que es necesaria la cooperación para alcanzar los objetivos, más rápido dará fin al proyecto de acción colectiva.
- El niño toma conciencia de la necesidad de avanzar, apoyar, continuar: para atacar o defender, es importante de avanzar.
- Para apoyar, es necesario de colocarse o recolocarse detrás del portador del balón.
- Para continuar, es necesario organizarse para liberar el balón cuando está bloqueado (o justo antes de ser bloqueado para así permitir la continuidad de la acción, todo depende de las condiciones de la situación), recuperar el balón y elegir un nuevo medio de avanzar.
- La metodología a utilizar: explicativo-demostrativo, ejercicios, repetición, auto-construcción (inductivo), dónde los niños sean protagonistas para encontrar la solución a los problemas, y el competitivo.

#### **18.4.2 Objetivos para el proceso de enseñanza para la categoría 9- 10 años**

##### **Objetivos generales**

1. Despertar el interés y la motivación hacia la práctica de las actividades deportivas colectiva en su tiempo libre.
2. Propiciar hábitos motores, morales y volitivos, así como el espíritu colectivista en los alumnos basado en los principios de la educación.
3. Adentrar el desarrollo de las destrezas individuales y habilidades deportivas de los alumnos a través de una formación multilateral.

##### **Objetivos específicos**

1. Continuar propiciando hábitos motores, morales y volitivos, así como el espíritu colectivista en los alumnos basado en los principios de la educación.
2. Continuar desarrollo las destrezas individuales, así como las capacidades condicionales- coordinativas básicas, como la rapidez, resistencia anaerobia, la fuerza y la movilidad articular, la coordinación y los cambios motrices.
3. Continuar desarrollando las capacidades afectivas, cognitivas y motoras.
4. Incluir juego de iniciación con elemento de lucha y una serie de habilidades específicas (carreras, pases, placaje, conservación y recuperación de balón).
5. Conocer e interpretar las leyes fundamentales del juego.

#### **18.4.3 Sistema de contenido para la categoría 9-10 años**

- Familiarización con la postura básica y los desplazamientos.
- Enseñanza con medios que desarrollen en ataque y defensa.
- Adoptar las posturas en función del ataque y/o en defensa contra un oponente.
- Realizar las destrezas individuales (correr, eludir, esquivar, pasar, recibir, recoger, atrapar y moverse con el balón, sin y contra adversarios).

#### **18.4.4 Descripción técnica y organización**

Correr, eludir frontal, lateral, posterior. Señales de paradas y marcha.

**Variantes:** esquivar y cambiar de dirección. Patear y atrapar, dejar y recoger el balón en movimiento.

### 18.4.5 Descripción técnica y organización

Mover el balón por todo el cuerpo, sobre los hombros, entre las piernas, alrededor de la cadera.

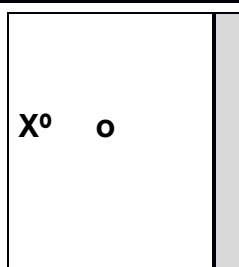
#### Objetivos pedagógicos

1. Dominio del balón
2. Dominio espacio

#### Descripción técnica y organización gráfico

Favorecer la expresión y la realización del desafío individual.

Variante:



Después de la progresión ir incrementando atacantes.

#### Objetivo pedagógico

1. Mejorar la capacidad de eludir y correr con el balón.
2. Dominio del balón con oposición.

Elementos técnicos básicos ofensivos:

- Desplazamientos ofensivos
- Pase y recepción ( dominio del manejo del balón)
- Apoyo del portador del balón
- Avanzar y marcar

## **Recepción**

Tomar el balón reteniendo la visión de la posición del contrario, de modo que el receptor tenga tiempo de elegir la mejor posición disponible.

## **Metodología**

- Posición tal que el receptor pueda correr hacia el balón lanzado.
- Correr hacia el espacio creado por el pasado.
- Extender o sacar las manos para anticipar la toma del balón.
- Mirar el balón hasta que esté entre en las manos.
- Una vez recibido el balón, ejecutar la mejor opción.

## **Errores más comunes**

- Posición demasiado plana obligando a realizar un pase rápido y difícil de atrapar.
- Tomar el balón sobre el pecho en vez de extender las manos.
- Posición demasiado lejos, el balón pierde velocidad.

## **Elementos técnicos básicos defensivos:**

- Desplazamientos defensivos
- Negar espacio
- bloquear al portador del balón
- intercepción del balón
- Recuperar la posesión

## **Táctica individual básica ofensiva y defensiva**

- Resolver la situación de juego (1vs1).
- Desarrollar la toma de decisión (destrezas individuales).
- Resolver la situación de juego (1 + 1vs1).
- Desarrollar el concepto de apoyo y toma de decisión.
- Desarrollar la toma de decisión, el defensor viene de atrás.
- Desarrollar el campo visual y la toma de decisión.
- Aprender a fijar la marca y pasar el balón en apoyo.
- Resolver la situación de juego (2 vs 1).
- Desarrollar el concepto de fijar la marca y la toma de decisión.

#### **Aspectos teóricos y psicológicos**

- Conocer las reglas fundamentales del tag Rugby.
- Dominar la agresividad
- Lograr autocontrol, así conseguirá que los demás no lo afecten.
- Lograr resolver los problemas afectivos-temor-timidez.
- Lograr tomar resoluciones sin acondicionamiento anímico, físico y técnico.

#### **4. Capacidades condicionales y coordinativas :**

- Tener en cuenta que en estas edades el desarrollo de estas capacidades se realizará mediante juegos pre-deportivos para lograr con eficiencia los objetivos propuestos.

##### **Velocidad:**

- Carreras de velocidades corta a una distancia entre 10 y 30 metros.
- Carreras en zig-zag, cambios de dirección y ritmo.
- Arrancadas explosivas desde diferentes posiciones entre 3 y 5 metros.

- Juegos combinando las diferentes destrezas individuales (cambio de ritmo, dirección, paradas, giros, etc.)

### **Resistencias:**

- Carreras moderadas de distancias medias dentro del terreno, con una duración de 8 a 10 minutos.
- Carrera encadenando diferentes destrezas individuales, como cambios de ritmo, de velocidad, diferentes posturas, entre obstáculos con una duración de hasta 10 minutos.
- Durante juegos de rugby modificados

### **Fuerza:**

- Ejercicios de carretillas, cuadrupedia, cangrejo, pechadas.
- Ejercicios de pases con balones medicinales con poco peso, desde diferentes posiciones, en el lugar y en movimiento.
- Ejercicios de saltos con ambas piernas, en el lugar y en movimiento.

### **Movilidad articular:**

- Realizar todos los ejercicios que conocemos de flexibilidad y de movilidad articular; es de suma importancia en estas categoría, es recomendable realizarlo ante del calentamiento específico y al finalizar la sesión de entrenamiento para su mejor recuperación.

### **Criterios evaluativos de la categoría 9-10 años**

- Conocer las posiciones base en ataque y defensa.
- Conocer las destrezas individuales.
- Dominio del manejo del balón.
- Poseer aceptables gestos técnicos al realizar el pase y recibirlo.
- Poseer aceptable dominio del espacio.



- Aprender a respetar las reglas.
- Organizarse individual y colectivamente para marcar e impedir la marca.
- Avanzar para oponerse a la progresión adversa.
- Aceptar el desequilibrio y reorganizarse.
- Canalizar su agresividad.
- No hacerle mal a los otros.
- Respetar las reglas de juego y árbitros.
- Actuar en función de los otros, según las reglas y tener diversos roles dentro de un equipo.
- Dominar sus aprehensiones y expresar sus sentimientos.

### **Categoría 11 y 12 años**

#### **18.5 Indicaciones metodológicas**

En esta edad se continuará ejercitando las destrezas individuales, de modo que se puedan realizar con éxito, se utilizaran juegos adaptados para consolidar el dominio del balón, del espacio y del compañero.

Las situaciones pedagógica tendrán un grado de complejidad bajo, proponiendo situaciones favorables de fácil solución, para que sean protagonistas y participen al máximo del juego.

##### **18.5.1 OBJETIVOS GENERALES DE LA CATEGORIA 11-12 años**

- Asimilar de forma global las destrezas individuales del rugby
- Lograr un dominio global teórico – práctico de la leyes fundamentales.
- Descubrir los principios fundamentales y su espíritu.
- Reconocer la dualidad del juego: confrontación-evasión.
- Incrementar la colaboración entre los jugadores.

- Mejorar el estado físico, enfatizando en las capacidades esenciales de esta etapa.
- Alcanzar una predisposición psicológica, que deberá conservar el (la) jugador(a) de rugby durante toda su carrera.
- Adquirir hábitos higiénicos.
- Adquirir hábitos morales y volitivos, así como el espíritu colectivista basados en los principios de la educación.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Desarrollar la capacidad perceptiva con elementos del rugby.
- Ampliar el potencial de las capacidades coordinativas.
- Favorecer la maduración física, psíquica y social.
- Plantear aspectos básicos de la relación colectiva, espacios estrecho (1vs1), (2vs 1), (3vs 1).
- Mejorar la capacidad del manejo del balón.
- Concientizar la importancia de la precisión en los pases.
- Fomentar el aprendizaje de los elementos integrados en situaciones del juego.
- Competiciones internas y municipales.

### **CONTENIDO DEL ATAQUE, CATEGORIA 11-12 AÑOS**

#### **18.6.1 Destrezas técnicas básicas**

- Manipulación del balón: adaptación y manejo del balón.
- Desplazamientos sin balón: arranque, paradas en desplazamientos, asociado a las carreras, saltos y caídas.
- Recepción del balón: distancias cortas.

- Transporte del balón en carrera.
- Atrapar el balón sin y con desplazamientos.
- Recoger el balón sin y con desplazamientos.
- Pase del balón.
- En contacto con el suelo.
- En carrera.
- Con salto.

### **18.6.2 Metodología de la enseñanza. Principios metodológicos.**

- Se debe practicar una amplia gama de destrezas individuales, de mini unidades y de conjunto o unidades mediante el juego.
- Resolver su objetivo fundamental el cual está enmarcado en arreglar los temores afectivos y cognitivos al contacto.
- Integrar las intenciones fundamentales: En ataque: avanzar, marcar hacia la zona de marca adversa y conservar el balón.
- En defensa: recuperar y proteger su zona de marca.
- Utilizar los terrenos estrechos para favorecer el enfrentamiento (15 metro de ancho por 30 metros de largo aproximadamente).
- Los lanzamientos de juegos serán efectuado por los jugadores, con el objetivo de que todos participen.
- Evitar que los jugadores no alcancen gran velocidad con el balón después de una puesta en juego, los dos equipos estarán próximos, uno del otro (aproximadamente 5 metros).

### **18.6.3 Metodología en la enseñanza táctica en la etapa global. Categoría 11-12 años**

#### **Ataque:**

- Dominar el manejo del balón.
- Obtener, conservar y avanzar con el balón hacia la línea final adversa.
- Integrar los principios de avanzar, apoyar, pasar, presionar y continuar a través de las reglas adaptadas.

El desarrollo metodológico de los principios está estrechamente relacionado con la aplicación de una serie de destrezas individuales.

### **Defensa:**

La defensa al igual que el ataque se basa en los principios básicos del juego colectivo.

En esta etapa se continuará con el juego adaptado, " **Tag Rugby**".

- Proceso global
- Espacio reducido para favorecer el enfrentamiento.
- Defensa individual
- Desarrollar el trabajo de 1vs1.

### **Los métodos más utilizados son:**

- Método de juego
- Método de observación
- Método inductivo
- Método explicativo demostrativo
- Método repeticiones
- Método competencia

## **18.7 CONTENIDO DE LA DEFENSA. CATEGORIA 11-12 AÑOS.**

- Posición de base

- Conseguir el equilibrio corporal en posiciones variadas y relacionadas con los desplazamientos.
- Desplazamientos.
- Avanzar en formación
- Defensa hombre a hombre
- Negar espacio para reducir el tiempo y obligar a los atacantes a tener mayor profundidad.
- Defender de adentro hacia afuera y no de afuera hacia adentro.

### **Capacidades tácticas básicas.**

- Relacionar elementos técnicos con oposición simple.
- Relacionar los desplazamientos con la interceptación.
- Marcaje de vigilancia y persecución.
- Iniciación del marcaje por zona.
- Trabajo en situaciones adaptadas libres: (1vs1), (1vs1+1), (1vs2+1).

## **18.8 CONTENIDO FÍSICO. CATEGORIA 11-12 AÑOS**

### **Capacidades condicionales**

#### **Resistencia**

- Juegos pre- deportivo
- Carreras continua hasta (1km)

#### **Fuerza**

- Planchas
- Tracciones
- Carretilla

- Cuadrúpedo
- Abdominales
- Cuclillas
- Salto rana
- Ejercicios con pelotas medicinales

### **Flexibilidad**

- Flexión ventral
- Flexión dorsal
- Flexión lateral del tronco
- Amplitud de las articulaciones (hombro).

### **Velocidad**

- Técnica de carrera con velocidad gestual amplia
- Carrera con cambio de ritmo haciendo hincapié en el primer pasó.
- Carrera con cambio de dirección
- Carrera en zig- zag
- Salidas cortas desde distintas posiciones y con diferentes estímulos.
- Carrera de relevo y juego con balón

### **Capacidades tácticas básicas.**

- Relacionar elementos técnicos con oposición simple.
- Relacionar los desplazamientos con la interceptación.
- Marcaje de vigilancia y persecución.
- Iniciación del marcaje por zona.

- Trabajo en situaciones adaptadas libres: (1vs1), (1vs1+1), (1vs2+1).

### **18.9 CRITERIO EVALUATIVO TÉCNICO-TEÓRICO. CATEGORIA 11-12 AÑOS.**

**Evaluación del aprendizaje:** Al referirnos al nivel del debutante debemos hablar en primer término de los fundamentos del rugby, sobre los que se van a cimentar la enseñanza y la práctica del juego.

Es indispensable distinguir tres grandes categorías de evaluación

- La evaluación inicial: a partir de situaciones propuestas, para poder evaluar el nivel de comprensión, de organización motriz y social de los debutantes, además de sus necesidades.
- La evaluación formadora que permite acentuar las dificultades y los progresos efectuados, lo cual juega un rol de regulador del aprendizaje: verificar de que manera los niños se apropian de saberlo, saber estar y saber hacer.
- Evaluar como los niños pasan de una actividad individual a una actividad colectiva.
- Evaluar como los niños van hacia un proyecto colectivo de acción.
- Evaluación teórica que consiste en establecer un balance de los conocimientos adquiridos por los alumnos.

**Los alumnos deben ser capaces de ejecutar las habilidades técnicas:**

- Pasar el balón con ambas manos, con seguridad.
- Extender o sacar las manos para anticipar la toma del balón.
- Adaptar y manejar el balón con seguridad.
- Posesionarse sobre el balón de costado, con un pie a la misma altura que el balón.
- Cambiar de dirección sin y con balón.

- Ejercitar el arbitraje y razonar las decisiones.

## **18.10 CATEGORÍA 13-14 AÑOS**

### **OBJETIVOS GENERALES:**

1. Desarrollar en esta etapa de consolidación, todos los medios que garantizarán los conocimientos, habilidades que posibiliten jugar rugby, al nivel de esta categoría.
2. Lograr el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos en su deporte específico.
3. Garantizar atletas con un alto nivel de juego.
4. Aumentar el conocimiento sobre la conservación de la salud, higiene personal y aprovechamiento del tiempo libre.
5. Lograr que el atleta mantenga un buen estado de salud.
6. Garantizar buenos resultados docente-educativos y una excelente conducta.

### **Objetivos específicos:**

1. Superar los problemas afectivos logrando que el debutante sienta el placer de jugar
2. Incluir juego de iniciación con elemento de lucha, gimnasia y una serie de habilidades específicas (carreras, pases, placaje, conservación y recuperación de balón).
3. Incrementar la colaboración entre los jugadores, así como sensibilizar los valores en este deporte: (la solidaridad, el coraje, la toma de iniciativa).
4. Aceptar las reglas fundamentales.
5. Elevar el trabajo de las capacidades condicionales.

### **Objetivos técnico-tácticos:**

- Aprender todas las destrezas individuales básicas del rugby.
- Dominar el encadenamiento de los elementos técnico.
- Realizar los elementos técnicos con oposición de defensores.



- Aplicar los fundamentos técnicos en diferentes sistemas de juego.
- Elevar el ritmo y la eficacia en el juego.
- Dominar las acciones de grupo.
- Aplicar los sistemas de juego en juegos de estudio y de competencia

### **18.11 INDICACIONES METODOLÓGICAS. CATEGORÍA 13-14 AÑOS**

#### **Medios técnicos ofensivos:**

#### **Elementos técnicos para el manejo del balón.**

El objetivo final a desarrollar será que el jugador sienta el balón como un elemento más de su cuerpo y de su motricidad, que no tenga que dedicar esfuerzos perceptivos o de ejecución a este aspecto, además que tenga una amplia percepción del espacio.

En esta etapa pretendemos que el niño logre representar su propio rugby, sus actitudes, sus emociones, sus conocimientos y su propia iniciativa y el entrenador debe llevarlos a los niveles superiores dentro de los dominios citados. Además propiciar que los jugadores desarrollen las destrezas tácticas, técnicas y físicas.

La forma del móvil y por supuesto, la codificación del juego confieren unos aspectos particulares al control y al manejo de la pelota, planteando al jugador problemas técnicos.

El control y manejo de la pelota es fundamental para dar continuidad al juego.

Para lograr que toda la atención del jugador se polarice hacia la lectura de juego, centrando todos sus sentidos en la percepción de la situación, el jugador, además de tener superados sus problemas afectivos, debe tener automatizados el mayor número de gestos técnicos.

Partiendo de la relación cuerpo-balón que da lugar a la adaptación y manejo se establecerían relaciones posteriores relacionadas con la intervención en:

- Diversas posiciones.
- Desplazamientos con balón y sin balón.

- Pases y recepción.
- Lanzamientos.
- Recibir
- Apoyar

### **18.12 MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO PARA MEJORAR LA RÁPIDEZ DE EJECUCIÓN. CATEGORÍA 13 – 14 AÑOS.**

- Ejercicios combinados o encadenamiento de ejecuciones de desarrollo físico general realizados a máxima velocidad, (reflexiones, extensiones, saltos, giros, etc.) ajustándose a las duraciones indicadas entrando más en el concepto conocido como agilidad.
- Ejercicios de carrera en distintas direcciones y fuertes partiendo de posiciones distintas por decisión individual.
- Ejercicios de arranque con ligeros pesos adicionales para reforzar la contracción de los músculos que superen la inercia de reposo, combinado con los frenados del movimiento y de la aceleración obtenida por la sobrecarga.
- Ejercicios de carreras con trayectorias variadas (rectilíneas, curvilíneas, en más o menos grados de amplitud, ondulados, en zig-zag, etc.) distintas, idénticas o desiguales entre los tramos de cambios.
- Ejercicios de carreras variadas combinadas con otras acciones con balón ( pase recepción, manejo o habilidades simultáneas con balón en carrera, etc.).
- Combinación de las diferentes direcciones de la carrera a partir de ejercicios acrobáticos (volteretas, campana, etc.) buscando arranques a partir de ciertas situaciones desequilibradas o incómodas.
- Combinación de carreras seguidas de otras acciones técnicas (Ej. Recogida del balón más carrera, a máxima velocidad, pase-recepción, eludir al adversario y marcar un try o ensayo).
- Carreras de diferentes formas mientras se realizan simultáneamente cambios de objetos o personas fijas o móviles e imprevistas.

- i). Juegos de relevos de cualquier tipo y sus combinaciones.
- j). Ejercicios de contra-ataque a máxima velocidad.

### **18.13 DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. CATEGORÍA 13- 14 AÑOS**

#### **Fuerza**

1. Seguir utilizando el peso del juego cuerpo
2. Utilizar saltos, impulsiones ejercicios de lucha, trepar, etc.
3. Introducir algunos aparatos para aumentar el desarrollo:
  - 3.1 Banco sueco
  - 3.2 Vallas.
  - 3.3 Cuerdas.
  - 3.4 Espalderas
4. Utilizar juegos por parejas, tríos, etc.
5. Introducción al trabajo con pesas (trabajo técnico sin alto % de ejecución)

#### **Resistencia**

1. Cross
2. Utilizar juegos deportivos
3. Fartlek
4. Intervalos.

#### **Flexibilidad**

1. Utilizar todos los métodos para su desarrollo.
2. Utilizar entrenamiento con música para motivar esta actividad, con ejercicios por parejas, balones, cuerdas, etc.

#### **Desarrollo de la rapidez**

1. Utilizar carreras cortas con cambio de ritmos en un recorrido, juegos competitivos de relevos y carreras.
2. Variar formas de salida en la carrera.
3. Utilizar diferentes tipos de carrera (de espalda, diagonal, en zig-zag.)

#### **18.14 CATEGORÍA 15-16 AÑOS.**

##### **OBJETIVOS GENERALES:**

1. Consolidar los medios tácticos desarrollados para elevar los niveles de rendimientos individuales y colectivos.
2. Elevar los niveles de las capacidades físicas.
3. Consolidar los conocimientos teóricos sobre el Rugby.
4. Fortalecer la relación atleta-estudiante para lograr la formación integral.
5. Fortalecer la preparación psicológica para aplicar en los entrenamientos y en competencias.
6. Mantener un buen estado de salud.

##### **Objetivos específicos:**

1. Profundizar en el conocimiento y aplicación del reglamento y de la táctica de juego.
2. Consolidar la realización de los elementos técnicos y tácticos.
3. Consolidar los sistemas de juego, ofensivos y defensivos, planificados en esta categoría.
4. Elevar los rendimientos de juego, individuales y de equipo.
5. Elevar el desarrollo de las capacidades físicas.

##### **Objetivos técnico-tácticos:**

1. Ejercitar las combinaciones de grupo, incrementando la velocidad y efectividad.
2. Ejercitar los elementos técnicos con oposición de adversarios.

3. Aplicar los fundamentos técnicos en diferentes sistemas de juego.
4. Elevar el rendimiento de juego, individual, de grupo y de equipo.
5. Incrementar las capacidades físicas especiales (velocidad, potencia y la resistencia especial).
6. Aplicar los sistemas de juego en juegos de estudio y de competencia.
7. Ejercitar el contraataque y su defensa.

**Medios técnicos ofensivos:**

1. Ejercitar los pases y recepciones aprendidos en la categoría 13-14 años.
  - Pase en movimiento.
  - Pase y recepción en combinaciones (sin y con defensores).
  - Pase y recepción en contraataque (sin y con defensores).
  - Pase y recepción en sistemas de ataque (con defensores).

**Consolidar la destreza de eludir realizadas en la categoría 13-14 años.**

- Eludir y pasar.
- Variación de orientaciones previas frontales, laterales y espaldas.
- Variar posiciones en la recepción.
- Variar direcciones del desplazamiento.
- Variar acción en la primera fase, de pase con desplazamiento.
- Variar momento de frenado en ciclo de pases.
- Variar trayectorias de salidas: normal y falsa.
- Variar tipo de reacción en salida, pase, eludir y apoyo.

**Objetivos técnico-tácticos:**

1. Ejercitar las combinaciones de grupo, incrementando la velocidad y efectividad.
2. Ejercitar los elementos técnicos con oposición de adversarios.

3. Aplicar los fundamentos técnicos en diferentes sistemas de juego.
4. Elevar el rendimiento de juego, individual, de grupo y de equipo.
5. Incrementar las capacidades físicas especiales (velocidad, potencia y la resistencia especial).
6. Aplicar los sistemas de juego en juegos de estudio y de competencia.
7. Ejercitar el contraataque y su defensa.

#### **Medios técnicos ofensivos:**

1. Ejercitar los tackles empleando una técnica correcta y una defensa adecuada.
  - Mejorar la capacidad del pase y del juego en apoyo.
  - Ejercitar los ataques a partir del line-out y el scrum.
  - Consolidar las posiciones en los diversos saques.
  - Ejercitar las reacciones instantáneas en las diversas situaciones.

#### **Utilización de los roles funcionales a través de las destrezas de mini unidad y unidad.**

- a) Juego del Lineout
- b) Scrum
- c) Ataque de la Línea de Backs
- d) Inicios / Reinicios
- e) Defensa
- f) Contraataque
- g) Juego de Apoyo
- h) Estrategias de Logro
- i) Observación
- j) Evaluación

## **18.15 CONTENIDOS A DESARROLLAR EN EL JUEGO POR PUESTOS ESPECÍFICOS.**

### **PILARES**

- Fuerte en el scrum, técnicamente correcto
- Buena técnica para levantar en line outs y salidas
- Inteligente en las variables del line out
- Posición baja del cuerpo en el juego de contacto, scrum, rucks y mauls
- Ágil, explosivo para levantar la pelota y avanzar dentro de la defensa
- Buen tackleador y recuperador, inteligente para los roles de la defensa cercanos a la formación
- Muy fuerte en tren superior e inferior
- Mentalmente recio e intimidador

### **MEDIO SCRUM Y APERTURA**

- Destrezas de pase y recepción precisas
- Visión del juego y personalidad para transmitirlo al equipo, en ataque y en defensa
- Capaz de patear con precisión con los dos pies y diferentes técnicas de kick
- Capaz de correr derecho y jugar cerca de la línea de tackle comprometiendo rivales y generando incertidumbre
- Velocidad para quebrar y definir
- Alta tasa de trabajo en el juego de apoyo
- Tackle seguro y recuperación veloz

### **CENTROS**

- Tackleador implacable, líder de la 1er línea de defensa
- Comprender tácticamente el juego
- Atención, alerta constante y general
- Comunicación y organización, capaz de pedir jugadas
- Pasador y pateador preciso con ambas manos y pies

- Aceleración para realizar el quiebre inicial y control de la pelota para aprovechar ese quiebre
- Alta tasa de trabajo en apoyo ofensivo y defensivo
- Trabajo en equipo con el otro centro (apoyo, ruck,etc), capaz de soportar la presión.

### **WING ó ALAS**

- Recepción de pelotas de altura
- Tackleador contundente especialmente de atrás y lateral
- Aceleración y velocidad final
- Excelente trabajo de equipo
- Alto grado de trabajo en cubrir en defensa y contraatacar inteligentemente
- Excelente utilización de los ángulos de carrera y manejo del tiempo de penetración (hombre extra)
- Proveer constante amenaza por el lado ciego

### **Juego táctico colectivo ofensivo**

- Dominio y consolidación del juego en profundidad.
- Ejercitación de los medios tácticos colectivos con objetivo de penetración.
- Penetraciones sucesivas (ataque al espacio).
- Desarrollar la continuidad del juego.
- Ataque en superioridad e inferioridad numérica.
- Ejercitar el contraataque.
- Ejercitar las combinaciones de ataque.
- Ejercitar los sistemas ofensivos.

## **18.16 EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LAS HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS. CATEGORÍA 15- 16 AÑOS.**



**Los jugadores deben ser capaces de ejecutar habilidades técnicas con buena calidad:**

- Pasar y recibir el balón en forma precisa y oportuna, en el contraataque.
- Pasar y recibir el balón, con seguridad, en combinaciones de grupo y de equipo.
- Alinearse para asegurar que hay tiempo suficiente para pasar la pelota hacia esa posición.
- Los ataques deberían ser en reacción al modelo de defensa del oponente
- Comprometer a la defensa corriendo derecho previo al pase.
- Pasar la pelota hacia la posición donde el movimiento ocurrirá cercano a la línea de tackle.
- Tomar el hueco que la defensa dejó y acelerar a través del mismo.
- Apoyar y usar el apoyo para mantener continuidad y retener la posesión.
- Comunicar la posición del movimiento o jugada.
- Dominar la técnica defensiva individual.
- Utilizar, eficientemente, los sistemas de ataque.
- Realizar desmarques mediante cambios de dirección o fintas.
- Emplear los sistemas defensivos, con eficiencia.

**Los jugadores deben poseer conocimientos teóricos:**

- De las reglas de juego fundamentales
- Del sistema de ataque
- Del sistema defensivo; 6-1
- De las formas de cooperación durante ejercicios de ataque contra defensa

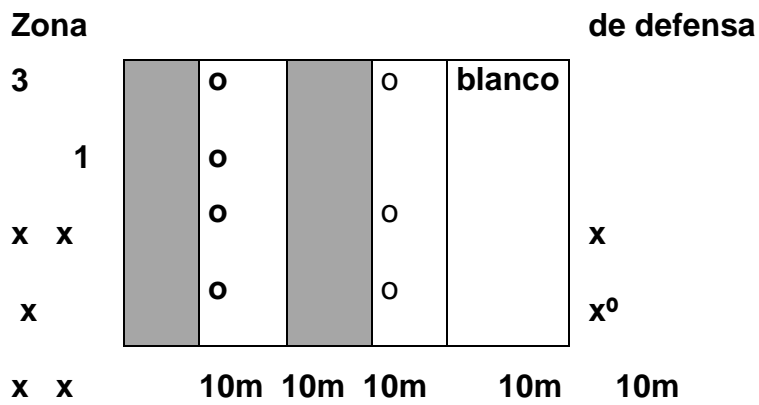
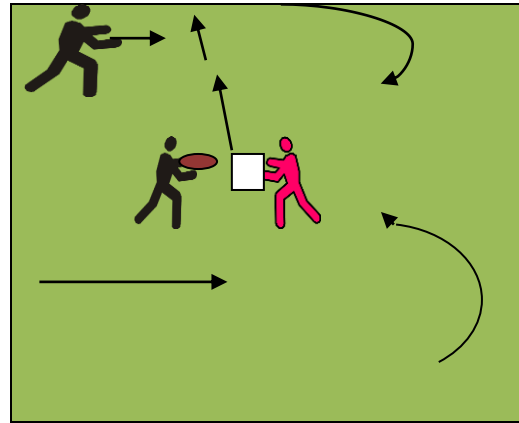
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b>	<b>OBJETIVOS PEDAGÓGICOS:</b>
-----------------------------	-------------------------------

<p>1. Organizar individual y colectivamente para marcar e impedir que marquen. Tener en cuenta al compañero.</p> <p>2. Tener en cuenta al compañero, elegir el lugar donde el equilibrio defensivo ha sido creado.</p> <p>3. Cooperar para empujar colectivamente frente a los adversarios. Aceptar el contacto corporal</p> <p>4. Ejercitar dentro de una situación simple pero exigiendo las reglas fundamentales: (marcar, fuera de juego, adelantado, postura, derechos y deberes del jugador).</p> <p>5. Integrar a los jugadores que presentan reticencia al juego, para que resuelvan los problemas afectivos, mediante una defensa adaptada, dentro de dos zonas específicas.</p> <p>6. Precisar la regla del fuera de juego después de los agrupamientos.</p> <p>¿Cuándo hay agrupamiento?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternar los roles.</li> <li>• Variar el numero de x y o.</li> <li>• Variar las zonas neutrales.</li>   <li>• Trabajo en situación de superioridad numérica.</li>   <li>• Realizar la percusión de abajo hacia arriba.</li> <li>• Alejar el balón del defensa.</li> <li>• Avanzar y girar el tronco hacia su campo</li>   <li>• Apoyar al portador.</li> <li>• Reaccionar con rapidez.</li> <li>• Mantener la posición del balón.</li>   <li>• Apoyos.</li> <li>• Comunicación.</li> <li>• Decisiones correctas.</li> <li>• Ritmo entre pensamiento y actuación.</li> <li>• Jugar limpio y con un comportamiento deportivo.</li>   <li>• La prioridad debe estar en la formación de la inteligencia táctica y la adquisición del bagaje intelectual, permitiendo de ser más eficaces en la realización.</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

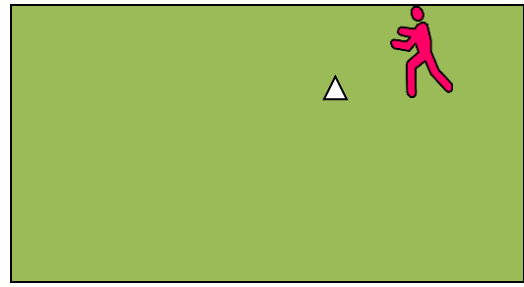
**18.17 MODELOS DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS**  
**OBJETIVOS PROPUESTOS. CATEGORÍA 15- 16 AÑOS**

<b>Objetivos específicos</b> <b>Descripción técnica y organización</b>	<b>Objetivos pedagógicos</b>
<p>1. Consolidar los principios de ataque y defensa en juego reducido.</p> <p>2. Mejorar la percepción y a la toma de decisión frente a un defensa.</p> <p>3. Mejorar la técnica de transmisión del balón al lateral para poner un compañero en situación favorable.</p> <p>4. Adquirir la técnica del pase eficaz para enviar más rápido el balón hacia el exterior.</p> <p>5. Mejorar la capacidad de resolver (3 contra 2), (4contra 2) toma de decisión.</p> <p>6. Ejercitar los cambios de dirección exterior, contra- pie y los desbordamientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depurar las destrezas adquiridas de pasar, atrapar y correr con el balón.</li> <li>• Toma de información.</li> <li>• Toma de decisión.</li> <li>• Apoyo.</li> <li>• comunicación</li> </ul> <p>Receptor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta sus manos hacia el balón.</li> <li>• Girar sus hombros hacia el lugar donde va a recibir.</li> <li>• La mano que es la base imprime la rotación, la otra sostiene el balón y realizar un gesto amplio.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprometer a la defensa.</li> <li>• Dejar libre a un jugador para marcar.</li> <li>• Pasar ante de ser tocado.</li> <li>• Correr recto.-atento al jugador que recibe el pase.</li> <li>• Correr hacia el balón.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enderezar la carrera.</li> <li>• utilizar bien los apoyos.</li> <li>• Tomar el interior del defensor para poder hacer el cambio de pie con velocidad.</li> <li>• Alejar el balón del contrario.</li> </ul>

**18.18 EJERCICIOS ESPECÍFICOS:  
PARA ENLAZAR LOS DIFERENTES  
MEDIOS TÁCTICOS COLECTIVO.**

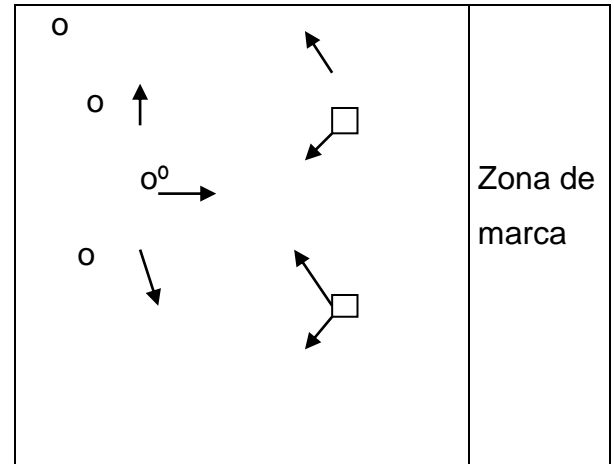
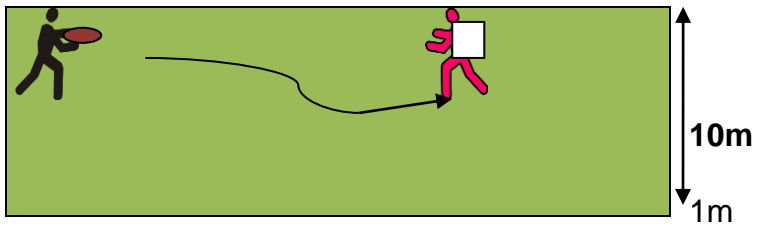


10m 10m 10m 10m  
10m



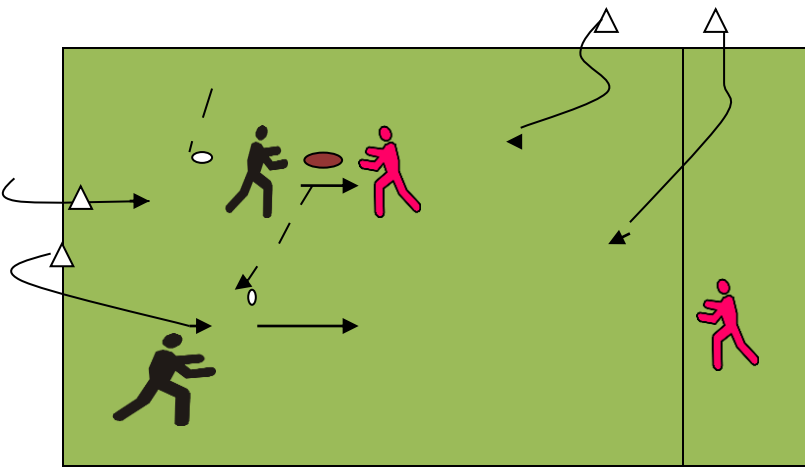
5

2

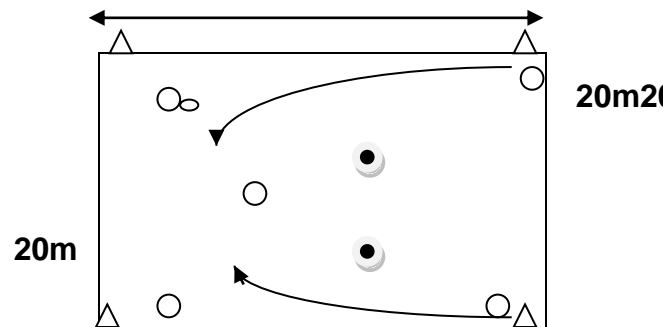


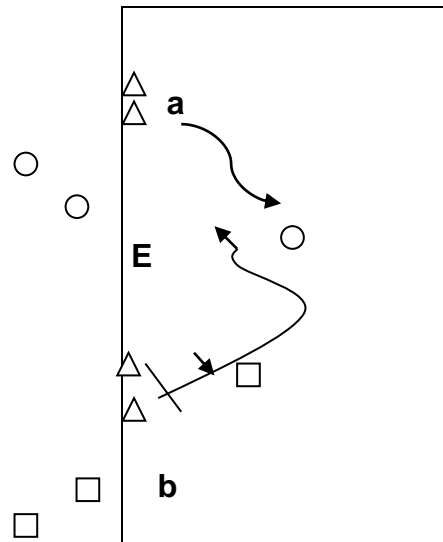
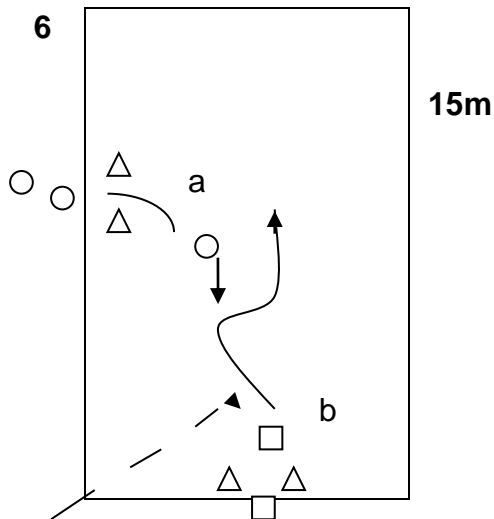
E

4



5





E

10m

10m

**Precisar la regla del fuera de juego después de los agrupamientos.**

**¿Cuándo hay agrupamiento?**

**Mini unidad**

**Balón portado**

**(Maul)**



1 portador del balón +

1 jugador al suelo con el balón el apoyo del PB

2 adversarios disputando el balón de pie

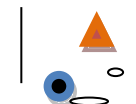
En estos casos aparecen dos líneas imaginaria de fuera de juego pasando por el ultimo pie del agrupamiento y perpendicular a las líneas de line-out.

**¿Cuándo no hay agrupamiento?**



**balón al suelo**

**(Ruck)**



2 jugadores de pie luchan por la posesión del balón	El portador del balón lucha contra 2 adversarios
-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------

## **18.19 DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. CATEGORÍA 15- 16**

### **AÑOS**

#### **Fuerza**

- 1). Seguir trabajando con auto - carga.
- 2). Mantener el trabajo con sobre pase.
  - Pelotas medicinales
  - Bolas
  - Mancuernas
- 3). Multisaltos con:
  - Vallas
  - Cajones suecos
- 4). Mantener el trabajo con pesas.
- 5). Circuitos de fuerza (con peso o sin peso).

#### **Resistencia**

- 1). Utilización de juegos.
- 2). Entrenamiento físico-técnico.
- 3). Cross
- 4). Intervalos
- 5). Fartlek
- 6). Combinaciones de juego y carrera.

## **Flexibilidad**

Continuar con las actividades del período anterior.

Utilizar métodos activos.

- Estáticos
- Balanceados

## **Rapidez**

- Utilizar método de repeticiones.

1. Repeticiones de tramos de 20-40 metros.
2. Velocidad progresiva o máxima.

- Alternancia rítmica de movimientos.
- Carreras volantes.
- Seguir utilizando formas lúdicas de carreras, relevos, juegos, etc.
- Utilizar los ejercicios de velocidad de reacción de la categoría anterior.

## **18.20 CATEGORÍA U-18 AÑOS.**

### **OBJETIVOS GENERALES:**

1. Elevar los niveles de percepción: de los espacios libres y débiles, proteger a los compañeros y adversarios.
2. Elevar los niveles de las capacidades físicas.
3. Consolidar los conocimientos teóricos sobre el Rugby.
4. Fortalecer la relación atleta-estudiante para lograr la formación integral.
5. Fortalecer la preparación psicológica para aplicar en los entrenamientos y en competencias.
6. Especialización en el juego por puestos.
7. Mantener un buen estado de salud.



### **Objetivos específicos:**

1. Profundizar en el conocimiento y aplicación del reglamento y de la táctica de juego.
2. Consolidar la alternancia de las formas colectivas de juego
3. Ampliar la capacidad de movimiento y tackle, planificados en esta categoría.
4. Elevar los rendimientos de juego, individuales y de equipo.
5. Consolidar el ataque a partir de mini-unidad y unidad (line-out, scrum, maul, ruck, salida de inicio y reinicio y los golpes).
5. Elevar el desarrollo de las capacidades físicas.
6. Utilización de los apoyos cercanos y lejanos.
7. Utilización de los diferentes tipos de pateo.

### **Objetivos técnico-tácticos:**

1. Perfeccionar el dominio de las transformaciones del juego
2. Perfeccionar los elementos técnicos con oposición de adversarios.
3. Mejorar la capacidad de pasar el balón y devenir el primer apoyo.
4. Dominar la conservación del balón para avanzar hacia la línea final adversa.
5. Incrementar las capacidades físicas especiales (velocidad, potencia y la resistencia especial).
6. Aplicar los sistemas de juego en juegos de estudio y de competencia.
7. Pasar rápidamente de una situación desordenada a la utilización ofensiva del balón, adaptarse a los espacios disponibles.
8. Organización de las fases estáticas.
9. Creación de una desproporción en el juego de línea a partir del 3 vs 2 con distintas organizaciones defensivas.

### **Medios técnicos ofensivos:**

1. Ejercitar los tackles empleando una técnica correcta y una defensa adecuada.

- Mejorar la capacidad del pase y del juego en apoyo.
- Ejercitar los ataques a partir del line-out y el scrum.
- Consolidar las posiciones en los diversos saques.
- Ejercitar las reacciones instantáneas en las diversas situaciones.

## 2. Consolidar las oportunidades de contraataque

- Juego completo con contacto incluyendo todos los miembros del equipo.
- Variar los planes de ataque desde line-out, ruck, y el maul.
- Variar el juego de defensa a partir del line-out. Ruck y el maul.
- Ejercitar los pateos en parejas, centrándose en situaciones de juego modificado.
- Tomar las decisiones adecuada en los juego completo.
- Consolidar la capacidad personal en la carrera, 1vs1, 1vs 2, incluyendo carrera lateral y giro.

## 3. Definición del movimiento general

Es el conjunto de movimientos propios de rugby que genera la relación de oposición entre dos grupos que se enfrentan con la finalidad de marcar un punto.

Esas relaciones de oposición pueden dividirse en tres niveles de organización tácticas:

**El sistema general, o plan colectivo total**, concierne al conjunto del equipo, es decir la circulación de los jugadores en el sistema defensivo y la transformación de los movimientos ofensivos.

**El sistema unitario, o plan hombre contra hombre**, que organiza la lucha por la posesión y el ir hacia adelante con el balón.

El orden de esos movimientos obedece a cierta lógica que cuando es comprendida por cada jugador, constituye una referencia común permitiendo

establecer una mejor comunicación entre los jugadores. "Comprender el juego y comprenderse".

Ubicarse en el movimiento general del juego es captar la relación de oposición (movimiento de los jugadores/movimiento de la pelota) para tomar una decisión en la elección de las formas de juego y su encadenamiento.

Cronológicamente el juego se organiza de la siguiente manera:

**Etapas de conquista o estáticas;** los jugadores están organizados y ubicados.

**Etapas de gran movimiento; jugadores y balón en movimiento,** concentrados en la acción ofensiva y defensiva. Es en esta etapa en donde se efectúan las alternancias del juego; agrupado, desplegado, con el pie.

En la primera de estas etapas es donde **los jugadores se encuentran "ordenados"**, y es fundamentalmente un **juego por puestos**. Tendrá como objetivo desequilibrar a las defensas antes del punto de encuentro y la elección de la forma de juego estará en función de los puntos débiles o fuertes del equipo, de las fortalezas o de las debilidades del contrario.

**El punto de encuentro** entre ataque y defensa es una zona crítica de presión en donde ya tanto los jugadores como el balón se encuentran en movimientos y es a partir de este momento en donde **los jugadores deben olvidar sus puestos fijos para convertirse en jugadores de rugby de toda la cancha**. Entendemos esta etapa, la segunda, como una etapa en donde se juega por roles y no por puestos, y es el juego "desordenado" el que prevalece.

El movimiento general del juego se detiene cuando se produce una falta o cuando se marca algún tanto.

Conceptos importantes a tener en cuenta con relación al punto de encuentro.

Línea de ventaja.

Línea de tackle.

Línea de offside.

## **18.21 DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. CATEGORÍA U-18**

### **Fuerza**

- 1). Seguir trabajando con auto - carga.
- 2). Mantener el trabajo con sobre pase.
  - Pelotas medicinales
  - Bolas
  - Mancuernas
- 3). Multisaltos con:
  - Vallas
- 4). Mantener el trabajo con pesas.
- 5). Circuitos de fuerza (con peso o sin peso).

### **Resistencia**

- 1). Utilización de juegos.
- 2). Entrenamiento físico-técnico.
- 3). Cross
- 4). Intervalos
- 5). Fartlek
- 6). Combinaciones de juego y carrera.

### **Flexibilidad**

Continuar con las actividades del período anterior.

Utilizar métodos activos.

- Estáticos
- Balanceados

### **Rapidez**

- Utilizar método de repeticiones.
1. Repeticiones de tramos de 20-40-50-100 metros.
  2. Velocidad progresiva o máxima.

- Alternancia rítmica de movimientos.
- Carreras volantes.
- Seguir utilizando formas lúdicas de carreras, relevos, juegos, etc.
- Utilizar los ejercicios de velocidad de reacción de la categoría anterior.

## **18.22 METODOLOGÍA DE LAS DESTREZAS Y LOS ERRORES MÁS COMUNES**

### **PASE**

- Carrera recta.
- Sostener el balón con ambas manos.
- Fijar o tomar un jugador.
- Apoyarse con la pierna de adentro.
- Mirarle el costado al defensor y mirar al compañero en apoyo (vista periférica).
- Hamacar los brazos en dirección del pase.
- Usar codos y muñecas para controlar la velocidad y el vuelo del balón.
- Completar el movimiento con las manos en dirección del pase.
- Apuntar con las manos al blanco, al nivel del pecho, justo por delante del receptor.
- Apoyar al receptor después del pase.

### **Errores más comunes**

- Pasar usando la mano más débil.
- Pasar demasiado rápido y bajo.
- No dirigir la vista hacia el lugar donde se va realizar el pase.
- Realizar la carrera en dirección del pase.

### **RECEPCIÓN DEL BALÓN**

- Posición para moverse hacia el balón.
- Evaluar si se puede tomar del suelo o hay que saltar a buscarla.
- Extender los brazos en dirección del balón como guía.
- Mirar el balón hasta que este haga contacto con las manos, no quitar la vista del balón.
- Tomarla al nivel de los ojos, guiándola hacia las manos, brazos y finalmente el cuerpo.
- Preparar el cuerpo anticipando el tackle o contacto del contrario.

### **Errores más comunes**

- Quitar la vista del balón.
- Posición de frente ofreciendo el pecho.
- Dejar caer el balón al rebotar en el cuerpo o brazos.

### **RECEPCIÓN**

- Posición tal que el receptor pueda correr hacia el balón lanzado
- Correr hacia el espacio creado por el pasado.
- Extender o sacar las manos para anticipar la toma del balón.
- Mirar el balón hasta que esté entre en las manos.
- Una vez recibido el balón, ejecutar la mejor opción.

### **Errores más comunes**

- Posición demasiado plana obligando a realizar un pase rápido y difícil de atrapar.
- Tomar el balón sobre el pecho en vez de extender las manos.
- Posición demasiado lejos, el balón pierde velocidad.

### **CARRERAS**

- Carrera en posesión del balón (eludir al contrario, al correr hacia la línea final, sin aislarse de sus compañeros, salvo que pueda anotar o marcar).
- En apoyo del portador (estar en posición de reaccionar a las acciones del portador del balón para mantener la continuidad del juego).
- En defensa (estar en posición de reaccionar a las acciones de portador contrario para recuperar la posición de balón).

### **ERRORES MÁS COMUNES**

- Llevar el balón con una mano reduciendo las opciones.
- Pobre equilibrio de modo de ser fácilmente “tacklable”.
- Correr cruzando la cancha, permitiendo a la defensa arrastrar o moverse con el portador.

### **PATEO**

- Estar balanceado o en equilibrio.
- Adelantar con el hombro izquierdo para patear con el pie derecho y viceversa.
- Sostener el balón con ambas manos, el eje mayor, de la misma, alineado con el pie.
- Dejar caer el balón al punto de contacto de esa alineación y simultáneamente :
- Pisar con el pie que no patea en línea con el blanco.
- Golpear el balón en su eje largo con el otro pie.
- Ajustar la trayectoria de balón, ajustando el ángulo del pie con el punto de contacto del balón.
- Completar el movimiento de la patada.
- Extender el brazo opuesto para mantener el equilibrio.
- En todo momento mantener la vista en el balón.

## **ERRORES MÁS COMUNES**

- No poder patear con ambas piernas (tener una pierna poco hábil).
- Levantar la cabeza o quitarle la vista al balón.
- Tirar al aire el balón en lugar de dejarla caer sobre el pie de impacto.

No completar el movimiento del pie.

## **PATEO DE DROP**

- Sostener el balón de forma tal que rebote en la misma alineación.
- Adelantar pie opuesto alineado con el blanco.
- Dejar caer el balón al ancho de la cadera desde el pie de apoyo.
- Girar el hombro del pie de apoyo hacia el blanco.
- Mantener la vista en el balón.
- Impactar de sobre pique en el punto de máxima velocidad.
- Hacer contacto con la parte superior del pie, para patadas largas o bajas, impactar el balón cerca del suelo, para altas o corta dejarla que se separe más del suelo o picar más alto.
- Completar el movimiento natural del arco de la pierna que patea.

Extender los brazos al frente, correspondiente al pie de apoyo, para mantener el equilibrio.

## **CORRER CON EL BALÓN**

- Correr hacia el /los contrarios más cercanos.
- Cambiar de dirección cerca de los contrarios, utilizando el cambio de paso, desviando la carrera con inclinación del cuerpo y/o cambio de ritmo o velocidad.
- Entrar al espacio más allá de los defensores, acelerar para aprovechar el espacio creado.



## **CORRER EN APOYO DEL PORTADOR DEL BALÓN**

- Correr anticipando donde se producirá el juego.
- Posicionarse detrás del portador del balón para entrar en juego sin frenar la carrera.
- Avisar al portador de esta posición.
- Entrar al juego en la forma más efectiva.
- El jugador debe anticiparse hacia donde ira el juego y correrá hacia esa posición.

## **CARRERA EN DEFENSA**

- Correr anticipándose donde se producirá el juego.
- Posicionarse donde la posición del portador contrario se reduzca.
- Cuando el portador toma su posición, apoyar para recuperar el balón.

## **CAMBIO DE PASO**

- Correr hacia el / los contrarios más cercanos.
- Alejarse de ellos virando hacia el campo abierto.
- Acelerar para aprovechar el titubeo del defensor(es).
- Tanto el cambio de paso, como el cambio de dirección pueden o deberían realizares con un cambio de velocidad o ritmo, la velocidad puede ser más lenta inicialmente, que después de haber cambiado de dirección y /o esquivado.

## **EL TACKLE DE COSTADO**

- Posicionarse adentro del portador del balón.
- Correr agazapado.
- Cabeza levantada y espalda recta.
- Enfocar el blanco, justo debajo de la nalga del contrario.

- Impulsarse con las piernas, haciendo contacto firme con el hombro del blanco.
- Cabeza detrás del cuerpo del contrario.
- Abrazar el torso inferior del contrario con ambos brazos.
- Sostener firmemente hasta que el contrario este en el suelo.
- Pararse inmediatamente y recuperar el balón o alejarse del mismo.

### **ERRORES MÁS COMUNES**

- Tacklear, alto o al “cuello”, a los contrarios.
- Inhabilidad de chocar con el hombro menos cómodo para Tacklear, dando como resultado la colocación de la cabeza por delante del cuerpo del contrario.
- Tacklear con los brazos únicamente.

### **CAÍDA A TRAVÉS DEL TACKLE**

- Sostener el balón firmemente con ambas manos durante la carrera.
- Al ser tackleado girar con el impacto, mantenerse erguido el máximo de tiempo posible
- Pasar al compañero en apoyo, si está disponible.
- Aterrizar sobre la parte posterior del hombro.
- Tenderse en ángulo recto en dirección de la carrera. Pasar o dejar el balón para que los compañeros lo recuperen.

### **ERRORES MÁS COMUNES**

- Resistir el impacto al caer de modo que el cuerpo se tuerce.
- Girar en sentido contrario del modo que le balón quede del lado de los contrarios.
- Interferencia de los contrarios al pasar el balón.

## **DESTREZA DEL CONTRARIO EN ATAQUE**

- Correr en una posición tal que puede resistir el impacto.
- Llevar el balón con las dos manos, que posibilite ejecutar diferentes opciones inmediatamente.
- Anticipar el contacto dando el costado del cuerpo.
- Alejar el balón del contrario colocando el cuerpo entre éste y el balón.
- Entrar en contacto en posición agazapado, bajando el centro de gravedad y levantándose al contactar.
- Superar los pies al ancho de los hombros, doblar las rodillas y bajar las caderas.
- Girar para enfrentar a sus compañeros en apoyo.
- Ofrecer el balón, ejecutar la mejor acción para mantener la continuidad.

# ***MANUAL DEL ENTRENADOR***

## ***TIRO CON ARCO***

## INTRODUCCIÓN

El manual del entrenador es una herramienta de gran importancia para el trabajo de los entrenadores y monitores, supone una guía para su trabajo con el fin de unificar criterios, planteando un orden lógico establecido en su contenido que dé fruto a un sistema único nacional de formación de los arqueros dominicanos.

Este documento estará en constante análisis y se enriquecerá con los aportes de los especialistas del país. Está basado en las experiencias que nos hacen llegar y así mantener este actualizado documento.



El tiro con arco es un deporte de precisión que requiere una gran capacidad de concentración, una ejecución técnica depurada pero también una adecuada preparación física. Este consiste en alcanzar por medio de flechas disparadas por un arco, la mayor puntuación posible en un blanco situado a una distancia determinada.

Las competencias o torneos comprenden diferentes modalidades que varían de acuerdo con el sexo, la edad, el nivel de los participantes, el tipo de blanco y el tipo de arco utilizado. En nuestro país se utilizan dos tipos de

arco fundamentalmente, que son el arco recurvo y el arco compuesto y se compite en tiro a diana tanto bajo techo como al aire libre.

## **19.2 Objetivo**

Desarrollar la masividad y que de esta surjan los futuros talentos que el tiro con arco requiere para el alto rendimiento, basado en un criterio unificado de formación.

## **Desarrollo**

En los torneos bajo techo se dispara a dianas triples de 40 cm reducidas con zona de tanteo del 6 al 10 mientras que al aire libre se utilizan dianas de 122 cm para las distancias de 60, 70, y 90 metros y dianas de 80 cm para las distancias de 50 y 30 metros.

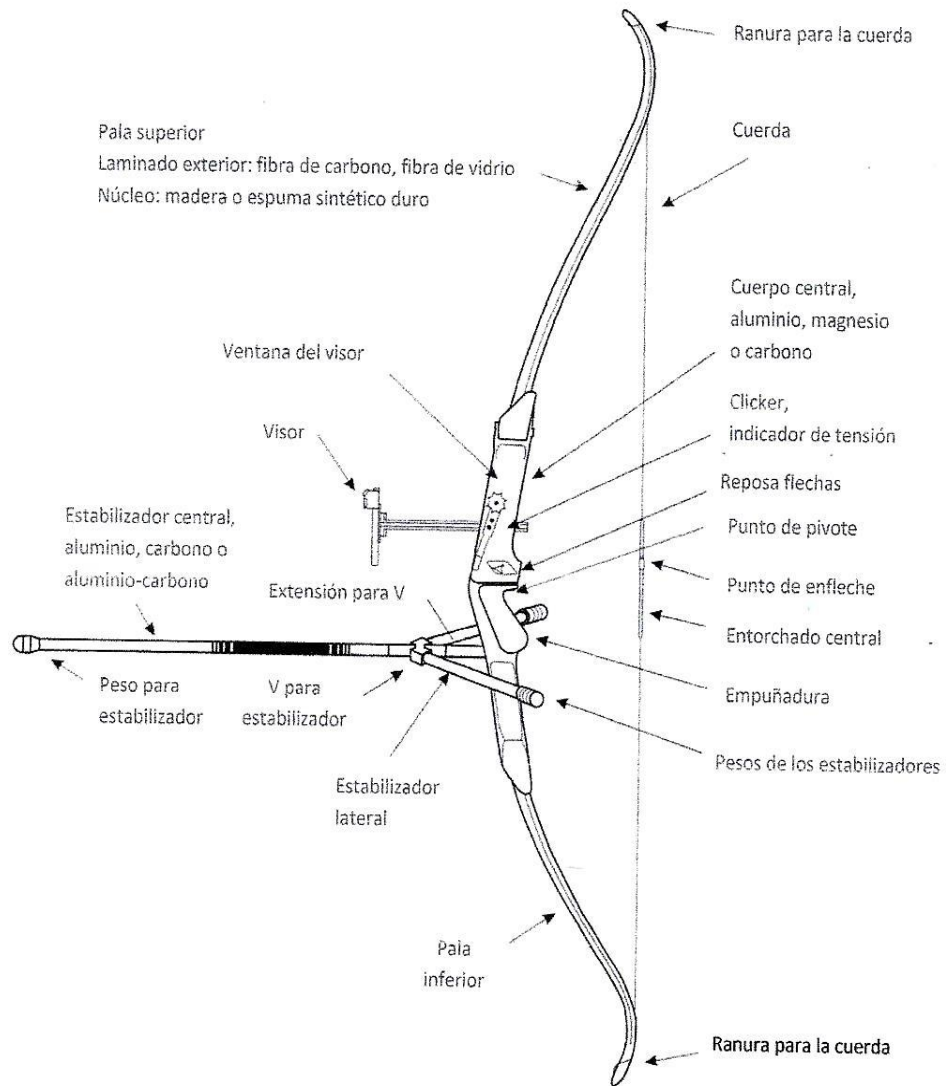
Las Categorías Oficiales del Tiro con Arco Son:

- |      |            |                |
|------|------------|----------------|
| I.   | Infantiles | hasta 14 años  |
| II.  | Cadetes    | 15-17 años     |
| III. | Juveniles  | 18 -20 años    |
| IV.  | Mayores    | 21- 49 años    |
| V.   | Máster     | más de 50 años |

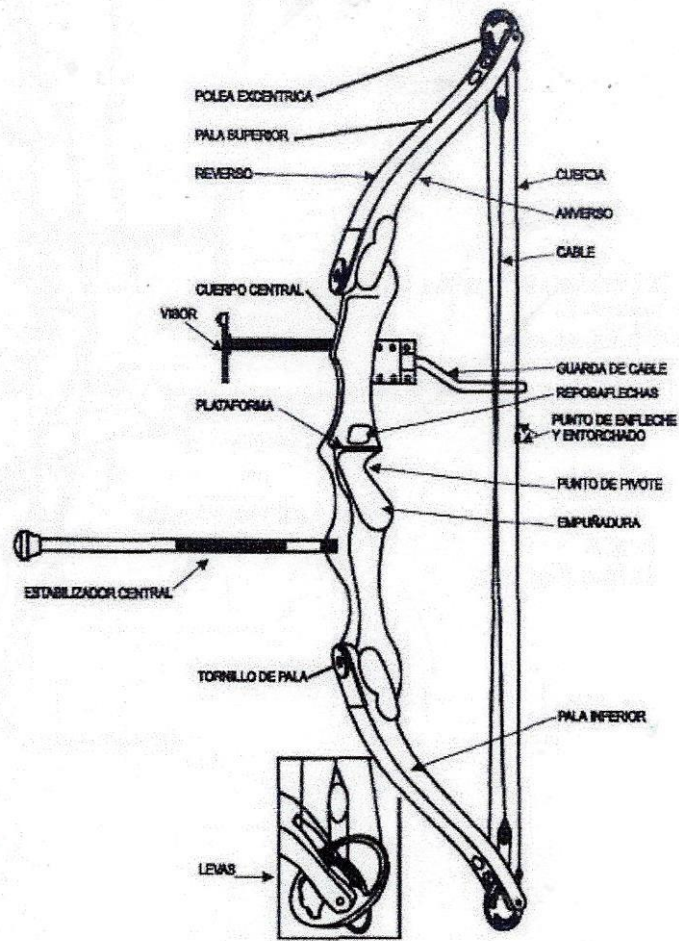
En República Dominicana además de las categorías oficiales tenemos un sistema de competencia para infantiles y novatos adaptado a nuestras características y posibilidades que consiste en lo siguiente:

- Menores de 10 años tiro recreativo a 8mts
- Infantiles hasta 14 años -> recurvo y compuesto 15mts, dianas de 122 cm
- Novatos 15 o más años -> recurvo y compuesto 20mts, dianas de 122 cm
- Novatos nivel-1 -> recurvo y compuesto 30mts, dianas de 80 cm
- Novatos nivel-2 -> recurvo 50mts, dianas de 122 cm
- Novatos nivel-2 -> compuesto 50mts, dianas de 80 cm

### **19.3 DESCRIPCION DEL ARCO RECURVO**

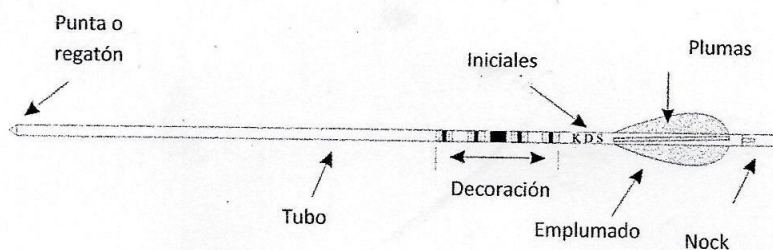


## 19.4 DESCRIPCION DEL ARCO COMPUESTO



**19.5 DESCRIPCION DE LA FLECHA**





## **19.6 Programa Para Entrenamiento Básico**

### **Objetivos Generales:**

- Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y un espíritu colectivista en los atletas para contribuir de esta manera a la Formación Integral del Deportista y su posible entrada al alto rendimiento.
- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos del deporte, programados
- Propiciar el interés constante de los alumnos por los entrenamientos.
- Detectar los jóvenes talentos en el Tiro con Arco.
- Contribuir al desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos para la práctica del Tiro con Arco

### **Etapas**

- I- Etapa de Iniciación.
- II- Etapa de Formación Global.
- III- Etapa de Consolidación.
- IV- Etapa de Profundización.

## **19.7 Contenido a Tratar Por Etapas**

### **1era etapa: Iniciación.**

#### **Habilidades:**

- Enseñanza de la Postura, (Parada, Posición del tronco y Posición de la cabeza).
- Enseñanza de la Posición brazo del arco, (Empuñe del arco, Pronación y Posición de los hombros).
- Enseñanza de la Posición brazo de la cuerda, (Agarre de la cuerda, Trayectoria de la muñeca y el codo, Ángulo del antebrazo y Anclaje).
- Enseñanza del arme y desarme del arco
- Juegos libres, con tareas y de control.

### **Historia y Reglas:**

- Charlas sobre el surgimiento del Tiro con Arco en el Mundo.
- Investigación sobre los principales exponentes a nivel mundial, y los logros en el tiro con arco y el deporte dominicano.
- Clases teóricas y prácticas; Medidas de seguridad en el campo de tiro, Dimensiones del terreno, Equipamiento a utilizar y Distancias de competencia.

### **Formación del desarrollo Psicosocial:**

- Charlas e intercambios de opinión sobre la Integración del atleta al equipo y la relación Atleta-Profesor y Atleta- Atleta.

### **Capacidades Físicas:**

- Ejercicios naturales y con medios auxiliares de peso moderados para la resistencia a la fuerza.
- Ejercicios con arco, gomas y otros implementos auxiliares para el trabajo de preparación especial.
- Juegos Pre-deportivos y carrera continúa para la Resistencia Aeróbica.

### **2da Etapa: Formación básica global.**

#### **Habilidades:**

- Consolidación de la Postura (Parada, Posición del tronco y Posición de la cabeza).

- Consolidación de Posición brazo del arco, (empuñe del arco, pronación y posición de los hombros).
- Consolidación de la Posición brazo de la cuerda, (agarre de la cuerda, trayectoria de la muñeca y el codo, ángulo del antebrazo y anclaje).
- Enseñanza del trabajo con la espalda, (desplazamiento de la escápula y liberación).
- Enseñanza de la ejecución del disparo, (apunte o cuadro de mira y momento post-disparo).
- Juegos, libres, con tareas y de control.

### **Historia y Reglas:**

- Estudio de las reglas especializadas de la categoría (Medidas de seguridad en el campo de tiro, Dimensiones del terreno, Distancias de competencia, Tipos de dianas, Formas de anotación, Accesorios del arquero, Ubicación de los parapetos, Ubicación en la línea de tiro, Eventos dentro de la competencia y la higiene personal, el vestuario y el calzado deportivo para el tiro).
- Investigación del Surgimiento del Tiro con Arco en el Mundo, Principales exponentes a nivel mundial, Introducción del Tiro con Arco en república dominicana y Principales exponentes del deporte en nuestro país.

### **Formación del desarrollo Psicosocial**

- Enseñanza de la Representación mental del disparo.
- Desenvolvimiento en Situaciones pre-competencia.

### **Capacidades Físicas:**

- Ejercicios naturales y con medios auxiliares de peso moderados para la resistencia a la fuerza
- Ejercicios especiales con arco, goma y otros implementos auxiliares
- Ejercicios moderados para la Flexibilidad activa y activa asistida
- Ejercicios de equilibrio simples y complejos
- Juegos pre-deportivos y carreras continuas para la Resistencia aeróbica

### **3ra Etapa: Consolidación.**

**Habilidades:**

- Coordinación de los elementos de la Postura, (Parada, Posición del tronco y Posición de la cabeza).
- Coordinación de las acciones de Posición brazo del arco, (Empuñe del arco, Pronación y Posición de los hombros) y del trabajo de la espalda, (Desplazamiento de la escápula y Liberación).
- Enseñanza de la Ejecución del disparo, (Tiempo de disparo Alineación, Trabajo con el *clicker*, Apunte a referencia y Trabajo con el aire).
- Juegos libres, con tareas y de control.

**Historia y Reglas:**

- Clases teórico-prácticas para las reglas del Tiro con Arco ya aprendidas y con deficiencias.
- Investigación de la Introducción del Tiro con Arco en república dominicana, en su provincia, y Máximos logros del Tiro con Arco en su provincia y Principales exponentes.

**Psicosocial:**

- Orientación del estado de conservación del nivel de excitación emocional y estabilidad frente al adversario antes y durante la competencia
- Trabajo sobre los procesos cognoscitivos específicamente lo Volitivo y Percepción del Tiempo, así como la Motivación y la Concentración en la competencia

**Capacidades:**

- Ejercicios naturales y con medios auxiliares de peso moderados
- Ejercicio de preparación especial con el arco, gomas y otro implementos auxiliares
- Ejercicios moderados para la Flexibilidad activa y activa asistida
- Ejercicio de equilibrio
- Juegos pre-deportivos y carreras continuas para la Resistencia aeróbica

**4ta Etapa: Profundización.**

**Habilidades:**

- Corrección de los errores técnicos de las diferentes habilidades hasta esta etapa
- Ejecución de disparos, con tareas y de control,
- Realización de competencias individuales y por equipo

**Historia y Reglas:**

- Clases teórico-prácticas para las reglas del Tiro con Arco ya aprendidas y con deficiencias
- Familiarización con los diferentes sistemas competitivos
- Evaluación de los conocimientos sobre la Introducción del Tiro con Arco en el país
- Principales exponentes en nuestro país, logros actualizados del Tiro con Arco en el país

**Psicosocial:**

- Trabajo sobre el estado de conservación del nivel de excitación emocional y estabilidad frente al adversario antes y durante la competencia
- Trabajo de familiarización con las distintas situaciones climatológicas
- Trabajo encaminado a los procesos cognoscitivos de forma general poniéndolos en práctica en el terreno

**Capacidades:**

- Ejercicios para las capacidades físicas condicionales fuerza, rapidez y resistencia, tanto general como especial en función de todas las habilidades aprendidas durante todo el curso.
- Trabajo de flexibilidad con ejercicios simples y complejos

**19.8 Principales Métodos a Utilizar en los Contenidos a Tratar**

- **Habilidades:** explicativo demostrativo, visual directo y juegos.
- **Reglas:** explicativo demostrativo, visual directo a través de videos, juegos o competencias propia de cada evento.

- **Historia:** (Charlas, fotos, Vídeos, testimonios, etc.).
- **Psicosocial:** Charlas, Vídeos, testimonios y trabajo en la práctica.
- **Capacidades:** se utilizará el método del ejercicio, el juego y competitivo en función de las habilidades.

### **Principales medios a utilizar en los contenidos a tratar**

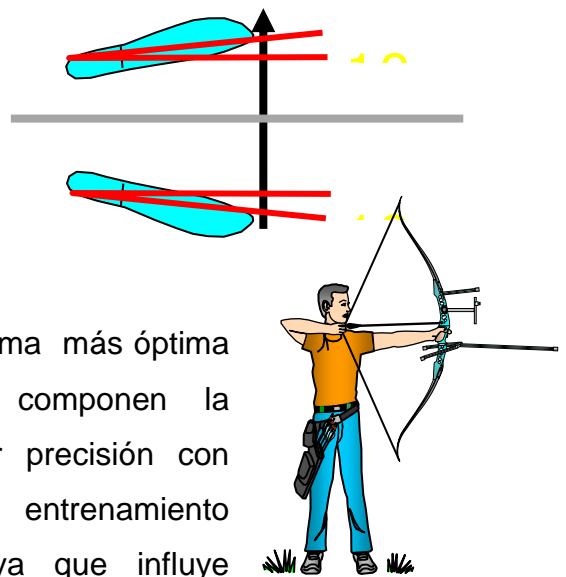
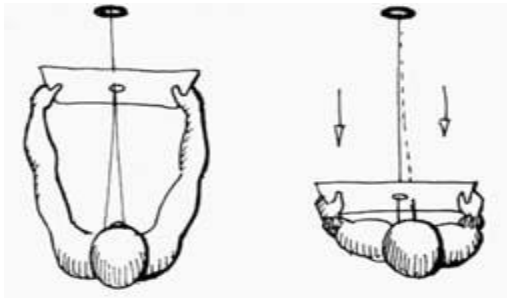
- **Habilidades:** Ligas, arcos, flechas, coderas, cuerda falsa, tapa, protector de brazo, protector de pecho, brida, diana, terreno, etc.
- **Reglas:** materiales bibliográficos impresos o digitales, reglamento del deporte actualizado, videos actualizados, clases prácticas, uso de internet, etc.
- **Historia:** Artículos escritos, fotos, video, libros, sitios de internet y otros.
- **Psicosocial:** Revistas, periódicos, recortes y artículos escritos, fotos, videos, libros, sitios de internet y otros materiales sugeridos.
- **Capacidades:** Ligas, arcos, coderas, cuerda falsa, pelotas medicinales, pesas, propio peso del atleta etc.

El tiro con arco es un deporte asequible a su práctica para toda persona independiente de su edad y condición física por lo que en la etapa de desarrollo que nos encontramos en nuestro país está disponible a la práctica de aquellas persona que muestren interés en el mismo exigiéndosele una prueba médica y un test psicológico para conocer su estado de salud y psíquico emocional.

Algo que es necesario es saber si la persona es diestra o zurda de ojo por lo que debemos realizar la prueba de ojo director que consiste en lo siguiente :

Tomamos una hoja de papel y le hacemos un orificio en el centro de aproximadamente 2 cm de diámetro. La persona que está haciendo la prueba tomara con ambas mano el papel colocando cada una en un extremo del mismo , buscaremos un punto de referencia a cierta distancia y con los brazos extendidos en dirección al punto de referencia miramos a través del orificio con los dos ojos abiertos hasta

localizar el punto de referencia ,sin serrar ningún ojo se acercara el papel hacia la cara sin perder el objetivo y observaremos como conduce el orificio del papel hacia un ojo determinado el cual será su ojo director o determinante. Conociendo esto ya se puede seleccionar el arco y la forma de la técnica a realizar.



## 19.9 TÉCNICA DE TIRO CON ARCO

La técnica en el tiro con arco es lograr la forma más óptima de ejecutar los diferentes elementos que componen la ejecución del disparo para obtener la mayor precisión con la flecha disparada por el arco. Dentro del entrenamiento básico esta es la preparación prioritaria ya que influye determinante mente en futuros resultados deportivos y los errores técnicos en el tiro con arco son difíciles de corregir después que se ha formado un hábito.

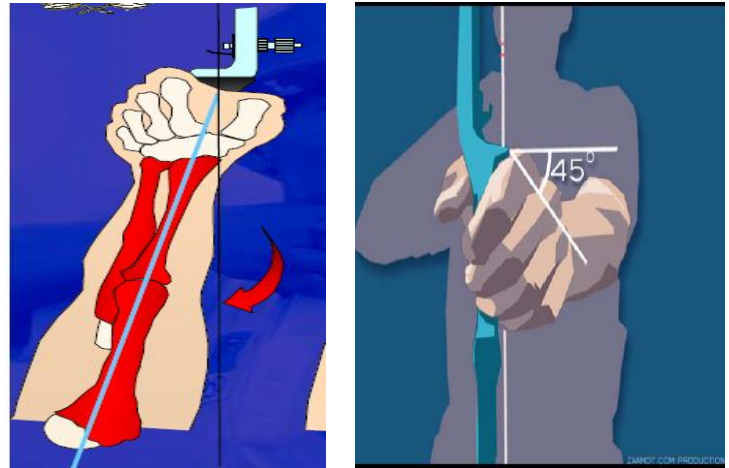
### Elementos de la Técnica.

#### 1-La parada:

Esta consiste en la posición de los pies, los cuales deben estar paralelos al ancho de los hombros uno a cada lado de la línea de tiro el pie del brazo del arco hacia la diana.

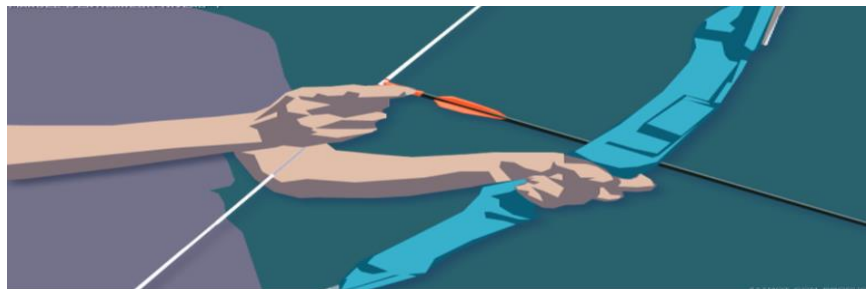
#### 2-Posición del Cuerpo:

Esta debe mantener el peso del cuerpo distribuido parejo en los dos pies ,estar perpendicular a la diana, derecho el pecho plano ,el centro de gravedad corrido hacia delante y sin mucha tensión.



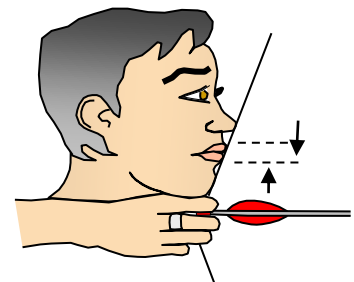
### 3-Posición de la Cabeza:

La cara debe rotarse hacia la diana, mantenerse erguida y la línea de los ojos mantenerse paralela.



### 4-Agarre del Arco:

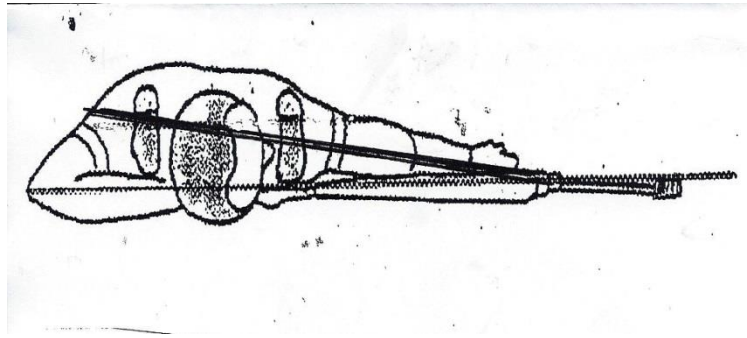
El arco se sostiene con la mano en la empuñadura o grip que es el punto de pivot del mismo, no debe apretarse la mano que sostiene el arco y el contacto con la palma se hace con la parte central de la misma ( línea de la vida ). La línea de los nudillos van a 45 grados con la empuñadura y los dedos relajados.



### 5-Colocación de la Flecha:



La flecha se coloca sobre el reposa flecha o rest que se encuentra el cuerpo del arco y el culatin o nock se ajusta en el centro de la cuerda en el punto de enfleche o nocking poin.

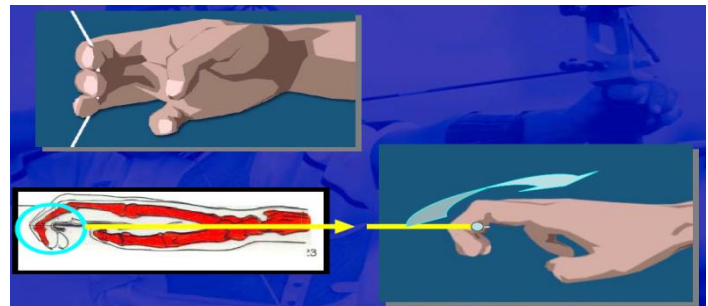


### 6-Agarre de la Cuerda:

La cuerda en el arco recurvo se agarra con tres dedos (índice, del medio y anular) en la articulación de la primera falange en ningún momento se sujeta la flecha los dedos meñique y pulgar van relajados . En el caso del arco compuesto se utiliza un disparador.

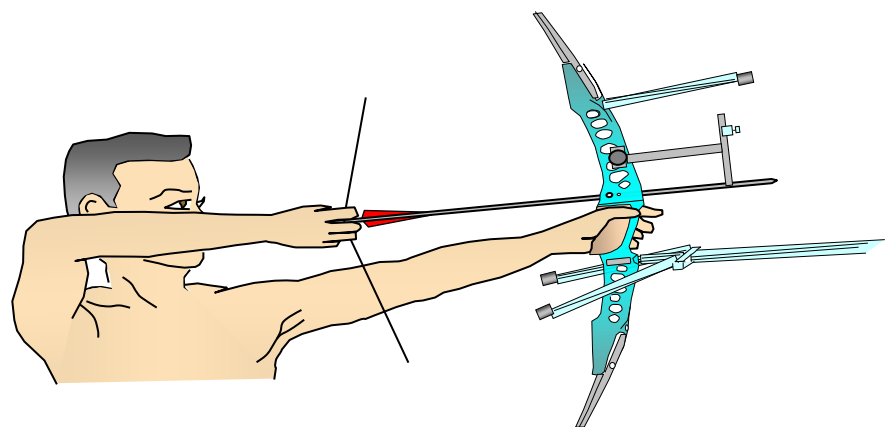
### 7-Pre Tensado del Arco:

El arco se levanta en dirección a la diana y se realiza una ligera tensión buscando alinear el cuerpo en el plano de tiro.



### 8-Tensión:

La tensión debe ser un movimiento fluido y constante hasta que alcance el punto de anclaje en esta posición

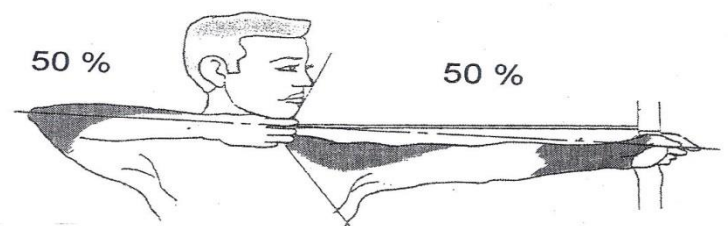


el brazo del arco debe quedar recto y alineado con los hombros y supinado en la articulación del codo , el brazo de la cuerda debe estar en

línea recta con la flecha y los esfuerzos mayores ser transferidos a los músculos de la espalda.

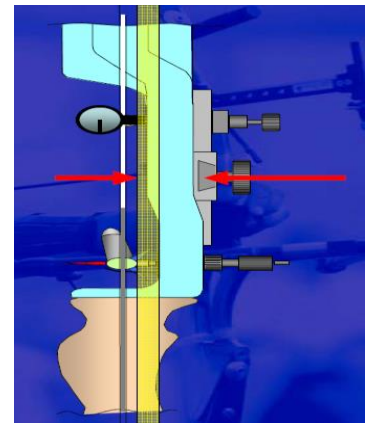
### 9-Anclaje:

El anclaje se realiza debajo de la mandíbula para tener un punto de referencia, la cuerda pasa por la nariz y ligeramente por el costado de la mandíbula. Al llegar a este punto no se detiene el movimiento, solo se hace más lento.



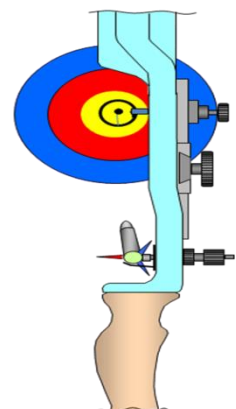
### 10-Alineación:

La cuerda debe alinearse con el borde de la ventana del arco o el borde de la mira, el brazo del arco y el cuerpo deben estar alineados con la diana manteniendo el plano de tiro.



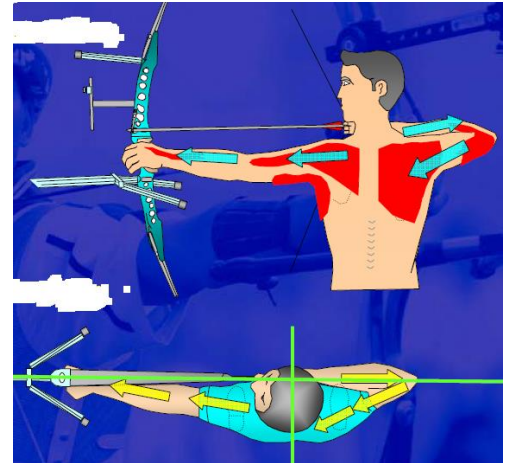
### 11- Apunte:

Se apunta con el visor de la mira hacia el centro de la diana sin descuidar los elementos anteriores. En caso de algunas anomalías del tiempo como brisa, lluvia y otras se puede buscar una referencia como guía para lograr el objetivo de llevar la flecha al centro de la diana.



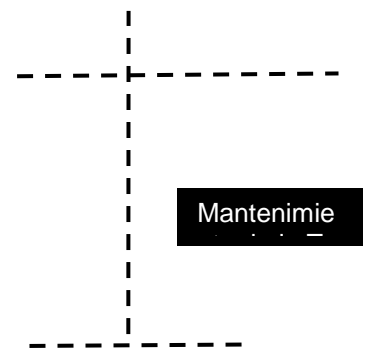
### 12 Continuidad de la tensión:

Esta se logra con el trabajo de los músculos de la espalda y es la que nos permite sonar el clicker manteniendo el apunte, la alineación y el plano de tiro.



### 13-Liberación:

Este elemento de la técnica se considera el más difícil y decisivo en el resultado y consiste en relajar los dedos para liberar la cuerda produciéndose el disparo manteniéndose en función óptima todos los demás elementos que componen la técnica.



### 14-Mantención de la Posición:

con esto se concluye el disparo y consiste en mantener la posición de todos los elementos del disparo y la vista fija en la diana para no afectar a la flecha en su salida del arco.

#### ➤ El Campo de Tiro.

El campo de tiro será marcado a escuadra y cada distancia será medida desde la línea de tiro hasta debajo de la zona amarilla del blanco, en nuestro hemisferio debe estar orientado de sur a norte para evitar los

reflejos del sol y deben tener una protección detrás de los blancos para evitar que las flechas se salgan del perímetro.

Para la resección de la flecha se usan unos blancos que deben tener un diámetro de 125 cm y su centro debe quedar a 130 cm del suelo. Estos van montados en trípode de madera y deben ser contruidos de un material que no dañe las flecha y sea resistente a los disparo los materiales más usado son el foam y el cartón.

➤ **Medidas de Seguridad.**

- 1) -El área debe ser cerrada o limitada con marcadores de seguridad
- 2) -Prohibido tensar el arco fuera de la línea de tiro
- 3) -Abrir el arco con la flecha siempre apuntando a la diana
- 4) -Prohibido disparar flechas al aire
- 5) -Los disparos deben realizarse desde el área marcada como línea de tiro
- 6) -Cuando se dispara deben asegurarse que no haya nadie entre la línea de tiro y las dianas.
- 7) -Respetar las señales visuales y sonoras

➤ **REGLAMENTO.**

**Orden de Tiro :** Previo al evento, los arqueros son asignados a una determinada diana en la que pueden disparar hasta 4 arqueros y cada uno lleva una identificación con el número de la diana y el puesto que ocupara identificado con las letra a, b, c, d.

**Llamado a la Línea de Tiro :** Los arquero se sitúan detrás de una línea de espera a 5 m de la línea de tiro y son controlados a través de pitos los cuales pueden estar acompañados de conteo electrónico y funciona así:

2 pitos llamado a la línea de tiro

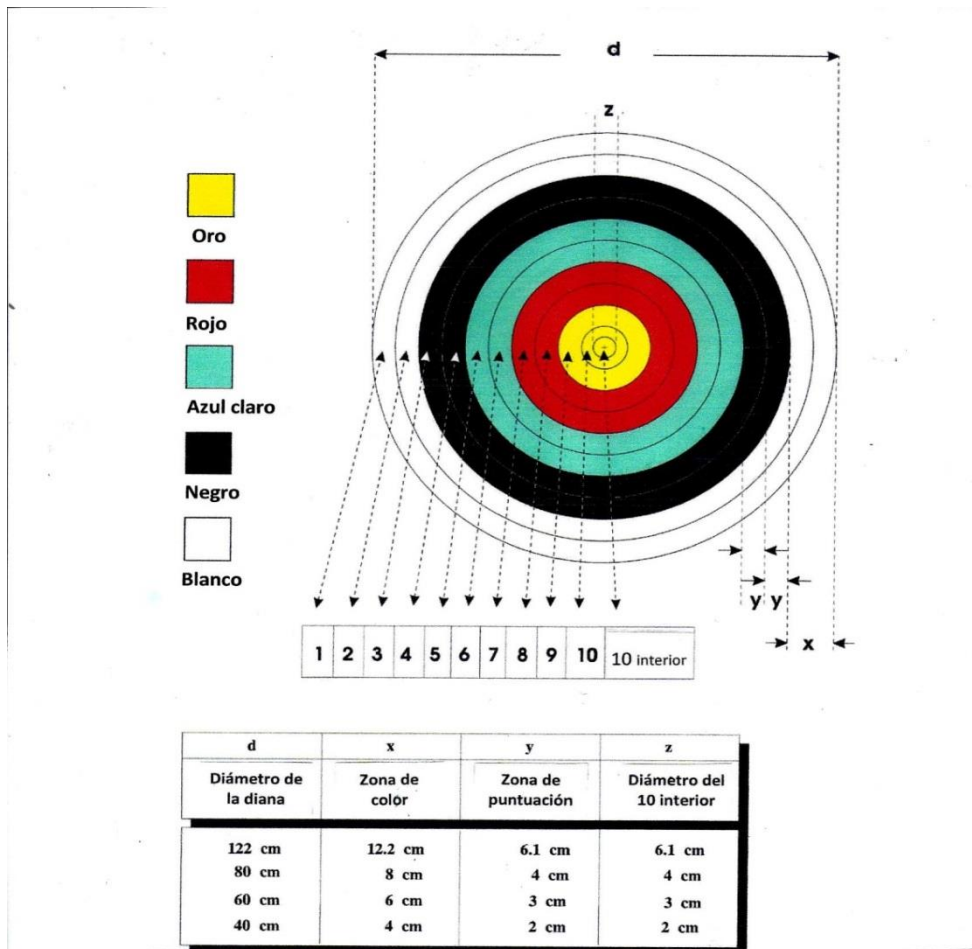
1 pito ordena el comienzo de la tirada

3 pitos fin de tirada y entrada al campo para la anotación.

**Tiempo de Disparo:** El tiempo de disparo es de 40 segundos por flecha y generalmente se compite en series de 3 flechas o series de 6 flechas por lo que para 3 flechas te dan 120 seg. (2 min. ) Y para 6 flechas 240 seg. (4 min.) se da un tiempo de preparación de 10 segundos y se da una señal visual para los últimos 30 segundos del tiempo de tiro . en las rondas finales si se realiza con tiro alterno el tiempo varia a 20 segundos por flecha, igualmente sucede en las finales por equipo.

**Anotaciones :** Estas se realizan por los propios atletas en una hoja de anotación y los valores se anotan de mayor a menor según el valor de la flecha en el blanco . Los “dieces” interiores se anotan como X y las flechas falladas fuera del blanco como M.

## **19.10 CARACTERÍSTICA DE LOS BLANCOS.**



## 19.11 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- I. Se confeccionarán los programas de entrenamientos según los modelos establecidos incluyendo los siguientes aspectos:
  - a) -Fundamentación teórica
  - b) -Planificación escrita y grafica (la planificación escrita debe llevar fecha ,objetivos y tareas por cada ciclo de preparación)
  - c) -Clase diaria y su análisis
  - d) -Registro de asistencia
  
- II. Todos los contenidos de los diferentes aspectos de la preparación del deportista deberán aparecer planificadas en la unidad de entrenamiento.
  
- III. El nivel de asimilación de los contenidos será evaluado por medio de los test pedagógicos y las competencias.  
  
-Las pruebas o test se efectuaran con el objetivo de medir el estado de desarrollo del atleta y corregir sobre la marcha el proceso de entrenamiento.

### **Test Físico General**

- 1-Pechadas
- 2-Sentadillas
- 3-Abdominales
- 4-Mantención de tríceps
- 5-Carreras

### **Test Físico Especial**

- 1-Tiempo máximo de anclaje
- 2-Máxima cantidad de tenciones de 3 segundos

### **Test Técnico-Táctico**

- 1-Valoración de la ejecución técnica de cada elemento del 1 al 5
- 2-Agrupación en una diana sin blanco
- 3-Puntuación

### **Test Teórico**

1-Baterías de pruebas sobre lo impartido

2-Prueba oral

**-Las pruebas médicas y test psicológicos serán realizado por especialistas**

-Las competencias preparatorias tienen el objetivo de contribuir a la preparación del deportista y permitir valorar el nivel de preparación adquirido

**IV.** La unidad de entrenamiento se confeccionará teniendo presente todos los aspectos a tratar en la clase, desarrollando las actividades programadas con una secuencia lógica desde la formación inicial hasta la despedida se debe cumplir con la relación objetivo-contenido-métodos.

Es importante al dorso de cada unidad hacer el análisis de las incidencias ocurridas y realizar observaciones con vista a mejorar el proceso de entrenamiento.

### **Objetivos específicos**

1-Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas por medio de la formación multilateral

2-Lograr el desarrollo técnico-táctico básicos en la ejecución del disparo con el arco

3-Lograr en los atletas predisposición psicológica óptima para la competencia y el entrenamiento

4-Lograr que los alumnos conozcan las reglas de seguridad y conducta en las instalaciones deportivas

5-Garantizar que los alumnos se familiaricen con la terminología del tiro con arco y su reglamento de competencia. Contenido por preparación.

#### **I- Preparación física general**

##### **Fuerza.**



1-Ejercicios de vencimiento de la fuerza corporal (pechadas, abdominales, cuclillas, mantenciones y otras)

2-Ejercicios con peso

### **Resistencias.**

1-Carreras

2-Juegos

### **II- Preparación Especial**

1-Tenciones con arco (con tiempo, continuas, con aumento de libraje, con coderas)

2-Ejercicios varios con gomas

3-Ejercicios con polea

### **III- Preparación Técnico -Táctica**

#### **1- Enseñanza y Consolidación de los Elementos Técnicos**

a- La parada

b- Posición del cuerpo

c- Posición de la cabeza

d- Agarre del arco

e- Colocación de la flecha

f- Agarre de la cuerda

g- Pre-tensión

h- Tensión

i- Anclaje

j- Alineación

k- Continuidad de la tención

l- Liberación

m- Mantención de la posición

#### **2- Elementos tácticos**

a- Alineación de la cuerda

b- Colocación del punto de mira sobre la diana

- c- Movimiento de la mira
- d- Disparos por referencias según cambios climatológicos

#### **IV- Preparación Teórica**

##### **1- Reglamento**

- a- Reglas de seguridad
- b- Reglas de competencias
- c- Sistema de anotación

##### **2- Equipo**

- a- Terminología de sus partes
- b- Cuidado y mantenimiento
- c- Uso de los accesorios

##### **3- Técnico -Táctico**

- a- Conocimientos teóricos sobre la ejecución del disparo
- b- La respiración
- c- La táctica del apunte con inclemencias meteorológicas
- d- Conocimiento sobre resultados y record de su categoría

##### **4- Preparación Psicológica**

- a- Desarrollo de la concentración de la atención
- b- Desarrollo de las representaciones ideomotoras
- c- Desarrollo del pensamiento táctico-competitivo





***MANUAL DEL ENTRENADOR***

***NIVEL – INICIACION***

## INTRODUCCION

En el mundo de las Artes Marciales, específicamente en las Artes Marciales Chinas que es el tema que nos compete; el plan de entrenamiento siempre ha estado presente en la enseñanza de cada uno de esos diversos estilos que tuvieron sus orígenes en la China Oriental. Los maestros de ese tiempo todos basaron la enseñanza de sus conocimientos en metodologías distintas sin dejar atrás la esencia de las Artes Marciales. Las técnicas y aplicaciones continuaron siendo las mismas solo con algunas variaciones según el estilo y el lugar (Norte o Sur).

El Argumento del Wushu Moderno de hacer una integración de todos los estilos de Kung Fu tradicional para orientarlos al ámbito competitivo girando alrededor de unas normas y técnicas establecidas; ciertamente es un argumento acertado, ya que los nuevos tiempos requieren de esto; un ambiente de integración y difusión de las Artes Marciales Chinas en el Ámbito Deportivo. El Taolu, Tai Chi y el Sanda son las disciplinas que representan este nuevo ambiente de competitividad Deportiva en el que se garantiza la participación de todos los países que se ajusten a las reglas establecidas de la Federación Internacional de Wushu (IWUF) que es el organismo que es el organismo que rige el Wushu en el mundo. La realización de este manual no es más que la intención firme de FEDOWUSHU de que nuestros profesores apliquen los procedimientos de enseñanza establecidos por la institución, los cuales están orientados a la difusión, masificación y desarrollo del Wushu en toda la Geografía Nacional.

Desde la formación de la Federación Dominicana de Wushu, el Wushu Dominicano ha estado guiado por un plan de acción consistente en el agrupamiento de todos los maestros de Kung Fu tradicional, para actualizarlos en las nuevas disciplinas del Wushu moderno; esto mediante programas de capacitación que incluyen Charlas, demostraciones, Talleres y seminarios con profesores nacionales e internacionales. Ahora bien, estos programas siempre han estado fundamentados en una programación definida para cada caso, atletas iniciados, de medio y alto nivel. Debido a esto, en este caso en particular, este manual está enfocado en ser la guía del cual se apoyará el

monitor de Wushu que se encargará de difundir nuestras disciplinas en las escuelas públicas de todo el país.

**20.2 Significado:** Wushu, significa Arte Marcial o Arte Militar. WU= Militar o Marcial Shu= Arte. Se divide en dos partes: Tradicional y Moderno.

**20.3 Concepto:** El Wushu, también conocido como Wushu moderno o Wushu contemporáneo, es tanto un deporte de exhibición como de Contacto (combate), basado en reinterpretaciones de las Artes marciales de China tradicional. Creado en la República Popular de China después de 1949, el Wushu ha sido difundido globalmente a través de la International Wushu Federation (IWUF), que convoca los Campeonatos Mundiales de Wushu cada dos años. El Wushu Moderno es el conjunto de tres disciplinas.

**20.4 (Taolu, Tai Chi y Sanda)** las cuales poseen sus metodologías y reglamentaciones propias y características de competición; estas fueron establecidas debido a la necesidad de crear unas técnicas únicas de competición, por la diversidad de estilos existente en China. **El Taolu** es la realización de rutinas las cuales contienen series de movimientos, posturas, patadas, puños, acrobacias, y diferentes técnicas marciales de distintos estilo de Wushu, las que se realizan en una superficie de 14 x 8 metros y es evaluado por jueces teniendo en consideración una serie de factores. **El Tai-Chi** es un arte marcial con aplicaciones terapéuticas originario del imperio chino, y cuya práctica está relacionada con la consecución de un mayor equilibrio físico y psíquico.

**Sanda o Sanshou** es un arte marcial chino contemporáneo y un sistema de defensa personal. El San Da es la modalidad deportiva y competitiva del Wushu en la categoría de "Combate", en el cual se encuentran técnicas de golpes (que se conforma con golpes de Nan Quan y patadas de Chan Quan) y el proyecciones (conformado por proyecciones de lucha tradicional china o Shuai Chiao y por llaves del sistema Qin-Na o Chin-Na).

Desde hace más de 35 años, se practica en diferentes puntos de la Republica Dominicana el Kung-Fu diseminado en decenas de estilos, algunos dirigidos por Nacionales Chinos que se establecieron con sus Familias principalmente como comerciantes y agricultores.

**20.5 FEDOWUSHU** se fundó el 05 de marzo del 2000, pero no fue hasta el 26 de Diciembre del año 2006 que recibimos el reconocimiento de la Federación Internacional de Wushu (IWUF) y el 02 de Enero del año 2007 quedo formalmente constituida la FEDOWUSHU así mismo el 20 de Febrero del 2007 fue reconocida por el Comité Olímpico Dominicano (COD).

### **Motivación**

La elaboración de este manual de entrenamiento nivel 1 de iniciación del Wushu, es con la finalidad de que los profesores, entrenadores y/o monitores de nuestro Deporte cuenten con una Guía correctamente estructurada de las técnicas y metodologías que se deben aplicar para lograr un patrón definido de enseñanza en el cual tengamos como resultado la formación y desarrollo de un atleta integral con niveles de conocimientos adecuados para la competencia.

## **20.6 OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

*Ofrecer* un Documento Guía para todos los entrenadores de Wushu orientados a la enseñanza en el nivel básico o iniciación, el cual contenga las técnicas establecidas por la Federación Dominicana de Wushu y la Federación Internacional (IWUF).

### **Objetivos Específicos**

***Establecer*** un Manual Guía con la programación de enseñanza inicial para que sea un patrón único para todos nuestros entrenadores y/o Monitores de Wushu en el país.

***Orientar*** a nuestros entrenadores a brindar sus conocimientos siguiendo los lineamientos Federativos basados en las técnicas, en la disciplina, en la moral y valores de las Artes Marciales Chinas.

***Propiciar*** el desarrollo del Wushu en el ámbito escolar, por medio de la creación de credibilidad, respecto, Armonía etc; tomando como elemento fundamental tácticas de enseñanza correctamente difundidas por un personal humano debidamente inducido a realizar un óptimo trabajo.

***Crear*** un material didáctico que no solo pueda ser utilizado por nuestros profesores para la enseñanza del Wushu en las escuelas sino, que también

pueda ser un material de consulta para aquellas personas que de una u otra manera estén ligados a las Artes Marciales y le interese nuestro Deporte.

### **20.7 Características Generales del Atleta de Wushu:**

Como el Wushu es un Deporte que se divide en varias disciplinas (Taolu, Tai Chi y Sanda) el atleta debe poseer cualidades específicas para cada una de estas disciplinas lo que se observará perfectamente reflejado en sus actitudes y capacidades para realizar las técnicas correspondientes en cada caso. Los entrenadores son los que se encargan de observar e identificar cuáles son las características que hacen de un joven un posible atleta de Wushu.

Por medio de la observación y posterior opinión de los entrenadores, los jóvenes son orientados a escoger en cuál de las disciplinas fijaran su mayor esfuerzo para explotar ese potencial con el cual cuenta según su talento. También mediante herramientas de selección tanto físicas como teóricas, los entrenadores se encargan de la identificación de los puntos débiles de los candidatos, para de esta manera comenzar a trabajar en esas debilidades para convertirlas en fortalezas.

Mediante la identificación de los puntos débiles de los nuevos talentos (atletas iniciados), los profesores diseñan las estrategias para comenzar a trabajar de acuerdo con la condición de cada quien. Se establecen distintos métodos de trabajo personalizados y dinámicas colectivas que trabajan directamente en la solución de cada factor en particular.

#### ***Saludo Marcial:***

En las Artes Marciales en general, lo primero que debe aprender un atleta es el saludo marcial que es una muestra de disciplina, respeto y admiración hacia a



la persona que lo hacemos. El saludo simboliza nuestras cualidades y actitud además de nuestra voluntad de sujetar la actividad que realizaremos a unas reglas previamente establecidas. De pie, con las

piernas juntas y estiradas, el saludo se realiza con la palma abierta sobre el puño, la palma abierta simboliza nuestra inteligencia mientras el puño simboliza



nuestra fuerza. El entrenador debe enseñar al atleta que se va a iniciar en cualquiera de las tres disciplinas que componen el Wushu Moderno, cual es el significado del saludo marcial, para que este dé la importancia que este amerita.

El saludo se realiza con las manos vacías y también con las armas. Es



importante destacar que el saludo marcial se ejecuta al iniciar una práctica o entrenamiento, al iniciar la participación en una actividad o competencia o simplemente al encontrarse frente a frente con un maestro.

Desde hace muchos años el saludo ha sido la manera con la cual el atleta de Artes Marciales le muestra al profesor el respeto que este merece, debido a esto, los monitores de Wushu deben darle especial importancia a la enseñanza de este factor en particular.

### ***Iniciación y progresión básica de la Técnica, individual y Colectiva***

Partiendo de que el Wushu Moderno está compuesto por tres disciplinas de competición, es importante precisar que cada disciplina dentro de sus ejercicios, técnicas y metodologías; tienen una gran parte de tales factores que son particulares o propios de esa disciplina. Debido a la aplicación de las técnicas que según las características de la disciplina serán evidentemente distintas, muchos de los ejercicios son distintos.

## **20.8 TAOLU**

***Características del Atleta - Taolu (formas):*** En el taolu el atleta que desea incursionar en esta disciplina debe tener además de sus aptitudes, cierta flexibilidad corporal debido a que los movimientos que se realizan de manera sincronizada como saltos, acrobacias y demás, requieren de esta para la ejecución de las formas correctamente.

Dicha flexibilidad, garantiza que el atleta logre con destreza ejecutar los grados de dificultad con facilidad luego de su aprendizaje y de esta manera obtener una buena puntuación.

**Nota:** En el taolu la edad es sumamente importante ya que a mayor edad, menos flexibilidad tendremos de realizar los movimientos. En este caso que estamos enfocados en la iniciación en el nivel escolar; los niños en edades de 5 a 8 años son perfectos para iniciar en esta disciplina.

Como el **Taolu** es una disciplina que requiere mucho de la velocidad en los movimientos para lograr un mejor escenario para ejecutar los grados de dificultad y posiciones corporales difíciles, debemos empezar los entrenamientos con los ejercicios de **flexibilidad** para calentar y adaptar los músculos. Algunos ejercicios de este tipo lo podemos ver en la siguiente ilustración: **Ver Figuras.**

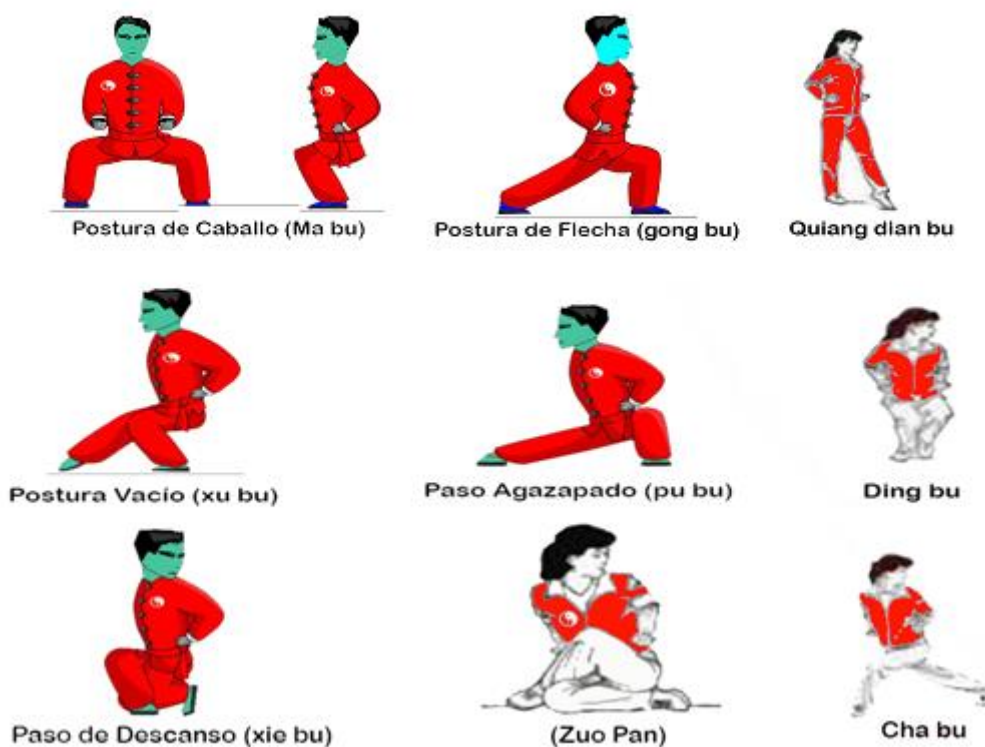


Además de desarrollar los ejercicios de Flexibilidad también existen otros ejercicios que son llamados **básicos o Chipenkung**. Los Chipenkung de iniciación son ejercicios de coordinación en donde se utilizaban tanto las extremidades inferiores como las superiores. **Ver las Figuras.**



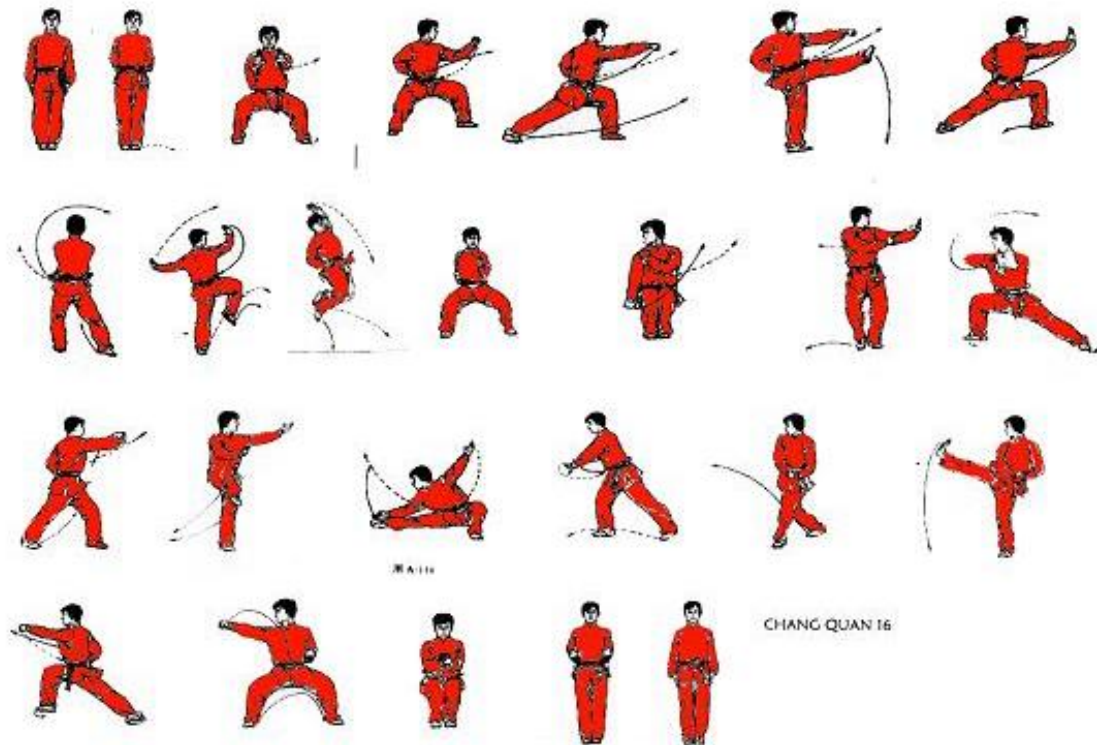
## Posiciones Básicas

La posición es un factor determinante a la hora de realizar una rutina con éxito, por tanto los atletas de esta disciplina tienen como entrenamiento en su primera fase, las posiciones básicas de la disciplina, las cuales deben dominar para lograr una perfecta ejecución en cuanto a definición se refiere. Entre estas posiciones están las siguientes:



Posteriormente que el atleta de taolu domina las posiciones básicas necesarias para la realización de las formas o rutinas de manera correcta, entonces el entrenador procede a la próxima fase, que es el aprendizaje de cada uno de los movimientos que poseen las rutinas o formas con las cuales se puede competir a nivel nacional e internacional.

La primera rutina o forma que debe dominar es la **Chang Quan No.1** (puño Largo), la cual posee unos 16 movimientos. La forma correcta de enseñanza de estas rutinas olímpicas, es proceder a instruir al atleta a dominar los movimientos **uno a uno** hasta perfeccionarlos para de esta manera llegar a realizar la rutina completa satisfactoriamente. **Ver las Figuras.**



**Nota:** esta forma corresponde a movimientos sincronizados con las manos vacías.

### ***Progresión Básica de la Táctica***

Todos los estilos del kung Fu tradicional existentes y que tuvieron sus orígenes en China poseen una serie de movimientos de manos y pies, además de expresiones corporales que juntos son los que definen una forma o demostración mediante pasos del estilo en cuestión. De igual manera en el Wushu Moderno las competencias están compuestas por formas diseñadas en ese sentido y que contienen movimientos utilizados en todos los estilos. Debido a esto, el aprendizaje del atleta de estar orientado a un método o procedimiento adecuado ejecutado por su entrenador, en el cual el atleta tenga o sea sometido a un ciclo de aprendizaje paso a paso que es lo que le garantizará el dominio de cada uno de los movimientos y a su vez el dominio de la forma completa y en consecuencia el resultado positivo del trabajo realizado por dicho entrenador.

### ***Arbitraje Taolu***

El Taolu es una disciplina donde también se utilizan además de las manos, diversos tipos de armas para la realización de las formas, formas con las cuales de igual modo se puede competir.

Generalmente cada forma tiene tres etapas de competición, es decir que la misma forma o rutina de movimientos se ejecuta con las manos, espadas y palo. De esta manera los jueces o el jurado observa y evalúa la ejecución de cada una de los tipos de rutina y en base a el desempeño del atleta ofrece su puntuación que va desde 1 a 10. Los jueces de Taolu se encargan de evaluar al Atleta desde que inicia hasta que termina su rutina, para de esta manera lograr apreciar la definición de las posiciones, el estilo del atleta, la expresión Corporal que también es muy importante, los grados de dificultad, entre otros. Principalmente los jueces valoran mucho la perfecta ejecución de los grados de dificultad, ya que una rutina sin ellos puede ser lograda por cualquiera con un entrenamiento medio.

## **20.9 TAI CHI:**

***Características del Atleta de Tai Chi (Formas):*** Como el Tai Chi se caracteriza por realizar movimientos suaves destinados a elevar la energía interior del Cuerpo, el atleta debe tener dentro de sus cualidades un alto grado de paciencia, concentración y disciplina para llegar a tener una adecuada relajación Corporal y así lograr realizar los movimientos.

Nota: ***El Tai Chi*** es un arte marcial Chino que es utilizado en ese país para personas de la tercera edad por los beneficios que ofrece en lo que respecta al fortalecimiento mental del individuo. Sin embargo, también los jóvenes pueden obtener estos mismos beneficios además que los ayuda con la concentración en las demás disciplinas.

### ***Ejercicios de Flexibilidad.***

Para las prácticas de Tai Chi aunque los movimientos son suaves y fluidos también son movimientos de fuerza y equilibrio, por tanto necesitan también de ejercicios de ***flexibilidad*** para calentar y adecuar los músculos para la ejecución de las rutinas posteriores. No obstante, a que los ejercicios de flexibilidad sean igual en las tres disciplinas, en el Tai Chi como en las demás

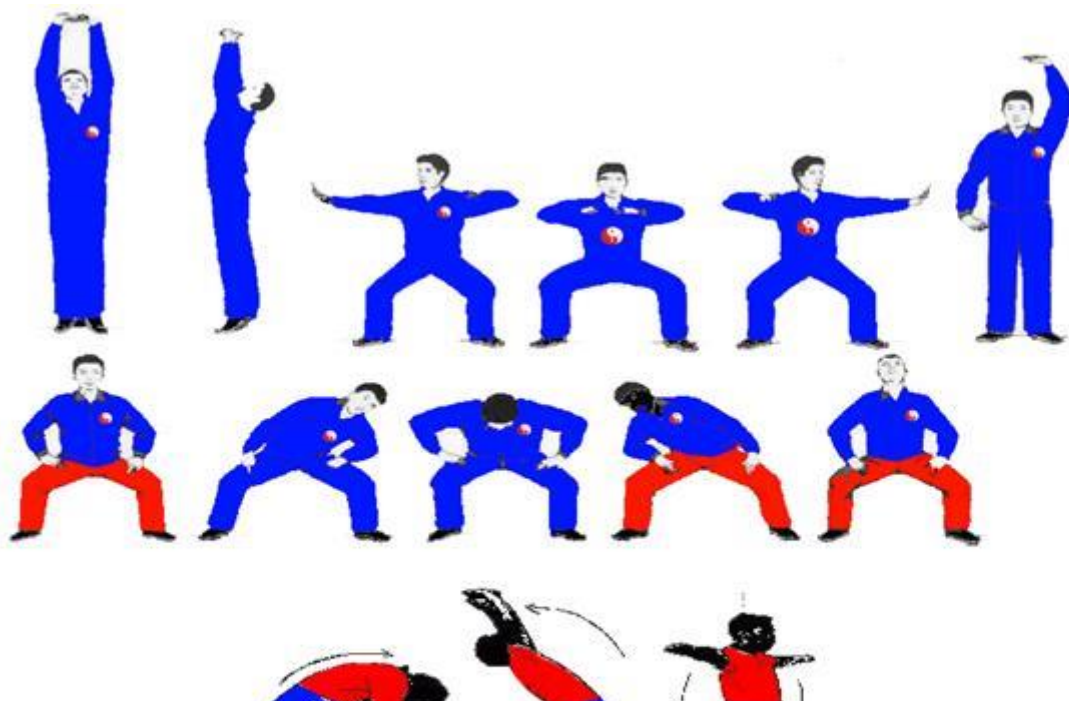
los ejercicios básicos son complementados con ejercicios básicos propios de la disciplina. Los ejercicios básicos en esta disciplina están orientados a lograr establecer una actitud relajada y un buen equilibrio emocional y mental lo que facilitará la concentración. En lo que respecta, al factor físico; los ejercicios básicos ayudan a la preparación del eje rotatorio de la cadera y el cuello, así como las extremidades superiores e inferiores.

### ***Ejercicios Básicos.***

El Tai Chi también utiliza los ejercicios básicos o Chipenkung para adecuar los músculos del Cuerpo. Ahora bien, también tiene ejercicios complementarios propios. Entre los ejercicios básicos del Tai Chi podemos mencionar el ***molino de viento*** que consiste en la flexibilidad y la apertura de la columna vertebral. La Ejecución de estos ejercicios es la siguiente:

**Párate con los pies paralelos, separándolos un poco más que el ancho de tus hombros. Relaja los hombros y deja que tus brazos cuelguen libremente. Lleva tus manos delante de tu cuerpo cerca del hueso púbico, con los dedos apuntando hacia el suelo. Inhala y levanta los brazos hacia el centro de tu cuerpo y sobre tu cabeza, con los dedos apuntando hacia arriba.**

**Estírate hacia el techo y dobla la columna vertebral ligeramente hacia atrás. Exhala y lentamente inclínate hacia adelante moviendo las manos hacia el centro de tu cuerpo. Inclínate hacia adelante desde tu cadera, permitiendo que tus brazos cuelguen libremente delante de ti. Inhala y vuelve a tu posición de partida. ***VER FIGURA.*****



### **Ejercicios para las Manos**

En el Tai Chi las manos son un factor importante ya que su rigidez trae como consecuencia la distorsión absoluta del movimiento. Debido a esto es necesario relajar las manos mediante ejercicios que te ayuden a abrirlas y a flexibilizarlas conjuntamente con tus hombros, brazos y dedos.

Párate y separa tus pies un poco más que el ancho de tus hombros. Levanta tus brazos para que queden frente a ti, paralelos al piso y a la altura de tus hombros. Abre tus manos tanto como te sea posible y empieza a dar vuelta a las muñecas siguiendo las manecillas del reloj y después en sentido contrario.

**VER LA FIGURA**



### **Postura de cierre**

La postura de cierre en Tai Chi se realiza al final de una práctica para equilibrar tu energía y promover una sensación de relajación y tranquilidad. ***Párate con los pies según el ancho de tus caderas. Relaja los hombros y pon tus manos en una posición ahuecada con las palmas hacia arriba, descansando delante de la pelvis.***

***Cierra los ojos. Inhala e imagina que estás llevando tu energía hacia arriba, a medida que subes tus manos del centro de tu cuerpo hacia el pecho. Exhala y voltea las manos para que las palmas estén hacia abajo. Imagínate que empujas tu energía hacia abajo a medida que empujas tus manos hacia el suelo. Realiza varias repeticiones de este ejercicio. VER FIGURA.***



### ***Ejercicios de Respiración:***

En el Tai Chi la respiración es bastante importante, ya que mediante esta logramos un estado de tranquilidad y concentración que favorece la realización de los movimientos. El trabajo de la respiración está orientado a abrir los canales de energía mediante la respiración y a dirigir el flujo del qi (aliento) mediante la intención.

Por esta razón el atleta debe aprender a respirar de una manera correcta para lograr el objetivo principal la canalización de la energía interior a través del cuerpo. Debido a esto, el entrenador de Wushu especializado en esta disciplina debe de enseñar a sus estudiantes a manejar tales ejercicios para obtener resultados beneficiosos.

Entre los ejercicios principales podemos mencionar: La respiración Básica en Tantien o centro de energía del Cuerpo, la respiración de seis puertas, la respiración abdominal y la respiración Completa.

### ***Respiración básica en Tantien (Centro de Energía).***



La ejecución de este ejercicio se pone en práctica; sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra con suavidad por la nariz y desciende hasta Tantien (tres dedos por debajo del ombligo, hacia el interior). Al expulsar el aire este sale de

Tantien y asciende para ser espirado por la nariz. La lengua se apoya en el paladar, sin llegar a los dientes.



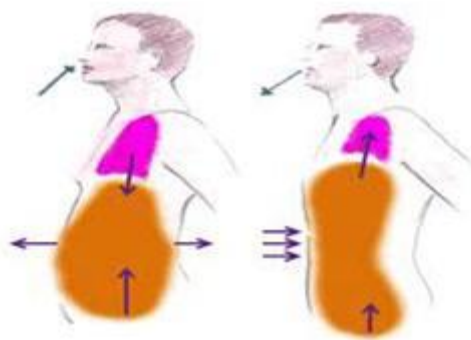
Nos puede ayudar a tomar conciencia de Tantien, apoyar las palmas en el abdomen. La palma izquierda encima del abdomen, la derecha cubriéndola (las mujeres al revés, la palma derecha sobre el abdomen). La respiración ha de ser suave y no debe requerir el movimiento del pecho o de los hombros. Al sentarnos la cabeza ha de estar erguida sin que haya tensión en los hombros. Si es necesario iremos corrigiendo la posición de la espalda durante el ejercicio. Hemos de estar cómodos.

### **Respiración de las seis puertas**

Este tipo de respiración se realiza igualmente tumbados, nos relajamos hasta que los hombros se apoyen cómodamente en el suelo, las palmas de las manos hacia arriba. Los pies relajados.

Atenderemos a la relajación de cuello hombros y pelvis. Imaginamos que el aire al inspirar entra por el centro de las palmas de las manos (Laogong), de las plantas de los pies (Yongquan), por el extremo superior de la cabeza (Baihui) y por el perineo (Huiyin) para dirigirse a Tantien. Al espirar, el aire sale de Tantien hacia las seis puertas.

### **Respiración abdominal**



En este tipo la atención se dirige al estómago y al inspirar relajamos el abdomen dejando que se hinche. Intentamos no mover los músculos intercostales ni las clavículas. Para ayudarnos a centrar la atención podemos apoyar las manos debajo del ombligo.

### **Respiración completa**



Inhalamos lentamente por la nariz y dirigimos el aire hacia Tantien, el bajo abdomen, seguimos inhalando llenando la parte media del pecho y

los costados; seguimos inhalando para llenar la parte más alta del tórax. No se debe realizar fuerza en ningún momento. Si nos vemos obligados a espirar o inspirar de golpe es que hemos ido más allá de nuestra capacidad. Al espirar invertimos el proceso. Espiramos vaciando la parte superior del tórax. Proseguimos con la parte media y continuamos con el abdomen, hasta expulsar todo el aire del cuerpo.

Posteriormente al aprendizaje de los movimientos o pasos básicos, posiciones básicas ejercicios de respiración, relajación, concentración entre otros; el entrenador procede a la enseñanza de las formas olímpicas de competición, las cuales son establecidas por la federación internacional de Wushu en los eventos realizados cada dos años.

Hay varios estilos de Tai Chi y dependiendo de ellos varían las formas en cuanto a sus movimientos, expresión de equilibrio y fuerza. Entre estos podemos mencionar los siguientes:

- *Tai chi chuan estilo Yang (de Yang Luchan)*
- *Tai chi chuan estilo Chen (de Chen Wangting)*
- *Tai chi chuan estilo Sun (de Sun Lutang)*
- *Tai chi chuan estilo Wú (con 2º tono) de Wu Jianquan.*

Las formas más populares del Tai Chi son las formas de 8, 24 y 42 movimientos. Ver figura.

### Forma 24- Tai Chi



## 20.10 Sanda (Combate)

El Sanda es un Sistema de Combate que está compuesto de puños, patadas y proyecciones o derribos. Es la modalidad competitiva y deportiva del Wushu en la categoría del combate. También al igual que las disciplinas del taolu y el tai Chi, el Sanda está reconocido por la Federación Internacional de Wushu, quien organiza los eventos en la categoría amateur. El Sanda también es un sistema de defensa personal. En los combates del Sanda amateur los atletas de esta disciplina llevan utensilios de protección a la hora de las competencias. Tales utensilios están conformados por Guantes, Protectores de Pecho y Piernas, Copas, protectores bucales etc.

En la República Dominicana los deportes de combates son muy elegidos por los jóvenes con aspiraciones a convertirse en atletas de algún Deporte. En nuestra nación la mayoría de los jóvenes poseen mucha energía que deciden canalizar por medio de los deportes de Combate. Existe talento nacional de sobra lo que ya hemos demostrado en eventos nacionales e internacionales.

**Características del Atleta - Sanda:** Como el Sanda es la parte competitiva de combate del Wushu, aquí las cualidades de un atleta son diferentes. Debe poseer disciplina y una aptitud o capacidad en donde este muestre su interés por el combate cuerpo a cuerpo. El Sanda es un sistema de combate que está compuesto de técnicas de Puños, Pateos y Proyecciones, esto significa que jóvenes con cualquiera de estas capacidades pueden ser fácilmente adaptados mediante entrenamiento a esta disciplina con resultados excelentes. No obstante, también se pueden obtener resultados muy buenos con jóvenes que no tienen ninguna de estas capacidades sino que comienzan desde cero.

Los jóvenes interesados en las prácticas del Sanda, son jóvenes que muestran un alto grado de vigorosidad, fortaleza, actitud, agilidad y grandes habilidades con sus extremidades superiores e inferiores. El proceso de selección de nuevos talentos en la modalidad Sanda, difiere mucho de las dos restantes disciplinas de taolu y tai Chi. En esta, el entrenador debe visualizar ciertos factores que posee el joven atleta para saber de antemano con que debe trabajar más y que otro factor puede esperar un poco más.

Como esta disciplina utiliza para el combate los puños, patadas y proyecciones; los atletas tienen que ser preparados debido a esto, en tres factores que deben ser trabajados por el entrenador, los cuales poseen sus técnicas propias. Como sistema de combate, en el Sanda pueden llegar o ser captados los atletas con varias condiciones diferentes.

En el caso de los jóvenes que desean practicar y tienen un conocimiento previo, dependiendo cuál es su habilidad el entrenador debe evaluar si dicha habilidad está bien depurada o si por el contrario el atleta tiene que hacer ajustes, y por otra parte, el entrenador se enfoca en el otro factor en el cual el joven no posee ninguna destreza. En todo caso, el entrenador debe asegurarse que su atleta domine los tres factores indispensables para convertirse en atleta de nivel competitivo óptimo.

Después que el entrenador realiza su trabajo de identificación de las capacidades físicas y psicológicas del atleta; procede entonces a iniciar el proceso de enseñanza básica de las técnicas que corresponden a la disciplina, mediante unos métodos o procedimientos previamente establecidos. Como las demás disciplinas del Wushu el atleta debe ir obteniendo el conocimiento de forma gradual lo que a su vez le garantizará una buena aplicación de lo aprendido.

Empezamos el aprendizaje del nuevo talento como siempre, enseñándole el saludo marcial, cuál es su importancia, porque lo hacemos, a quien debemos hacérselo y sobre todo cual es su significado. Se practica muchas veces la posición correcta de los pies y las palmas de las manos, además del movimiento que le sigue.

Al igual que en el Taolu y el tai Chi, en el Sanda también son necesarios los **ejercicios de flexibilidad** para el adecuado calentamiento de los músculos.

Incluso los ejercicios de estiramiento son tan importantes, que debido a que el Sanda es una modalidad que requiere de mucha fuerza y movimientos bruscos para su ejecución; si no se realizan los ejercicios de este tipo adecuadamente, esto podría traer como consecuencia el desgarre de un músculo o una lesión de seriedad.

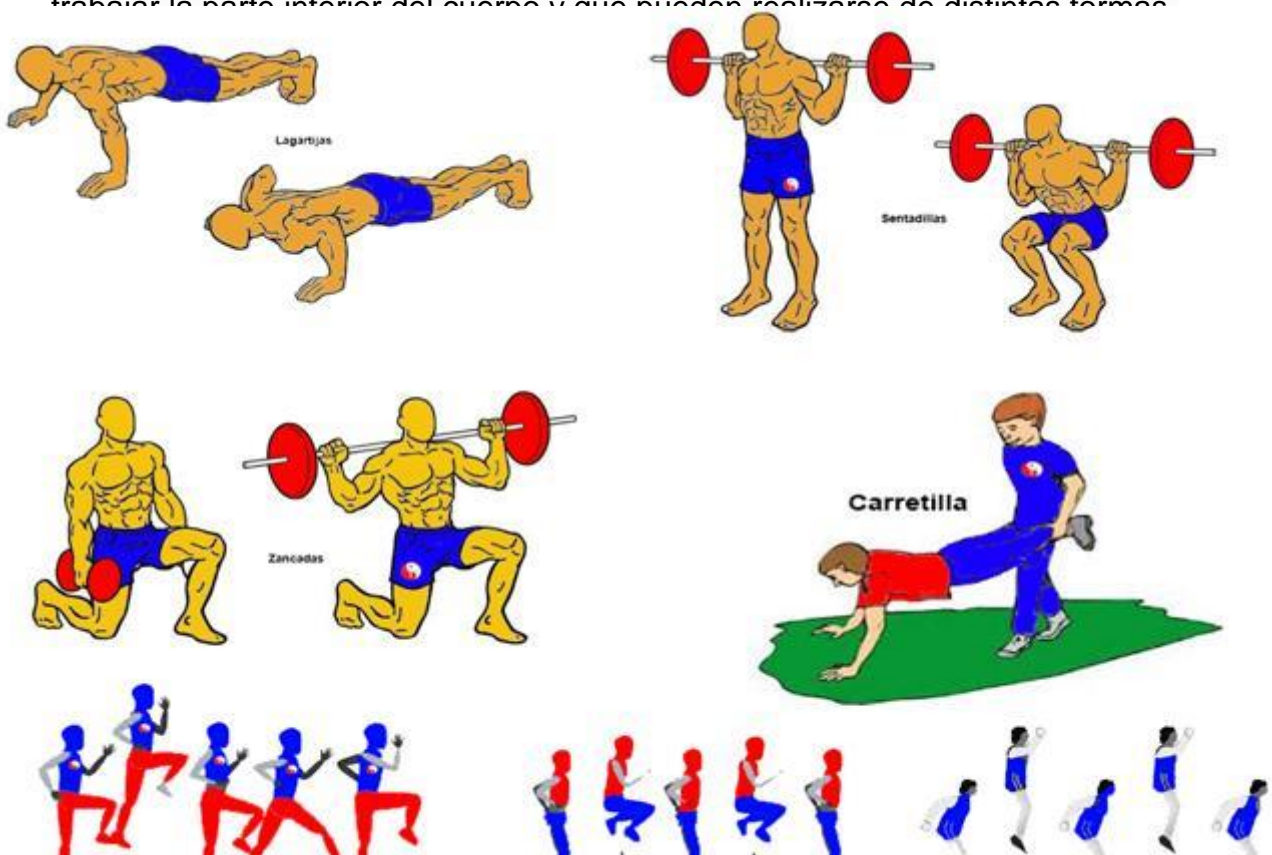
**Los Chipenkung** o ejercicios básicos también son utilizados en esta modalidad ya que ayudan a los ejes rotatorios del cuerpo, además de proporcionar equilibrio y agilidad a los atletas. No obstante, los entrenamientos del Sanda son complementados con otros ejercicios que tienen que ver más con el fortalecimiento físico del atleta.

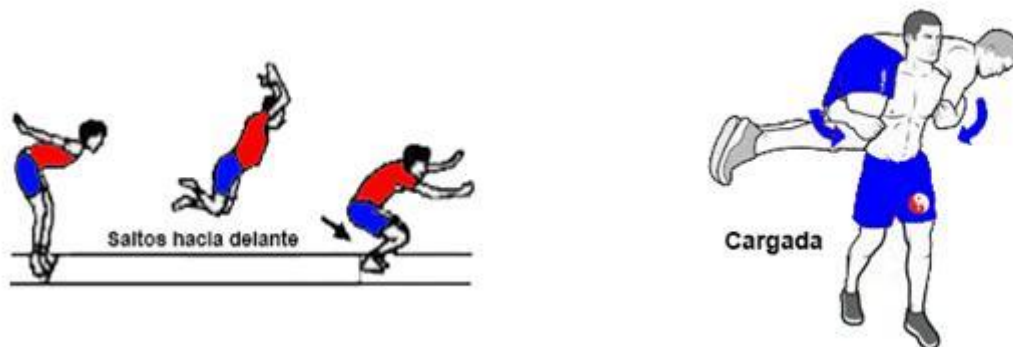
### **20.11 Ejercicios de Fortalecimiento**

Con el entrenamiento físico pretendemos mejoras las cualidades de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, así como las más complejas como agilidad, coordinación, equilibrio y concentración. Sin embargo, la implementación de las rutinas de ejercicios de este tipo debe ser empleada por el entrenador entendiendo el nivel del atleta, que en este caso es de iniciación, la edad, entre otras cosas.

**Entre estos ejercicios podemos mencionar:**

**Las flexiones de brazos** o lagartijas las cuales trabajan los **pectorales, tríceps y bíceps**, así como también los músculos de la **zona media** del cuerpo para mantener la posición. **Las sentadillas** que trabajan las piernas, el **abdomen** y la **espalda** que también se esfuerzan para mantener la postura. **Las zancadas** aunque se focalizan en el trabajo de las piernas, al igual que las sentadillas involucran el abdomen y otros músculos de la zona media que estabilizan el cuerpo. También están los **multisaltos** que se encargan de trabajar la parte inferior del cuerpo y que pueden realizarse de distintas formas.





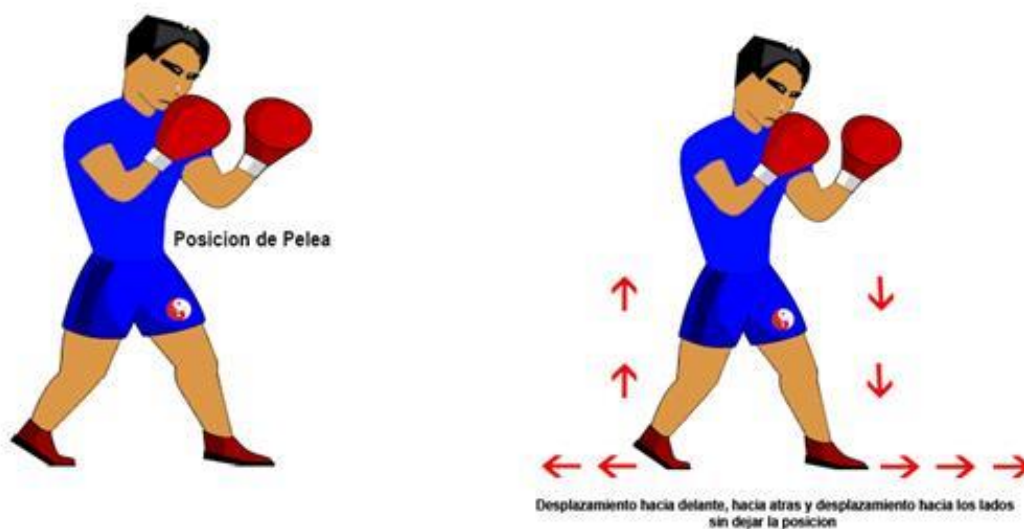
Conjuntamente con el proceso de entrenamiento fijado por el entrenador para fortalecer el cuerpo del atleta, lógicamente este también se enfoca en la enseñanza de las diversas técnicas de combate que debe ir dominando el atleta. El Sanda es un sistema de combate donde la posición del peleador es primordial, ya que si no está en la posición correcta, si recibe un ataque del contrincante perderá fácilmente el equilibrio, además de que será golpeado con facilidad.

El ciclo de entrenamiento inicial en el que el entrenador enseña al atleta a posicionarse, a desplazarse y las distintas técnicas básicas de puños, pateos y proyecciones se denomina **Escuela de Sanda**.

**Posición o postura de Combate:** Es la posición en la que se coloca un atleta para iniciar una pelea. Es aquella en la cual la barbilla debe estar hacia abajo y la mirada fija en el oponente. La mano izquierda debe estar hacia delante y la derecha hacia atrás casi pegada a la barbilla (En el caso de una persona zurda, entonces se invierte el orden de los brazos). También se debe doblar un poco las rodillas.

**Desplazamiento o Caminata:** Esta técnica consiste en realizar el desplazamiento en posición de combate. Si el desplazamiento es hacia adelante primero se mueve la pierna delantera y luego la trasera sin arrastrarla, sino ligeramente levantada. Si es desplazamiento es hacia atrás, entonces la técnica es inversa; la pierna que se mueve primero es la trasera y la delantera la sigue en la ejecución de la técnica.

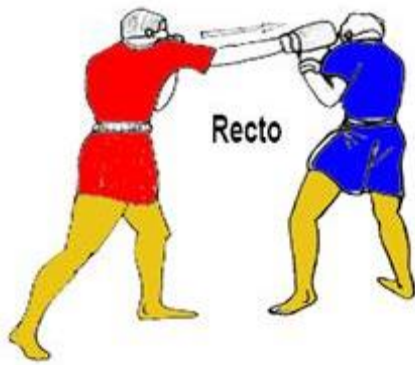
En el caso del desplazamiento hacia los lados, la pierna que siempre se mueve primero es la delantera, seguida por la trasera hasta encontrar la posición. **Ver las Figuras.**



## 20.12 Técnicas de Puños



**Jab:** Se utiliza para mantener a distancia al oponente, para iniciar una combinación de golpes o como golpe de engaño para otra acción posterior. Es en definitiva un directo de menor fuerza de impacto y normalmente de izquierda en púgiles de guardia diestra u ortodoxa.



**Recto:** Es un golpe más contundente que el Jab, el atleta que lo ejecuta tiene que estar bien apoyado en el suelo y con mayor impulso de la cadera, del hombro y del giro del cuerpo. Se utiliza para frenar al rival que “entra”, para desestabilizarle, para golpear con dureza. Generalmente el Jab, como vimos anteriormente es la antesala para el recto, que es en realidad uno de los golpes que ocasiona más daño al contrario.



**Gancho:** Es un golpe lateral con trayectoria paralela al suelo que se dirige al rostro del rival. Los ganchos pueden ser ejecutados tanto de derecha como de izquierda. También el gancho es un golpe potente que puede ocasionar gran daño al contrario.

Generalmente se lanza en una combinación con el jab y el recto, aunque se utiliza sin importar el golpe que le antecede, ciertamente casi nunca se utiliza para iniciar una lluvia de golpes.



**Uppercut:** es un golpe que se dirige de abajo hacia arriba buscando el mentón del adversario. Es un golpe de gran fuerza que se ejecuta con impulso hasta llegar al objetivo.

Cuando este golpe es conectado correctamente provoca una sacudida en toda el área de la cabeza que provoca aturdimiento del contrario. Este golpe también puede utilizarse tanto de derecha como de izquierda.



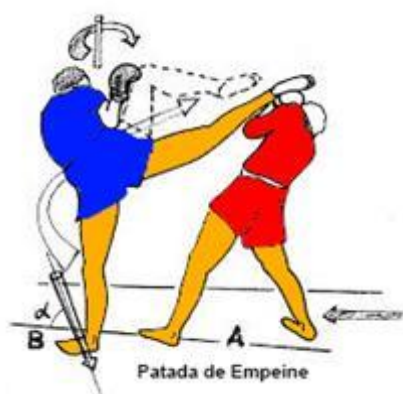
### 20.13 Técnicas de pateos:



**Patada Frontal:** La patada frontal es un poco más rápida que la patada lateral, suele tener menos potencia, debido a que el golpe es puramente muscular y no utiliza la palanca que se puede hacer con la articulación de la cadera.

Como dice su nombre, es frontal porque sale directamente desde el frente del cuerpo, flexionando y elevando la rodilla, la pierna se retrae como un resorte hacia nuestro cuerpo y luego el pie sale despedido hacia delante, impactando con el talón.

Esta patada puede sacarse desde el pie adelantado para usar como “jab” de patada, y así, mantener al oponente lejos o sacarse directamente con la pierna retrasada, para mayor potencia (claro que la patada se hace más visible y tarda más en llegar al oponente) como un golpe directo, casi siempre apuntado al abdomen.



**Patada con empeine:** Esta patada se realiza con el empeine que es la parte superior del pie y se ejecuta de la siguiente manera: Luego de subir la rodilla, el pie de base se abre y la rodilla levantada poniéndose de costado, despliega como en un látigazo, el resto de la pierna, impactando los lados del oponente con el empeine.



**La patada gancho** es difícil de dominar y difícil de aplicar en combate. Pero tiene sus grandes ventajas cuando de sorprender se refiere, pues la

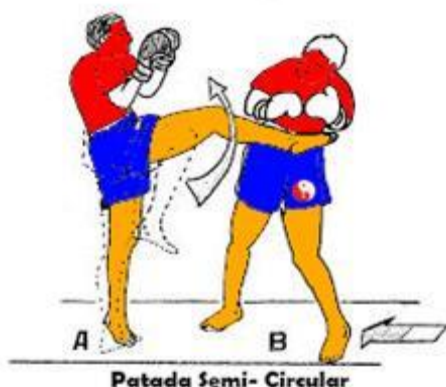
pierna podrá chocar contra la guardia del oponente, pero el pie seguirá con su trayectoria hasta su rostro, cabeza o nuca. Esta patada es la única que puede tener una variación importante en cómo se comienza la técnica, dependiendo el estilo de Kung Fu que se practique y las necesidades de la ocasión. La patada de gancho puede ser ejecutada tanto a la cabeza como a la parte media del cuerpo lo único que varía es la dirección y altura de la patada. La ejecución de la patada es la siguiente:

Postura básica y pie apuntando al adversario, mientras que la pierna que queda atrás (casi siempre a 45 grados) eleva la rodilla frente al cuerpo, lo más alto posible, una vez en su máxima altura se gira sobre el pie de base y luego de girar sobre el pie de base la pierna se extiende por dentro de la guardia del oponente, para luego cerrar el talón (o la planta del pie entera) hacia su rostro, como dando una bofetada con el pie.



cuerpo.

**Patada Lateral:** Similar a la patada frontal, sin embargo ésta se ejecuta de lado (con la cadera apuntando lateralmente hacia el oponente) y exclusivamente ingresando el talón. A pesar de lo que podría creerse, esta patada no está diseñada para empujar al oponente, sino para causar lesiones, principalmente en la zona media del



**Patada Semi-Circular:** También conocida como patada circular de 45 grados. Patada de la categoría de las técnicas dichas circulares. Son ejecutadas con las caderas de frente por un movimiento pendular del miembro inferior alrededor de la cadera (movimiento de cierre del muslo sobre el

tronco) quien puede combinarse una extensión viva de la rodilla. A la imagen de las patadas circulares, contempla habitualmente los objetivos laterales del cuerpo.



**Patada Circular:** Una patada circular es comúnmente usada en varios tipos de artes marciales, incluyendo kickboxing, karate, Tae Kwon Do y Muay Thai. Aunque la mecánica puede variar ligeramente de estilo a estilo, la técnica básicamente involucra girar tu pierna trasera para golpear

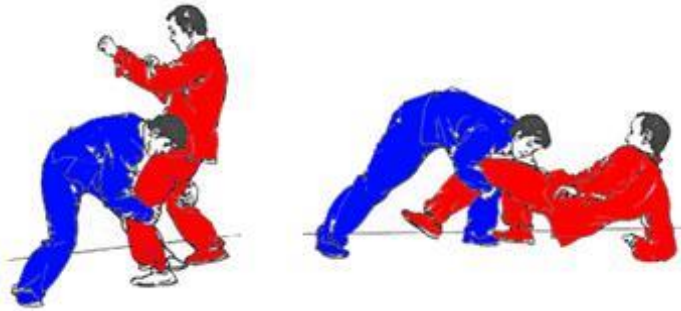
a tu oponente en las costillas o la cabeza con el hueso de la espinilla. La patada requiere práctica para que puedas tanto dirigirla efectivamente como mantener el balance al hacerlo. Hacer una patada circular de manera efectiva requiere flexibilidad y un uso correcto de tu cadera.

**20.14 Proyecciones:** Las proyecciones son las diversas técnicas de derribe que ejecuta un peleador de combate en contra de su adversario. Estas pueden variar dependiendo en la situación que se encuentre para ejecutar su ataque.

Las técnicas para proyectar regularmente están acompañadas por técnicas de puños o de piernas para desviar cual es el ataque real que quiere ejecutar el competidor y asegurar que su objetivo principal que es proyectar o derribar a su oponente tenga éxito. Las proyecciones son las técnicas que tienen más puntuación en el Sanda dependiendo de la apreciación de los jueces actuantes en el combate.

**Atrape de dos piernas a contra de puño, flexión desde la parte de atrás de la rodilla y proyección.** Esta técnica consiste primeramente al igual que todas las proyecciones en crear una distracción o simplemente esperar la oportunidad cuando el contrincante lanza un puño y con rapidez entrar al agarre de ambas piernas en la parte trasera de las rodillas y halar fuerte hacia nosotros.

**Nota:** Cuando procedemos al agarre de las piernas debemos golpear al oponente con nuestro hombro para provocar pérdida del equilibrio. **Ver la Figura.**



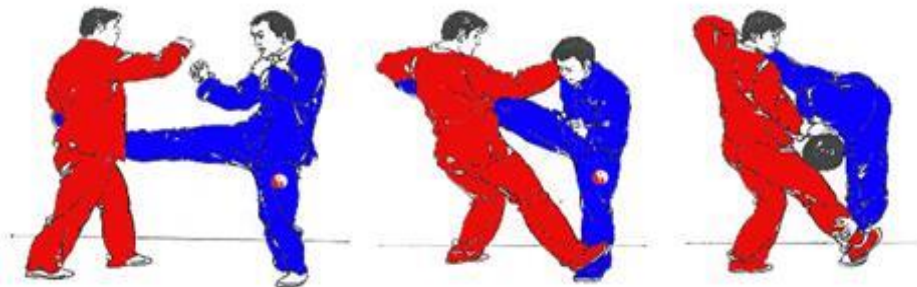
**Atrape de contra a puño sobre pierna adelantada, zancadilla y proyección.**

Esta proyección se realiza luego del ataque con puño del oponente procediendo al agarre de la pierna delantera elevándola para provocar la pérdida del equilibrio y luego haciendo palanca o barrido con nuestra pierna izquierda a la pierna fija del oponente rompiendo su posición. *Ver la figura.*



**Atrape patada lateral con mano izquierda, agarre cuello con mano derecha, barrido con la pierna derecha y proyección.**

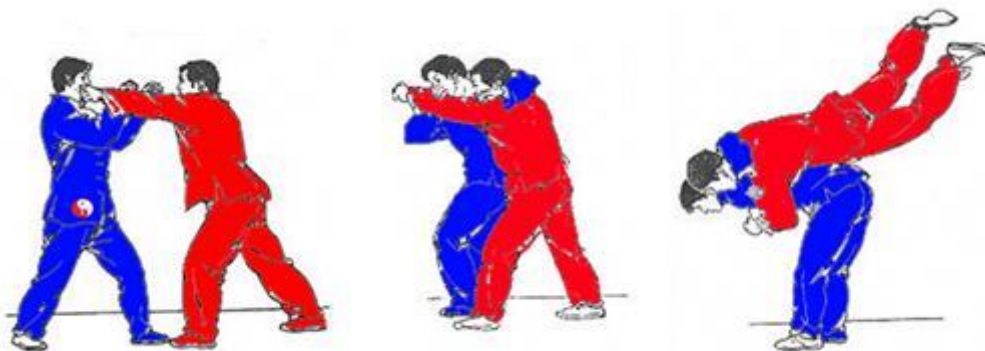
Esta técnica se realiza luego de aprovechar el ataque con patada lateral, atrapando la pierna con la mano izquierda, luego hacemos un agarre a la parte trasera del cuello, hacemos palanca o derribo con nuestra pierna derecha en la parte inferior de la pierna del oponente y proyección. *Ver la Figura.*



**Atrape de puño, agarre parte superior del oponente movimiento de cadera y proyección al tronco.**

Proyección en la que atrapamos un ataque de puño

del oponente con el cual lo halamos hacia nosotros, agarre de la cabeza, con rapidez nos colocamos de forma tal que el oponente queda detrás nuestro, realizamos fuerza hacia delante combinado con un movimiento de cadera hasta que realizamos la proyección por encima de nosotros. *Ver la Figura.*



### **20.15 Aspectos de la Competencia.**

**Arbitraje:** Los atletas de Sanda cuyos uniformes son rojo o negro se encuentran en sus respectivas esquinas hasta tanto el árbitro central les indique que se presenten al centro del Ring. Luego de esto, el árbitro procede a revisar uno de los peleadores, observando si tiene algo indebido en su uniforme y guantes.

También verifica si tiene su protector bucal. En caso de haber algún inconveniente el atleta es enviado a su esquina a corregir sus impropios para poder competir.

Cuando el árbitro procede a la revisión antes del combate, el atleta que no está siendo revisado debe saludar a la mesa técnica y jueces que actuaran en el combate.

**Reglas elementales del Arbitraje:** Entre las reglas más importantes y que todo atleta debe saber desde el principio, son las que tienen que ver con los golpes prohibidos. Entre estos podemos mencionar los golpes a los testículos y la nuca. También en lo que respecta a las proyecciones, las que son muy elevadas específicamente por encima de la cabeza esta prohibidas. También está prohibido golpear al oponente con la cabeza, rodillas y codos. Cualquiera

de estas violaciones realizadas por el atleta, trae como consecuencia, advertencias y / o amonestaciones las cuales pueden definir un combate cerrado.

En el ring de combate que es 8 x 8 metros (con 2 de protección); si el atleta sale de esta área, inmediatamente el árbitro de centro le canta una salida y el punto se le suma a su oponente. Hay que destacar que el ring de Sanda se encuentra a una altura de 60 cm. Cada dimensión del ring de competencia tiene un color específico avalado por la federación Internacional de Wushu (IWUF). El área de Combate tiene color azul, rodeada por el color rojo en los extremos verticales y el área de protección es de color amarillo. Ver figura.



**Ring de Competencia**

En e

para servir de Coach en la esquina de su peleador, en caso contrario no puede realizar el trabajo de esquina.

***Duración del Combate:*** En los combates de Sanda los peleadores tienen que agotar dos rounds de pelea continua que tienen una duración de dos minutos y uno por el medio que es de descanso. En el caso de las categorías infantil y pre-juvenil el tiempo de los rounds varía a un minuto treinta segundos (1:30). El tiempo se detiene luego de la ejecución de alguna técnica contundente como por ejemplo una proyección o simplemente si lo dispone el árbitro de Centro o el presidente del colegio. En caso de no definirse el combate en los dos rounds, entonces se produce un tercer round de desempate.

***Peso Corporal del Atleta***

Los combates que se llevan a cabo en esta disciplina son realizados por atletas previamente pesados y apareados o casados mediante un sorteo que se realiza posteriormente al pesaje. Estos pesos deben ser idénticos categorizados en infantil, pre-juveniles, juveniles y superiores en masculino y femenino. Los pesos en los que puede competir un atleta van desde -48 Kilos hasta 90 y más, tanto juveniles como adultos.

**Utilería de protección:** Como el Sanda Competitivo del Wushu Moderno es amateur, los atletas deben estar protegidos como decíamos anteriormente por utensilios de protección. Estos deben poseer protectores de cabeza, pecho, piernas y copas de acuerdo al color de su esquina (Roja o negra). También el protector bucal que es sumamente importante.

**Uniformes de competencia:** Los Atletas deben utilizar como ya hemos dicho uniformes adecuados para competir, lo que está compuesto por un Short corto y una franela sin mangas. Tales atletas deben poseer los dos colores debido a que no saben qué color de esquina le tocara cuando se realice el sorteo; tomando en cuenta que esto se toma con más seriedad en eventos de gran envergadura como por ejemplo los eventos internacionales.

**Equipos de Entrenamiento:** Los Equipos de entrenamiento son diversos esto depende mucho de la imaginación del entrenador. También existen elementos que son utilizados como complemento por el entrenador, sobre todo cuando quiere un resultado específico en el atleta. No obstante, existen equipos que son utilizados constantemente aparte de la utilería personal y los uniformes.

Entre estos podemos mencionar a los sambad, los domis de manos medianos, los domis grandes, los domis jumbo y las Guantaletas de manos; todos con funciones específicas en el entrenamiento. En las ilustraciones posteriores observaremos la utilería de protección, los uniformes y los equipos de entrenamiento. **Ver figura.**



**20.16** La programación de los entrenamientos es una de las herramientas más importantes para el entrenador, ya que por medio de los programas es que este puede llevar una cronología de enseñanza, además de proponerse metas a corto, mediano y largo plazo. También los programas de entrenamiento constituyen una guía acerca del orden en el cual deben ser enseñadas las técnicas al atleta durante su proceso de aprendizaje. Esto lógicamente aplica para atletas nuevos talentos Wushu hasta los de un nivel más avanzado.

Cabe destacar que los programas de entrenamiento son distintos atendiendo a la categoría del atleta. Para la aplicación de estos, el entrenador toma en cuenta edad, capacidad y desarrollo del nuevo talento. En nuestro caso, mostraremos los programas de las disciplinas orientados a procesos de aprendizaje iniciales.

### **Taolu (Formas):**

#### **1er. Ciclo (3 meses)**

**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**c) Posiciones Básicas: 1,2,3,4,5**

**d) Formas de Mano (No.1).**

#### **2do. Ciclo (3 meses)**

**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5,6,7**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**c) Posiciones Básicas: 1,2,3,4,5,6,7**

**d) Formas de Mano- repaso (No.1- Chanq quan).**

**e) Formas de Mano (No.2- Chanq quan).**

#### **3er. Ciclo (3 meses)**



**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5,6,7,8,9**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**c) Posiciones Básicas: 1,2,3,4,5,6,7,8,9**

**d) Formas de Mano- repaso (No.2- Chanq quan).**

**e) Formas de Mano (No.3- Chanq quan).**

**f) Forma con Espadas**

**4to. Ciclo (3 meses)**

**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5,6,7,8,9**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**c) Posiciones Básicas: 1,2,3,4,5,6,7,8,9**

**d) Formas de Mano- repaso (No.3- Chanq quan).**

**e) Forma con Espadas**

**f) Formas con Palos o garrotes**

**Tai Chi (Formas):**

**1er. Ciclo (3 meses)**

**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**c) Enseñanza de los primeros 10 pasos (Forma No.24). del 1 al 10.**

**2do. Ciclo (3 meses)**

**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5,6,7**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**a) Repaso de los primeros 10 pasos (Forma No.24). del 1 al 10.**

**c) Enseñanza próximos 10 pasos (Forma No.24). del 11 al 20.**

### **3er. Ciclo (3 meses)**

**d) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**e) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5,6,7**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**f) Repaso 10 pasos (Forma No.24). del 11 al 20.**

**g) Enseñanza próximos 8 pasos (Forma No.24). del 20 al 28.**

### **4to. Ciclo (3 meses)**

**e) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**f) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5,6,7**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**g) Repaso últimos 8 pasos (Forma No.24). del 20 al 28.**

**h) Perfeccionamiento de cada uno de los pasos (Forma No.24).**

**i) Práctica Completa en Forma de Rutina (Forma No.24).**

### **Sanda (Combate):**

#### **1er. Ciclo (3 meses)**

**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**c) Posición de pelea**

**d) Puños Estacionarios (Jab y Recto)**

**e) Puños Estacionarios (Ganchos y Uppercuts)**

**f) Desplazamiento, hacia adelante y hacia Atrás**

**g) Desplazamientos Laterales**

**h) Patadas de Frente y Circular de Atrás**

**i) Caídas**

**j) Proyecciones (1)**

**2do. Ciclo (3 meses)**

**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5,6,7**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**c) Desplazamiento, hacia adelante y hacia Atrás- repaso**

**d) Desplazamientos Laterales - repaso**

**e) Complemento de Puños ( Ganchos, Uppercuts )**

**f) Patadas de Frente y Circular de Atrás- repaso**

**g) Patada Semi-Circular , Semi-Circular Avanzando y Patada frontal**

**h) Caídas**

**i) Proyecciones (1) repaso**

**j) Proyecciones (2 , 3)**

**k) Combinación de Puños Incluyendo el giro de Espaldas**

**3er. Ciclo (3 meses)**

**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5,6,7**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**c) Combinaciones de Puños (Jab, Recto, Ganchos, Uppercuts )**

**d) Combinaciones Patadas de Frente y Circular de Atrás, Patada Semi-Circular, Semi-Circular Avanzando y Patada frontal**

**e) Patada de Lado sin Avanzar , Avanzando**

**f) Caídas**

**g) Proyecciones (2 , 3)-repaso**

**h) Proyecciones (4 ,5)**

**4to. Ciclo (3 meses)**

**a) Ejercicios de Flexibilidad (Estiramientos)**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**b) Chipenkung (Ejercicios Básicos) 1,2,3,4,5,6,7**

Duración: 08 Minutos – Individuales y en dinámica colectiva.

**c) Combinación Completa de Puños**

**d) Combinación Completa de Patadas**

**e) Combinación Completa de Puños y Patadas**

**f) Patadas traseras**

**g) Caídas**

**h) Proyecciones (4 ,5)-repaso**

**i) Proyecciones (6 ,7)**

**j) Combinación Libre o sombras**

**k) Combates de entrenamiento (Topes)**

## 20.16 RECOMENDACIONES

La idea fundamental de este manual, es la aplicación correcta en el orden programático de las técnicas correspondientes a cada disciplina que componen el Wushu Moderno. Es el patrón Guía que les servirá de herramienta a los monitores deportivos de Wushu que tendrán como escenario de trabajo las escuelas y liceos de nuestro país. Aunque este documento de consulta enfocado en la enseñanza inicial le define al monitor en trimestres cuales son las técnicas en las que debe trabajar a los nuevos talentos del Wushu, cabe destacar que el entrenador tiene un margen acción en el cual puede implementar métodos que le ayudaran a proporcionar el conocimiento marcial de manera eficiente. Lo que quiere decir esto, es que el entrenador tiene libertad de crear su propio método enseñanza sin alejarse obviamente de la programación previamente establecida. No obstante, tales metodologías propias del entrenador deben estar evaluadas por los supervisores de Wushu que estarán colaborando de manera estrecha con el entrenador.

La dirección técnica de la institución exhorta a los monitores deportivos a seguir al pie de la letra con el cronograma de enseñanza establecido en este manual, ya este fue previamente evaluado por los miembros de dicho departamento atendiendo lógicamente a los parámetros definidos a nivel internacional. Sin embargo, como expresamos anteriormente las metodologías propias del entrenador o como decimos comúnmente, la aplicación del librito propio del entrenador que complementen y ayuden al desarrollo de los nuevos talento sin salirse de lo establecido, está absolutamente permitido.

También se recomienda a nuestros monitores Deportivos que dirijan todos sus esfuerzos a la enseñanza y posterior entendimiento por parte de los atletas, a lo importante que es la disciplina en las Artes Marciales y lo que significa para su desarrollo físico y mental. El mantenimiento la disciplina será un factor fundamental, debido a que nuestros monitores se enfrentarán a un campo de acción muy amplio en el cual tendrán que poner a prueba con gran frecuencia su capacidad de evaluación en factores tan determinantes como la parte psicológica.