



# MANUAL MONITOR DEPORTIVO Y RECREATIVO



Francisco Javier Retamales  
Muñoz

# MANUAL MONITOR DEPORTIVO Y RECREATIVO

Francisco Javier Retamales Muñoz

---

Toda reproducción total o parcial de este manual esta prohibida sin el consentimiento de su autor.

Todos los derechos reservados, CONSULTORESDEPORTIVOS LTDA. 2012

## CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>I UNIDAD: LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b> .....	<b>7</b>
<b>DEFINICIÓN DE PRINCIPIO</b> .....	7
<b>EL ENTRENAMIENTO</b> .....	7
<b>¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?</b> .....	8
Principio de individualidad .....	8
Principio de aumento de carga.....	9
Principio de unidad.....	11
Principio de continuidad.....	11
Principio de variabilidad .....	11
Principio de especialización.....	12
Principio de sistematización .....	13
Principio de conciencia .....	14
<b>SUS ANTECEDENTES HISTÓRICOS</b> .....	14
Cronología del entrenamiento .....	15
<b>LAS FASES DEL ENTRENAMIENTO</b> .....	18
La Calistenia.....	18
Desarrollo .....	20
La relajación.....	23
<b>APLICACIONES PRÁCTICAS</b> .....	25
<b>II UNIDAD: EL MATERIAL DIDÁCTICO, FUENTE DE INSPIRACIÓN</b> .....	<b>26</b>
<b>EL MATERIAL DE DESECHO</b> .....	26
<b>EL MATERIAL DIDÁCTICO</b> .....	27

---

<b>LA APLICACIÓN PRÁCTICA DEL MATERIAL DIDÁCTICO</b> .....	28
<b>APLICACIONES PRÁCTICAS</b> .....	29
<b>III UNIDAD: LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO, RECREACIÓN Y EL DEPORTE</b> .....	<b>30</b>
<b>PRINCIPIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO</b> .....	30
Sedentarismo como factor de riesgo para la salud .....	30
efectos de la actividad física sobre la salud en adultos.....	31
<b>COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b> .....	31
<b>BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO</b> .....	32
Ejercicio y bienestar.....	33
Perjuicios de la actividad física .....	34
<b>LA RECREACIÓN Y SU COMPONENTE SOCIALIZADOR</b> .....	35
Características de la Recreación .....	37
<b>EL LIDERAZGO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN</b> .....	38
Características del líder .....	38
El líder equivocado .....	40
La imagen pública del líder .....	41
<b>APLICACIONES PRÁCTICAS</b> .....	44
<b>IV UNIDAD: EL PROYECTO DEPORTIVO</b> .....	<b>45</b>
<b>DEFINICIÓN DE PROYECTO</b> .....	45
<b>PASOS DE UN PROYECTO DEPORTIVO</b> .....	45
<b>APLICACIÓN PRÁCTICA DE UN PROYECTO DEPORTIVO</b> .....	49
<b>V UNIDAD: ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA DE ACCIONES DEPORTIVO – RECREATIVAS</b> .....	<b>50</b>
<b>EL SER HUMANO Y SU DEFINICIÓN DE “HOMO LUDENS”</b> .....	50
<b>LOS SISTEMAS DE ENSEÑANZA EN UNA SESIÓN DEPORTIVA</b> .....	51

# MANUAL MONITOR DEPORTIVO Y RECREATIVO

Francisco Javier Retamales Muñoz

---

Modelo Tradicional de enseñanza deportiva .....	52
Modelo Constructivista de enseñanza deportiva .....	54
<b>ELABORACIÓN DE UNA SESIÓN DEPORTIVA .....</b>	<b>55</b>
Tipos de sesiones:.....	56
Ejemplo de sesión de entrenamiento tipo .....	58
<b>APLICACIÓN PRÁCTICA .....</b>	<b>59</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>60</b>
<b>AUTOR .....</b>	<b>61</b>

## INTRODUCCIÓN

Este manual tiene por objetivo principal, entregar las herramientas básicas para el adecuado conocimiento y desarrollo de habilidades para dirigir, conducir y elaborar sesiones de entrenamiento físico, deportivo y recreativo; buscando con ello dar las instancias suficientes para una mejora en la población de nuestro país, que se ve inmersa en un gran aletargamiento y sedentarismo.

Los contenidos aquí tratados buscan responder a la necesidad de contar con más especialistas en la materia de la actividad física, el deporte y la recreación; que orienten a las generaciones futuras a vivir más armónicamente con su organismo, y por consiguiente con mejores niveles y expectativas de vida, gracias al cuidado permanente por medio de la ejercitación.

Por otra parte, la actividad física; ya sea deportiva y/o recreativa, sirve de estímulo para evitar enfermedades de la actualidad como son la diabetes, la hipertensión y el stress; por lo cual se hace necesario siempre contar con más especialistas que logren orientar a las masas en su génesis para que nuestro país sea cada vez más sano.

Además, se entregan las orientaciones básicas para el desarrollo de proyectos deportivos en las comunidades, entregando una fuente de generación de recursos por la vía deportiva y de actividad física que logre sustentar la propuesta de una vida sana al interior de estas. Se pretende con ello que se procure tener los conceptos esenciales para que la actividad física, deportiva y recreativa tenga normativas y objetivos a lograr, logrando una secuencia de sucesos propicios para un cambio ostensible en la comunidad, bajo la idea de “realizando actividad física, siempre seremos mejores”.

Estimado lector, te invito a crecer junto a este manual, que te servirá de guía y apoyo para la comprensión de una nueva forma de ver la vida por medio de la actividad física, deportiva y recreativa.

## I UNIDAD: LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Los principios del entrenamiento deportivo son los puntales de nuestra propuesta de cambio hacia la vida sana por medio de la actividad física, es por ello que no podemos alejar de nuestra esencia su conocimiento y aplicabilidad. Veamos los conceptos más usados en ello:

### DEFINICIÓN DE PRINCIPIO

Acorde los que propone la Real Academia de la Lengua, Principio es: “Primer Instante de un ser o una cosa”. Por lo tanto podemos afirmar que es nuestro punto de partida en lo que nos referimos al entrenamiento. ¿Cuándo empezamos a entrenarnos?, ¿Cuándo empezamos a aprender?, ¿Cuándo se generó el primer deporte?... muchas preguntas se nos viene a la cabeza; pero de una cosa debemos tener en claro, siempre hay un principio algo que da inicio a un ser o una cosa. Ahora bien veamos que es el entrenamiento.

### EL ENTRENAMIENTO



Según la Real Academia de la Lengua, Entrenamiento es: “Acción y efecto de entrenar”, eso no nos dice mucho en verdad; pero si vamos a la definición de Entrenar encontramos que es: “Preparar, adiestrar personas o animales, especialmente para la práctica de un deporte.”. Entonces, podemos afirmar en palabras simples que el entrenamiento es el momento en que se

prepara a alguien para una actividad determinada.

Si vamos a la conjunción de ambos términos, podríamos decir que los principios del entrenamiento deportivo son los puntos de partida de cómo podemos adiestrar o preparar para la práctica deportiva de uno o varios individuos en un deporte.

El término **entrenamiento** describe una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada progresivamente e individualmente, dirigido al modelado de las funciones humanas fisiológicas y psicológicas, con el fin de que se enfrenten efectivamente a tareas demandantes. Implica el acto de entrenar ("coaching") o enseñar.

**Entrenamiento deportivo** representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo (Grosser, Brüggeman & Zintl, 1989). El entrenamiento deportivo posee las siguientes características particulares:

- Es un proceso planificado científico y pedagógico.
- Se aplica un conjunto de ejercicios corporales.
- Se desarrollan las aptitudes físicas, mentales y sociales del atleta/equipo.
- Existe una preparación técnica-táctica/estratégica.
- Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado.

Ilustración 1: Extraído de "Introducción del entrenamiento deportivo". Lopategui, Edgar.

Ahora bien, ya sabemos qué son los principios del entrenamiento...

## ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

### PRINCIPIO DE INDIVIDUALIDAD

Este principio se refiere a que las actividades de la preparación deportiva las tienen que adaptarse a las características psicofuncionales de cada atleta. La individualidad comprende:

- Edad biológica
- Años de vida deportiva (Edad Deportiva)

- Especialidad deportiva
- Estado cardiovascular y respiratorio
- Estado del sistema nervioso central
- Condiciones de vida, alimentación, descanso etc.
- Nivel educacional e intelectual
- Tiempo que dedica al entrenamiento
- Contenido de la preparación
- Objetivos a alcanzar



La individualidad del trabajo en el entrenamiento se logra con el ajuste y dosificación individual de las cargas. No existen dos organismos iguales. Las cargas iguales recibidas en dos organismos tienen diferente repercusión biológica. De ahí que este principio deba aplicarse aún en los deportes colectivos donde cada atleta tiene una especialidad y una función que cumplimentar para lo cual necesita un nivel de preparación. Finalmente hay que destacar que el entrenamiento es real en la medida en que pueda individualizarse. Sin planificación individual no existe el éxito colectivo.

## PRINCIPIO DE AUMENTO DE CARGA

Por carga se entiende las actividades físicas y/o mentales que realiza el atleta con vista al desarrollo de capacidades, hábitos etc... Las cargas tienen dos manifestaciones.

*Carga Física*= Actividad que realiza el organismo del atleta.

*Carga Biológica*= La manifestación de la actividad que realiza el atleta en sus órganos, aparatos y sistemas.

Debemos tener presente que así como se aumente la carga se aumentará el rendimiento deportivo, si las cargas se mantienen iguales pierden su efecto ya que el organismo se adapta a los estímulos recibidos y por tanto existe el estancamiento de la actividad en el rendimiento deportivo.

Con el objetivo de alcanzar un rápido desarrollo de la resistencia fuerza, rapidez y capacidades físicas complejas es necesario modificar cada uno de los aspectos que más influyen en el desarrollo del rendimiento. Se ha podido comprobar que los jóvenes talentos logran una adaptación más estable y un aumento del rendimiento cuando se aumenta con cuidado la carga y se utilizan las reservas para entrenar con mayor amplitud. Las medidas más importantes para ello pueden ser:



- Aumento de la frecuencia de entrenamiento
- Aumento del volumen de carga por unidad de entrenamiento.
- Aumento de la densidad de estímulo en la unidad de entrenamiento.

No es posible establecer un patrón único para establecer los índices óptimos de incremento de la carga, no obstante, algunos autores como Matveev plantean que en diversos deportes el incremento del volumen fluctuaba entre un 20% y un 50%, de año en año, esto está en relación con las condiciones de entrenamiento tiempo que se dispone, características del deporte, capacidad de asimilación de los deportistas, etapa de la vida deportiva en que se encuentra el atleta etc. Para cumplimentar este principio adecuadamente se requiere de un riguroso control médico y pedagógico del entrenamiento que nos indique la asimilación y la respuesta biológica del organismo a las cargas que le están siendo aplicadas. Resumiendo podemos decir que en el cumplimiento de este principio nos interesa particularmente:

1. ¿Cómo aumenta o disminuye diariamente según dosificación en el plan individual?
2. ¿Cómo se comporta de un macro a otro?
3. ¿Cómo se dosifica en cada mesociclo?
4. ¿Cómo reacciona el deportista ante el aumento?
5. ¿En qué momento debemos aumentar la carga?
6. Que al violar lo antes expuesto atentamos contra la integridad somática y vegetativa del deportista.

## PRINCIPIO DE UNIDAD

Este principio se caracteriza por establecer las relaciones que deben existir en el trabajo del entrenamiento en sus diferentes etapas. El proceso de entrenamiento se define atendiendo al tiempo que se le conceda a lo general y especial, el tiempo necesario para la obtención y mantención de la forma deportiva así como el tiempo necesario para alcanzar la maestría deportiva en los diferentes deportes.

Algunos entrenadores en el afán de obtener rápidos resultados con sus atletas violan este principio a la hora de aplicar las cargas de entrenamiento. Si bien es cierto que algunas veces lo logran también es cierto que esto va en contra de la formación atlética del educando, acortando la fase de mantención de la forma deportiva y la vida deportiva en general del atleta. A continuación ofrecemos un ejemplo de como puede ser la relación aproximada entre lo general y especial en la aplicación de los medios del entrenamiento en las diferentes edades.

## PRINCIPIO DE CONTINUIDAD

La obtención de elevado rendimiento deportivo está dada por el logro de mantener una continuidad del proceso de entrenamiento a largo plazo en la cual se cumplimenten todos los principios que hemos repasado.

## PRINCIPIO DE VARIABILIDAD

Se refiere a la organización del entrenamiento en unidades de tiempo que abarcan la preparación del deportista. Las unidades mayores son los macrociclos, luego con menos duración los mesociclos, más pequeños aún los microciclos y finalmente las unidades o sesiones de entrenamiento.

**Macro ciclo:** Unidades de tiempo que se caracterizan porque en ellos siempre se desarrolla una forma deportiva. Pueden ser trimestrales, semestrales, anuales, en dependencia del deporte que se trate, o del compromiso competitivo que nos planteamos.

Mesociclos: Son las diferentes partes del macro. Se garantiza el desarrollo de las capacidades, habilidades, dentro de los diferentes ciclos de entrenamiento. Por su contenido pueden ser:

-*Mesociclo* para la preparación multilateral

-*Mesociclo* para el desarrollo de la resistencia especial

Microciclos: Son parte de los mesociclos y se caracterizan porque las cargas cambian dentro de su ciclo. Pueden durar de cinco a catorce días. Su existencia se fundamenta por las relaciones entre las cargas y el descanso. En los micros se pueden concentrar de modo óptimo grandes cargas de diferentes contenidos que tienden a desarrollar diferentes cualidades. (Fuerza rápida, resistencia etc.). A través de los microciclos se rompe la monotonía del entrenamiento. Existen diferencias radicales entre los contenidos de los micros en los diferentes ciclos.

### PRINCIPIO DE ESPECIALIZACIÓN

La forma en que se deben relacionar los medios de entrenamiento en las diferentes etapas de vida deportiva dan las premisas para la Especialización. Las cargas especiales son las diversas actividades encaminadas al desarrollo de las capacidades especiales o específicas del deporte elegido. Estas cargas constituyen el medio idóneo para la especialización a la vez que forman parte de todo el complejo proceso de enlaces temporales propios de las técnicas deportivas lo cual nos conduce a la maestría en el deporte. La especialización se refiere al aprovechamiento racional de las técnicas en un deporte dado lo cual se logra con la utilización de los diferentes métodos de enseñanza (intuitivos, verbales, prácticos etc.).



Las edades para la especialización dependen de las características de cada deporte. Generalmente se utiliza la siguiente clasificación aunque la misma no es dogma:

- Deportes de especialización temprana (natación, gimnasia, clavados).
- *Especialización normal*: Deporte con pelotas, combate, fuerza rápida.
- *Especialización tardía*: Resistencia, tiro, equitación etc.

La especialización va a estar determinada por los años de vida deportiva y no por la edad cronológica. La violación de este principio podría traer consecuencias fatales para la longevidad e incluso para la salud de los atletas. Al decir especialización deportiva nos estamos refiriendo al más alto nivel de desarrollo técnico, a la perfección ejecutiva de las acciones motrices del deporte en cuestión lo cual se logra solamente con el carácter especial de las cargas.

---

### PRINCIPIO DE SISTEMATIZACIÓN

Proceder sistemáticamente en el entrenamiento quiere decir estructurar el proceso formativo y educativo dependiendo de las características y exigencias de un deporte y de las características individuales de los atletas, actuar en el proceso de enseñanzas aprovechando las leyes y actúan en el entrenamiento de manera que se evite cualquier retraso consolidando sistemáticamente las capacidades y conocimientos adquiridos. Solo si el entrenador trabaja siguiendo un plan de entrenamiento bien meditado que refleje el desarrollo sistemático de todos los factores que intervienen en el rendimiento, podrá estar en condiciones de organizar racionalmente el mismo y de optimizarlo, incluyendo constantemente en su plan los últimos conocimientos de la teoría y la práctica del entrenamiento. El principio de la sistematización es en sí invariable, además por todo lo antes expuesto de no existir no pudieran cumplimentarse el resto de los principios mencionados.

### PRINCIPIO DE CONCIENCIA

Tiene su base en el conocimiento racional que se hace posible a través del razonamiento humano. “Mientras más profundo y vasto sea el conocimiento tanto más amplia es la actuación práctica.” Realizar este principio significa influenciar en los deportistas y guiar su actividad de manera que adquieran conocimientos y capacidades conscientemente, elaboren profundamente y reconozcan gradualmente a que objetivo responde su actividad con lo cual contribuyen a planificar y estructurar su propio entrenamiento así como actuar independientemente y tomar decisiones en las competencias. La calidad del atleta va a estar determinada por el desarrollo físico alcanzado a través del entrenamiento unido a una elevada capacidad intelectual teórica. El entrenador debe elaborar conjuntamente con sus atletas los objetivos competitivos y metas de rendimiento. El deportista tiene que estar consciente de lo que puede alcanzar, pero también de lo que de él se espera. Es por ello que debemos dar la participación a los deportistas en la planificación y evaluación del entrenamiento. Hay que educarlos para la auto evaluación de manera que se vean obligados a meditar sobre su propia conducta y disposición para el rendimiento, tomando conciencia de sus debilidades, capacidad para enmendarlas y reservas para empeños mayores.



### SUS ANTECEDENTES HISTÓRICOS

El Entrenamiento Deportivo nace a consecuencia de las ganas inherentes del ser humano por superarse; pero en un inicio era más bien un tema de subsistencia, por ejemplo: “correr más rápido para que no me comieran”. Pese a lo jocoso de ejemplo, esto tenía una trascendente e imperante clasificación entre las tribus, la de ser un glorioso y valiente proveedor de alimento, guerrero; por sobre la pérdida de la vida. Podemos decir con esto que aún en el tiempo antiguo existían los “campeones”.

A lo largo de la historia se vieron diferentes corrientes de pensamiento que postulaban en mayor o menor medida las acciones a seguir para la conformación de actividades físicas concretas y que fuesen de orden competitivo esencialmente, sin llegar a generación de odiosidades entre mismos pobladores, pero que a la vez preparasen para la guerra, que era muy recurrente en los tiempos antiguos.

Veamos una breve cronología del entrenamiento deportivo:

---

## CRONOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

- 400.000 hasta 10.000 años A.C.
  - Competiciones relacionadas con el trabajo, la caza, la guerra y como expresión representativa de los aspectos más importantes de la vida.
- 15.000 hasta el 4.000 A.C.
  - Competiciones asociadas con la religión y el culto y como representación y recapitulación sobre acontecimientos míticos, para la veneración de los muertos y los dioses y, formando parte de una expresión de tipo social, para la afirmación de la fortaleza de las esferas de poder y el mantenimiento del orden.
- 2.000 A.C.
  - Competiciones para la petición de mano de las novias, como expresión de categoría social.
- 2.900 A.C.
  - Luchas, peleas con puños y la esgrima.
- 1.600 hasta el 800 A.C.
  - Carros de guerra con dos ruedas, deportes ecuestres, entrenamiento de resistencia sistemático de los caballos

- 1.430 A.C.
  - Tiro al arco sobretodo en Egipto
- 1.200 A.C.
  - Juegos de pelota, en pueblos Olmecas
- 1.150 A.C.
  - Lucha y esgrima con bastones primeras competiciones entre diversos pueblos
- 800 A.C.
  - Guerreros a caballos y jinetes en Asia. Caza y competiciones a caballo como entrenamiento para la caballería militar, juegos ecuestres
- 685 A.C.
  - Competiciones pedestres de largo recorrido (2 x 50 kms) de soldados egipcios
- 400 A.C.
  - Competiciones en los Agones (fiestas épicas que se encarnaban en ritos funerarios o de celebración por victorias en guerras) Griegos y Romanos
- 100 A.C.
  - Competiciones Ludi circensis, muneras, Ludi plebei y circus maximus de los Romanos.
- 1100 D.C.



- Se empieza a configurar un tipo de competencia entre feudos denominada “Torneo”, que servía de preparativo militar. La práctica de la espada y la lanza fueron las primera demostraciones entre caballeros quienes en grupos de 4 a 10 luchaban fuerte y rudamente por demostrar quien era más fuerte
- 1300 D.C.
  - En el siglo XIII, estos torneos fueron denominados “Duelos” los cuales eran una competencia a caballo o a pie entre dos caballeros. Empieza a aparecer la protección tanto para caballos como para duelistas, a fin de evitar muertes accidentales por la justa
- 1700 - 1900 D.C.
  - Entre estas épocas empiezan a desaparecer las luchas sin reglamentar, propiciando volver a los encuentros o duelos pero entre grupos y colectivos que buscaban una victoria simbólica. En esta fecha se empieza a ver en Inglaterra la aparición de los deportes actuales como el fútbol.

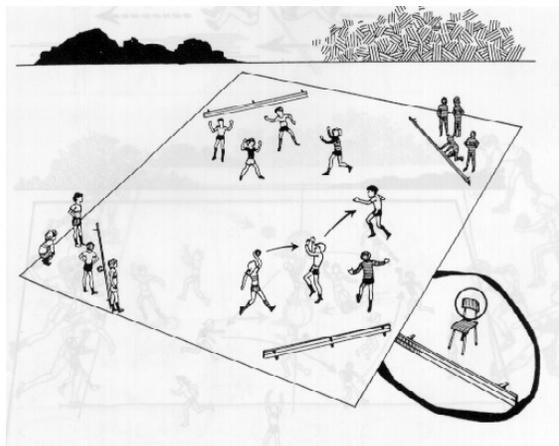


## LAS FASES DEL ENTRENAMIENTO

La sesión de entrenamiento es la unidad básica organizativa de la educación y formación del deportista. También es un elemento esencial de la estructura de un microciclo. La sesión de entrenamiento se divide en las siguientes fases:

- calistenia
- desarrollo
- relajación

En este manual se presenta una propuesta de sesión tipo para deportes tácticos individuales y colectivos, aunque puede utilizarse también para deportes técnicos individuales (atletismo, gimnasia artística, etc.) con algunas variaciones.



### LA CALISTENIA

La calistenia incluye todos aquellos ejercicios físicos anteriores a la actividad principal (fase de desarrollo), que se realizan de forma global, suave y progresivamente, con el objetivo de preparar el organismo para un esfuerzo posterior.

#### **Objetivos**

- Predisposición física, fisiológica y psicológica del deportista hacia el esfuerzo físico.
- Aumento de la temperatura corporal (empezar a sudar), de la frecuencia cardíaca (FC), de la presión sanguínea (PS), del volumen sistólico/diastólico (VS/D).
- Evitar el riesgo de lesiones (distensión de ligamentos y tendones).
- Mantenimiento del nivel de aprendizaje técnico y táctico del deporte con el trabajo, que se realiza en la parte final del calentamiento.

## **Características**

- La duración del calentamiento oscilará entre 10- 15 min.
- La intensidad global del trabajo será baja (40%- 50%) entre 140-155 FC/min.
- El volumen de los ejercicios físicos, técnicos y tácticos es aconsejable que sea moderado.
- Las pausas se evitarán (no son necesarias), aunque, después del calentamiento, habrá de efectuarse una pausa de "recuperación" (1-3 min.) previa a la siguiente fase de trabajo y explicación del profesor-entrenador.
- La progresión se hace imprescindible, si se quieren conseguir los objetivos prefijados del calentamiento.



## **Tipos de ejercicios**

- Ejercicios físicos aeróbicos globales: como trotar tramos cortos, ejecutar circunducciones de hombros, rotaciones de tronco, cambios de dirección, etc.
- Ejercicios físicos específicos de flexibilidad: extensiones de muslos, piernas, brazos y tronco; pequeños brincos reactivos, "gacelas", etc.
- Ejercicios técnicos y tácticos: conducciones con balón, golpes, remates, saltos con combinaciones de drible, etc.



## ***Método***

El método fraccionado isotónico de repeticiones será el más empleado. La combinación de un trabajo dinámico al principio, estático en la parte central y dinámico nuevamente al final procura ser el más adecuado.

---

## **DESARROLLO**

En la etapa de desarrollo, vamos a encontrar dos sub - fases que orientarán la sesión de entrenamiento, las cuales se referirán en su inicio a los progresos que involucran la comprensión del entrenamiento; estas fases las denominamos:

### ***DESARROLLO INICIAL***

Incluye todos aquellos ejercicios técnicos y tácticos, que coadyuvan a consolidar y a continuar la evolución del estado de entrenamiento. Los objetivos fundamentales son:

- el aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica
- el aprendizaje y perfeccionamiento de la táctica

### ***Objetivos***

- Ordenación y clasificación de los ejercicios técnicos y tácticos.
- Enseñanza y perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos
- Enseñanza y perfeccionamiento de las técnicas y tácticas fundamentales y específicas.
- Máxima capacidad de concentración del deportista.

### ***Características***

- La duración del desarrollo inicial oscilará entre 15- 25 min.

- La intensidad global del trabajo será moderada o media (50%-70%) entre 155-165 FC/min.
- El volumen de los ejercicios técnicos y tácticos es aconsejable que sea entre 8-16 repeticiones por serie, que variarán entre 2-6.
- Las pausas de “recuperación” son imprescindibles, después de cada serie de ejercicios (20-45 seg.).



### ***Tipos de ejercicios***

Ejercicios técnicos y tácticos, según programa de cada deporte.

### ***Método***

El método fraccionado isotónico de repeticiones será el más empleado. Ocasionalmente, también pueden combinarse los métodos: “de duración”, de “tempo” o “interválico”.

### ***DESARROLLO FINAL***

El desarrollo final incluye todos aquellos ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos, que se consolidan bajo condiciones específicamente competitivas.

### ***Objetivos***

- Aplicación de las formas metodológico – organizativas (estaciones y circuitos) para el desarrollo de los ejercicios físico – técnicos y físico – tácticos.
- Especialización e individualización de los elementos técnicos y tácticos.
- Especialización e individualización de las técnicas y tácticas fundamentales y específicas.

- Control y comprobación del estado de entrenamiento del deportista, bajo un aspecto competitivo, mediante la observación del trabajo.
- Máxima capacidad de rendimiento potenciando el proceso formativo y educativo del deportista.

### **Características**

- La duración del desarrollo final oscilará entre 20- 30 min.
- La intensidad global del trabajo será media o submáxima (70%-85%) entre 165-180 FC/min.
- El volumen de los ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos es aconsejable que sea entre 12-24 repeticiones por serie, que variarán entre 4-6.
- Las pausas de “recuperación” (30-90 seg.) se hacen imprescindibles, después de cada serie de ejercicios.
- Es necesario mantener un mismo ritmo de trabajo para la dosificación del esfuerzo y el control de la intensidad del trabajo parcial y global (%).



### **Tipos de ejercicios**

Ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos, según programa de cada deporte.

### **Método**

El método fraccionado isotónico de repeticiones en “estaciones” o en “circuito” será el más utilizado. Con este método se pueden corregir los errores técnicos y tácticos más fácilmente, cuando se producen.

## LA RELAJACIÓN

La relajación incluye todos aquellos ejercicios físicos y psicológicos posteriores a la actividad preparatoria y principal (fases de calentamiento y desarrollo), que introducen y aceleran el proceso de "recuperación" del organismo a su estado de funcionamiento normal.

### Objetivos

- Disminución progresiva y máxima del tono muscular de todas las partes del organismo con el mínimo gasto energético (nervioso y químico) y facilitar el equilibrio psico-físico.
- Una adecuada respiración para una buena renovación del aire pulmonar.

### Características

- La duración de la relajación oscilará entre 10-15 min.
- La intensidad del trabajo será progresivamente cada vez más baja al principio de esta fase (+120 FC/min.) y nula al final de la misma (-120 FC/min.).
- El volumen de ejercicios debe considerarse en función de la carga aplicada en la sesión de entrenamiento.



### Tipos de ejercicios

- Ejercicios físicos específicos de fuerza-resistencia abdominal para la compensación de la zona lumbar.
- Ejercicios físicos específicos de flexibilidad.

### Método

El método fraccionado isotónico de repeticiones (8 repeticiones por 4-8 series) en la primera parte de la fase de relajación para el trabajo abdominal. Ocasionalmente, según las características anatómico – fisiológicas y biomecánicas del deportista, puede utilizarse el método fraccionado isométrico por tiempo.

El método fraccionado isométrico por tiempo (25-30 seg. cada serie y 4-8 series) en la parte final de la fase de relajación para el trabajo de estiramiento muscular-ligamentoso (flexibilidad).

El método de estiramiento FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva) se basa en varios mecanismos neurofisiológicos.

## APLICACIONES PRÁCTICAS

Ahora bien, después de haber trabajado ésta primera unidad, veamos nuestro nivel de progreso:

Responde las siguientes preguntas:



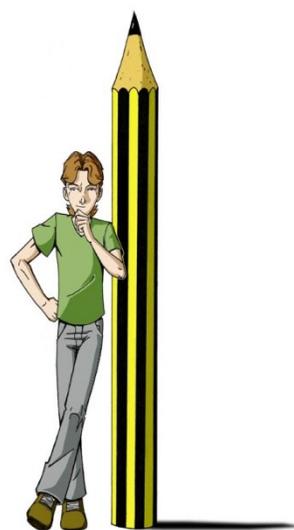
- 1.- Si los principios del entrenamiento deportivo, nos promueven una acción estructurada de preceptos que involucran el rendimiento físico y deportivo; ¿Cómo puedo trabajarlos hacia la actividad física recreativa?
- 2.- La calistenia tiene algunos objetivos que deben ser cumplidos para que esta sea acorde a la preparación para la actividad vigorosa. ¿Cuáles son esos objetivos?
- 3.- En la fase de desarrollo existen dos sub – fases, mencione sus principales características y ejemplifique cada una de ellas en un entrenamiento de voleibol.
- 4.- En un papelógrafo, realice una línea cronológica de los acontecimientos más importantes de la actividad deportiva desde los griegos hasta el día de hoy.

## II UNIDAD: EL MATERIAL DIDÁCTICO, FUENTE DE INSPIRACIÓN

La esencia del ser humano es crear, siempre nos encontramos “creando”, “generando”, “perfeccionando” alguna idea o instrumento en pos de un beneficio. A nivel del deporte, todos los implementos que vemos en la actualidad nacen de la necesidad de perfeccionar la idea original y hacerlo más atractivo para los que lo practican.

Es por ello que para producir más y mejores efectos en la actividad deportiva, es que vemos que los entrenamientos en la actualidad han ido perfeccionándose junto con la actividad deportiva con el fin de buscar el máximo rendimiento deportivo... pero, ¿nos hemos preguntado a qué llegado el ser humano para conseguir sus objetivos?

Normalmente, nosotros tomamos los objetos para utilizarlos según lo que se nos dice que son: ¡Un lápiz es un lápiz... sirve para escribir!, ¿para qué más podría servir?, ahora veremos que nuestra imaginación nos va a decir que sirve para muchas cosas más, unas comprensibles y otras inimaginables; ese es el desafío de esta unidad, descubrir lo que podemos hacer con un objeto cualquiera que sea, a favor de nuestra sesión de entrenamiento.



## EL MATERIAL DE DESECHO

Es aquel material que ha cumplido su vida útil, y que ha sido desechado por presentar inconvenientes a causa de su uso o bien por desperfectos o roturas que no permiten su uso. Este material es un rico aporte para la actividad física y el deporte; ya que es fuente de recursos para el aprovechamiento directo de los usuarios.

Existen dos tipos de materiales de desecho:

- *El material de utilización inmediata*, que sin modificación alguna está en condiciones de poder ser utilizado directamente para una actividad física y/o deportiva. Por ejemplo, un neumático, una botella de gaseosa desechable, una cuerda, etc.

- *El material que tiene que ser manipulado previamente*, que requiere modificaciones para acercarse a lo que se pretende obtener, aprovechando una o varias partes de diferentes elementos que en su conjunto permitan conformar un elemento definido para su utilización. Por ejemplo, la manipulación de un palo de escoba para transformarlo en jabalina con una punta de latón, etc.



Como se puede observar, las diferencias dentro de su utilización van en relación a si existe una intervención de por medio o no para poder aprovechar al máximo sus capacidades a favor de la actividad física y deportiva.

### EL MATERIAL DIDÁCTICO

Teniendo en claro el material en su condición física, veremos el mismo material bajo una condición pedagógica, por lo cual cuando hablamos de un material “didáctico” estaremos hablando de un material o cosa que facilita la comprensión o enseñanza de un conocimiento u habilidad.

Una definición interesante la presenta Parcerisa, A. (1996), quien señala que Material Didáctico son aquellos artefactos que utilizando diferentes formas de representación (simbólica, objetos) ayudan a la construcción de conocimientos específicos, dentro de una estrategia de enseñanza más amplia (Adaptado de San Martín, 1991).



## LA APLICACIÓN PRÁCTICA DEL MATERIAL DIDÁCTICO

El material didáctico ofrece muchas funcionalidades para el desarrollo de una sesión de entrenamiento; ya que permitirá que con pocos recursos uno pueda obtener resultados visibles y de gran valor educativo en los individuos participantes de ello.

Muchos de los materiales didácticos generados por el mismo monitor, deben ser siempre valorados y utilizados a su máxima expresión, a continuación haré mención y comparativa de algunos materiales que pueden tener la connotación de “didáctico” acorde al uso que queramos darle:

MATERIAL DE DESECHO	MATERIAL DIDÁCTICO
<b>ESCOBA</b>	Jabalina, valla,
<b>NEUMÁTICO</b>	Obstáculo, peso muerto,
<b>CUERDA</b>	Polea, slalom,
<b>BOTELLA PLÁSTICA</b>	Mancuernas, conos,
<b>BALONES DESINFLADOS</b>	Balón medicinal, obstáculo,
<b>CUBOS DE MADERA</b>	Regate, slalom, punto de equilibrio

### **Actividad práctica:**

Observando el anterior cuadro, deles una condicionante didáctica a los siguientes materiales:

MATERIAL DE DESECHO	MATERIAL DIDÁCTICO
<b>VASO PLÁSTICO</b>	
<b>TARRO DE LECHE</b>	
<b>CÁMARA DE NEUMÁTICO</b>	
<b>VARA METÁLICA</b>	
<b>CAJA DE CARTÓN</b>	
<b>RUEDA BICICLETA</b>	



## III UNIDAD: LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO, RECREACIÓN Y EL DEPORTE

### PRINCIPIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

El término SALUD según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como “un estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no la mera ausencia de enfermedad”. Este es un concepto integral de salud que hace referencia no sólo a los aspectos físicos o fisiológicos, sino a la globalidad de la persona incluyendo su dimensión psicológica y de bienestar social. Por otro lado, es una definición que entiende la salud en términos positivos como la presencia de un estado de bienestar, lo que trata de enfatizar que tener salud es algo más que no estar enfermo. En otras palabras, es posible estar más o menos sano incluso cuando no se está enfermo.

#### SEDENTARISMO COMO FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD

Hasta los años 80 existía una creencia bastante extendida de que la actividad física ejercía un efecto positivo sobre la salud sin que existieran muchos datos objetivos para respaldarla. Sin embargo, a partir de la década de los 80 no han dejado de crecer de manera abrumadora las evidencias científicas que confirman este impacto beneficioso de la actividad física sobre la salud. Cada día que pasa se acumulan más pruebas de que el sedentarismo y la falta de actividad física influye de manera relevante en el desarrollo de múltiples enfermedades y que la actividad física tiene efecto tanto preventivo como terapéutico en infinidad de ellas.

La fortaleza de estas evidencias científicas ha ido creciendo a medida que los efectos de la industrialización y el desarrollo tecnológico han producido un incremento del sedentarismo. Este cambio hacia un estilo de vida más inactivo está produciendo un incremento de aquellas enfermedades que tienen en su origen las disfunciones metabólicas que provoca la falta de actividad física como las enfermedades



cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, el síndrome metabólico y algunas alteraciones del aparato locomotor.

## EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA SALUD EN ADULTOS

En 1996 el Departamento de Salud de los Estados Unidos emitía un importantísimo informe titulado “Actividad Física y Salud. Un Informe del Cirujano General”, en el que se revisaba toda la investigación científica disponible hasta ese momento. Este informe afirmaba que resultaban incuestionables los efectos positivos de la actividad física sobre la salud. Otra importante conclusión que

aportaba es que los efectos de la actividad física sobre la salud se manifiestan incluso cuando la actividad física se realizaba a una intensidad moderada. Por ambos motivos, en este informe se recomendaba a todos los ciudadanos incorporar en sus hábitos de vida cierta cantidad de actividad física que pudiera proteger su salud.

En este informe se recogen los efectos documentados de la actividad física sobre la salud en la población adulta, efectos que han sido ampliados en las últimas revisiones existentes y que aparecen recogidos junto a estas líneas.

### Efectos documentados de la actividad física en adultos

- Reduce el riesgo de muerte por cardiopatía coronaria
- Reduce el riesgo de padecer o de volver a sufrir infarto agudo al corazón en personas que ya lo han padecido
- Disminuye los triglicéridos y puede incrementar las lipoproteínas de alta densidad
- Reduce el riesgo de padecer hipertensión
- Contribuye a disminuir la presión arterial en personas que sufren hipertensión
- Reduce el riesgo de padecer diabetes mellitus no insulino dependiente (Tipo II)
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon y mama
- Contribuye a la consecución y mantenimiento de un peso corporal saludable
- Contribuye a formar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables
- En el caso de las personas mayores contribuye a mantener la masa ósea y prevenir la osteoporosis, mantiene su nivel de fuerza y a moverse mejor sin caídas y fatiga excesiva
- Reduce los sentimientos de depresión y ansiedad
- Promueve el bienestar psicológico y reduce los sentimientos de estrés

## COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se encuentra caracterizada por una serie de componentes. Estos son:

- *El modo*; hace referencia al tipo de actividad realizada (caminar, nadar, etc.), así como al patrón temporal con el que se desarrolla (continuo o intermitente).

- *La intensidad*; hace referencia a la cantidad de trabajo realizado o energía consumida por unidad de tiempo.
- *La frecuencia*; se refiere normalmente al número de episodios o sesiones de actividad física o ejercicio desarrolladas en una semana típica.
- *La duración*; hace referencia al tiempo del episodio de actividad física o la sesión del ejercicio

### BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas gimnasia, deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida en el futuro para la siguiente generación estar muy saludable y estar muy bien para que aprendan de nosotros.

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado.



Los beneficios fundamentales que el ejercicio físico regular ofrece sobre la salud son:

1. Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar la perfusión tisular y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
2. Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio

- adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, stress y bienestar psicológico.
3. Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.
  4. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
  5. Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre así como al mejorar su capacidad física muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad.
  6. Mejora el aspecto físico de la persona.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, sobre todo como prevención primaria son:

Asma, Infarto, Diabetes mellitus, Diabetes gestacional, Obesidad, Hipertensión arterial, Osteoporosis, Distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal.

---

### EJERCICIO Y BIENESTAR

Los atributos positivos del ejercicio físico, al igual que su actividad opuesta, la relajación y la meditación, son universales. Actúa beneficiando casi todos los aparatos o sistemas orgánicos.

Atenúa la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterol, y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis. Es, asimismo, sumamente eficaz en trastornos psicológicos ligados con emociones depresivas.



Libera endorfinas, secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia.

Las personas que han adoptado como estilo de vida la gimnasia, generalmente duermen mejor, tienen menores ansiedades y tensiones. Están prácticamente inmunizados contra el stress.

El ejercicio regular, más que las dietas, evitan la caída en el sobrepeso. Factor de longevidad comprobado contribuye a la calidad de vida en la vejez.

Los grupos de ejercicios o actividades pueden ordenarse en tres categorías. Para el sistema cardiorespiratorio se recomienda el aerobismo. Para el refuerzo de articulaciones y musculatura, está prescrita la calistenia y, de modo más avanzado, para la incrementación de la fuerza, los ejercicios con aparatos y pesas.

### PERJUICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Aunque la sociedad occidental valora el ejercicio físico como un fenómeno positivo y saludable, hay que plantearse cuánto ejercicio físico es sano para la salud y cuál es el ejercicio que se debe practicar. Una idea generalizada bastante incorrecta que se tiene de la práctica del ejercicio físico, que parece desprenderse a veces de forma implícita de los beneficios que se proclaman a nivel popular sobre la salud, es la de que dichos efectos positivos se producen meramente por su práctica, sin explicar con precisión cuáles deben ser los contenidos, volumen e intensidad de dicha práctica, de acuerdo a las características y circunstancias del individuo, que son los factores que deben ser concretados en una prescripción.

### LA RECREACIÓN Y SU COMPONENTE SOCIALIZADOR

El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión *re-crea* energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

La palabra recreación se deriva del latín: *recreatio* y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se a considerado ligera y pasiva y más como algo



que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una

motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, y son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer. En otra palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resulta de ellas. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una

forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más, Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir.

Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas que es libre, placentera, su propia atracción. Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, a veces proveyéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo.

Hoy en día la recreación no es ligera ni pasiva y nos involucra física, mental y emocionalmente más en la recreación que en el trabajo. Actualmente hay una población que no trabaja y hay que hacerle un programa también para ellos. La recreación enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo.



La naturaleza individual de la recreación indica que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano. Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente.

### CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN

La recreación posee los siguientes atributos o características:

- **Ocurre principalmente en el tiempo libre.** El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias).
- **Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación.** La recreación no es compulsiva, y proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.
- **La recreación provee goce y placer.** Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- **Ofrece satisfacción inmediata y directa.** La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.
- **Se expresa en forma espontánea y original.** Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta en satisfacción inmediata e inherente al individuo)
- **Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión.** De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.
- **Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad.** La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.

- **Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.** Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfactoria, disfrutable y abundante.
- **La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable.** Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.
- Incluye actividades tanto pasivas como activas
- Puede ser novedosa

### EL LIDERAZGO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Liderar podríamos definirlo como: “Dirigir o estar a la cabeza de un grupo, de un partido político, de una competición, etc”, lo cual nos hace pensar que para poder concretar una acción, un líder debe saber lo que está dirigiendo, comprender los deberes y derechos que asume en conjunto con dicha responsabilidad y cuáles serán sus objetivos.

Dicho de otra forma, el líder siempre es una persona que se destaca de entre un grupo de semejantes por alguna razón individual. El líder dentro de cualquier grupo de personas, o en este caso particular, un equipo deportivo, se hace cargo no de las personas en si, sino de varios aspectos íntimos conscientes o no de las mismas.

#### CARACTERÍSTICAS DEL LÍDER

Algunas de las características que se espera posea un líder deportivo son la iniciativa, la creatividad, la originalidad, sus habilidades técnicas, sus condiciones psicológicas, su madurez emocional, su capacidad de entendimiento comprensión y acción, la rápida percepción de situaciones, el respeto por el otro, la sincronización empática, la pedagogía

activa, sus habilidades resolutivas, la lealtad intransigente, la honestidad, el acatamiento de errores, la plasticidad, la adquisición de nuevos conocimientos, su responsabilidad, su tendencia a la delegación, el cuidado y defensa de su cuerpo, la generosidad en el reconocimiento del “nosotros”, el fortalecimiento del espíritu de cuerpo, el entendimiento del error como una fuente reflexiva de nuevos conocimientos, etc.



Son estos obviamente, solo algunos, a nuestro parecer, de los más importantes factores que hacen a un líder ideal. A estos aspectos enumerados anteriormente se pueden incluir todos aquellos factores positivos singulares y característicos de la personalidad del líder más allá de su contacto con lo deportivo.

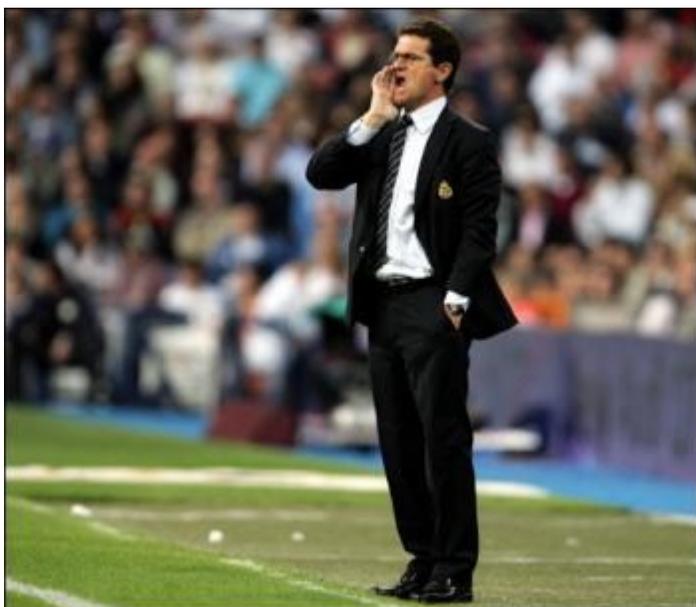
Digno de destacar, es el hecho que un líder no nace de meras expectativas o expresiones de deseos de los miembros del equipo. El mismo debe poseer una estructura de personalidad que no solamente reciba y sostenga estas proyecciones, sino que pueda actuar en forma eficaz y positiva con todo aquello que sobre él se ha depositado. El líder, asimismo, no podrá considerarse un “privilegiado” o un “elegido”, lo cual lo colocaría en un “status” místico, no acorde con lo que el deporte significa, sino que deberá actuar en relación directa con la responsabilidad que el grupo espera de él.

Que el líder pueda sentirse gratificado por este temporal reconocimiento, pertenece a un hecho que forma parte de las condiciones necesarias para consolidar estructuras humanas, las que sí, recorremos la historia observaremos siempre estuvieron presentes en toda institución.

Si bien hubo líderes de diferentes tipos, cada uno de ellos compartiendo conceptos comunes, se diferencia notablemente acorde no solo por aspectos personales sino acorde con la institución a la que pertenecen y respetan. De aquí la enorme influencia que las mismas ejercen sobre los deportistas.

### EL LÍDER EQUIVOCADO

El “endiosamiento” de un líder deportivo, en casos particulares, tiene como sustrato más de una realidad. No solo encontraremos hechos como el fanatismo (del cual nos ocuparemos más adelante), sino cuestiones que van tanto de lo individual como nacional, entre las cuáles es fácil advertir las tendencias de la economía, los factores de poder, la cultura política imperante, la presencia de los medios de comunicación (factores más que importantes, imprescindibles en la actualidad y que tanto han beneficiado a la difusión de los deportes) que de hecho generan en las grandes masas fuertes presiones emocionales, haciendo sentir al líder como el representante de todo un barrio, provincia nación o a veces continente, hasta el punto de identificación enferma que los lleva a desequilibrar sus formas racionales de pensamiento o comportamiento.



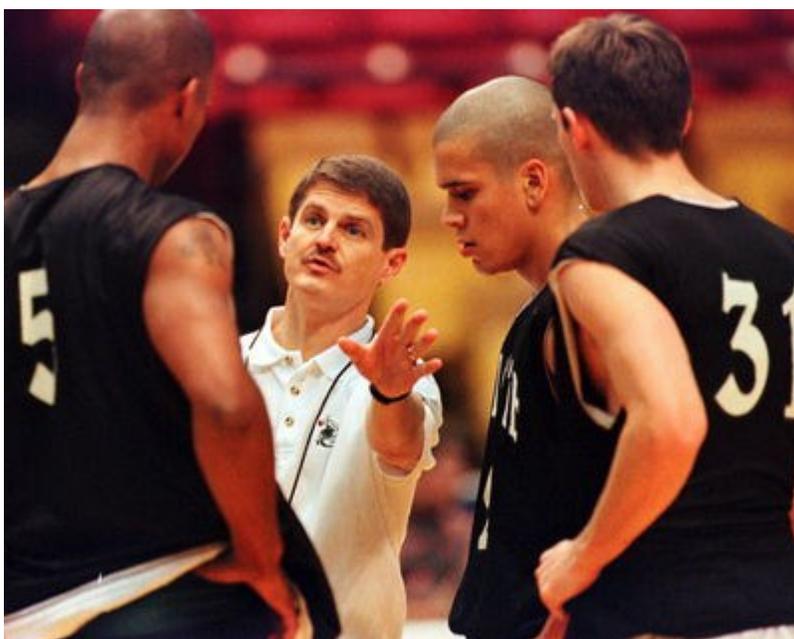
Muchas veces el líder “patológico” así enfermo, es llevado sin querer a ese lugar.

Lamentablemente la historia del deporte está plagada de estos ejemplos nocivos que actúan en forma inmediata y negativa sobre grupos de personas cuya madurez emocional no corresponde a los patrones corrientes.

El líder deportivo natural puede soportar una cierta y determinada cantidad de proyecciones. Según su estructura, se defenderá activamente de todo aquello que no tenga que ver con el deporte. De no hacerlo así, podrá verse incluido en cuestiones de índole íntima que operarán en contra de su persona, de su rol y del equipo al que pertenezca.

### LA IMAGEN PÚBLICA DEL LÍDER

Generalmente el líder como el entrenador o director técnico, son los que reciben en mayor grado la aceptación o el rechazo del público. Y esto es así en virtud de la imagen que estas personas proyectan en el público. Es este el que en particular posee una gran estima sobre las proezas del líder, su manejo de las situaciones, su personalidad, su estilo. De este modo, el líder, así también como los directores técnicos, suelen convertirse en “paradigmas”, modelos que son apreciados mientras “ganan”, pero que son fácilmente desvalorizados cuando el equipo pierde. Muchas veces el olvido o la ignorancia juegan un triste papel en las vidas de los deportistas.



De este modo, la imagen del líder en el público se ve afectada por múltiples factores entre los cuales se destaca un papel que muchas veces se le asigna. El líder será una especie de “chivo emisario” que deberá “cumplir” a pie juntillas todas las resoluciones, ilusiones, esperanzas, deberes, que se le ha depositado. Cuando éste no cumple, la frustración general

produce un sentimiento de agresión que es colocado en el capitán o en el entrenador, agresión que una vez racionalizada es justificada. Es aquí el momento del “botellazo”, la piedra, el insulto, es decir, de la descarga emocional del público, que la mayoría de las veces posee en su interior altos contenidos de personalidad.

La gloria para el vencedor o el ganador y la desvalorización para el perdedor es una actitud tan antigua como los mismos deportes.

Por estos motivos, el deporte que posee una capital importancia para el desarrollo integral y orgánico de los pueblos, sirve de una poderosa “catarsis” que si bien en muchos momentos es despótica e injusta, ayuda a los pueblos a mantener un cierto equilibrio psíquico, no solo en aquellos que lo practican en forma activo, sino para aquellos que como espectadores muchas veces son “más jugadores que los mismos jugadores”.

Dentro de este aspecto global, el líder ejercerá una atracción predominante, casi siempre irracional que mucho más tiene que ver con la pasión que con lo intelectual. Sobre el líder se proyectan también aspectos infantiles que no han madurado y que de este modo podrían hallar un canal de salida mucho más facilitado. Lo subjetivo predomina sobre lo objetivo.

Un líder siempre deberá ser el superior, el que todo lo puede, el que todo lo realiza sin esfuerzo, alguien así como una especie de padre ideal. Al líder pueden perdonársele algunos errores personales, pero en el campo de juego, deberá ser siempre el mejor. Uno de los factores que dan origen al fanatismo halla aquí su mejor raíz.

El líder no estará exento de ciertos rituales que varían según el deporte, el folklore, la nacionalidad. El líder será el que tendrá acceso al acto de izar banderas, el primero en recibir condecoraciones, encender las llamas olímpicas, el descorche del champagne. A él asimismo, se le brindarán los más pulidos homenajes, ya que se lo deberá mantener la mayor cantidad de tiempo posible, ya que muchas supersticiones y necesidades elementales son las que rondan alrededor de su figura. El líder para muchas sociedades pasa a ser un “héroe” nacional y si lo consideramos desde la misma sanidad social, ¿por qué no encuadrarlo?



Cabe aclarar que según el tipo de deporte en que se realice el líder, tendrá diferentes características, pero en el fondo de su personalidad, todos ellos tendrán una misma

unidad de ajuste. Todos deberán ser lo suficiente estables y poseer las virtudes o características anteriormente enunciadas para poder jugar su papel activa y ajustadamente acorde con lo esperado de ellos. El líder siempre será el “líder de las esperanzas”, no sólo de las propias, sino de las de su equipo, su club, su barrio, sus seguidores, su institución y en muchos casos, su propio país.

Merece destacarse el hecho de que un líder si bien debe poseer una personalidad innata como para poder sostener este rol, debe desarrollarse en forma paulatina y estará ampliamente condicionado por factores situacionales y el entorno y tiempo que le toca vivir. La percepción, comprensión y actuación plástica del líder acorde con las diferentes experiencias deportivas, hará que se comporte del estilo más aproximado a lo esperado. Un entrenamiento de la flexibilidad del líder, favorecería el desarrollo de aquel tipo de liderazgo más aceptable en los tiempos que corren, ya que cada vez más tendemos a percibir al líder como persona y no como aquel “súper-héroe” que todo lo podía en forma mágica y omnipotente.

Tener éxito es tarea de hombres, no de dioses. ¿Quién no desea ganar?. Todo en la vida suma y se multiplica, aún aquello que se pierde, emerge de otro modo transformado y siempre en beneficio de la vida. El líder deportivo será aquella persona que dentro de su entorno tenderá a hacer realidad las esperanzas de otros que lo que desean es que todo finalice de la mejor manera y si es “ganando” mejor todavía.



## APLICACIONES PRÁCTICAS

Finalizando esta interesante unidad, veamos cómo fue nuestra comprensión...

1.- A usted lo confirmo como entrenador del primer equipo en la serie infantil varones (13 – 14 años) del Club deportivo “Las Águilas” F.C., pero se encuentra que el anterior entrenador era muy querido por sus pupilos y ellos se niegan a participar con usted, pese a que están a 3 partidos de la final del torneo. Ante el problema genere una estrategia de liderazgo que le permita congeniar sus intenciones para con el equipo, tanto a nivel individual como colectivo, estimular a los niños para que pese a la adversidad sean un equipo y hay metas que cumplir, y demostrar su valía como entrenador.



- a. Confeccione un pequeño escrito sobre su estrategia y en la siguiente clase haga exposición del mismo ante sus compañeros.
- b. Invente un lema que sea estimulante y represente un grito de ánimo para el equipo “Las Águilas” F.C., promuévalo dentro del grupo curso y realícelo.
- c. Vistos todos los lemas, realice una competencia de lemas para ver cuál es el más llamativo y estimulante.

## IV UNIDAD: EL PROYECTO DEPORTIVO

### DEFINICIÓN DE PROYECTO

Un proyecto se concibe como la unidad mínima operacional que vincula recursos, actividades y componentes durante un período determinado y con una ubicación definida. Digamos ante todo que, en el uso corriente de la palabra proyecto se utiliza para designar el propósito de hacer algo.

*"Para muchos, la preparación y evaluación de un proyecto es un instrumento de decisión que determina que si el proyecto se muestra rentable debe implementarse, pero que sino resulta rentable debe abandonarse.... La opción es que la técnica no debe ser tomada como decisional, sino sólo como una posibilidad de proporcionar más información a quien debe decidir. "(Gutierrez, J.F., 2007).*

### PASOS DE UN PROYECTO DEPORTIVO



El proyecto deportivo requiere de varios pasos que involucren un ordenamiento y comprensión de las actividades directas e indirectas que se puedan prever, a fin de que las actividades proyectadas sean realmente las realizadas.

Acá damos una secuencia que permitiría orientar el proyecto deportivo para ser presentado ante instituciones públicas y privadas, siempre con una connotación en que la confección solo sigue una estructura literal y no secuencial o del tipo "formulario" como en algunos casos se solicitan.

1. **Denominación del proyecto:** Su objetivo es identificar el proyecto e indicar el marco institucional desde el cual se realizará. Se ha de hacer referencia a la institución responsable de la ejecución del proyecto y si es del caso hacer mención del organismo patrocinante. No hay que confundir el título del proyecto con el enunciado del problema.
2. **Naturaleza del proyecto:** Se refiere a la esencia del mismo.
3. **Descripción del proyecto:** Se define y se caracteriza la idea central de lo que se pretende realizar, tipo, clase, ámbito que abarca, se analiza el contexto en el que se ubica desde el punto de vista de la organización, como se define en el plan de desarrollo o en las declaraciones políticas del Gobierno o sector. Igualmente considerar los antecedentes de la actual situación. Cuáles han sido los proyectos anteriores, presentes y futuros que se han gestado o gestarán para la solución de los problemas identificados.
4. **Fundamentación o justificación:** Hay que explicar la prioridad y urgencia del problema para el que se busca solución, hay que justificar por qué este proyecto que se formula es la propuesta de solución más adecuada o viable para resolver este problema.
5. **Marco institucional (organización responsable de la ejecución):** Será necesario indicar la naturaleza de su organización, su mandato, situación jurídica y administrativa, instalaciones y servicios, estructura orgánica y procedimientos administrativos, personal, etc.
6. **Finalidad del proyecto (impacto que se espera lograr):** Para esto se debe justificar debidamente el proyecto y sus objetivos, que sea posible verificar cuantitativa o cualitativamente su marcha. Se trata de determinar los problemas que deben resolverse.
7. **Objetivos (para qué se hace):** Se constituyen desde la Política de la Institución a la cual se le formula el proyecto. Se formulan como situación positiva de la situación detectada. En torno a los objetivos se da la coherencia al conjunto de actividades que componen el proyecto (costos, estrategias, tiempos, etc.)

8. **Objetivos generales:** Basados en las consideraciones o políticas macroeconómicas sectoriales a las que el proyecto puede contribuir. Se definen como situación positiva.
9. **Objetivos específicos:** Son formulaciones positivas de que expresan los efectos para la solución del problema detectado
10. **Metas (cuánto se quiere hacer, servicios que se prestarán y/o necesidades que se cubrirán):** Para que los objetivos adquieran un carácter operativo hay que traducirlos a logros específicos, es decir, hay que indicar cuánto se quiere lograr, indicadores objetivamente verificables y sus fuentes de verificación.
11. **Beneficiarios (destinatarios del proyecto, a quién va dirigido):** Se trata de identificar los beneficiarios inmediatos y quienes serán los beneficiarios finales.
12. **Productos (resultados de las actividades):** Los productos de tipo social o cultural pueden ser de dos clases:
  - *Resultados Materiales:* (por ejemplo: número de cooperativas creadas, escuelas construidas, instalaciones, etc.).
  - *Servicios prestados:* (personas capacitadas, servicios proporcionados, créditos otorgados, etc.)
13. **Localización física y cobertura espacial:** Consiste en determinar el emplazamiento o el área donde se ubicará (manzana, barrio, vereda, corregimiento, municipio, departamento, etc.).
14. **Especificación operacional de las actividades:** Consiste en identificar con que acciones se generarán los productos, actividades necesarias. Se realiza un inventario de las actividades a realizar, se distribuyen las unidades periódicas de tiempo, insertas en una secuencia operativa (cronograma). Se indica la cantidad y calidad de los insumos necesarios (recursos humanos, equipo, dinero, bienes, etc.), involucrados en cada operación.

15. **Determinación de los recursos:** Pretende verificar con qué insumos y con quiénes se realizará el proyecto. Se distinguen entre ellos los recursos humanos, los financieros, los técnicos y los materiales.
16. **Cálculo de los costos de ejecución:** El presupuesto en cuanto a presentación sistemática del costo y el beneficio de un proyecto, en unidades monetarias, comprende los siguientes rubros principales:
- Ingresos
  - Mano de obra directa
  - Mano de obra indirecta
  - Costos directos de fabricación
  - Costos indirectos de fabricación
  - Viáticos
  - Locales
  - Materiales y equipo
  - Transporte
  - Gastos de funcionamiento o de administración
  - Depreciaciones
  - Seguros
  - Imprevistos
  - Utilidad
17. **Financiación del proyecto:** Se deben identificar las principales fuentes de financiación de las inversiones del proyecto para cada una de las necesidades establecidas o para el conjunto de ellas.
18. **Gerencia del proyecto:** Vela por el seguimiento de las etapas del proceso administrativo (planeación, organización, dirección, control, evaluación permanente).  
Establece el organigrama, funciones del personal, mecanismos de control y evaluación, los canales de información.

### APLICACIÓN PRÁCTICA DE UN PROYECTO DEPORTIVO

Estimado lector, a continuación verificaremos el aprendizaje de esta unidad:

1.- Realice un proyecto deportivo para una escuela de fútbol con niños de 14 – 16 años, siguiendo los pasos descritos en la unidad. (Solicite ayuda al docente si existen pasos que no comprende)

2.- Verifique que su proyecto tenga coherencia, haga una exposición junto sus compañeros y promueva su proyecto, busque estrategias para convencer y muestre dominio de su proyecto ante las preguntas que surjan.

3.- En un papel mantequilla haga una carta cronológica (carta Gantt) de las actividades que va a realizar en su proyecto, considerando las etapas previas y posteriores.

4.- Busque formularios de proyectos en diferentes sitios web estatales del país, y desarrolle al menos dos bajo las indicaciones que proponen para su llenado. Preséntelo al docente para hacer una revisión y sugerencias del mismo.



## V UNIDAD: ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA DE ACCIONES DEPORTIVO – RECREATIVAS

### EL SER HUMANO Y SU DEFINICIÓN DE “HOMO LUDENS”

No hay hombre sin juego ni juego sin hombre.

Entre las varias dimensiones que posee el hombre, está la predisposición al juego. El juego es una actividad que se encuentra íntimamente relacionada con el “Homo Ludens” u hombre que juega.

A través del juego, el hombre se remonta a esa especial dimensión; dimensión de alegría, a otro mundo donde se muestra la esencia de cada uno de nosotros; en forma libre, espontánea.

El juego a través de las distintas culturas a lo largo del tiempo se ha considerado de distintas formas y ha tenido diferentes explicaciones, tanto psicológicas como fisiológicas, científicas, etc. Pero todas estas explicaciones, se excluyen, no porque sean erróneas, sino porque son muy específicas y parciales. Una no abarca a todas.

Como señala Huizinga *“todo ser pensante puede imaginarse la realidad del juego”* por lo



tanto, éste puede adoptar distintos significados dependiendo del contexto, ya que todos los hombres tienen su mundo propio, que está formado por el conocimiento previo que la persona tenga y por la cultura en la cual se encuentra inmerso.

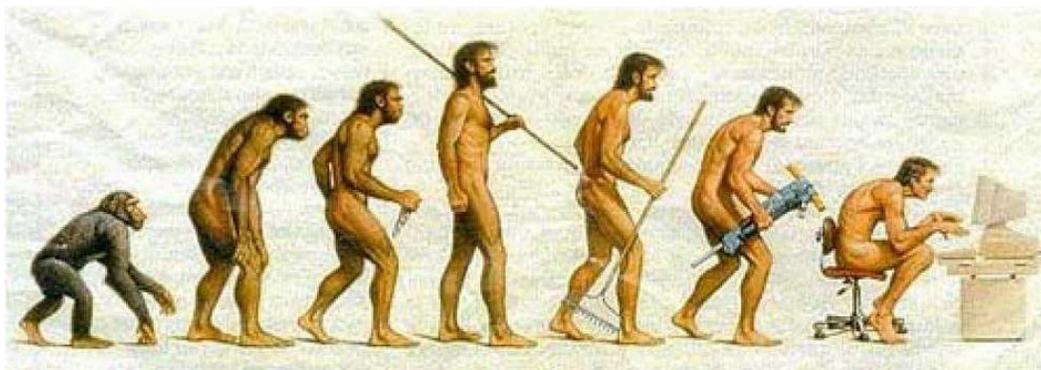
El juego tiene diversas formas de expresión según las diferentes etapas en la vida del hombre. En un principio se presenta sólo en el ámbito infantil, el cual muestra los rasgos esenciales

del juego humano. En lo más profundo del juego infantil encontramos que el encanto del juego aumenta si éste es secreto; es algo para él y no para los demás. Acá podemos observar claramente que es menos profundo que el de los adultos, pero más aceptado.

El juego de los adultos es más profundo, pero como señala Huizinga *“el hombre juega como un niño, por gusto y recreo, por debajo del nivel de la vida seria. Pero también puede jugar por encima de éste nivel: juegos de belleza y juegos sacros”*. Es aquí donde el juego puede incluir lo serio.

El juego es más viejo que la cultura. Tanto los animales como los hombres juegan, lo cual demuestra que el hombre en sí, no ha añadido ninguna característica esencial al concepto de juego.

Johan Huizinga en su libro *Homo Ludens*, define el concepto de juego como una *“acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo en la vida corriente”*.



### LOS SISTEMAS DE ENSEÑANZA EN UNA SESIÓN DEPORTIVA

“¿Cómo enseñar el deporte?” Esta es la pregunta que se hacen la mayoría de los docentes y técnicos deportivos cuando tienen que enseñar cierta modalidad deportiva a un grupo de personas. La falta de recursos lleva, en muchos casos, a la reproducción de los

entrenamientos que hemos vivenciado en nuestras etapas de practicantes o en el peor de los casos, a la improvisación de las clases según las características que determinan el momento: número de jugadores, factores climatológicos, espacio y material disponible, fase de la temporada, etcétera. Por ello es importante que los docentes y técnicos deportivos conozcan el *cómo* enseñar las distintas disciplinas deportivas. Por tanto, el propósito es el de presentar los dos grandes modelos de enseñanza de los deportes: el “modelo tradicional” y el “modelo constructivista”.

### MODELO TRADICIONAL DE ENSEÑANZA DEPORTIVA

Los modelos de enseñanza tradicional, técnicos o aislados se orientan al desarrollo de las competencias motrices y de rendimiento deportivo mediante un aprendizaje inicial de los elementos técnico-específicos de cada deporte. Cada elemento técnico se entrena inicialmente en situaciones aisladas, consiguiendo que los individuos reproduzcan el gesto técnico considerado “ideal u óptimo” de forma eficaz. El aprendizaje, por tanto, se somete a una enseñanza repetitiva de ejecuciones. Tras este entrenamiento técnico con el que se consigue un grado aceptable de mecanización del gesto técnico, se introduce al individuo en un contexto de juego aislado en el que no necesita tomar ninguna decisión (táctica), sólo practicar la habilidad. Finalmente, se introduce al individuo en una situación contextualizada o de juego real.

Esta progresión en la enseñanza deportiva desde un modelo tradicional se caracterizaría por ir:

- a) de lo técnico a lo táctico
- b) de situaciones aisladas o modificadas a situaciones de juegos reales o contextualizados
- c) de lo individual-analítico a lo colectivo-global
- d) del cómo al porqué y para qué del juego
- e) de lo particular a lo general.

Read (1988, citada en Devis, 1990) nos representa la secuenciación del proceso de enseñanza-aprendizaje desde el modelo tradicional (Ilustración 2). Del mismo modo,

Contreras, De la Torre y Velázquez (2001) presentan una estructura similar a Read en las fases principales que caracterizan al modelo técnico de iniciación deportiva (Ilustración 3).

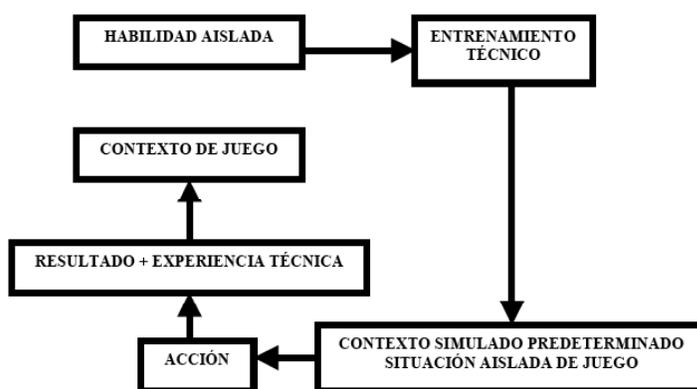


Ilustración 2: Modelo Aislado

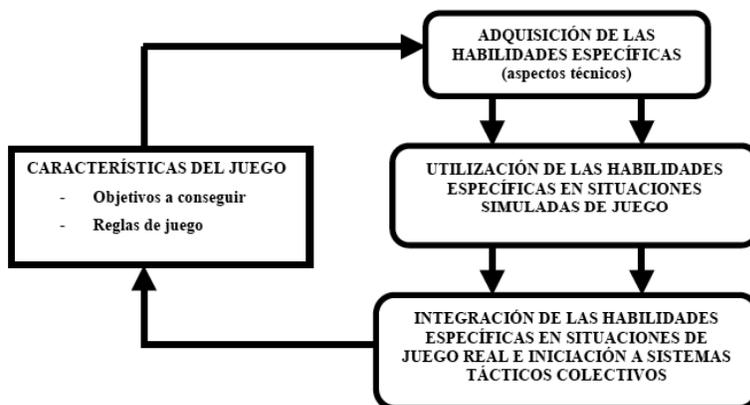


Ilustración 3: Modelo técnico

### MODELO CONSTRUCTIVISTA DE ENSEÑANZA DEPORTIVA

Los modelos constructivistas, comprensivos o integrados, resultan ser la alternativa al modelo tradicional de enseñanza deportiva. Ambos modelos presentan representaciones teorías opuestas sobre el aprendizaje humano. Mientras que los modelos técnicos se basan en aprendizajes conductistas (estímulo-respuesta), los modelos comprensivos se fundamentan en las teorías constructivistas de Piaget (asimilación-acomodación).

Estos modelos constructivistas tienen como objetivo el desarrollo de capacidades del alumnado mediante los aprendizajes técnico-tácticos y normativos de los distintos deportes. Inicialmente, se sitúa al individuo en situaciones de juego en las que se les presenten problemas tácticos o de toma de decisiones. Esta búsqueda de soluciones les llevará a explorar diferentes respuestas para el problema planteado. Tras este tiempo de práctica, los individuos deberán analizar y reflexionar sobre las diferentes soluciones encontradas para posteriormente determinar cuáles son las adecuadas o cuales no representan una opción válida para la resolución del problema planteado. Tras la identificación de estas soluciones válidas, finalmente, el individuo será introducido en un entrenamiento más técnico con el que mejorar los gestos técnicos específicos de cada especialidad deportiva.

La progresión en la enseñanza deportiva desde los modelos constructivistas, se caracterizaría por tanto, en una metodología que iría:

- a) de la táctica a la técnica
- b) de situaciones de juego real o contextualizado a situaciones aisladas
- c) de lo colectivo-global a lo colectivo/individual-analítico
- d) del porqué y para qué al cómo
- e) de lo general a lo particular.

Al igual que en el modelo tradicional, Read (1988, citada en Devís, 1990) y Contreras, De la Torre y Velázquez (2001) nos presentan la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje (Ilustración 4 y Ilustración 5), en este caso, desde un modelo constructivista.

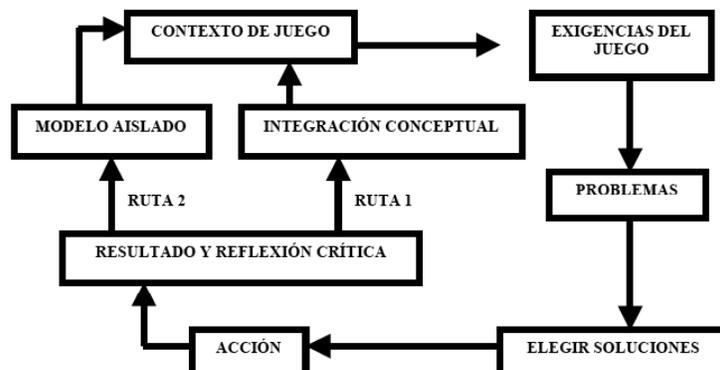


Ilustración 4: Modelo constructivista

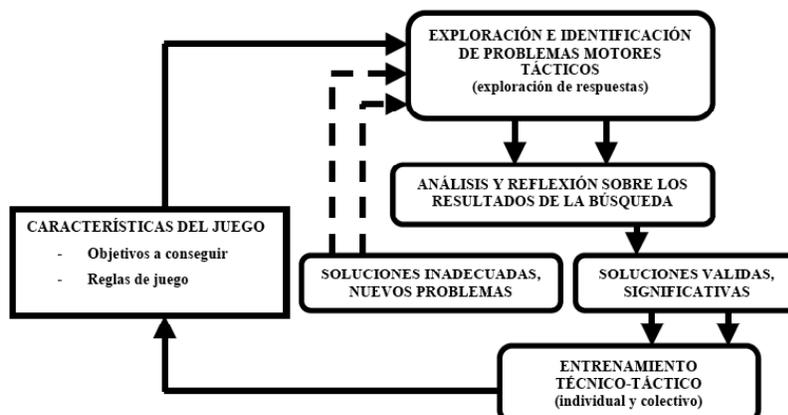


Ilustración 5: Modelo constructivista

## ELABORACIÓN DE UNA SESIÓN DEPORTIVA

Es de gran utilidad, para el entrenador, diseñar las sesiones de trabajo con suficiente antelación, reflejándolas en una ficha en la que figurarán aspectos como:

- Orden de la sesión dentro de la programación de la temporada.
- Número de deportistas y su organización: es muy importante saber para qué número de personas está diseñada la sesión ya que en el momento real de puesta en práctica puede haber diferencias en número, por bajas, lesiones, etc. y por lo tanto tenemos que aplicar las modificaciones oportunas.

- Edad, sexo y nivel de los mismos: conociendo estos elementos sabremos si en un momento dado podemos realizar esa sesión con un grupo de trabajo o debido a sus características tendremos que hacer cambios en el entrenamiento.
- Instalación o instalaciones necesarias: con un vistazo a la ficha conoceremos la instalación que vamos a utilizar (pistas polideportivas, gimnasio, pesas, sauna, etc.) para así poder hacer las reservas o peticiones oportunas.
- Material a utilizar: nos ayudará a tenerlo todo preparado con antelación.
- Objetivos generales y específicos de la sesión: es fundamental indicar los objetivos de la sesión e incluso en ocasiones es interesante que el propio deportista los conozca.
- Descripción de cada ejercicio: indicando tiempos de trabajo o repeticiones así como los descansos necesarios, se pueden incluir representaciones gráficas.
- Duración total de la sesión: indicar el tiempo de cada parte de la sesión y la duración total
- Otras indicaciones: cualquier elemento que el entrenador crea necesario reflejar en la ficha para tener en cuenta en el momento de su puesta en práctica.
- Observaciones: indicar, una vez finalizada la sesión, todo lo que en el proceso de análisis y autoevaluación haya surgido para así poder corregir posibles errores.

---

## TIPOS DE SESIONES:

Existen diferentes clasificaciones de las sesiones de entrenamiento:

### ***Según el tipo de tarea:***

- 1.- De aprendizaje o perfeccionamiento técnico
- 2.- De entrenamiento o acondicionamiento físico
- 3.- De valoración

### ***Según la organización del grupo:***

- 1.- Sesiones en grupo
- 2.- Sesiones individuales
- 3.- Sesiones mixtas

***Según la magnitud de las cargas:***

- 1.- Sesiones de desarrollo:
  - Carga extrema.
  - Carga grande.
  - Carga importante.
- 2.- Sesiones de entrenamiento de mantenimiento
- 3.- Sesiones de recuperación

# MANUAL MONITOR DEPORTIVO Y RECREATIVO

Francisco Javier Retamales Muñoz

## EJEMPLO DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO TIPO

<b>Sesión nº:</b>	<b>Microciclo:</b>	<b>Mesociclo:</b>	<b>Macroclíco:</b>
<b>Nº de deportistas y organización del grupo:</b>		<b>Edades:</b>	<b>Nivel:</b>
		<b>Sexo:</b>	
<b>Instalación y características:</b>			
<b>Material y su distribución:</b>			
<b>Objetivos:</b>			

	<b>Descripción del ejercicio</b>	<b>Representación gráfica</b>	<b>Tiempo o repeticiones</b>
<b>CALISTENIA</b>	<b>Instrucciones previas:</b> - - <b>Ejercicios genéricos:</b> - - <b>Ejercicios específicos:</b> - - <b>Recuperación:</b>		
<b>FASE DE DESARROLLO</b>	<b>Ejercicios:</b> - - - - -		
<b>RELAJACIÓN</b>	<b>Ejercicios:</b> - <b>Análisis y autoevaluación:</b>		
		<b>Tiempo Total</b>	

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Luego de esta ardua sesión, veamos que hemos sido capaces de aprender:

1.- Realice una sesión de entrenamiento para baloncesto femenino considerando que es del tipo de “aprendizaje”, y que contenga ejercicios de drible, pase y tiro.



2.- Realice un entrenamiento de tipo tradicional con el grupo de compañeros en un deporte colectivo, donde considere el acondicionamiento físico y el aprendizaje de un gesto técnico determinado; registre su sesión según la planilla de sesión de entrenamiento tipo entregada en el manual.

3.- Ejecute una serie de cinco sesiones de entrenamiento incluyendo todas sus fases, su tipo o condicionalidad, con el modelo constructivista, detallando el momento de la temporada que vivencia, el objetivo principal y los objetivos de cada microciclo.

## BIBLIOGRAFÍA

Blázquez, D. (1995): “Métodos de enseñanza de la práctica deportiva”, en Blázquez, D. (Dir): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona

Contreras, O.R.; De la Torre, E.; Velázquez, R. (2001): *Iniciación deportiva*. Editorial Síntesis. Madrid.

Devís, J. (1990): “Renovación pedagógica en la educación física: la enseñanza de los juegos deportivos II”, en *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 5, 13-16.

Hernández, J.L.; Velázquez, R. (1996): *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. MEC. Madrid.

Parcerisa, A. (1996): *Los materiales curriculares*. Grao. Barcelona.

Manno, R. (1991) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. Barcelona.

Matvéiev, L. (1985) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Ráduga. Moscú.

Mirallas sariola, J. A. (1995) *Bases didáctica del judo. Biomecánica para el estudio y el aprendizaje de la técnica y la táctica del judo*. Ed. J. A. Mirallas. Barcelona.

Volkov, M. V. (1984) *Los Procesos de recuperación en el deporte*. Stadium. Buenos Aires

Weineck, J. (1988) *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento*. Hispano Europea. Barcelona.

Zintl, Fritz (1991) *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.

## AUTOR



### **FRANCISCO JAVIER RETAMALES MUÑOZ**

Profesor Educación Física y Licenciado en Educación (Universidad Católica del Maule), Diplomado en Investigación Educacional (Universidad de Viña del Mar), Diplomado en Educación Superior (Universidad Santo Tomás) y Magister © en Ciencias de la Actividad Física y la Salud (Universidad Católica del Maule).

Se ha desempeñado como profesor de aula en Colegio Juan Piamarta de Talca, Colegio Inglés de Talca y Colegio de La Salle Talca; en Educación Superior ha hecho docencia en Universidad Católica del Maule, Universidad de Talca, CFT Santo Tomás, Instituto Profesional DUOC UC, y PRODEP. Como Entrenador ha tenido a su cargo la dirección técnica de las Selecciones Menores de la Asociación de Básquetbol de Talca y las Selecciones de la Asociación Senior de Básquetbol Talca. Como Preparador Físico se ha desempeñado en las Selecciones Universitarias de la Universidad Católica del Maule y Universidad de Talca Campus Curicó. A su vez se ha desempeñado como Coordinador del Centro de Entrenamiento Regional (CER) del Instituto Nacional de Deportes región del Maule y como Director Nacional de Área Ciencias del Deporte de la Universidad Santo Tomás.

A su haber tiene variadas publicaciones en diversas revistas electrónicas y en papel especializadas; y ha realizado muchos aportes en investigaciones de orden local, regional y nacional, participando de grupos de investigación nacionales e internacionales.

[www.consultoresdeportivos.cl](http://www.consultoresdeportivos.cl)

[Info@consultoresdeportivos.cl](mailto:Info@consultoresdeportivos.cl)

