



**MANUAL PARA EL ENTRENADOR**

**SISTEMA DE  
CAPACITACIÓN  
Y CERTIFICACIÓN  
PARA ENTRENADORES  
DEPORTIVOS**

**TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO**

**NIVEL 1**



**ÁREA TEÓRICA**

MEXICO

Traducción: Colegio Nacional de Educación

Profesional Técnica

Diseño Gráfico: Salvador Aguilar

Arturo Martínez

Nicolás Silva

Víctor Velarde

Ilustraciones: Rolando Baca Martínez

Derechos de Autor R

No. 124713

ISBN 968-854-073-0

El tiraje consta de 15,000 ejemplares

México, D.F.

Comisión Nacional del Deporte

1997

# PRESENTACIÓN

La inquietud de instrumentar en México un Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (**SICCED**) surge en el año de 1995, ante la necesidad de contar con un modelo que respondiera a las demandas del desarrollo deportivo y a los compromisos contraídos en el Programa Nacional de Educación Física y Deporte 1995 - 2000, en el que la acreditación y certificación de conocimientos, habilidades y destrezas adquiridas por los entrenadores en su contexto laboral juegan un papel determinante, no sólo por su repercusión en favor del desarrollo y salud del individuo y la sociedad, sino por la atención a los propósitos y acciones asentados en el Plan Nacional de Desarrollo 1995 - 2000, en el que el deporte es una prioridad nacional.

En este sentido, la estructura pedagógica del SICCED responde a las necesidades de capacitación de los entrenadores mexicanos, planteando de manera didáctica los principios y fundamentos del proceso de entrenamiento, así como algunos elementos del contexto que lo determinan. Esto no hubiera sido posible sin el trabajo conjunto y el esfuerzo de instituciones como la Confederación Deportiva Mexicana, las federaciones deportivas nacionales y la Secretaría de Educación Pública, quienes en coordinación con la Comisión Nacional del Deporte han estructurado, organizado y adecuado metodológicamente los contenidos y los programas en un modelo de capacitación sólido y acorde con su tiempo.

Asimismo, la instrumentación del Sistema obedece a una necesidad inminente no sólo de acreditar y certificar el nivel de nuestros entrenadores, sino también de contar con más elementos para poder planificar el deporte nacional y sentar las bases para su proyección a nivel internacional, por lo que se convierte en un compromiso institucional por parte de todos los organismos involucrados en el deporte; además de un derecho de cada uno de los entrenadores del país de poder acceder al Sistema independientemente de su formación, experiencia, edad o condición laboral y deportiva.

Finalmente, deseo agradecer la contribución de los profesores y licenciados en Educación Física, metodólogos, entrenadores, pedagogos y demás profesionistas que participaron en la realización de este Sistema, quienes en todo momento demostraron su compromiso, constancia y profesionalismo para el logro de nuestro objetivo: certificar a nuestros entrenadores y con ello planificar y proyectar de manera coordinada el deporte nacional, a través del Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (**SICCED**) que está empezando a conocer.

**LIC. IVAR SISNIEGA CAMPBELL**

PRESIDENTE DE LA COMISIÓN NACIONAL DEL DEPORTE

# INTRODUCCIÓN

## AL SICCED

### Objetivo y misión

El Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (**SICCED**), tiene el objetivo de certificar a los entrenadores deportivos que de manera autodidacta, por su experiencia laboral o por estudios sin reconocimiento oficial han adquirido los conocimientos y habilidades necesarios para desenvolverse en este ámbito. Asimismo, responde a la necesidad de ajustar los procesos de certificación en materia de capacitación de entrenadores a los principios vigentes, enmarcados en la política educativa actual que plantea la certificación por competencia laboral como aspecto fundamental de la categorización laboral y la especificidad de los conocimientos, habilidades y actitudes que se requieren en los diferentes niveles y especialidades deportivas, así como el reconocimiento de la profesión del entrenador en el contexto social.

## Filosofía

En un mundo en el que la realidad se transforma a cada instante, la educación no puede reducirse a transmitir los patrones establecidos que solamente generan conductas que pronto serán obsoletas.

En este sentido, el **SICCED** toma como puntos fundamentales para el desarrollo del entrenador en todos los niveles, los aspectos de carácter ético, profesional y social, sustentando el proceso de reconocimiento de su labor, confiriéndole responsabilidades muy específicas en función de su quehacer como sujeto íntegro.

## Estructura Pedagógica

El plan de estudios del **SICCED** está organizado por áreas de aprendizaje, siendo el tronco común para todas las disciplinas deportivas, la teoría general del entrenamiento, continuando posteriormente con las áreas técnico-práctica y técnico-investigativa

**Área teórica:** Ofrece una serie de conocimientos que apoyan la planificación del entrenamiento, tales como el análisis de las habilidades, crecimiento y desarrollo, preparación física y psicológica y seguridad en el deporte, entendiendo al entrenamiento como un proceso sistemático (ver cuadro de la página XIII).

**Área técnico-práctica:** Proporciona al entrenador los fundamentos de su deporte, considerando la metodología para su enseñanza y ejecución; el desarrollo de las capacidades físicas, la reglamentación y los implementos necesarios para la práctica deportiva, aplicando sus conocimientos y experiencia. Esta área se desarrollará en coordinación con las federaciones deportivas nacionales, contando con su aval.

**Área técnico-investigativa:** Los entrenadores resuelven tareas que implican el desarrollo de la investigación, a partir de su propia experiencia en el desempeño profesional y también desde la perspectiva de su

capacitación dentro de los niveles anteriores en el propio **SICCED**. Genera soluciones dentro de su disciplina en aspectos teóricos, técnicos, de organización deportiva y de planificación del entrenamiento. Igualmente respaldada por las federaciones deportivas nacionales.

### Requisitos

Para ingresar al **SICCED**, únicamente es necesario ser mayor de 16 años y presentar la siguiente documentación: solicitud de inscripción debidamente requisitada; acta de nacimiento; constancia del grado máximo de estudios; una fotografía tamaño infantil (blanco y negro); dos fotografías tamaño credencial, óvalo, de frente (blanco y negro) y el donativo correspondiente al nivel que se desea cursar. A partir del nivel 2, para inscribirse es necesario haber acreditado el nivel anterior y en el área técnico-práctica los requisitos varían en función del deporte.

### Materiales didácticos y modalidades educativas

Las modalidades educativas que ofrece el **SICCED** son dos: directa y abierta. La intención es brindar el mayor número de posibilidades para participar en el **SICCED**, considerando las múltiples actividades que desarrollan todos los interesados en ingresar.

Asimismo, el **SICCED** cuenta con materiales didácticos tanto para el entrenador como para el conductor, de manera que el proceso de aprendizaje se facilite al máximo. Dichos materiales están estructurados por unidades, con objetivos y autoevaluaciones, así como con esquemas e imágenes para hacer más significativo el aprendizaje.

## Operación

La operación del **SICCED** se realiza a través de las Unidades de Formación y Capacitación de los Institutos y/o Consejos Estatales de la Juventud y el Deporte (**INJUDES**), así como de las Unidades de las instancias del Sistema Nacional del Deporte incorporadas.

Para coordinar esta operación se ha establecido un calendario a nivel nacional, con el que se llevan a cabo los diferentes procesos de control escolar (inscripción, capacitación, acreditación y certificación), en los períodos establecidos para tal efecto.

## Criterios de acreditación

La certificación de cada nivel del **SICCED** se realiza mediante la acreditación de los exámenes y criterios correspondientes a cada una de las áreas de conocimientos del Sistema.

En los niveles 1, 2 y 5, la acreditación se efectúa mediante la presentación y aprobación del examen correspondiente. El número de oportunidades para la aplicación de dicho examen es ilimitado, siendo 70% el porcentaje mínimo aprobatorio.

En los niveles 3, 4 y 6 se requiere, además de la acreditación de los exámenes teóricos y prácticos, el cumplimiento de ciertos criterios definidos por cada federación.

En los niveles 7 al 10, la acreditación se efectúa mediante la presentación y aprobación de tareas.

En cada uno de los niveles se otorga una diploma validado por la *SEP* y la *CONADE*, así como un carnet que los certifica como entrenadores deportivos en el nivel acreditado.

En el caso de los niveles de las áreas técnico-práctica y técnico-investigativa, los documentos de certificación también cuentan con el aval de las federaciones deportivas correspondientes.

### **Conductores del SICCED**

El **SICCED** cuenta con una plantilla de conductores a nivel nacional, validados por la **SEP**, la **CONADE** y las federaciones deportivas de la disciplina correspondiente. Deben cubrir los siguientes criterios de evaluación:

- Ser propuesto por la instancia que opera el Sistema.
- Poseer el perfil correspondiente al nivel que desea impartir.
- Participar y acreditar el curso-taller de unificación metodológica.
- Aprobar el examen como conductor, siendo el 90% el porcentaje mínimo aprobatorio.
- Contar con una evaluación favorable sobre su desempeño docente (proceso posterior a la impartición de cursos).

### **Cuotas**

Con el objeto de hacer autofinanciable al **SICCED**, así como de optimizar su operación y mantener la calidad del proceso de capacitación, los entrenadores que ingresan al Sistema deben hacer un donativo por concepto de inscripción, el cual varía de acuerdo al nivel y disciplina deportiva.

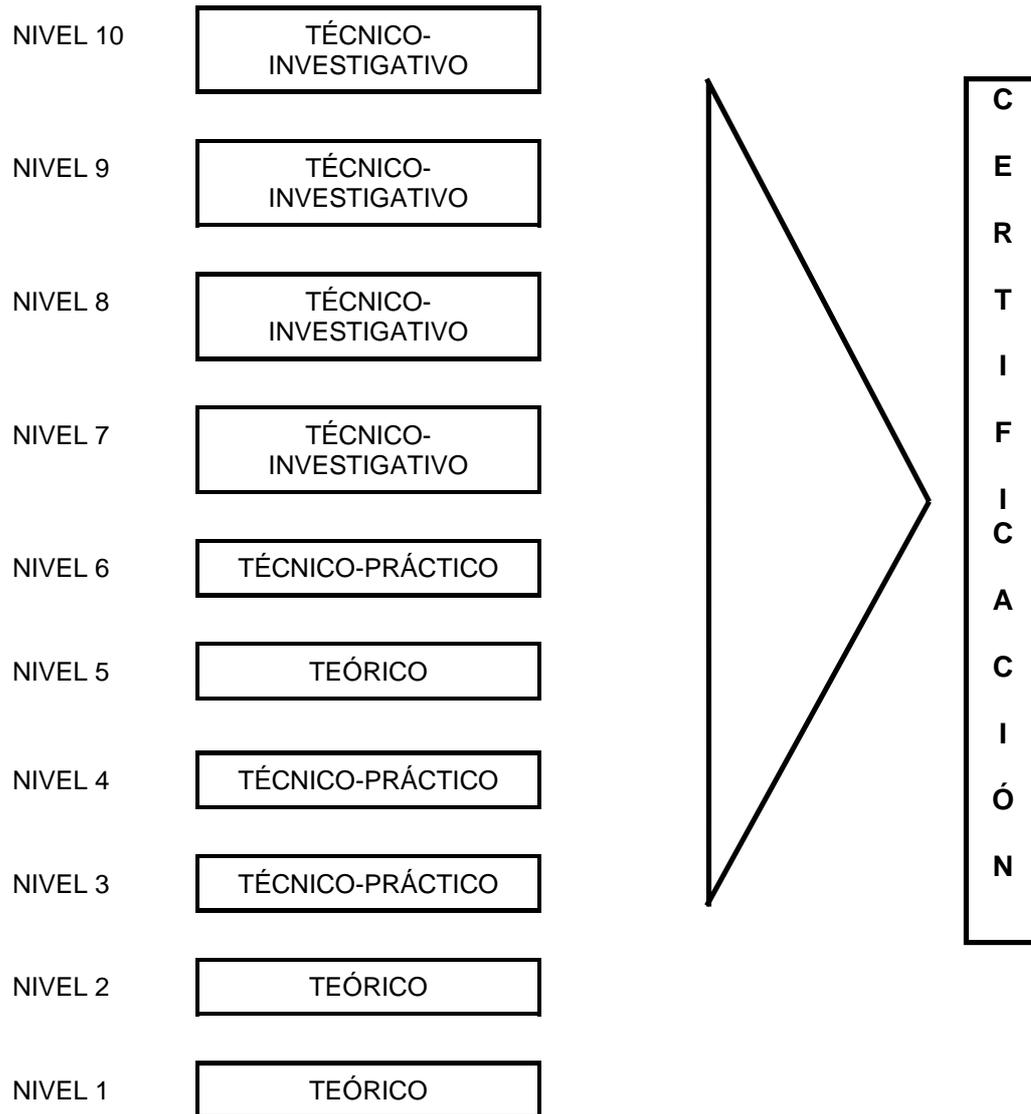
Dicha inscripción le da derecho a:

- v El manual del entrenador del nivel al que se inscribe.
- v Asistir al curso y/o asesorías.
- v La aplicación del examen.
- v La certificación a través de un diploma expedido por la **SEP**.

**¡TODO ATLETA MERECE UN ENTRENADOR CERTIFICADO!**



## ESTRUCTURA DE 10 NIVELES



# NO SE PIERDA EL Nivel 2...

Aquí está lo que aprenderá:

TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO: contenido del curso en los niveles 1, 2 y 5

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<p style="text-align: center;"><b>PLANIFICACIÓN</b></p> <p>Pasos sencillos para planificar un entrenamiento seguro y a la vez dinámico</p> <p style="text-align: center;"><b>EL PAPEL DEL ENTRENADOR</b></p> <p>Juego limpio y efectividad de entrenamiento; lo que provoca a un atleta querer renunciar; estrategias para aumentar la autoimagen; desarrollo de relaciones positivas entre el entrenador y los padres</p> <p style="text-align: center;"><b>CRECIMIENTO Y DESARROLLO</b></p> <p>Modificación de juegos y actividades para atletas jóvenes; los descubrimientos más recientes en el área de crecimiento y desarrollo</p> <p style="text-align: center;"><b>SEGURIDAD EN EL DEPORTE</b></p> <p>Desarrollo de un Plan de Acción de Emergencia; nueve precauciones esenciales para la seguridad; reconocimiento de condiciones serias o de emergencia; pasos que se deben tomar para protegerse de la negligencia</p> <p style="text-align: center;"><b>ANÁLISIS DE HABILIDADES</b></p> <p>Un enfoque de cuatro pasos para la observación de una habilidad; factores que afectan la habilidad del entrenador para observar un movimiento; conocimiento de la mejor posición para observar habilidades deportivas</p> <p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE HABILIDADES</b></p> <p>Factores críticos que afectan el aprendizaje de habilidades de sus atletas; un proceso sencillo de cinco pasos para mejorar la efectividad de enseñanza; reglas para la selección de ejercicios de práctica</p> <p style="text-align: center;"><b>PREPARACIÓN FÍSICA</b></p> <p>Comprensión de los tres sistemas de energía; lo que se debe y lo que no se debe hacer para calentamiento y relajación; comprensión de los factores de desempeño físico: resistencia, fuerza, velocidad y movilidad</p>	<p style="text-align: center;"><b>PLANIFICACIÓN</b></p> <p>Herramientas importantes para planear una temporada de entrenamiento; comprensión de las tres fases de entrenamiento</p> <p style="text-align: center;"><b>EL PAPEL DEL ENTRENADOR</b></p> <p>Una fórmula aprobada para fijar metas; consejos para dar retroalimentación efectiva; comprensión de la motivación del atleta para participar</p> <p style="text-align: center;"><b>CRECIMIENTO Y DESARROLLO</b></p> <p>Habilidades, estrategias, tácticas, juegos y actividades apropiados para la edad de desarrollo del atleta; cinco principios esenciales relacionados con el crecimiento y el desarrollo</p> <p style="text-align: center;"><b>SEGURIDAD EN EL DEPORTE</b></p> <p>Cómo reconocer los signos de advertencia de lesiones; saber cuando un atleta debe regresar al deporte; prácticas importantes para la prevención de lesiones</p> <p style="text-align: center;"><b>ANÁLISIS DE HABILIDADES</b></p> <p>Comprensión de la biomecánica y la estructura corporal; siete principios y conceptos esenciales para analizar habilidades; diez consejos que ayudan para hacer que la instrucción sea más efectiva</p> <p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE HABILIDADES</b></p> <p>Técnicas probadas de control emocional y de atención; técnicas poderosas para simular el estrés competitivo en situaciones de entrenamiento</p> <p style="text-align: center;"><b>PREPARACIÓN FÍSICA</b></p> <p>Principios importantes para diseñar entrenamientos específicos para el deporte; cuadros de resumen para planear programas de entrenamiento; guías nutricionales para el máximo desempeño; reglas para diseñar programas seguros de entrenamiento de</p>	<p style="text-align: center;"><b>PLANIFICACIÓN</b></p> <p>Integración del entrenamiento técnico, práctico, físico y psicológico en un plan anual</p> <p style="text-align: center;"><b>EL PAPEL DEL ENTRENADOR</b></p> <p>Métodos eficientes para ser un líder efectivo; consejos probados para la comunicación asertiva; una lista de verificación para resolver efectivamente los problemas</p> <p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE HABILIDADES</b></p> <p>Desarrollo del perfil de algún jugador y técnicas para monitorear el progreso de las habilidades; guías para diseñar ejercicios para el atleta competitivo</p> <p style="text-align: center;"><b>ANÁLISIS DE HABILIDADES</b></p> <p>Mejoramiento de sus habilidades de detección y corrección; cómo usar un registro para mejorar el análisis de habilidades</p> <p style="text-align: center;"><b>PREPARACIÓN PSICOLÓGICA</b></p> <p>Comprender el proceso para desarrollar programas de entrenamiento psicológico; planes para la precompetencia y competencia; habilidades específicas para el entrenamiento psicológico; integración con los programas anuales</p> <p style="text-align: center;"><b>PREPARACIÓN FÍSICA</b></p> <p>Comprensión de las pruebas de laboratorio y de campo; evaluación de programas de entrenamiento; reconocimiento de los efectos del estrés en los atletas; desarrollo de un plan de acción nutricional</p> <p style="text-align: center;"><b>PLAN DE DESARROLLO PERSONAL</b></p> <p>Establecimiento del compromiso personal con el desarrollo de las habilidades y conocimientos del entrenamiento.</p>

---

---

	la fuerza	
--	-----------	--

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

1

## Capítulo 1 PLANIFICACIÓN

SECCIÓN	CONTENIDO	PÁGINA
1.1	Introducción	5
1.2	Proceso de Planificación de un Entrenamiento	6
1.3	Conclusiones	9
	Resumen	9

## Capítulo 2 EL PAPEL DEL ENTRENADOR

2.1	Introducción	13
2.2	Juego Limpio	14
2.3	Razones de los Participantes para Practicar Deporte	20
2.4	Enfoques del Entrenamiento	28
2.5	Relación Padres - Entrenador	32
2.6	Conclusiones	34
	Resumen	34

## **Capítulo 3**

### **CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

<b>SECCIÓN</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINA</b>
3.1	Introducción	37
3.2	Crecimiento y Desarrollo: Antecedentes	38
3.3	Recomendaciones Generales	42
3.4	Conclusiones	46
	Resumen	46

## **Capítulo 4**

### **SEGURIDAD EN EL DEPORTE**

4.1	Introducción	49
4.2	Prevención de Lesiones	50
4.3	Plan de Acción de Emergencia	52
4.4	Seguimiento	56
4.5	Situaciones de Emergencia	58
4.6	Tipos de Tejido, Tipos de Lesiones y Seriedad de las Lesiones	61
4.7	Lesiones en Tejidos Blandos	63
4.8	Regreso a la Actividad	66
4.9	La Responsabilidad: Temas Fundamentales Conclusiones	66
4.10	Resumen	68
		68

## **Capítulo 5**

### **ANÁLISIS DE HABILIDADES**

<b>SECCIÓN</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINA</b>
5.1	Introducción	73
5.2	Observación	74
5.3	Conclusiones	80
	Resumen	80

## **Capítulo 6**

### **DESARROLLO DE HABILIDADES**

<b>SECCIÓN</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINA</b>
6.1	Introducción	85
6.2	Aprendizaje	86
6.3	Enseñanza	89
6.4	Prácticas	105
6.5	Conclusiones	110
	Resumen	110

## Capítulo 7

### PREPARACIÓN FÍSICA

SECCIÓN	CONTENIDO	PÁGINA
7.1	Introducción	115
7.2	Sistema Óseo	116
7.3	Sistema Muscular	117
7.4	Sistema Cardiorespiratorio	117
7.5	Los Tres Sistemas Energéticos	120
7.6	Factores del Desempeño Físico: Introducción	122
7.7	Factores del Desempeño Físico: Fuerza, Potencia y Velocidad	123
7.8	Factores del Desempeño Físico: Movilidad Calentamiento y Relajación	123
7.9	Nutrición	127
7.10	Conclusiones	130
7.11	Resumen	137
		138

## Capítulo 8

### PLANIFICACIÓN: REVISIÓN

SECCIÓN	CONTENIDO	PÁGINA
8.1	Introducción	141
8.2	Puntos Clave	142
8.3	El Proceso de Planificación de un Entrenamiento	145
8.4	Consejos para Conducir un Entrenamiento	145
8.5	Consejos para Evaluar un Entrenamiento	146
8.6	Conclusiones	147

### ANEXO

Instrumento de Planificación del Entrenamiento (IPE)  
Autoevaluación  
Clave de respuestas  
Bibliografía complementaria  
Comisión de Apelación y Arbitraje del Deporte



# INTRODUCCIÓN

Este manual es material de apoyo para el área de teoría del nivel 1 del **Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED)**.

El **SICCED** se basa en la idea de que cada atleta merece el mejor entrenamiento posible, por lo tanto, su meta es preparar entrenadores para que puedan proveer a los atletas de este entrenamiento.

La meta del área de teoría del nivel 1 es capacitar entrenadores que planifiquen un entrenamiento. En particular, el manual contiene capítulos sobre los siguientes temas:

- Planificación.
- Papel del Entrenador.
- Crecimiento y Desarrollo.
- Seguridad en el Deporte.
- Análisis de Habilidades.
- Desarrollo de Habilidades.
- Preparación Física.

---

---

# CAPÍTULO 1

## PLANIFICACIÓN.

### SECCIÓN. CONTENIDO.

- 1.1. Introducción.
  - 1.2. Proceso de Planificación de un Entrenamiento.
  - 1.3. Conclusiones.
- Resumen.

SICCED

Manual para el Entrenador.  
Nivel 1.



# PLANIFICACIÓN

## OBJETIVO

Identificar la información básica que sustenta la planificación de un entrenamiento.

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Comprender el proceso necesario para realizar la planificación de un entrenamiento.
- Determinar el marco de trabajo
- Determinar el contenido de la unidad y su evaluación

## 1.1 INTRODUCCIÓN

LA PLANIFICACIÓN es una parte esencial de cualquier actividad exitosa: los viajeros planean viajes; los constructores de casas siguen planos y los grandes ejecutivos, programan cuidadosamente sus actividades. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado juntos, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

Es muy importante que usted se acostumbre a la planificación desde el inicio de su carrera como entrenador. El nivel 1 es sobre el entrenamiento y su enfoque es la planificación.

La planificación NO es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decidir cómo y cuándo tomarlas en cuenta. Pero ¿cómo se deben planificar? ¿cuáles son los cimientos de un buen entrenamiento?



## 1.2 EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO.

LA PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO es un proceso de tres pasos:

- Establecimiento del marco de trabajo.
- Decisión sobre el contenido.
- Evaluación.

### Paso 1: El Marco de Trabajo.

El primer paso para realizar un plan de entrenamiento es establecer un *marco de trabajo*, tomar en cuenta los *factores generales que afectan el proceso*. En particular, usted necesita pensar en lo siguiente:

- Su filosofía personal de entrenamiento. Lo que hace usted como entrenador, es simplemente poner en acción su filosofía, *afectando cada entrenamiento que usted lleva a cabo*. Hay una explicación de filosofías de entrenamiento en el capítulo 2.
- Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente *siempre* cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que espera usted de los participantes en el entrenamiento DEBE reflejar su nivel actual real. El crecimiento y el desarrollo se contemplan en el capítulo 3.

- Seguridad en el Deporte. ANTES DE CADA SESIÓN, USTED DEBE GARANTIZAR QUE LAS CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO SEAN SEGURAS. Debe también tener a mano un plan para situaciones de emergencia. La seguridad en el deporte es el tema del capítulo 4.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Estos elementos son fundamentales para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollarán.



## Paso 2: Contenido.

El segundo paso al planificar una temporada de entrenamiento es determinar su *contenido*, integrando por ejemplo, los siguientes aspectos:

- Actividades que desarrollen las habilidades (Técnica y táctica).
- La preparación física.
- La preparación psicológica.

Estrechamente se asocia con *todas* estas actividades el análisis total de habilidades: la manera en que usted observa y analiza el desempeño de los participantes. El capítulo 5 introduce este tema.

Las actividades que desarrollan habilidades propician el mejoramiento de la *técnica*. Los fundamentos del tema se ven en el capítulo 6.

La preparación física se refiere a los *ejercicios* que constituyen un entrenamiento, los sistemas energéticos, el trabajo sobre fuerza, movilidad, resistencia, rapidez y capacidad coordinativa. Usted tiene en el capítulo 7 la información importante sobre estas actividades.

La preparación psicológica se refiere al desarrollo de ciertas *estrategias y habilidades mentales*. Este tema se cubre en los capítulos 2 y 6.



**Paso 3: Evaluación.**

El tercer paso al planificar un entrenamiento es la evaluación: Se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad. Estos aspectos de evaluación se discuten en el capítulo 8.



**PLAN DE ENTRENAMIENTO + EVALUACIÓN = PRÓXIMO PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**Planificación: Nexos.**

Los pasos individuales en el proceso de la planificación se vinculan estrechamente. El paso 1, establecimiento del marco de trabajo y definición de las metas y objetivos, determinan un contexto para el paso 2, elección del contenido del entrenamiento. El paso 2 es a la vez la base para el 3, la evaluación del mismo. Este último juega un papel clave al determinar la estructura y el contenido de los pasos 1 y 2 del próximo plan de entrenamiento.

### 1.3 CONCLUSIONES.

LA META GLOBAL del curso del Nivel 1 de teoría, es proporcionar las herramientas que usted necesita para planificar el entrenamiento con sentido para los participantes de su programa.

Este capítulo ha descrito los tres pasos para planificar el entrenamiento, proporcionando los elementos que usted requiere para realizarlos.

Cada uno de los siguientes seis capítulos lo introduce a la *información específica* que necesita para la planificación y el último capítulo presenta esta información en forma de resumen. Para cuando haya revisado este manual, estará preparado para realizar un plan completo, seguro y con entrenamientos divertidos ¡para *todos* los participantes!

### RESUMEN

La planificación es una parte esencial del proceso de entrenamiento deportivo. En el Nivel 1, el enfoque de su planificación debe ser práctica en sí.

La planificación es un proceso de tres pasos:

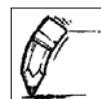
1. **Establecimiento del marco de trabajo del entrenamiento.**
2. **Decisión sobre el contenido.**
3. **Evaluación.**

# CAPÍTULO 2

## EL PAPEL DEL ENTRENADOR.

### SECCIÓN. CONTENIDO.

- 2.1 Introducción.
- 2.2 Juego Limpio.
- 2.3 Razones de los Participantes para Practicar Deporte
- 2.4 Enfoques del Entrenamiento.
- 2.5 Relación Padres - Entrenador.
- 2.6 Conclusiones.
- Resumen.



# EL PAPEL DEL ENTRENADOR

## OBJETIVO

Reconocer los principios y la filosofía que caracterizan al juego limpio en el deporte.

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted maneje:

- La filosofía del juego limpio en el deporte
- Las razones de los participantes para practicar deporte
- Los enfoques del entrenamiento
- Las relaciones entre los padres y el entrenador

## 2.1 INTRODUCCIÓN.

COMO ENTRENADOR tiene que asumir muchos papeles y tiene que desempeñar diversas tareas. Pero como entrenador de Nivel 1 tiene la gran responsabilidad de inculcar a los participantes valores deportivos y un sentido del juego limpio.



Su habilidad para transmitir estos valores depende de tres factores: 1) qué tan bien entiende y asume los valores del juego limpio, 2) qué tan bien comprende las razones que los participantes tienen para practicar el deporte, y 3) qué tan bien entiende los diversos enfoques del deporte.

Una vez que conozca más sobre estos factores, podrá comprender mejor su propio enfoque del deporte; sobre todo, puede ver cómo éste afecta su entrenamiento día a día y cómo cambia de una situación a otra y de un momento a otro.

Otra área importante de responsabilidad es el papel de los padres en su programa. El mejor enfoque es el manejo activo, es decir, reuniéndose constantemente con los padres, manteniéndolos informados, pidiendo sus opiniones y alentándolos a involucrarse.

## 2.2 JUEGO LIMPIO

EL JUEGO LIMPIO enfatiza la competencia en igualdad de circunstancias sin ventajas, brindando el mejor esfuerzo, sin trampas, sin doping y con respeto al rival.

La filosofía del juego limpio tiene ciertos *principios que* tienen como fin el desarrollo de un espíritu competitivo verdadero, es decir, un *espíritu de deportivismo*. La filosofía del Juego Limpio enfatiza lo siguiente:

- Respetar las reglas del juego.
- Respetar a los árbitros y aceptar sus decisiones.
- Respetar al adversario.
- Dar a todos los participantes igualdad de oportunidades.
- Mantener la dignidad bajo todas las circunstancias.

Estos principios se aplican en *todas* las circunstancias y para *todos* los involucrados: participantes, árbitros, padres, patrocinadores, etcétera. Los padres, por ejemplo, pueden sostener esta filosofía preguntando a los niños sobre sus experiencias en el deporte; nunca *forzándolos* a que participen y nunca cuestionando públicamente una decisión de un árbitro.

### Implicaciones de la Filosofía del Juego Limpio.

La filosofía del juego limpio tiene implicaciones generales y específicas para usted como entrenador.

Las implicaciones *generales* constan de los pasos *totales* que usted necesita tomar para promover la filosofía del juego limpio.

Las implicaciones *específicas* del juego limpio incluyen la necesidad de fomentar en los participantes un enfoque constructivo sobre la competencia y una imagen personal positiva.

## IMPLICACIONES GENERALES

A continuación se presentan algunas implicaciones generales de la filosofía del juego limpio:

- Enfaticé la búsqueda de la excelencia como una meta importante en sí misma.
- Compórtese de la forma que usted quiere que los participantes y espectadores se comporten, *predique con el ejemplo*.



- Fomente en los participantes el respeto a los reglamentos y el espíritu del juego.
- Fomente *activamente* en los participantes el respeto a los oficiales y otros competidores. Señale la importancia de cooperar *al competir*.
- Enfaticé que participar y dar lo mejor de uno mismo es más importante que ganar o perder. La *calidad* de la experiencia del deporte es más importante que quién gana o quién pierde.
- Recuerde que *todos* los participantes a su manera son especiales e importantes y deben ser tratados con respeto y dignidad.
- Indique que el deporte es *sólo un* aspecto de la vida.
- Deje a los *participantes* escoger la prioridad que ellos le dan al desempeño.

Después escuche lo que dicen y ajuste de acuerdo a esto sus programas y expectativas.



## IMPLICACIONES ESPECÍFICAS

### Actitudes con respecto a la Competencia.

- Motive a los participantes para que realicen su mejor esfuerzo, que respeten a los competidores y a sí mismos, que ganen o pierdan con respeto y dignidad.
- Enseñe a los participantes, a perder con dignidad. Después de todo, la mayoría de los participantes "fallan" en gran parte del tiempo y muchos de los más grandes atletas y equipos "fallan" más de la mitad del tiempo. Por ejemplo, los jugadores de béisbol de las grandes ligas que marcan 300 de porcentaje en su bateo se encuentran entre los mejores de ese deporte, pero ellos incluso fallan para marcar sin riesgo el 70% del tiempo.
- Enseñe a los participantes a ser *positivos* cuando hablan consigo mismos, a mirar siempre hacia adelante y no hacia atrás; a pensar en ellos mismos, no en otros; y a hablar constructivamente, nunca en forma destructiva.

La página siguiente da ejemplos de una plática consigo mismo, tanto constructiva como destructiva. Averigüe la manera en que los participantes hablan consigo mismos cuando piensan en la competencia y fomente una plática constructiva.

**Pensamientos Destructivos**

Vs

**Pensamientos Constructivos**

¡Tengo que *demostrarle* la próxima ocasión, que no podrá vencerme, de nuevo en una carrera a la cima de la colina!

La próxima vez me voy a concentrar en pedalear más fuerte

Eres un papanatas. Tu desempeño fue una desgracia, dejaste que un don nadie te venciera. Deberías renunciar ahora mismo

Cálmate, no esperes obtener la luna la segunda vez que compites, aprende de hoy y regresa más fuerte mañana

¡Qué tonto!, Fui un verdadero torpe al no poder anotar esa canasta

Tómalo con calma, la próxima vez ajusta tu postura ligeramente y pivotea más fuerte

¡Tengo que vencerlo en esta carrera!

Voy a dar mi mejor esfuerzo, es todo lo que puedo hacer y es todo lo que importa

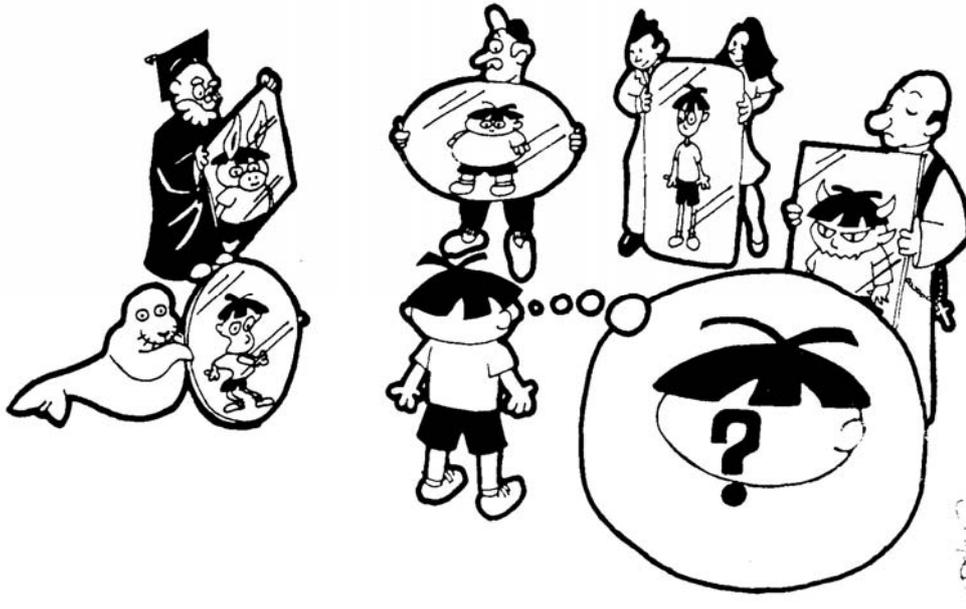
No puedo enfrentar al equipo el lunes si no alcanzo mi marca de tiempo

Voy a hacerlo lo mejor posible. El esfuerzo es lo que cuenta

**Autoimagen.**

*La autoimagen* se refiere a la manera en que la gente se ve a sí misma. Está moldeada por las reacciones de los demás; por ejemplo: los padres, los compañeros y los entrenadores; y más tarde también, por experiencias en la vida.

La opinión de sí mismo afecta fuertemente el comportamiento de la gente. Así la autoimagen es una de las piedras angulares de su comportamiento. Por ejemplo, afecta la motivación, el aprendizaje, el desempeño atlético y las relaciones personales.



Usted puede hacer un gran número de cosas para ayudar a los participantes a desarrollar una autoimagen positiva. Estar consciente de la *importancia* de la autoimagen es esencial, pero el paso más importante que usted puede tomar es ser más *positivo* con los participantes.

Sobre todo, ser más positivo significa *aceptar* a los participantes, interactuar con ellos como personas, tomar en cuenta sus sentimientos y mostrar interés en sus problemas. Asegúrese de que los participantes se sientan importantes y aceptados *sin importar cómo se desempeñan*.

**¡EL SENTIMIENTO DE ACEPTACIÓN NO DEBE DEPENDER ÚNICAMENTE DEL DESEMPEÑO!**

Los participantes necesitan saber que usted es cuidadoso y que es sincero en su conducta. Diga y haga cosas para que los participantes se sientan aceptados, importantes, felices y exitosos. Por ejemplo:

- Dé señales de apoyo no verbales: Dé una señal con el puño cerrado y el pulgar hacia arriba, palméelos en la espalda, en el hombro, etcétera.
- Brinde atención personal a los participantes. Por ejemplo, enseñar, ayudar, mirar, hablar y alentarlos más sobre una base *individual*.
- Indique el buen desempeño o el buen esfuerzo de una manera especial y cálida. Alabe lo positivo más frecuentemente y fomente la habilidad en la que se esté trabajando, especialmente después de un "error."

- Pregunte a los participantes acerca de ellos mismos, de su familia y de otros intereses.
- Fomente en los participantes una retroalimentación positiva. El reconocimiento y la alabanza son extraordinarios impulsores de motivación para todo mundo.
- Salude y despídase de los participantes por su nombre.



Adoptar un **estilo positivo** de dirección es otro paso importante para ser un mejor entrenador y para ayudar a los participantes a que formen su autoimagen positiva.

Este estilo requiere:

- Aplicar un conjunto de reglas *claras y coherentes*, y otorgar libertad dentro de ciertos límites, de una manera positiva y cuidadosa.
- Manejar *apropiadamente* el comportamiento inaceptable. NO use castigos, tales como vueltas extras o más lagartijas, esto sólo daña la autoimagen de los participantes.



- Enfatizar la autorresponsabilidad de los participantes. Darles más tiempo para practicar sus habilidades y para demostrar lo que hacen bien. Fomente que realicen preguntas, hagan sugerencias y *escuche* lo que ellos *dicen*.
- Demuestre a los participantes que usted tiene *confianza* en sus capacidades para ejecutar y superar su meta. Por ejemplo, ayúdelos para aprender una habilidad nueva y reafirmar una anterior.

Asegúrese que las tareas que emprendan los participantes están en el nivel apropiado y esté ahí para apoyarlos.

Recuerde que el crecimiento de los participantes puede afectar su autoimagen. Los niños que maduran antes reciben una retroalimentación más positiva que aquellos que maduran después. Asegúrese de animar a los que maduran más lentamente y apoye a los que maduran antes para que los otros los alcancen.

Finalmente, recuerde que si usted espera cosas buenas de los participantes, las cosas buenas tienden a suceder, igualmente para las cosas negativas -. En otras palabras, usted tiende a conseguir lo que espera.

## 2.3 RAZONES DE LOS PARTICIPANTES PARA PRACTICAR DEPORTE

En general la gente practica deporte por una o más de las siguientes razones:

1. Interés por mejorar, dominar nuevas habilidades y búsqueda de la excelencia.
2. Necesidad de pertenencia y de establecer relaciones positivas y amistosas con otros.
3. Deseo de experimentación sensorial, recrear la vista, los sonidos y demás sensaciones físicas que rodean el deporte o la emoción que en él se vive.

4. Deseo de fomentar la autodirección para mantener el control de sí mismo.

Para conocer cuáles son las razones por las que un atleta practica un deporte se recomienda realizarle las siguientes preguntas:

¿Por qué razones se involucró en este deporte?

¿Qué es lo que más le gusta de este deporte?

¿Hay algo que desde su punto de vista debemos cambiar para ser mejores?

¿Cuál es el objetivo que usted persigue con la práctica de este deporte?

Usted necesita ser capaz de reconocer y respetar las diferencias de cada individuo, porque los participantes desertan cuando los programas no se ajustan a sus necesidades. En otras palabras, debe ser justo con los participantes, ya sea que trabaje para darles el programa que desean, o recomendarles un programa que se ajuste mejor a sus necesidades.

En páginas posteriores encontrará algunas sugerencias para motivar a aquellos participantes con razones particulares para estar en el deporte; también encontrará algunas sugerencias generales relacionadas con la participación continua.

NOTA: No importa que tan buen entrenador sea usted, en cierto momento algunos participantes abandonarán su programa. Es muy útil para su desarrollo como entrenador que conozca las razones por las cuales los participantes desertan. El cuestionario de la siguiente página le proporcionará la información que usted requiere de forma ágil y sencilla.

---

---

### Cuestionario Sobre la Deserción.

La información sobre el por qué la gente abandona un programa deportivo, es de gran valor para los entrenadores y los atletas. Así que tómese su tiempo para llenar este cuestionario y analícelo. Sus respuestas ayudarán a mejorar su programa.

**Gracias.**

1. ¿ Qué le gustó más al sentirse involucrado con su deporte? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿ Qué es lo que menos le gustó? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Por qué decidió retirarse, por el entrenador, por otros atletas, las horas de entrenamiento, otras prioridades, el número de prácticas, etcétera? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Hay alguna cosa que le gustaría cambiar para mejorar el programa? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Qué tendría que cambiar para que lo intentara nuevamente? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Consejos para el Entrenamiento.

### Los Participantes Motivados por el Logro:

Usted puede hacer que la motivación de los participantes mejore y que se mantengan en los programas deportivos por medio de relatos de *experiencias personales exitosas*. Un camino para lograr esto es fijar metas realistas y progresivas basadas en actuaciones pasadas.

Los participantes *ven* sus progresos y se esfuerzan para mejorar.

Aquí le damos más ideas para que los participantes puedan cumplir sus metas:

- Resaltar el mejoramiento individual.
- Programar juegos o encuentros con adversarios convenientes.
- Realizar frecuentemente reuniones para discutir avances y evaluar metas.
- Guardar los registros escritos de los progresos en diarios, bitácoras, etcétera.



### **Participantes Motivados por Pertenencia:**

El deseo de pertenencia es el interés de *ser parte* de un grupo y sentirse *aceptado por él*, es probablemente la razón más fuerte para continuar participando en un deporte. Trabajar unidos, establecer metas comunes, divertirse con otros y sentirse aceptado por un grupo puede ser una ayuda significativa para satisfacer el deseo de la interacción.

Sugerencias para asegurar que la necesidad de pertenencia sea satisfecha:

- Haga que la interacción con otros sea parte de cada entrenamiento; por ejemplo, propicie que los participantes realicen ejercicios en parejas, fomente los ejercicios de estiramiento con compañeros y haga que los participantes se entrenen unos a otros.
- Realice charlas de equipo después de cada entrenamiento. Mantenga charlas informales y aliente a los participantes a ser abiertos y honestos.
- Dé oportunidades para convivencias sociales después de cada juego o encuentro.
- Fomente que los participantes se ayuden mutuamente y realicen cosas juntos.
- Realice fiestas de equipo.
- Recuerde a los participantes que cada uno es un miembro valioso en el equipo.

### **Participantes Motivados por Sensaciones:**

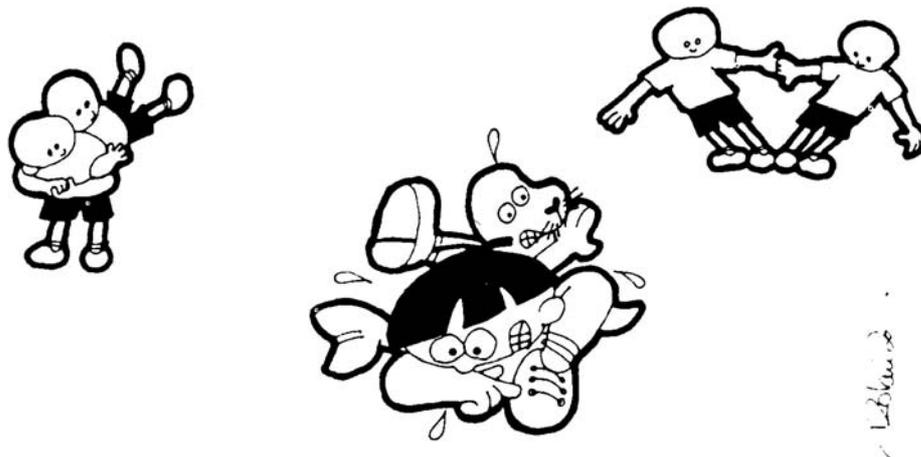
Las experiencias que estimulan los sentidos, por ejemplo, lo que se ve y huele a lo largo de un hermoso camino del campo, el sentimiento agradable, el deseo de moverse y estar activo y la emoción en el deporte, pueden ser motivadores muy importantes.

Algunos consejos para cumplir con las necesidades de los participantes en esta área son:

- Organice ejercicios de entrenamiento en áreas con vista placentera, sonido, olores y sensaciones físicas agradables.
- Realice el ejercicio de calentamiento con fondo musical.
- Proporcione actividades suficientes para todos (ni mucho, ni poco).
- Rompa la monotonía con eventos divertidos y novedosos.



- Varíe los ejercicios de entrenamiento, cambiando las rutinas.
- Permita que los participantes trabajen en nuevos movimientos.



- Establezca juegos y desafíos interesantes.
- Pregunte a los participantes cómo se *sienten* cuando la interrelación con los demás es efectiva y cuándo no lo es.

### **Participantes Motivados por la Autodirección:**

El deporte otorga al participante una oportunidad para *tomar la decisión* de lo que va a hacer y enfrentarse a las consecuencias en diversas situaciones. Como resultado, hay *muchas* cosas que usted puede realizar para ayudar. Por ejemplo, deje que los participantes inventen sus propias rutinas, movimientos o jugadas; que evalúen su progreso; que establezcan y ajusten sus metas y que seleccionen las jugadas que realizarán en un partido.

En general, dejar que los participantes tomen sus propias decisiones constituye un compromiso mayor y aumenta la motivación. Los siguientes indicadores podrían ayudar a los participantes a satisfacer sus necesidades de propia dirección.

- Ponga a los participantes en la posición de liderazgo. Haga que dirijan los calentamientos, escojan los ejercicios que desarrollen cierta habilidad, etcétera.
- Dé la oportunidad a los participantes para que durante el entrenamiento y la competencia tomen sus propias decisiones acerca de la estrategia a emplear (qué lanzamiento hará, qué jugada realizará, etcétera).
- Sobre todo, deje que los participantes tomen la decisión cuando sea realmente importante, por ejemplo cuando la decisión afecte el resultado o cuando los padres y amigos se encuentren presentes. Este enfoque ayuda para que los participantes disfruten la competencia y fomenta su desarrollo como verdaderos competidores.

### **Participación Continua: Consejos Generales.**

Los participantes frecuentemente abandonan el deporte porque no consiguen jugar regularmente o porque se *sobrevalora* el logro. Un programa demasiado serio, con poca diversión, pocas oportunidades para jugar y la crítica en demasía es razón común para que se presente la deserción en el deporte.

La gente participa en los deportes por diferentes razones, de aquí que los programas requieran cubrir necesidades diversas. En otras palabras, un enfoque *equilibrado* que permita el logro personal y que satisfaga las necesidades de los participantes (en cuanto al logro, afiliación, sensaciones y a la propia dirección) es esencial.



El siguiente cuadro contiene algunos consejos para realizar un programa balanceado y proporcionar una participación más prometedor.

### Consejos para Desarrollar un Programa Balanceado.

- Reconozca que las personas tienen diferentes necesidades y que participan en el deporte por diferentes razones. Si usted y su programa pueden *satisfacer* esta diversidad de necesidades conseguirá que más personas *continúen* y *estén* involucradas.
- Trabaje uno a uno. Esto ayuda a superar las diferencias individuales y mejora su habilidad de comunicación.
- Mantenga la comunicación abierta, que es una de las mejores protecciones contra fracasos y deserciones. Este enfoque funciona porque antes de que sucedan los problemas los previene.
- Permita que los participantes sepan que usted se interesa en ellos como *personas*. Escuche sus peticiones y realice los cambios apropiados, esto demuestra que usted valora sus aportaciones.
- El empleo de cuestionarios, el establecimiento de metas en grupo y las charlas de equipo pueden ayudar a resolver la mayoría de los problemas de motivación *antes* de que ocurran fracasos o deserciones.

## 2.4 ENFOQUES DEL ENTRENAMIENTO.

ES MUY PROBABLE que haya tantos enfoques de entrenamiento como hay entrenadores. Los enfoques cubren una amplia *gama* desde un objetivo personal hasta una *total* orientación *social*.

El tema general que fundamenta el enfoque hacia el objetivo personal es el *logro de metas, cualquiera que ellas puedan ser*. Los entrenadores que se enfocan al objetivo personal se ocupan de aprender sobre el deporte que ellos entrenan y enseñar las habilidades con eficiencia, así como practicar bien el deporte y vencer barreras para llegar al éxito.

El enfoque concentrado en la orientación social tiene que ver con el sentido de pertenencia. Los entrenadores que se ubican en esta perspectiva; se dedican a formar amistades, compartir diversiones y trabajar en colaboración.

El enfoque de los entrenadores dependerá en mayor grado de la edad de los participantes, de las habilidades y de las metas programadas. De aquí que la mayoría de los entrenadores se encuentren *entre* los dos extremos.

Al tomar una posición *enfocada* hacia el atleta, usted puede cubrir las necesidades sociales y los objetivos personales al mismo tiempo, de acuerdo a como estos se vayan presentando. La posición enfocada hacia el atleta se trabaja como sigue:

- Al atender sus necesidades de *autodirección*, usted puede ayudar a los participantes a desarrollar un sentido de autocontrol.
- Al atender sus necesidades de *pertenencia*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de compromiso hacia el programa.
- Al atender sus necesidades de *logro*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de confianza.
- Al atender sus necesidades de *sensaciones*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de satisfacción integral.

- Sobre todo, la posición enfocada hacia el atleta ayuda a los participantes a lograr un sentido de **control, compromiso, confianza y satisfacción integral**.



Es esencial que usted tenga *su propio* enfoque para entrenar, porque esto afecta la comunicación con los participantes, la manera en que usted los motiva, comparte sus problemas, etcétera. El tiempo que toma para clasificar su enfoque es tiempo bien empleado ¡cada minuto de su entrenamiento depende de eso!

El ejercicio 1. le ayudará a aclarar su propio enfoque de entrenamiento.

Finalmente, recuerde que ganar significa más que victorias en la tabla de puntos. El triunfo es *personal*, así que evalúe y premie el *mejoramiento individual* y ayude a los participantes a *establecer metas factibles*.

**Ejercicio.**

**Por ahora, usted puede estar listo para clasificar su propio enfoque para entrenar. Los ejercicios 1 y 2 le ayudarán.**

**EJERCICIO 1.**

Para cada afirmación, coloque una marca debajo de la que mejor describa su postura. Ver en la siguiente página cómo evaluar sus respuestas.

	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Parcialmente Desacuerdo	Totalmente Desacuerdo
1. Los participantes pueden ser creativos si son adecuadamente motivados.				
2. Los participantes son motivados principalmente por medallas y premios.				
3. Los participantes deben aceptar la autoridad del entrenador en todo momento.				
4. Cada participante es especial en su manera de ser.				
5. Sólo el trabajo y la práctica ardua hacen la perfección.				
6. Los participantes deben respetar el espíritu y las reglas del juego.				
7. Los participantes son incapaces de aceptar responsabilidades por sí mismos y frecuentemente se les debe halagar o forzar a la acción.				
8. Los participantes deben ser tratados con respeto y dignidad.				
9. La agresividad y el espíritu competitivo son los requisitos más importantes para el éxito en el deporte.				
10. Su participación y buen desempeño son aspectos más importantes que ganar o perder.				
11. Los participantes pueden tomar sus propias decisiones en el juego.				
12. Los participantes tienen poca creatividad y poca capacidad de resolver problemas.				

**Puntuación para el Ejercicio 1.**

La puntuación de sus respuestas se encuentra en *dos áreas*: *El área 1* está compuesta por las declaraciones 2, 3, 5, 7, 9 y 12, esto mide su orientación hacia el objetivo personal. *La escala 2* está compuesta por las declaraciones 1, 4, 6, 8, 10 y 11, que miden su orientación hacia lo social.

Para cada escala la puntuación indica lo siguiente:

- 24 puntos    Muy importante
- 18 - 23 puntos    Importante
- 12 - 17 puntos    Poco importante
- 6 - 11 puntos    No muy importante

**EJERCICIO 2.**

Su equipo ha calificado por primera vez para los juegos finales de eliminatoria y tiene muchas posibilidades de ganar. El equipo está entusiasmado y seguro. Usted ha puesto a todos los participantes de igual manera sobre una base rotacional a lo largo de la temporada. Cuando las eliminatorias finales comiencen, usted piensa jugar únicamente con sus mejores atletas. Enliste tantas razones como pueda en pro y en contra para tomar esta determinación.

Pro	Contra

## 2.5 RELACIÓN PADRES - ENTRENADOR.

LA RELACIÓN ENTRE PADRES Y ENTRENADOR tiene gran efecto, tanto positivo como negativo, en los participantes y el entrenamiento de su deporte. Esto hace por consiguiente muy importante que usted desarrolle relaciones *positivas* con los padres de sus participantes. A continuación se enlistan algunas sugerencias para desarrollar tales relaciones:

- Organice una plática formal con los padres para discutir los objetivos de su programa y sus propuestas de enfoque de entrenamiento (ver sección 2.4).
- Describa detalladamente a los padres el comportamiento que usted reforzará en los participantes. Por ejemplo, si usted planea reforzar más el esfuerzo que el desempeño, haga que los padres lo sepan.
- Reconozca la necesidad de *establecer* una comunicación abierta con los padres. La mala interpretación entre los padres y el entrenador se debe a una mala comunicación, de aquí que sea tan importante trabajar arduamente en este aspecto.
- Explique a los padres el comportamiento que usted espera *de ellos*. Por ejemplo, hágales saber que usted espera que ellos le tengan respeto a los oficiales o que NO griten instrucciones a los jugadores.



- Sea positivo y abierto para la retroalimentación, ya que ayuda a construir la confianza de los padres en usted y tendrá un mejor avance en el programa.

Una de las maneras más simples de conseguir algunas de estas tareas es el escribir una carta abierta a los padres. Un ejemplo para esta carta se presenta a continuación.

**Queridos padres:**

Yo entrenaré a su hijo(a) esta temporada. Escribo esta carta para invitarlos a una pequeña reunión en la que deseo explicarles un poco de mi filosofía de entrenamiento.

Cuando yo entreno, enfatizo el divertirse y el trabajo en equipo. Y hago esto porque siento que formar amistades que aprendan a compartir cosas con otros y pertenecer a un grupo son aspectos importantes en esta edad. Quiero que los participantes aprendan las capacidades básicas y que logren ser lo mejor que puedan. En este equipo, todos los individuos tendrán la misma oportunidad de jugar o competir durante la temporada regular. Este enfoque me ha dado buenos resultados en el pasado, por lo que lo usaremos nuevamente.

Quisiera invitarlos a una pequeña reunión de padres en mi casa, el próximo jueves en la noche. En ella discutiremos:

1. Lo que espera usted que sus hijos consigan a partir de esta experiencia.
2. La transportación a los entrenamientos y juegos.
3. Reuniones familiares.
4. Preguntas y sugerencias para la próxima temporada.
5. Socialización informal.

Espero que nos veamos el jueves de 7:30 a 8:30 p.m.

Sinceramente,

***Alberto García***

## 2.6 CONCLUSIONES

AYUDAR A LOS PARTICIPANTES a desarrollar un verdadero deportivismo es una de las más importantes responsabilidades del entrenador de Nivel 1. Adoptar una *filosofía* de juego limpio en el entrenamiento es un paso esencial para esto. Esta filosofía implica seguir pasos específicos para infundir en los participantes una actitud constructiva hacia la competencia y una autoimagen positiva.

Existen varios *enfoques* como entrenador. Como sea, la mayoría de los entrenadores adoptan una combinación de enfoques sociales y hacia objetivos particulares variando de situación en situación todo el tiempo. Independientemente de la postura adoptada, el juego limpio queda como parte integral del entrenamiento.

## RESUMEN

Inculcar en los participantes los valores del deportivismo y del juego limpio, es una de las responsabilidades más importantes que tiene como entrenador.

La filosofía del juego limpio fomenta el desarrollo del verdadero deportivismo. Esta filosofía inculca el *respeto* por las reglas, por los oficiales y por los oponentes.

El juego limpio fomenta la participación y el mejor esfuerzo. Promueva esta filosofía en su entrenamiento mediante acciones que motiven a los participantes a mantenerse en el deporte a fin de desarrollar actitudes constructivas hacia la competencia y una personalidad positiva.

La gente participa en un deporte por una combinación de cuatro razones: el **deseo de logro**, de **pertenencia**, de **sensaciones** y de **autodirección**. Para fomentar en los participantes su permanencia en el deporte, usted necesita conocer las motivaciones previas de cada uno, es decir, lo que quieren conseguir.

Desarrollar relaciones positivas y significativas con los padres ayudará a los participantes, a usted y a su programa a alcanzar el *mejor desempeño posible*.



---

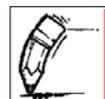
---

# CAPÍTULO 3

## CRECIMIENTO Y DESARROLLO.

### SECCIÓN. CONTENIDO.

- 3.1 Introducción.
- 3.2 Crecimiento y Desarrollo:  
Antecedentes
- 3.3 Recomendaciones Generales
- 3.4 Conclusiones.
  
- Resumen.



# CRECIMIENTO Y DESARROLLO

## OBJETIVO

**Identificar las características del crecimiento y desarrollo de los niños y jóvenes a fin de proponer actividades deportivas acordes a su edad.**

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Definir y usar términos básicos de crecimiento y desarrollo.
- Discutir descubrimientos importantes en el área de crecimiento y desarrollo.
- Recomendar habilidades, estrategias, tácticas, juegos y actividades apropiadas para la edad de desarrollo de los participantes.

## 3.1 INTRODUCCIÓN

DIVERSOS CAMBIOS SUCEDEN durante el crecimiento y el desarrollo. Estos cambios también conocidos como *etapas de desarrollo* afectan cada aspecto de la vida y del deporte. Como entrenador, necesita saber cuáles son las diferentes etapas y cómo afectan éstas el rendimiento en el deporte.

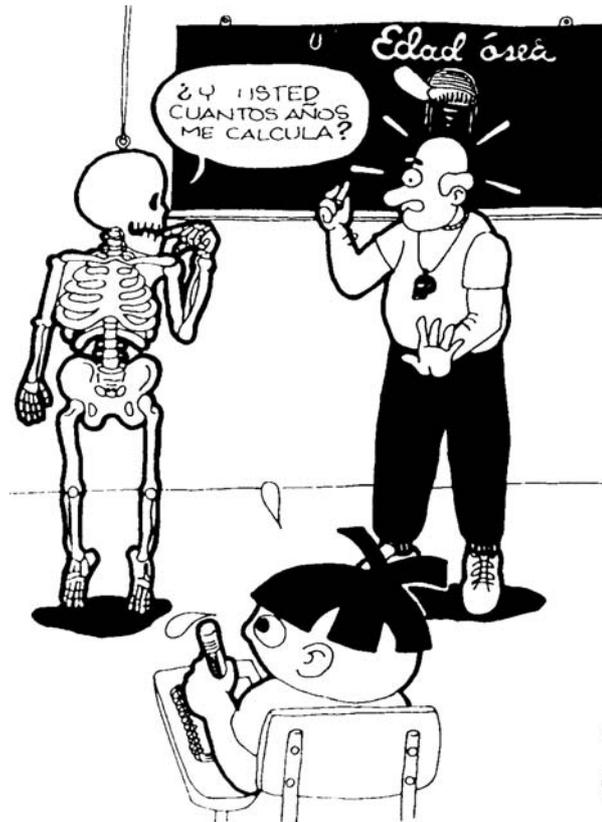
Los participantes en el deporte pasan por varias etapas de desarrollo. Las etapas de desarrollo físico influyen en el desempeño de habilidades y las etapas de desarrollo emocional afectan el tipo de competencia que los participantes son capaces de ejecutar.

Los deportes se deben adaptar a las diferentes etapas de desarrollo. Al momento de planear las actividades es particularmente importante tomar en cuenta las capacidades físicas, emocionales, cognoscitivas y sociales de los participantes. Además, sólo haciendo las adaptaciones se puede ayudar a los participantes a progresar a través del deporte, de la manera que mejor les acomode.

### 3.2. CRECIMIENTO Y DESARROLLO: ANTECEDENTES.

EN CRECIMIENTO Y DESARROLLO: Se le ayuda a familiarizarse con ciertos *términos* y *consideraciones* que son presentados en las siguientes secciones.

Crecimiento	Es el aumento en el tamaño físico, de las dimensiones de la totalidad o cualquiera de sus partes o tejidos, que ocurre como un paso de la transformación hacia la madurez.
Desarrollo	Es un incremento en la habilidad y complejidad de la función que ocurre como parte del progreso hacia la madurez.
Desarrollo cognoscitivo	El desarrollo de la habilidad para interpretar y procesar la información.
Desarrollo emocional	Es el desarrollo del concepto de sí mismo.
Desarrollo físico	Es el crecimiento y desarrollo de los músculos y huesos.
Desarrollo social	Facilidad para generar relaciones con compañeros y gente adulta.
Edad cronológica	Es la edad medida en años.
Edad ósea	Es la medida de la maduración física del esqueleto determinada por el grado de osificación. La edad ósea se evalúa normalmente mediante una radiografía de la mano y la muñeca.
Edad de desarrollo	Edad medida desde el punto de vista de la capacidad para realizar tareas específicas.
Fase participativa-instruccional	Periodo comprendido entre aproximadamente los 6 y los 11 años de edad, durante el cual el individuo inicia su participación en diversos deportes y actividades y aprende a actuar recíprocamente con sus compañeros.
Fase de transición	Periodo comprendido entre los 11 y los 15 años de edad, en el cual un individuo sufre una transición del mundo del niño al mundo del adulto. Durante este periodo el individuo experimenta cambios importantes: biológicos, sociales, emocionales y cognoscitivos que afectan <i>todos</i> los aspectos de su vida, incluyendo su participación en el deporte.
Maduración	.Obtención del crecimiento estructural del cuerpo, características de comportamiento y capacidad intelectual.
Fase participativa-competitiva	Es el periodo a partir de los 15 años de edad durante el cual los individuos progresan dentro del mundo de los deportes de los adultos, en el que además la habilidad se desarrolla en su totalidad y la competencia y el desafío son más frecuentes que en las fases más tempranas.



### Consideraciones.

Durante la maduración los individuos atraviesan por tres etapas de desarrollo en su vida deportiva: la Fase participativa-instruccional, la fase de Transición y la Fase participativa-competitiva. También existen diferencias individuales entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres, y diferencias entre edad cronológica y de desarrollo.

### Fase participativa-instruccional (6 a 11 años de edad aproximadamente)

Durante esta fase, los participantes:

- Adquirirán las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en los juegos.
- Comenzarán a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas en el juego.
- Mejorarán sus habilidades motoras de percepción, tales como la coordinación óculo-manual.
- Aprenderán a interactuar con sus compañeros.
- Desarrollarán un sistema de conciencia, moralidad y juicios de valor.



### **Fase de Transición (11 a 15 años de edad aproximadamente)**

Durante esta fase, los participantes:

- Desarrollarán sus habilidades social, cognitiva y de lenguaje, así como las habilidades motoras necesarias para su participación individual y en grupo.
- Se adaptarán a los cambios físicos y fisiológicos que afectan su cuerpo.
- Establecerán sentidos de independencia e identificación.
- Adquirirán los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en la sociedad.
- Participarán en el deporte competitivo. Sin embargo, la competencia intensiva no es recomendada sino hasta la última fase (participativa - competitiva).

Nota: La competencia *intensiva* no es recomendable sino hasta la parte posterior de esta fase.

### **Fase participativa-competitiva (15 años en adelante aproximadamente).**

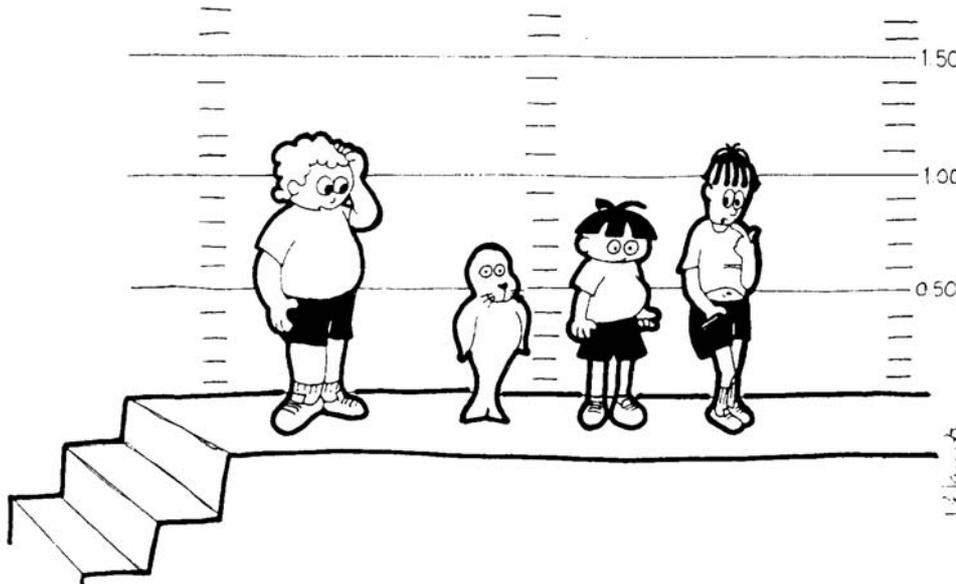
Durante esta fase los participantes:

- Alcanzarán la madurez ósea y su altura final.
- Mejorarán su comunicación y sus habilidades sociales.
- Llegarán a ser más independientes.

### Diferencias Individuales.

Existe una *amplia* variación en el rango de crecimiento de los niños como la diferencia mostrada entre la altura y peso de niños de la misma edad y conforme se acercan a la adolescencia, las diferencias entre los individuos aumentan.

#### DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN EL CRECIMIENTO



### Diferencias Entre los Patrones de Crecimiento de Hombres y Mujeres.

Los patrones de crecimiento de hombres y mujeres son similares durante la infancia y la niñez, pero muy diferentes durante la adolescencia. Por ejemplo, las mujeres menores de 12 años son ligeramente más pequeñas que los hombres de la misma edad, las mujeres de 12 a 14 años son normalmente más altas que los hombres de la misma edad. Un patrón similar es el del peso, no hay gran *diferencia* entre el peso de hombres y mujeres durante la niñez, pero las mujeres de 11 a 15 años frecuentemente pesan más que los hombres de la misma edad y los hombres de 15 a 18 comúnmente pesan más que las mujeres de la misma edad.

### Diferencias Entre la Edad Cronológica y la Edad de Desarrollo.

En las personas jóvenes la edad de desarrollo puede diferir significativamente de la edad cronológica, es decir, un individuo de una edad cronológica de 10 años podría estar en una etapa de desarrollo de entre 8 y 12 años. En el siguiente cuadro se presentan algunos ejemplos de las diferencias entre la edad cronológica y la edad de desarrollo:

**Edad Cronológica Vs. Edad de Desarrollo.**

Edad Cronológica	Edad de Desarrollo (Rango)	
	Niñas	Niños
5	3.6 a 6.5 años.	3.6 a 6.5 años
8	6.5 a 9.3 años.	6.1 a 9.7 años.
10	7.9 a 12 años.	8 a 11.9 años.

**3.3 RECOMENDACIONES GENERALES.**

En el primer cuadro de las páginas siguientes se presentan recomendaciones *generales* sobre habilidades, estrategias, tácticas, modificaciones de juegos, actividades y el grado de competencia para aquellos que se encuentran en la fase participativa/instructiva. El segundo cuadro presenta los mismos tipos de recomendaciones para la fase de transición y el último cuadro para la fase participativa-competitiva.

Es importante usar la información contenida en estos tres cuadros en el entrenamiento cotidiano, al emplearlos hay que tener en cuenta el *crecimiento individual del participante y las características de desarrollo*. Conocer y aplicar esta información ayudará a que los atletas se desarrollen óptimamente en el deporte y en su vida personal.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE PARTICIPANTES DE 6-11 AÑOS  
FASE INSTRUCCIONAL

Habilidades	Estrategia/Tácticas	Modificaciones Juego/Actividad	Grado de Competencia	Otras Actividades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presente habilidades que son simples (no complejas), habilidades motoras no nocivas para el cuerpo</li> <li>• Presente actividades que les desarrollen la aptitud aeróbica</li> <li>• Practique habilidades de flexibilidad</li> <li>• Enfatice el desarrollo en los modelos de movimiento y conciencia corporal</li> <li>• Enseñe técnicas de relajación</li> <li>• Enfatice el desarrollo de la confianza en la personalidad, la autoestima, la integración y la cooperación</li> <li>• Enfatice que encuentren diversión, pero que tengan en perspectiva ganar o perder, y hacer siempre el 100% de esfuerzo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implemente estrategias simples que fomenten a los participantes a tomar parte en las actividades y practicar sus habilidades</li> <li>• Enfatice el aprendizaje de habilidades no de estrategias y tácticas (ganar no es un factor crítico)</li> <li>• Utilice música suave de fondo en su entrenamiento (presente un ambiente positivo para que los participantes aprendan habilidades nuevas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique juegos de actividades simples (por ejemplo, mini juegos)</li> <li>• Emplee el equipo modificado a escala</li> <li>• Fundamente el éxito en incentivos múltiples, no solamente en el triunfo</li> <li>• Evite la especialización en una posición o evento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancee el grado de competencia</li> <li>• Emplee competencias moderadas</li> <li>• No promueva las competencias fuera de la ciudad</li> <li>• Permita que los niños y niñas compitan juntos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolle habilidades que si puedan realizar toda la vida fuera del deporte (ejemplo: la música, pintura, etc.)</li> <li>• Participe en deportes que si puedan realizar toda la vida (fútbol, voleibol, etc.)</li> <li>• Participe en otros deportes que complementen la actividad del mismo</li> <li>• Desarrolle hábitos alimenticios saludables</li> </ul>

**Durante esta fase los participantes:**

- Adquieran habilidades físicas, sociales y de conocimiento necesarias para tener pericia en los juegos
- Comienzan a entender la idea, función y naturaleza de las reglas de los juegos
- Mejoran sus habilidades motoras de percepción tales como coordinar la mano con el ojo
- Aprenden a convivir con sus compañeros
- Comienzan a estructurar la auto-imagen
- Desarrollan un sistema de conciencia, moralidad y valores

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE PARTICIPANTES DE 11 A 15 AÑOS  
FASE TRANSACCIONAL

Habilidades	Estrategia/Tácticas	Modificaciones Juego/Actividad	Grado de Competencia	Otras Actividades
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enseñe habilidades más refinadas</li> <li>· Presente actividades de aptitud aeróbica (en las primeras etapas de esta fase)</li> <li>· Enseñe a entrenar con ejercicios aeróbicos y anaeróbicos en las siguientes etapas de esta fase</li> <li>· Enseñe a entrenar con ejercicios moderados</li> <li>· Practique ejercicios de flexibilidad</li> <li>· Continúe enseñando a practicar técnicas de relajación</li> <li>· Practique desarrollo de estrategias</li> <li>· Desarrolle hojas de estrategias precompetitivas y competitivas</li> <li>· Practique técnicas de concentración</li> <li>· Aumente la confianza y la autoestima de la personalidad de los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Introduzca estrategias y tácticas más completas</li> <li>· Enfatice aun que el ganar no es el único factor de importancia</li> <li>· Enseñeles a fijar metas individuales y de equipo</li> <li>· Emplee múltiples incentivos para motivar a los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Emplee versiones modificadas para las actividades tempranas de esta fase y también utilice el juego en su versión original hacia el final de esta fase</li> <li>· Promueva la especialización.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Recomiende situaciones de competencia bien estructuradas</li> <li>· Emplee torneos y juegos de exhibición</li> <li>· Organice competencias de ligas y eliminatorias sólo en la parte final de esta fase</li> <li>· Separe a los niños y a las niñas en las competencias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Continúe el desarrollo de habilidades que se puedan realizar toda la vida fuera del deporte</li> <li>· Continúe la participación en deportes que se puedan realizar toda la vida, así como deportes que complementen su deporte principal</li> <li>· Continúe el desarrollo de hábitos alimenticios sanos</li> </ul>
<p><b>Durante esta fase los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrollan sus habilidades de conocimiento, lenguaje y sociales para su participación individual y de grupo</li> <li>· Se adaptan a los cambios físicos y psicológicos que afectan su cuerpo</li> <li>· Establecen un sentido de independencia e identificación</li> <li>· Adquieren los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en sociedad</li> <li>· Participan en deportes competitivos. Nota: Sin embargo, la competencia intensiva no es recomendable hasta la parte final de esta fase</li> </ul>				

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE PARTICIPANTES DE 15 AÑOS EN ADELANTE  
FASE PARTICIPATIVA

Habilidades	Estrategia/Tácticas	Modificaciones juego/actividad	Grado de Competencia	Otras Actividades.
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enseñe y refine todas las habilidades del deporte</li> <li>· Entrene con los sistemas aeróbicos y anaeróbicos</li> <li>· Siga un vigoroso programa de entrenamiento de fuerza</li> <li>· Realice prácticas de flexibilidad</li> <li>· Nutra la independencia atlética y la responsabilidad</li> <li>· Continúe enseñando y practicando las técnicas de relajación</li> <li>· Continúe el desarrollo y refinamiento de estrategias de precompetencia y competencia</li> <li>· Practique y afine estrategias de concentración</li> <li>· Continúe creando en el ánimo de los participantes confianza y autoestima</li> <li>· Continúe enfatizando el 100% del esfuerzo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enseñe y refine todas las tácticas y estrategias del deporte</li> <li>· Haga que el esfuerzo por ganar sea su mayor meta</li> <li>· Continúe fijando metas individuales y de grupo</li> <li>· Emplee múltiples incentivos para motivar a los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Realice juegos o actividades mayores en las versiones modificadas originales</li> <li>· Enfatice la especialización de una posición en un evento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Participen en competencias con alto grado de exigencia</li> <li>· Emplee cuando sea apropiado, competencias de liga o eliminatorias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Continúe con el desarrollo de actividades que se puedan realizar toda la vida fuera del deporte.</li> <li>· Continúe la participación en deportes que se puedan realizar toda la vida, también otros que complementen al deporte principal</li> <li>· Continúe con el desarrollo de hábitos alimenticios saludables</li> </ul>
<p><b>Durante la Fase Participativa/Competitiva los participantes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Alcanzan la total madurez ósea y su estatura final</li> <li>· Mejoran sus hábitos sociales y de comunicación</li> <li>· Llegan a ser más independientes</li> </ul>				

### 3.4 CONCLUSIONES

Las habilidades, estrategias, tácticas, juego y actividades que usted planifica para los participantes deben ser acordes con su edad de desarrollo; de otra manera pueden salir del deporte y nunca beneficiarse totalmente. La necesidad de *adaptar las* actividades a la capacidad del individuo participante no debe ser pasada por alto.

### RESUMEN

Ya que los atletas crecen y se desarrollan de diferente manera, usted necesita saber cómo *adaptar* los requerimientos deportivos de acuerdo a las capacidades atléticas individuales.

Las participaciones en deportes pasan por tres distintas fases de desarrollo:

- La Fase participativa-instruccional.
- La fase de Transición.
- La Fase participativa-competitiva.

Las recomendaciones generales sobre habilidades, estrategias, tácticas, modificación de juegos, actividades y el nivel de competencia deberán aplicarse específicamente con la edad de los grupos y sus fases. Pero el uso de esta información será de acuerdo a las características individuales del crecimiento del atleta.

# CAPÍTULO 4

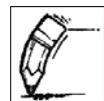
## SEGURIDAD EN EL DEPORTE.

### SECCIÓN. CONTENIDO.

- 4.1 Introducción.
- 4.2 Prevención de Lesiones.
- 4.3 Plan de Acción de Emergencia.
- 4.4 Seguimiento.
- 4.5 Situaciones de Emergencia.
- 4.6 Tipos de Tejido, Tipos de Lesiones y Seriedad de las Lesiones.
- 4.7 Lesiones en Tejidos Blandos
- 4.8 Regreso a la Actividad.
- 4.9 Responsabilidad: los Temas Fundamentales.
- 4.10 Conclusiones.
- Resumen.

SICCED

Manual para el Entrenador.  
Nivel 1.



# SEGURIDAD EN EL DEPORTE

## OBJETIVO

**Estructurar el Plan de Acción de Emergencia y un programa de prevención de lesiones como elementos que permitan garantizar la seguridad en el deporte.**

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Desarrollar un programa de prevención de lesiones
- Desarrollar un Plan de Acción de Emergencia (PAE)
- Actuar en condiciones de emergencia
- Valorar la seriedad de una lesión y atender en correspondencia
- Determinar cuando los participantes estén listos para volver a la actividad después de una lesión
- Prever conductas negligentes de su parte.

## 4.1 INTRODUCCIÓN

A nadie en el deporte le gusta pensar en la posibilidad de una lesión. Pero las lesiones si ocurren y simplemente debe saberse cómo tratarlas. También se necesita saber cómo prevenirlas y qué pasos tomar para reducir el riesgo de recibir una demanda por negligencia.

En otras palabras, cada participante en cualquier deporte se expone al riesgo de lesionarse. Lo importante es cómo minimizarlo creando un ambiente deportivo lo más seguro posible.

## 4.2 PREVENCIÓN DE LESIONES.

ORIENTAR a los atletas para la prevención de lesiones en el deporte es una de las responsabilidades más importantes como entrenador; ningún programa de prevención es perfecto, las lesiones pueden ocurrir y frecuentemente sin advertencia; la clave es establecer un buen programa de prevención. A continuación se presentarán algunas sugerencias para dicho programa; seleccione el más apropiado para su situación y decida cómo emplearlo.



### Programa de Prevención de Lesiones.

- Obtenga la información del estado de salud de cada participante; examen médico, historia clínica y reportes de lesiones previas (especialmente los padecimientos crónicos).
- Garantice que el deportista realice ejercicios previos de movilidad, resistencia y fuerza y que el entrenamiento coincida con su etapa de desarrollo.
- Cuide oportunamente del menor daño para que no llegue a ser mayor. Tenga a la mano un botiquín y tome un curso de primeros auxilios para que pueda atender las lesiones menores apropiadamente.
- No permita que los participantes lesionados regresen a la actividad demasiado pronto, asegúrese que tengan la fuerza y movilidad normal, que no sientan ningún dolor y que se encuentren psicológicamente listos para regresar.
- Verifique que el equipo de los participantes sea el apropiado y que esté en óptimas condiciones, revíselo invariablemente al inicio de la temporada. Enseñe a los participantes cómo mantenerlo en buenas condiciones, a realizar revisiones sistemáticas durante la temporada, así como ajustarlo a sus necesidades, indicándoles el mejor lugar donde adquirirlo.
- Trate de anticiparse a los problemas en un ambiente de entrenamiento o de competencia. Por ejemplo, verificar el área *antes* que los deportistas comiencen a utilizarla.
- Obtenga ayuda de personal capacitado para inspeccionar el equipo e instalaciones.
- Obtenga ayuda de otros entrenadores. Balancee la competencia por habilidad, peso, clases, etcétera, y discuta con otros entrenadores respecto a los problemas comunes de seguridad.
- Lleve los registros de las lesiones ocurridas y observe el patrón, usualmente éste indica las causas.



---

---

### 4.3 PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA.

El propósito del Plan de Acción de Emergencia (**PAE**) es obtener cuidado *profesional* para *los participantes lesionados tan rápido como sea posible*. A menos que usted haya recibido un entrenamiento especializado en técnicas avanzadas en primeros auxilios, *deje el cuidado a los médicos profesionales*.

Se recomienda ampliamente que usted desarrolle un **PAE** *antes* de que la temporada comience. Tal plan consiste en tener información sobre la ubicación de los teléfonos más cercanos y los nombres de dos personas: la persona a cargo y la que hace el llamado.

#### **La Persona a Cargo.**

*Debe estar específicamente entrenada en el cuidado de lesiones, usted no necesita ser la persona a cargo, pero si nadie más pudiera asumirlo, la responsabilidad es suya*

Sus responsabilidades son:

- Tomar el control y evaluar la situación en contacto con el participante lesionado.
- Instruir a todos los participantes y observadores para dejar al lesionado solo.
- Asegurarse que el lesionado no sea movido.
- Dejar el equipo del lesionado en su lugar.
- Evaluar la lesión y determinar si requiere asistencia adicional.
- Decidir cómo mover al lesionado, si una ambulancia no es requerida.
- Notificar a la persona que llama si la ambulancia es requerida y describir breve, pero eficientemente la lesión.
- Observar al lesionado cuidadosamente por si hubiera algún cambio en su condición y darle confianza hasta que llegue la ayuda profesional.

La Persona a Cargo **NO** debe ser forzada a mover a los lesionados innecesariamente. Por el contrario, debe ser orientado por el principio de NO HACER NINGÚN DAÑO. Por ejemplo, si el participante no puede empezar a moverse por sí mismo, la persona a cargo *no debe mover la parte afectada del cuerpo del lesionado*. Si el lesionado está respirando y no sangra seriamente, la persona a cargo debe tomar su tiempo para completar el procedimiento y no fomentar el riesgo de lesión posterior.

## La Persona que Llama.

Sus responsabilidades son las siguientes:

1. Conocer los lugares de *todos* los teléfonos que puedan ser utilizados para realizar las llamadas. Es esencial revisar y planear con anticipación en el área, particularmente en lugares remotos o en edificios ajenos.
2. Preparar una lista de números telefónicos locales (ambulancias, bomberos, policía, médico, etcétera). Estos números deben ser escritos en una tarjeta pequeña y estar a la mano todo *el tiempo* (el ejercicio 1, le muestra como puede ser una tarjeta de números telefónicos). Si necesita pagar las llamadas, el cambio necesario deberá adherirse a la tarjeta de teléfonos, no debe asumirse que los números de emergencia estarán en el teléfono, es importante no confiar en el operador para transferir el mensaje, es mejor, que el servicio requerido sea llamado directamente. Una vez que las listas de los números locales están correctas pueden ser ordenadas por la ubicación, especialmente si las visitas fuera de la ciudad al mismo lugar son comunes.
3. Conocer las direcciones y las *mejores rutas de acceso* a la instalación. La localización exacta de cada ruta debe ser escrita detrás de la tarjeta de teléfonos, esto ayudará a la persona que habla cuando se encuentre estresado.
4. Proveer al despachador de ambulancias con la información necesaria. Esta información debe incluir el estado médico y describir la naturaleza de la emergencia, la localización exacta del participante lastimado, la mejor ruta de acceso y el número telefónico desde el cual se realiza la llamada. Debe preguntarse por el tiempo estimado de arribo de la ambulancia.
5. Asignar a alguien para que espere en el teléfono.
6. Reportar a la persona a cargo que la ambulancia ha sido llamada y el tiempo estimado de arribo.
7. Ir a la entrada principal y esperar el vehículo de emergencia.

**Ejercicio.**

Ahora usted está listo para desarrollar su propio **PAE** y el ejercicio 1 le enseñará como hacerlo.

**EJERCICIO 1.**

Se presenta a continuación una tarjeta de teléfonos **PAE**. Anote los datos de acuerdo con su información.

----- corte aquí -----

**TARJETA DE TELÉFONOS DEL PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA.**

EQUIPO / EVENTO \_\_\_\_\_ LOCALIZACIÓN DE TELÉFONOS \_\_\_\_\_  
 LUGAR \_\_\_\_\_  
 PERSONA A CARGO \_\_\_\_\_  
 PERSONA QUE LLAMA \_\_\_\_\_

NUMEROS TELEFÓNICOS	
Croquis de la ubicación de las Instalaciones deportivas con nomenclatura	EMERGENCIA _____
	AMBULANCIA _____
	POLICÍA _____
	BOMBEROS _____
	HOSPITAL _____
	CONSULTORIO DEL MEDICO _____
	TELÉFONO EN EL LOCAL _____
	DESDE EL QUE SE LLAMA _____
	DETALLES DE LOCALIZACIÓN _____
	(PARA LEERLO AL DESPACHADOR DE EMERGENCIAS)

----- corte aquí -----

Nota: Usted debe tener su **PAE** y su tarjeta de teléfonos a la mano en *todo momento*. Puede hacer copias de su **PAE** y su tarjeta de teléfonos; después de realizar el ejercicio 1 y llévelos con usted, ¡Es tan simple como eso!

### **Lista de comprobación.**

Es una buena idea usar una lista de comprobación cuando usted está desarrollando su **PAE**, esté seguro de *registrar* el nombre de la persona a cargo y de la persona que llama y *siempre* lleve esta información con usted.

### **Plan de Acción de Emergencia:**

#### **Lista de Comprobación.**

##### **Acceso a los teléfonos.**

- Instalaciones en que se entrena.
- Instalaciones propias de juego
- Instalaciones a las que se va de visita comúnmente.
- Tarjeta de números de emergencia (locales).
- Tarjeta de números de emergencia (foráneas).
- Tarjeta telefónica con crédito suficiente para llamar.

##### **Acceso al lugar.**

- Tarjetas de direcciones para llegar a las instalaciones de entrenamiento.
- Tarjetas de direcciones para llegar a las instalaciones propias de juego
- Tarjetas de direcciones para llegar a las instalaciones que se visitan comúnmente.

##### **Información de participantes.**

- Tarjeta del historial personal.
- Contactos en caso de emergencia.
- Tarjetas del historial médico.

##### **Personal.**

- Persona a cargo.
- Alternativa.
- Persona que llama.
- Alternativa.

#### 4.4 SEGUIMIENTO.

SU RESPONSABILIDAD con los participantes lesionados no termina cuando han sido transferidos a los cuidados médicos apropiados, más bien, usted debe prepararse para el *seguimiento* sobre el estado del participante y proveer de toda la información posible al personal médico.

La persona a cargo debe acompañar al participante lesionado al hospital, tranquilizarlo y proveer la información del historial médico del participante y de las circunstancias en que fue lastimado. La historia médica del participante puede ser presentada por una tarjeta de información mostrada a continuación. Asegúrese que la información esté con el equipo *todo el tiempo* ¡téngala a la mano por pequeña que sea la emergencia!. Ya que si ésta se encuentra en casa o en la oficina del equipo no sirve de mucho.



## 4.5 SITUACIONES DE EMERGENCIA.

Es muy importante para usted saber *exactamente* cuándo es necesario *realizar* una llamada de emergencia. Ciertos tipos de lesiones (contusiones, lesiones de cuello, espalda y hemorragias severas) son, por definición, serias *condiciones de emergencia*. Los siguientes cuadros resumen información importante acerca de estas lesiones.

A pesar de que usted haya recibido entrenamiento especializado en primeros auxilios, deje el cuidado de los lesionados a los profesionales. En otras palabras, *admítalos límites de sus conocimientos* cuando trate con heridos y manténgase en el margen pertinente a estos límites.

CONDICIONES SERIAS O DE EMERGENCIA

LESIONES	CONDICIONES SERIAS QUE HACER		CONDICIONES DE EMERGENCIA QUE HACER	
	SINTOMAS	SINTOMAS	SINTOMAS	SINTOMAS
LESIONES DE CABEZA	<p>Mareos Dolor de cabeza Confusion momentanea Zumbido de oidos Nauseas</p>	<p>Si cualquiera de estos sintomas se presenta, retire al participante de la actividad y revise sus signos de manera constante Vigile el incremento progresivo de los sintomas Si los sintomas empeoran o cualquiera de ellos se combina, retire al participante de la actividad y referalo inmediatamente al medico</p>	<p>Inconsciencia temporal Amnesia temporal Hemorragia fluido de oidos o nariz Movimientos sin coordinacion y confusion</p>	<p>Empiece su PLAN DE ACCION DE EMERGENCIA Si el participante esta inconsciente, tratejo como si tuviera una lesion seria, de cuello o espalda (Para mayor informacion, consultar paginas siguientes) NO TRATE DE MOVER A UN PARTICIPANTE INCONSCIENTE</p>
LESION DE CUELLO Y ESPALDA	<p>Perdida temporanea de sensacion en cuello, brazos o piernas Aturdimiento, entumecimiento o exagerada inquietud (haciendo movimientos como si les picaran con alfileres)</p>	<p>Nunca mueva o ruede al participante, o trate de quitarle el equipo Deje al participante acostado y como lo encontro y revise que no tenga problemas para respirar Aun si la sensacion de las extremidades regresa, mande al participante a la asistencia medica</p>	<p>Si la sensacion en brazos o piernas no regresa Aturdimiento, entumecimiento o exagerada inquietud (haciendo movimientos como si les picaran con alfileres en extremidades) Si el participante es incapaz de mover su cuello, brazos y piernas.</p>	<p>Empiece su PLAN DE ACCION DE EMERGENCIA NUNCA MUEVA O RUEDE AL PARTICIPANTE NI TRATE DE QUITARLE ALGUNA PARTE DEL EQUIPO Deje al participante recostado como lo encontro y revise que no tenga problemas respiratorios. Mantenga al paciente comodo, caliente y dele confianza.</p>

Si el participante no puede iniciar el movimiento voluntario no mueva ninguna parte de su cuerpo.

<p><b>HEMORRAGIA SEVERA</b></p>	<p>Excesiva hemorragia</p>	<p>· Aplicar directamente presión con una gasa, mantener la presión firme hasta que la hemorragia pare. · Elevar la parte lastimada (si el participante puede mover el área afectada). · Envíe al participante a la atención médica</p>	<p>· Hemorragia persistente que no puede ser controlada · Hemorragia a borbotones. · Pérdida del color de la piel en la cara · Mareos y náuseas.</p>	<p>· Empezar su PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA · El tratamiento inmediato es el mismo que en hemorragias severas.</p>
<p><b>FRACTURAS</b></p>	<p><u>Fractura Cerrada</u> Es la interrupción de la continuidad del hueso Dolor localizado sobre el área del hueso Deformación obvia Hinchazón. Pérdida de la función</p>	<p>Aplique la regla cardinal Coloque al participante en una posición confortable No trate de enderezarla o entabillarla Aplique hielo No permita que sostenga peso Referirlo a la atención médica</p>	<p><u>Fractura Abierta (Expuesta):</u> Es la exposición del hueso a través de la piel Gran deformidad Pérdida de funciones Hemorragia Dolor</p>	<p>Comience su PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA Controle la hemorragia Aplique la regla cardinal. Aplique presión directa. Asegúrese que el área está en la posición más confortable posible. Mantenga el área limpia No trate de mover o aplicar tracción o entablillado</p>

---

---

## 4.6 TIPOS DE TEJIDO, TIPOS DE LESIONES Y SERIEDAD DE LAS

### LESIONES.

CUANDO UNA LESIÓN OCURRE, usted necesita saber qué tratamiento es el requerido, pero antes de tomar esta decisión requiere conocer cierta información; en particular usted debe saber lo siguiente:

- El *tipo de tejido* que está lastimado (músculo, tendón, hueso, ligamento, etcétera). No siempre es posible tomar una decisión, pero el cuadro posterior le ayudará.
- La *localización* de la lesión. El cómo tratar una lesión depende de la parte del cuerpo afectada; por ejemplo, daños serios en cabeza, cuello, etcétera, son tratados de una manera diferente que los daños en las extremidades.
- El *tipo de lesión* (torcedura, fractura, luxación, etcétera).
- La *seriedad* de la lesión (leve, moderada o severa).

Usted puede determinar la seriedad del daño siguiendo estos pasos:

- **Averiguar qué fue lo que sucedió** y obtener una historia *completa* de cómo ocurrió la lesión y qué estaba realizando el lesionado, la posición en que se encontraba, etcétera. El lesionado deberá ser su primordial fuente de información.
- **Revisión de la lesión.** Revise la alineación, deformidad, hinchazón, hemorragia, palidamiento de la parte lastimada.
- **Revisión de anomalías**, incluyendo los sonidos (respiratorios), olor (quemaduras), tacto (hinchazón), observe el rango de movimiento que muestre la parte lastimada, si es posible compare con la parte simétrica no lesionada. **NO** mueva la parte lesionada del atleta si él no puede moverla por sí mismo y **NUNCA** revise las anomalías pidiéndole que mueva una extremidad si sospecha que el daño es una fractura o dislocación.

Si usted tiene <i>cualquier</i> duda acerca de la severidad del problema, envíe al lesionado con el médico. Y SIEMPRE, SIEMPRE, SIEMPRE, tenga su <b>PAE</b> actualizado.
---

## 4.7 LESIONES EN TEJIDOS BLANDOS.

LOS TEJIDOS BLANDOS INCLUYEN músculos, tendones, ligamentos y piel. Las lesiones a estos tejidos son usualmente el resultado de golpes directos, torceduras o estiramientos del tejido, pero cualquiera que sea la causa el cuerpo reacciona produciendo inflamación en el área afectada.

Los signos de inflamación son: (H, C, A, E, D.).

- H Hinchazón:** La cual puede ser producida inmediatamente o pasado algún tiempo.
- C Calor:** Incremento local de la temperatura.
- A Alteración de la función:** como movimiento restringido.
- E Enrojecimiento.**
- D Dolor.**

Es esencial que se visualice el dolor como un *signo de prevención* del tejido lastimado y de ser necesario, la suspensión de la actividad. Aún más, usted debe mandar al participante con el personal médico adecuado.

### CUIDADO INMEDIATO.

El objetivo del cuidado *inmediato* en el tejido blando dañado es reducir la inflamación. Acelerando la recuperación de los participantes.

Los *pasos* más importantes en la reducción de la inflamación son: (R, I, C, E.)

- R Reposo:** Restar o restringir el movimiento de la zona lesionada, no retornar a la actividad tan pronto. Si una extremidad inferior es lesionada, utilice muletas o transportación; en caso de lesiones en extremidades superiores, emplee tensores o estribo.
- \*I Hielo:** Aplique hielo o algo frío directamente sobre la zona lesionada y luego sobre el vendaje. Colóquelo en el área dañada de 10 a 20 minutos, remueva por 10 minutos y repita 3 veces.
- C Compresión:** Aplicar presión, reduce la hinchazón o hemorragia en las extremidades. Si es posible emplee una banda elástica mojada y una gasa.
- E Elevación:** Si es posible, eleve el área dañada arriba del nivel del corazón.

Serías precauciones del RICE en orden:

- Aplicar hielo directamente en la piel puede causar sensibilidad o una reacción alérgica; la aplicación prolongada puede causar congelamiento.
- Aconseje a los participantes remover TODAS las envolturas o vendajes que estén haciendo presión antes de que se duerma. Pero alíentelos a que cuiden la parte lesionada elevándola cuando sea posible aún en cama.

\* ICE - Hielo

- Cuando haya una envoltura haciendo presión, verificar regularmente (cada 30 minutos aproximadamente) la sensibilidad y movimiento del músculo en el área afectada.

### **Condiciones del Tejido Blando.**

Varias lesiones menores del tejido blando ocurren con frecuencia durante el entrenamiento y es importante que usted sea capaz de tratar las condiciones más comunes: hemorragias nasales, ampollas, raspones, rasguños y cortaduras.

### **Hemorragia Nasal:**

Las hemorragias nasales se presentan por muchas causas, entre ellas daño directo, alergias, humedad, altitud y ruptura espontánea. La cantidad de sangrado no indica siempre la severidad de la lesión, la cabeza y la cara tienen un abastecimiento *abundante* de sangre y aún una lesión menor puede provocar una pérdida considerable de sangre.

El cuidado que se debe tener en las hemorragias nasales consiste primeramente en parar el sangrado oprimiendo el puente nasal con los dedos pulgar e índice, suavemente incline la cabeza atrás manteniendo esta posición *por lo menos cinco minutos*. Si persiste la hemorragia, repita la técnica de presión por otro periodo de cinco minutos. Si la segunda presión no detiene la hemorragia, llame al médico. Recuerde que el procedimiento de la presión debe realizarse siempre y cuando se esté completamente seguro de que no existe fractura alguna.

Es importante que note lo siguiente:

- NO introduzca ningún material a la nariz.
- Aplicar hielo sobre la nariz para reducir la hemorragia y la inflamación.
- Una vez que la hemorragia se ha controlado, evite la actividad enérgica por un periodo de una hora.
- Si hay un coágulo NO lo retire.
- Si hay varios traumatismos severos e inflamación, refiera al personal médico.

### **Las Ampollas.**

La causa más común que produce las ampollas es la fricción sobre el área subyacente de la piel. La fricción y el calentamiento del área afectada ocasionan que las capas de la piel se aflojen y se llenen de fluido.

El mejor tratamiento para las ampollas es la prevención. En particular, asegúrese que el equipo ajusta adecuadamente, evite usar equipo nuevo por periodos largos hasta que se encuentre acostumbrado al uso y reduzca las fricciones en lo posible (ponga talco en zapatos y calcetines, lubrique los pies con lociones para la piel, proteja las manos y los dedos con cinta, etcétera).

Si se *forma* una ampolla, el mejor tratamiento es dejar que salga y protegerla con un parche pequeño. No puncione las ampollas innecesariamente - puede producir una infección.

Sin embargo, si usted punciona una ampolla o ésta se rompe realice los siguientes pasos:

- Limpie el área con jabón, agua y un antiséptico (por ejemplo, agua oxigenada).
- NO quite ningún resto de piel - es una protección para las áreas delicadas de abajo -.
- Cubra el área con un vendaje que no se pegue.
- Evite la humedad en el área.
- Limpie el área y cambie los parches diariamente - esto ayudará a evitar infección-.
- Si es necesario, proteja totalmente el área con gasas o vendas largas .

### **Rasguños, Raspones y Cortaduras.**

Los rasguños y raspones menores sólo requieren un poco de presión sobre la herida para parar la hemorragia.

Aconseje a los participantes que realicen una buena higiene para prevenir que se vuelvan un problema médico importante.

Todos los rasguños, abrasiones y cortaduras pequeñas deben ser *completamente* lavadas con jabón, agua y un antiséptico como el agua oxigenada aplicada alrededor de la herida. NO trate de retirar severamente las partículas incrustadas (piedras, vidrios, etcétera). En lugar de eso refiera el caso con el personal médico.

Una vez lavada el área, debe ser secada con una gasa o vendaje no adhesivo. No debe permitirse que el área se moje, debe limpiarse y cambiarse el vendaje a diario.



R



I



C



E

---

---

## 4.8 REGRESO A LA ACTIVIDAD.

ANTES de que los participantes puedan retornar a la actividad después de una lesión, deben estar *totalmente* restablecidos; de otra manera, se pueden lastimar ellos mismos. La recuperación total significa lo siguiente:

- Lo más cerca posible al 100% de movimiento.
- Lo más cerca posible al 100% de su fuerza.
- Ausencia de dolor.
- Recuperación psicológica.
- Capacidad de desempeño en la actividad elegida.

Para determinar que los participantes están listos para retornar a la actividad:

- Deben desempeñar algunos *simples movimientos* que se requieran durante la actividad. Comenzar con tareas simples a velocidad *lenta*.
- Incrementar *gradualmente* la demanda si no presenta dolor o una alteración de la función (por ejemplo, cojear).
- Pregunte a los participantes cómo se sienten con respecto a la habilidad o actividad que los lesionó. Revise si no hay temores o aprensiones, esto será clave en la recuperación psicológica.
- Envíelos a una revisión médica más profunda, si usted tiene *cualquier* duda sobre su recuperación física para la actividad.

## 4.9 LA RESPONSABILIDAD: TEMAS FUNDAMENTALES.

COMO ENTRENADOR, usted tiene el compromiso legal de crear un ambiente seguro y controlado para los participantes en su programa. Usted DEBE saber qué pasos seguir para tener un ambiente seguro para sus participantes.

En general, las acciones legales en contra de los entrenadores se basan en el alegato de negligencia. Una negligencia es una falta de cuidado, de aplicación o de exactitud.

Los siguientes pasos lo protegen a usted y a su programa contra reclamos de negligencia:

- Solicite a todos los participantes presentar un certificado médico antes de registrarse en su programa y consérvelo en su archivo.
- Guarde un registro de todos los participantes con su nombre, dirección, número telefónico, edad, peso, estatura y número de seguro médico u hospital.
- Solicite que los participantes firmen una constancia que lo exonere a usted y a su programa de toda responsabilidad por lesiones o daño sufrido por negligencia. Este documento sirve para mantener alertas a los padres y a los participantes que puede existir un riesgo potencial.

- Lleve un reporte de los avances de todos los deportistas.
- Que un médico profesional revise sus abastos y procedimientos de primeros auxilios y que determine si ellos son adecuados para emergencias.
- Intente tener un especialista calificado o un entrenador capacitado en primeros auxilios, especialmente en deportes de alto riesgo.
- Vigile diariamente las condiciones del equipo y realice las reparaciones adecuadas.
- Establezca reglas escritas de conducta en el área de competencia o de entrenamiento. Si estas reglas sirven para protegerlo de una demanda, usted debe hacer mención de ellas *regularmente* con los deportistas.
- Tenga cuidado al ajustar uniformes y protectores. Verifique *todo* el equipo para asegurarse que los participantes tienen lo necesario, que se ajusta bien y está en buenas condiciones.
- NO deje de supervisar a los deportistas.

Si ocurre una lesión, mantenga un completo orden. Asegure la atención médica apropiada y ponga en acción inmediatamente su PAE si el daño es serio.



## 4.10 CONCLUSIONES.

PROVEER un ambiente seguro en el deporte para los atletas es una de sus responsabilidades *fundamentales*. Es esencial que usted esté tan preparado como le sea posible para manejar emergencias y daños menores, que conozca la historia médica de cada participante y haber planeado cuidadosamente el PAE. El entrenamiento formal en primeros auxilios y de emergencias cardiopulmonares (ECP) es *sumamente* recomendado.

## RESUMEN.

Debe proporcionar a los participantes un ambiente lo más seguro posible para realizar el deporte. Para ello necesitará ser capaz de:

- Desarrollar un programa para prevenir lesiones.
- Desarrollar un Plan de Acción de Emergencia (PAE).
- Asegurarse que los participantes reciban el cuidado y seguimiento apropiados.
- Saber qué hacer en casos serios y en condiciones de emergencia.
- Valorar el tipo de tejido que está lesionado, tipo de lesión y gravedad de la misma.
- Proporcionar cuidado inmediato cuando se lesione el tejido blando y brindar las condiciones mínimas para su tratamiento.
- Determinar el momento en que los participantes estén en condiciones de retornar a la actividad después de una lesión.
- Tomar precauciones para protegerse contra reclamos por negligencia.

Tener un **PAE** es esencial. El propósito de este plan es conseguir un cuidado profesional al participante lastimado a la brevedad posible. A menos que usted haya recibido un entrenamiento especializado en técnicas de primeros auxilios deje estos cuidados a los profesionales. El objetivo de tener un cuidado inmediato con las lesiones de tejidos blandos es provocar la disminución de la inflamación. El paso más importante para dicha reducción es la aplicación del principio RICE:

**R:** Reposo.

**I:** Hielo.

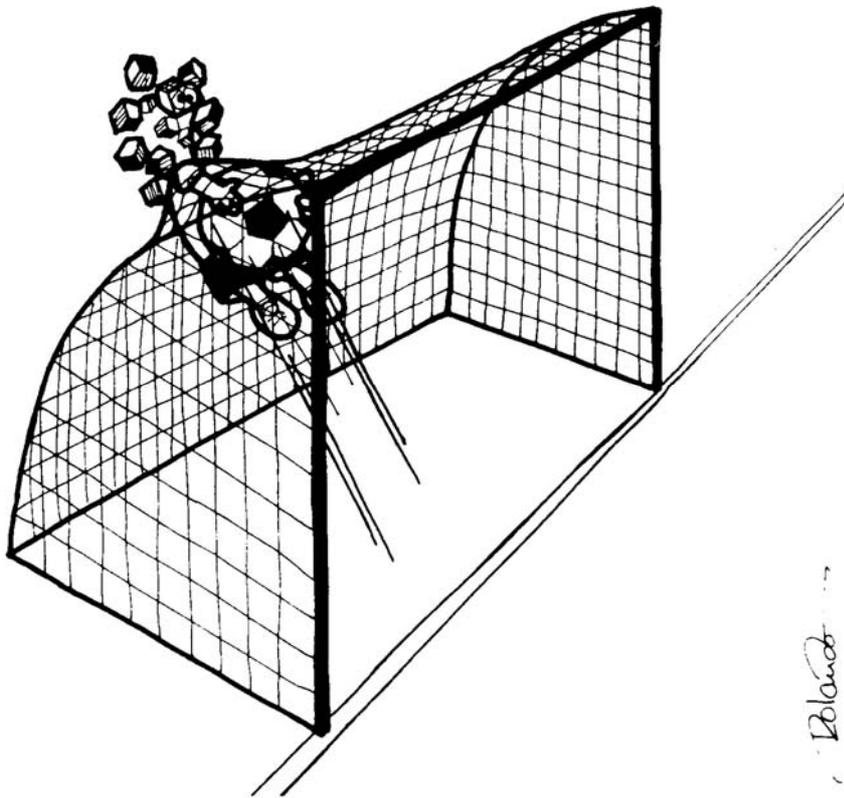
**C:** Compresión.

**E:** Elevación.

Los participantes deben de estar totalmente recuperados antes de retornar a la actividad después de una lesión.

Usted tiene el *compromiso legal* de crear un ambiente seguro y controlado para los participantes. Por lo tanto, es imperativo que trabaje continuamente en lograrlo. Por ejemplo:

- A todo participante se le debe solicitar un certificado médico.
- Asegúrese de que sus conocimientos en abastos y en primeros auxilios son los adecuados para emergencias.
- Supervise a los participantes, son su responsabilidad.
- Procure tener un entrenador capacitado o un especialista calificado en emergencias.
- Establezca en forma escrita las reglas de conducta.



---

---

# CAPÍTULO 5

## ANÁLISIS DE HABILIDADES.

SECCIÓN.	CONTENIDO.
----------	------------

5.1	Introducción.
-----	---------------

5.2	Observación.
-----	--------------

5.3	Conclusiones.
-----	---------------

	Resumen.
--	----------

	.
--	---

	.
--	---



# ANÁLISIS DE HABILIDADES

## OBJETIVO

**Identificar los diferentes pasos para la observación de habilidades.**

**INSTRUCCIONES:** Lea y analice cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de observar habilidades

- Identificar su propósito.
- Dividir la habilidad en fases.
- Identificar los elementos clave de la habilidad.
- Desarrollar el plan de observación.
- Observar habilidades.

## 5.1 INTRODUCCIÓN

EL ANÁLISIS de las habilidades es una habilidad en sí misma la cual se debe de dominar, si se quiere ayudar a los participantes a desarrollarlas al máximo. En general, su análisis es un proceso que se refiere a cierto tipo de comprensión de habilidades físicas y a la aplicación de esa comprensión en el rendimiento de los participantes.

El proceso en general para analizar habilidades tiene tres pasos distintos:

- Descubrir cómo los participantes las desempeñan realmente.
- Determinar cómo podrían desarrollarlas.
- Usar este conocimiento para detectar y corregir errores en el desempeño, ayudando a los participantes a mejorarlas.

En el Nivel 1, el enfoque es sobre el primer paso: Cómo los participantes desempeñan las habilidades realmente. Este paso consiste principalmente en la observación, es decir, dividir a las habilidades en partes más pequeñas y observar cómo las desempeñan los participantes.

En el Nivel 2 vemos el segundo paso: cómo los participantes podrían desarrollarlas. Para este paso necesita tener nociones sobre la mecánica del desempeño o la

biomecánica.

En el Nivel 5 el enfoque es sobre el tercer paso: cómo usar la información aprendida en el nivel 1 y el nivel 2 para ayudar a los participantes a mejorarlas. Esta etapa se trata del análisis de habilidades, la detección y corrección de errores.

## 5.2 OBSERVACIÓN.

PARA OBSERVAR BIEN LAS HABILIDADES, usted necesita saber “*qué*” observar y “*cómo*”. Además, usted necesita saber estas cosas *antes* de ver el desempeño de habilidades, de esa manera, usted se puede enfocar totalmente en la observación.

Esto se realiza mejor en dos etapas: La etapa de preobservación y la etapa de observación.

### ETAPA 1: La Preobservación.

Consiste en el seguimiento de cuatro pasos:

- Identificar el propósito de la habilidad.
- Dividir la habilidad en fases.
- Identificar los elementos clave en cada fase.
- Desarrollar un plan de observación.

#### Paso 1: Identificar el Propósito de la Habilidad.

Se tienen diversos propósitos: Anotar, ganar cierta ventaja, dar en el blanco, etcétera. Conocer el propósito es una de las claves para observar las habilidades - le ayuda a conocer en qué parte se debe enfocar -.

#### Paso 2: División de la Habilidad en Fases.

En general se puede dividir en cinco fases:

- Movimientos preliminares.
- Movimientos de balanceo y recuperación.
- Movimientos para producir fuerza.
- El instante crítico.
- La ejecución final o seguimiento.

**Movimientos preliminares:** Son los que desempeñan los participantes para prepararse. Estos usualmente incluyen trabajo de pies y movimientos de posicionamiento corporal.

**Movimiento de balanceo y/o recuperación-preparación:** Son los que realizan los participantes *justo antes* de ejecutar y que producen fuerza. Por ejemplo, los movimientos hacia atrás en tiros de tenis, la recuperación del brazo en natación.

**Movimientos para producir fuerza:** Son los que ejecutan los participantes para el impacto o propulsión, por ejemplo, el golpe de derecha en un tiro picado en el badminton.

Estos movimientos frecuentemente ocurren tan rápido que son difíciles de seguir. Es mejor primero conseguir una impresión *general* y después enfocarse *en las partes* específicas del cuerpo.

**El instante crítico:** Es el punto que *determina* la efectividad de la habilidad. El instante de lanzar una bola de boliche, el momento de contacto en un movimiento en squash y el instante de despegue en un salto alto. Idealmente, los participantes aplican la cantidad correcta de fuerza, en la posición correcta, en el tiempo correcto en el instante crítico.

Los participantes no pueden hacer nada en el instante crítico que altere la efectividad; en cambio, deben hacer los cambios *antes* del instante crítico. En suma, a esta parte de la habilidad se le llama “instante crítico”, pero la parte más *significativa* de la habilidad es la fase para producir fuerza.

Es frecuentemente difícil ver el instante crítico porque pasa *muy* rápido. Sin embargo, esto es posible teniendo una buena comprensión de la habilidad, observado desde diversos ángulos y utilizando asistencias visuales como videos, fotografías y *todo* lo que haga más fácil enfocar adecuadamente el instante crítico.

**La ejecución final o seguimiento:** Se refiere a los movimientos corporales que ocurren *después* del instante crítico. Esta parte de la habilidad es muy importante, disminuye gradualmente el movimiento del cuerpo y ayuda a prevenir lesiones.

Observar los movimientos que ocurren durante la ejecución final o seguimiento ocasionalmente puede proveer información acerca del instante crítico.

### **Paso 3: Identificación de los Elementos Clave.**

Son los detalles de las habilidades que afectan el desempeño final. Estos frecuentemente son alejados del desempeño final. Por ejemplo: la técnica de despegue de los *clavadistas* no se toma en cuenta tanto como su técnica de regreso al agua, pero los elementos clave del despegue, juegan un papel más importante en la determinación del ingreso al agua.

El proceso de identificación de los elementos clave, se simplifica si usted identifica cuáles son los necesarios para *cada fase*. En cada caso, los elementos clave deben establecerse en términos de MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS DEL CUERPO, y deben ser OBSERVABLES. Por ejemplo, en el golpeo de un bateador de béisbol, los elementos clave de los movimientos preliminares incluyen lo siguiente:

- Los pies deben estar a lo ancho de los hombros y paralelos al plato.
- Las rodillas flexionadas y la parte superior del cuerpo hacia adelante.
- Los hombros y la cadera se alinean hacia el lanzador.
- Las manos deben estar a la altura de los hombros.

Nota: Las características del crecimiento y desarrollo afectan las habilidades que los participantes puedan desempeñar. En general, los participantes jóvenes no pueden desarrollar habilidades de la misma manera que los adultos. Como resultado los elementos clave de una habilidad varían con respecto a la etapa de desarrollo en que se encuentre el participante. Usted debe mantener este hecho en mente cuando identifique los elementos clave, en el ejercicio 1 y los capítulos 3 y 6, se mencionan puntos al respecto.

### EJERCICIO 1.

Seleccione una habilidad y describa cada una de sus cinco fases e identifique los elementos clave de cada una. Usted tiene que haber completado los pasos 1, 2 y 3 del plan de preobservación: identificado del propósito de la habilidad, seccionado en etapas e identificado los elementos clave.

**Nombre de la Habilidad** \_\_\_\_\_ **Propósito de Habilidad** \_\_\_\_\_

FASE	DESCRIPCIÓN	ELEMENTOS CLAVE
Movimientos Preliminares		
Movimientos de balanceo y/o recuperación-preparación		
Movimientos para Producir Fuerza		
Instante Crítico		
Ejecución Final o Seguimiento		

#### Paso 4: Desarrollo de un Plan de Observación.

El plan es aquel que cubre el cómo, cuándo y dónde observar. El desarrollarlo es esencial para observar perfectamente las habilidades (si usted está tratando de ver todo, puede acabar viendo nada).

El desarrollo de un plan de observación, consiste en hacer lo siguiente:

- Decidir qué elementos clave va a observar.
- Escoger las estrategias de reconocimiento.
- Seleccionar su posición.
- Decidir el número de observaciones.

**Los elementos clave** que usted decida observar deben estar relacionados con las metas principales del entrenamiento. Por ejemplo, si quiere ayudar a los participantes a mejorar la acción de despegue en el salto, usted debe seleccionar sólo los elementos clave que *precedan* al despegue.



**Estrategias de reconocimiento.** Están diseñadas para ayudarlo a hacer lo siguiente:

- Decidir cómo observar mejor los elementos clave.
- Decidir en qué partes del cuerpo o del medio ambiente debe enfocarse.
- Determinar qué elementos clave necesita observar al mismo tiempo.

Estos consejos le ayudarán a desarrollar una estrategia de reconocimiento apropiada:

- Los puntos en los cuales se enfoque, afectan lo que usted ve. Por ejemplo, si usted trata de tener una impresión general de todo el conjunto, probablemente NO tendrá una impresión clara de cómo se mueve una parte del cuerpo en particular, y viceversa.
- Es una buena idea *empezar* por el reconocimiento, esto le dará un *cuadro general* del desempeño de los atletas, para luego enfocarse a los elementos clave.
- Las extremidades (por ejemplo brazos y piernas) usualmente se mueven más rápido que el cuerpo, entonces es más difícil verlos. Por lo tanto, enfóquese primero a los movimientos lentos y *luego* a los más rápidos.
- Esto le ayudará a ver un movimiento determinado, o la combinación de los *movimientos, suficientemente como para describir qué es lo que ve.*

**Su posición**, desde dónde observa a los atletas, es una de las claves de una buena observación. Después de todo, usted necesita estar en el momento adecuado, en el lugar adecuado y ver las cosas correctas.

La mejor posición para observar, varía de habilidad a habilidad y de elementos clave a elementos clave. Los siguientes consejos, le ayudarán a escoger mejor su posición:

- Intente colocarse en un ángulo correcto que esté en el plano de movimiento del participante (esto le dará el mejor punto de observación).
- Muévase a diferentes posiciones mientras observa la habilidad (las diferentes posiciones le darán diferente información).
- Ubíquese lo suficientemente lejos del participante como para prever problemas asociados con la velocidad a la que se mueve dentro de su campo de visión.
- Ubíquese en el lado *opuesto del punto medio de la distancia a recorrer* y lo *suficientemente lejos como para ver el movimiento completo* cuando éste cubra una distancia relativamente larga.
- Manténgase lo suficientemente cerca de los participantes si quiere enfocar las fases individuales de la habilidad.
- Escoja puntos con líneas de referencia verticales u horizontales si la orientación es importante.
- Colóquese *adelante* de las áreas ocupadas o con tráfico, es decir, que estas áreas queden atrás de usted.

El **número exacto de observaciones** depende de la habilidad en cuestión. Idealmente, usted debe observar a los participantes tantas veces como se necesite para conseguir la información necesaria.

Nota: En algunos deportes puede ser imposible observar a los participantes varias veces, en estos casos es especialmente importante desarrollar su plan de observación *hasta el último detalle.*

---

---

## ETAPA 2: La etapa de observación.

En la etapa de observación usted lleva a cabo los pasos separados que conforman su plan de observación. En particular, *para cada uno de los elementos clave que usted haya decidido observar*, necesita hacer lo siguiente:

- Implemente un reconocimiento adecuado a la estrategia o estrategias.
- Tome la posición adecuada.
- Haga el número de observaciones especificadas en su plan de observación.

Para revisar bien estos pasos, necesita estar *completamente familiarizado* con las fases de la habilidad en cuestión y sus elementos clave. Antes de empezar la etapa de observación, asegúrese de que haya asimilado estas fases completamente.

Usted puede facilitar toda esta tarea, poniendo su plan de observación en *forma esquemática y registrando sus observaciones*.

Esta clase de esquemas o tablas, pueden tomar cualquier forma. Lo importante será diseñar una que se le acomode. La siguiente página le muestra un ejemplo del plan de observación en el cual las mismas son registradas con figuras.

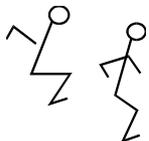
Cuando observe las habilidades, necesita enfocar su *atención* y concentrarse en una sola cosa. Visto de otro modo, usted necesita eliminar distracciones tanto como pueda. *Reconociendo* las distracciones potenciales, debe poder *minimizarlas o eliminarlas*.

- Intensidad y tamaño (mientras más grande e intenso sea un objeto, mayor será su propensión a atraer su atención); por ejemplo, los objetos grandes cercanos a los participantes que está observando pueden atraer su atención y hacer más difícil para usted concentrarse en enfocar el desempeño.
- Contraste. (los objetos cuyo color contrastan severamente con lo que usted está tratando de observar, le distraen de la tarea que tiene en ese momento)
- Movimiento (él atrae la atención) para enfocar bien un cuerpo u objeto, necesita no distraerse con otros cuerpos u objetos.
- El ambiente puede afectar su habilidad de concentrarse en movimientos específicos del cuerpo.
- Distracciones internas (sus propios sentimientos, la tensión por la competencia, la motivación, etcétera) pueden distraerlo y limitar sus habilidades de observación.

**EJEMPLO DE UN PLAN DE OBSERVACIÓN.**

HABILIDAD: Salto de longitud.

OBJETIVO: Analizar la técnica completa.

Observación Número	Elemento Clave	Propósito de Observación	Posición	Estrategias de Reconocimiento	Desempeño Observado
1	Todos los elementos clave.	Observar la habilidad completa.	Perpendicular al punto medio.	Observación de la habilidad completa.	Habilidad completada.
2	Inclinarse hacia adelante.  Flexión de articulaciones en el aterrizaje	Ángulo de despegue.  Transferencia en el momento de rotación.	Perpendicular al punto medio.	Observar el despegue y el aterrizaje.	
3	Flexión en los tobillos, las rodillas, la cadera y los hombros.  Extensión de los tobillos, las rodillas, las caderas y los hombros	Observar la secuencia de articulaciones y la aplicación de fuerzas durante el despegue.	Perpendicular al despegue.  Distancia de 20 M	Enfoque directo al despegue.	

**5.3 CONCLUSIONES.**

COMO ENTRENADOR, usted DEBE saber observar las habilidades bien (de otra manera no podrá proveer a los participantes del conocimiento que necesitan para desarrollar completamente sus habilidades). En este capítulo, se le han proporcionado algunos puntos importantes acerca de la manera correcta de observar habilidades. El proceso completo puede parecer difícil y frustrante al principio, pero es como cualquier otra habilidad (usted mejorará con la práctica). Así que ejercite sus habilidades tanto como pueda. Y usted y sus participantes se verán beneficiados.

**RESUMEN.**

El proceso integral para analizar habilidades, tiene tres pasos distintos:

1. Descubrir la manera en que los participantes **desempeñan actualmente** las habilidades físicas.
2. Determinar cómo **podieran llegar a desempeñar** esas habilidades.
3. Usar este conocimiento para **detectar y corregir los errores en el desempeño y ayudar a los participantes a mejorar sus habilidades.**

El Nivel 1 se enfoca a la manera en que los participantes **actualmente desempeñan** las habilidades y cómo observarlas.

Observar las habilidades tiene 2 etapas: La etapa de preobservación y la de observación:

La etapa de preobservación tiene 4 pasos:

1. Identificar el propósito de la habilidad.
2. Dividir la habilidad en fases.
3. Identificar los elementos clave en cada fase.
4. Desarrollar un plan de observación.

En la etapa de observación usted lleva a cabo por *separado* los pasos que constituyen su plan de observación.

---

---

# CAPÍTULO 6

## DESARROLLO DE HABILIDADES.

SECCIÓN.	CONTENIDO.
----------	------------

6.1	Introducción.
-----	---------------

6.2	Aprendizaje.
-----	--------------

6.3	Enseñanza.
-----	------------

6.4	Prácticas.
-----	------------

6.5	Conclusiones.
-----	---------------

	Resumen.
--	----------



# DESARROLLO DE HABILIDADES

## OBJETIVO

**Reconocer los aspectos que determinan el aprendizaje de habilidades, así como la metodología para la enseñanza de las mismas.**

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Crear las condiciones adecuadas para el aprendizaje.
- Aplicar los principios de la enseñanza de habilidades.
- Emplear los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen.

## 6.1 INTRODUCCIÓN

PARA TENER UN BUEN DESEMPEÑO a cualquier nivel, los participantes del deporte tienen que aprender cierto número de habilidades. Dar oportunidad para aprender habilidades es una de las responsabilidades más importantes como entrenador.

Aprender y enseñar están sumamente relacionados, pero los participantes no aprenden habilidades solamente porque usted se las enseñe. Enseñar es mucho más complejo que mostrar a los participantes cómo hacer algo y después retirarse para ver cómo lo hacen. Más bien el desarrollo de habilidades es un proceso interactivo entre maestro y alumno.

Los participantes pueden desarrollar completamente sus habilidades sólo si las siguientes condiciones prevalecen:

- Usted entiende el proceso de aprendizaje.
- Usted enseña efectivamente.
- Usted da los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen.

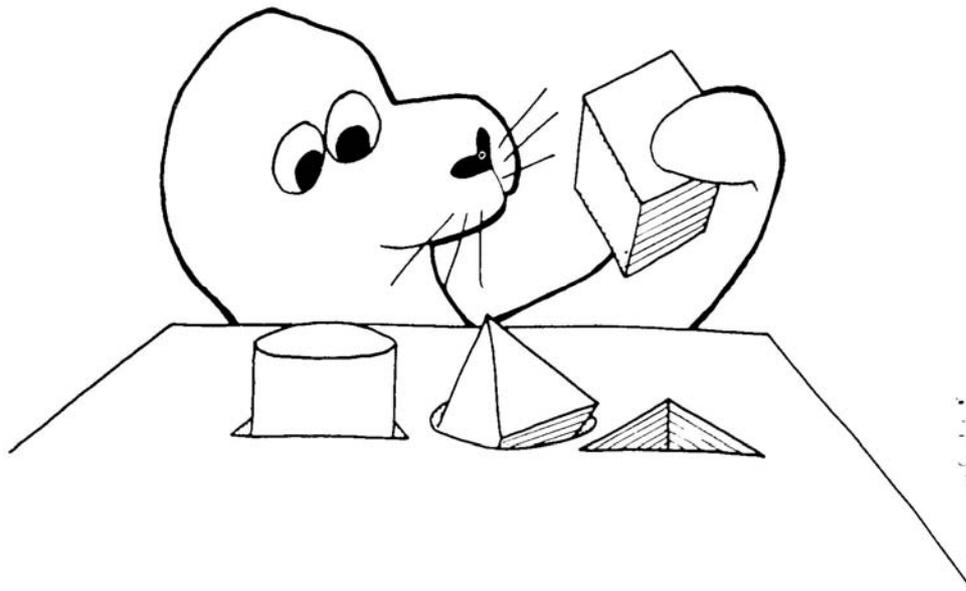
## 6.2 APRENDIZAJE

El aprendizaje consiste principalmente en la apropiación del conocimiento e información, considerando además, procesos de adaptación motriz en el caso de las habilidades de los atletas. Este proceso se divide en 4 pasos:

- *Obtener información* de una habilidad o movimiento.
- *Tomar decisiones* acerca de cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
- *Desempeñar* la habilidad o movimiento.
- *Evaluar el desempeño* de la habilidad o movimiento.

Cuando la gente está aprendiendo las habilidades, difícilmente las realiza bien la primera vez. La razón principal es que el proceso de aprendizaje tiene ciertas *limitaciones*. Las que usted necesita conocer y entender.

Es también importante tomar en cuenta los estilos de aprendizaje de los participantes. Algunos pueden aprender simplemente *escuchando*, otros necesitan *ver* la habilidad y hay quien necesita *experimentarla*. Tome algún tiempo para encontrar cuál es la manera de aprendizaje individual de cada participante y use esta información para su entrenamiento.



NOTA: Combinando el entrenamiento físico con el psicológico y (también llamado creación de imágenes) los participantes pueden aprender más rápido. Los ejemplos del entrenamiento psicológico incluyen la creación de imágenes, relajación, manejo del estrés y concentración. Estos se incluyen en páginas posteriores de este manual, así como en los manuales de teoría de los niveles 2 y 5.

### Limitaciones en la Obtención de Información.

Las principales limitaciones al obtener información son: *la elección correcta del objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo.*

#### La Elección correcta del Objeto de Atención.

Nadie puede manejar toda la información proporcionada en una situación determinada (es mucha información para manejar) como resultado, la gente aprende a usar su atención *selectiva* (escoge la información que *piensa* que le puede ser útil).

La información que los participantes seleccionarán depende de su experiencia. Los participantes más experimentados saben en qué enfocarse y qué ignorar. Los menos experimentados no saben en qué enfocarse y por eso tratan de poner atención *en todo*.

Es importante tomar en cuenta “la elección correcta del objeto de atención” dentro de su entrenamiento. Dar instrucciones *claras, explícitas y breves, así como provistas solamente de la información específica y relevante.*

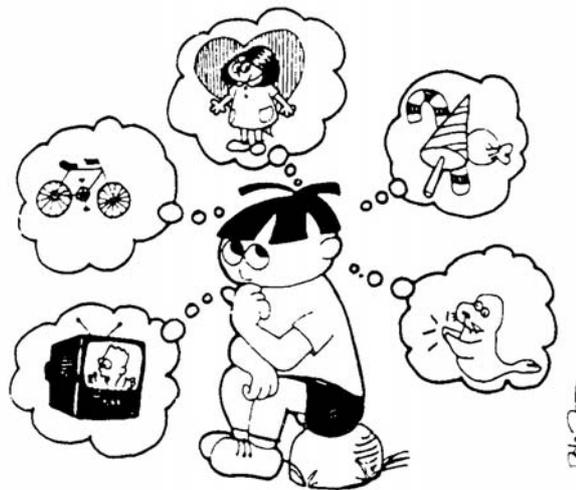
#### Las Limitaciones de Memoria a Corto Plazo.

La memoria a corto plazo se refiere al almacenamiento de la memoria más reciente.

La memoria a corto plazo puede manejar aproximadamente 5 ideas a la vez y la información se pierde cuando nueva información llega al paso del tiempo.

La información permanece en la memoria del estudiante entre 20 y 30 segundos, pero aún necesita la oportunidad de involucrarse *inmediatamente* con lo que acaba de oír o lo empezará a olvidar en este mismo lapso.

Debido a estas limitaciones es importante presentar información de manera concisa y aceptar que los participantes siempre *olvidarán* algo de lo que usted les enseñó. Para seleccionar los elementos más críticos de su mensaje, *enfoque* solamente 3 ó 4 de ellos y presente esos elementos concretamente y dé la oportunidad de que los practiquen *inmediatamente* (antes de 20 segundos)



### **Las Limitaciones en la Toma de Decisiones.**

La mayor limitación en la toma de decisiones es la indecisión (la gente nunca tiene *toda* la información acerca de una situación y por eso nunca está *absolutamente segura* de qué hacer, cuándo hacerlo, dónde estar, etcétera). Esta indecisión retarda el proceso de toma de decisiones y consecuentemente el tiempo de respuesta de los participantes.

Es importante que haga todo lo posible por *presentar las instrucciones claras y concisas para que usted amplíe las experiencias de los participantes en las áreas relevantes*. Por ejemplo, presentando la información clara e indicando a los participantes por qué tienen que hacer algo, puede ayudarles a tomar la decisión más rápida y efectiva.

### **Las Limitaciones en el Desempeño.**

Las limitaciones principales en el desempeño de habilidades son: condición física, etapa de desarrollo y motivación de los participantes. Usted puede ayudarlos en estos aspectos haciendo lo siguiente:

- Animándolos a entrenar más, si la habilidad es el factor de la limitación.
- Ayudarlos a desarrollar más la fuerza, movilidad, etcétera, si la condición física es el factor de la limitación.
- Asegúrese de que las tareas sean adecuadas para su etapa de desarrollo motriz y emocional.
- Esté alerta por si existen problemas de motivación.

### **Las Limitaciones en la Evaluación del Desempeño.**

La principal limitación en la evaluación del desempeño es la habilidad individual del participante para *sentir* la experiencia. Es importante ayudar a los participantes a desarrollar la sensación del movimiento correcto. De esta manera podrán empezar a experimentar el cambio de un control *externo* a su propio control *interno*.

Una limitación secundaria en la evaluación del desempeño es *su habilidad para dar a los participantes y recibir de ellos retroalimentación*.

### **La Limitación como Fuente de Errores en el Desempeño.**

Es importante notar que *cada* limitación puede ser un error o una razón para equivocarse en el desempeño. Como resultado usted necesita determinar *rápidamente* la causa de un error. Para que el remedio pueda ser *apropiado y específico*. Por ejemplo, si un joven beisbolista tira bien, pero a la base equivocada, usted debe saber reconocer que la toma de decisión es el problema y debe sugerir ejercicios apropiados.



### 6.3 ENSEÑANZA.

EL ENTRENAR es una forma de enseñanza, después de todo el entrenamiento ayuda a los participantes a adquirir conocimientos, aprender habilidades físicas y desarrollar tácticas y estrategias.

La enseñanza de habilidades puede ser vista como una cadena de eventos. Y hay cinco eslabones o lineamientos en esta cadena:

**Eslabón 1:** escoger la habilidad que usted va a enseñar (identificando qué *es lo que quiere que los participantes aprendan*).

**Eslabón 2:** planear las explicaciones y las demostraciones (decidiendo qué *decir y cómo presentarlo*).

**Eslabón 3:** planear la manera en que los participantes practicarán la habilidad (decidiendo cómo *organizarlos para el entrenamiento*).

**Eslabón 4:** proveerlos de retroalimentación durante la práctica (haciendo observaciones *positivas y constructivas*).

**Eslabón 5:** usar la voz y el movimiento corporal para obtener mejores resultados (reconociendo que la manera en que *usted enseña*, es tan importante como lo que *usted dice*).

**A continuación se presenta el desarrollo de cada aspecto:**

**Eslabón 1:** Escoja la habilidad que va a enseñar.

---

---

Las habilidades que usted decida *enseñar* a los participantes deben ajustarse a su etapa de aprendizaje, *crecimiento y desarrollo*. Vea el capítulo 3 para más información sobre crecimiento y desarrollo. Es una buena idea desarrollar una *lista* de habilidades; ésta debe empezar con habilidades básicas e ir progresando hasta habilidades más complejas.

**Eslabón 2:** Planificación de la explicación y la demostración.

La planificación de las explicaciones y las demostraciones es un proceso de 7 pasos.

- *Paso 1.* Escribir la razón por la cual la habilidad es importante.
- *Paso 2.* Escoger de 2 a 5 puntos de enseñanza y acompañarlos con palabras y frases clave.
- *Paso 3.* Decidir si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.
- *Paso 4.* Escoger la forma más efectiva de acomodar a los participantes durante las instrucciones teóricas.
- *Paso 5.* Decidir lo que sus participantes deben de ver y desde dónde deben hacerlo (vea información al respecto en el capítulo anterior, sobre qué posición es la adecuada para observar las habilidades).
- *Paso 6.* Decidir quién demostrará la habilidad.
- *Paso 7.* Preguntarle a los participantes si tienen alguna duda.

**Paso 1: Escriba la Razón por la cual la Habilidad es Importante.**

El primer paso para la planificación de la explicación y la demostración es *dar nombre a la habilidad*. Escriba *breve y simplemente* la manera en que la habilidad es usada, dónde usarla, cuándo usarla, etcétera. Utilice breves explicaciones, recuerde los límites de la memoria a corto plazo.

**Paso 2: Escoja de 2 a 5 Puntos de Enseñanza y Acompáñelos con Palabras y**

**Frases Clave.**

El siguiente paso para planificar una explicación y una demostración consiste en seleccionar de 2 a 5 puntos para enfatizar. Luego, escoja *palabras o frases clave*. Son útiles para *resaltar puntos de aprendizaje*. Asegúrese de que las palabras o frases escogidas sean cortas y descriptivas. Finalmente ensaye las demostraciones y use las palabras o frases clave hasta que las conozcan bien, no use muchas a la vez (esto sobrecargará al participante).

Nota: Si los participantes son inexpertos pueden tener problemas de aprendizaje, escoja solamente dos puntos de aprendizaje y muéstrelos de la manera más simple que le sea posible.
--

**Paso 3: Decida si Alguna Herramienta Auxiliar de Enseñanza Ayudaría.**

El paso 3 consiste en planificar una explicación y una demostración, es decir, si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría. Por ejemplo, una tabla, un diagrama, una película o videos. Use estos materiales sólo si pueden agregar algo *importante* a la demostración y ensáyelos hasta que se sienta seguro.

Si es posible pegue una lista de estas herramientas auxiliares de enseñanza donde los alumnos puedan verla. Por ejemplo: en la pared, en el pizarrón, en el área de vestidores etcétera. De este modo, los participantes pueden consultar estas herramientas, *después* de que la habilidad ha sido enseñada durante el entrenamiento y usarlas para recordar detalles de la demostración.

**Paso 4: Escoja La Manera Efectiva De Acomodar A Los Participantes Durante Las Instrucciones Teóricas.**

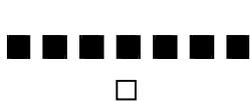
Cuando usted elija una formación, tome en cuenta el número de **estudiantes presentes** y escoja una manera de acomodarlos que les permita ver y oír claramente a *cada uno*.

Las formaciones *básicas* son las líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadrados abiertos.

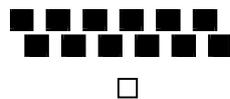
Usted puede expandir estas formaciones básicas para acomodar grandes grupos. Por ejemplo; podría hacer una fila de participantes sentados o arrodillados y una segunda fila permaneciendo de pie detrás de la primera, o bien, podría colocar la primera fila sentados, la segunda arrodillados y la tercera parados.

Siempre arregle las formaciones para que usted esté *de frente* a las distracciones (el brillo de las ventanas, el sol u otros grupos de gente trabajando) y las espaldas de los participantes *hacia* ellas.

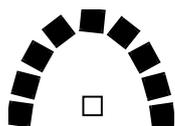
Además, trate de conseguir una formación tan cerrada como sea posible, en el entrenamiento ahorra tiempo cuando la demostración termina.



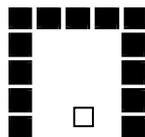
Línea.



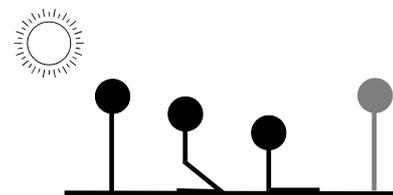
Doble línea.



Semicírculo.



Cuadro abierto.





**Paso 5: Decida lo que sus Participantes Deben Ver y Desde Donde.**

Decida qué ejercicio mostrar a los participantes y desde dónde. Repita la demostración suficientes veces para que todos los participantes la puedan ver desde los mejores ángulos y rote 90 ó 180 grados cada vez que usted realice la demostración. Para mayor información sobre este tema vea el capítulo 5 “la posición desde la cual debe observar la habilidad”.

La demostración y la explicación *combinadas* deben durar tres minutos cuando mucho, 60 a 70 segundos comúnmente se considera suficiente.

Las explicaciones y demostraciones deben ser:

- Breves.
- Simples.
- Interesantes.
- Vistas y oídas por todos.

**Paso 6: Decida Quién Demostrará la Habilidad.**

El desempeño *perfecto* no es el punto, la clave está en escoger algún *participante* que desempeñe la habilidad *correctamente al nivel de los demás*.

Los entrenadores frecuentemente demuestran las habilidades ellos mismos y entonces piden que un participante lo intente bajo su asesoría. En el caso de una demostración simple, es una buena idea pedir que los participantes demuestren una gama de habilidades, la mayoría de la gente se identifica con alguien con desempeño promedio y aprende mejor de él. Los principiantes a veces se encuentran viendo a los mejores ejecutantes y se desaniman.

La mayoría de los participantes enfocan la intervención en la demostración de habilidades como un premio, pero algunos son bastante tímidos al realizar las habilidades enfrente de sus compañeros; así que asegúrese de *respetar* los sentimientos de estos individuos.



---

---

### **Paso 7: Pregunte a los Participantes si Tienen Alguna Duda.**

Para asegurarse que comprenden:

- Pida que hagan preguntas.
- Responda las preguntas con respeto, aún *si han sido resueltas durante las demostraciones*.
- Pregunte y respóndase usted mismo si es que los participantes son tímidos en un inicio.
- Verifique si lo que usted describe es lo que los participantes "ven" en sus mentes.

**“Una palabra de aliento”**: al inicio, estos siete pasos le tomarán bastante tiempo para seguirlos. Sin embargo, es probable que usted esté realizando un procedimiento parecido, pero si usted llega a ser más sistemático y atiende los detalles justamente discutidos, su eficacia como profesor deberá mejorar notablemente.

---

---

**Ejemplo de la demostración y explicación de una habilidad: el “tiro durante la carrera” en el Hockey sobre pasto.**

La duración de la lección: 90 minutos.

Número de jugadores: 22

La duración de la explicación y demostración: 1 minuto, 30 segundos.

**Paso 1: Escribir la razón por la que es importante la habilidad.**

El “tiro durante la carrera” es la forma básica de realizar un pase largo o un tiro a gol mientras que el atleta corre.

**Paso 2: Elegir dos a cinco puntos de enseñanza y acompañarlos de palabras y frases clave.**

Los puntos de enseñanza correctos, para jugadores diestros que hagan un tiro hacia la izquierda son como se indica a continuación:

1. Mover la pelota mientras se corre, comenzar el movimiento hacia atrás al mismo tiempo que la mano de abajo (la derecha) se desliza hacia arriba hasta la izquierda, la cual está en la parte superior del bastón.
2. Rotar los hombros para que el hombro izquierdo apunte hacia el blanco y los ojos estén sobre la pelota.
3. Acelerar el balanceo recto del bastón, directo, a través de la pelota.
4. Continúe el seguimiento hasta que los brazos y bastón estén paralelos al suelo. Continúe corriendo.

Las frases y palabras clave son:

- "Correr durante el movimiento hacia atrás y deslizar la mano inferior hacia arriba."
- "Rotar hombro izquierdo al blanco, ver la pelota."
- "Acelerar el bastón."
- "Continúe el seguimiento y siga corriendo. "

**Paso 3: Decidir si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.**

Fotografíe un buen tiro durante la carrera, pegue un cuadro que *resuma* los puntos de enseñanza importantes. Posteriormente, indique buenos ejemplos de la habilidad en videos.

**Paso 4: Elija una manera efectiva de acomodar a los participantes durante la instrucción teórica.**

Ordene a los participantes en cuatro grupos de cinco jugadores cada uno. Coloque cada grupo en dos líneas con la línea de enfrente arrodillada y la línea posterior permaneciendo de pie.

**Paso 5: Decidir lo que los participantes deben ver y desde dónde.**

Asegúrese de que lo observen los de la izquierda y los de la derecha y ejecute la habilidad hacia cada lado.

**Paso 6: Decidir quién demostrará la habilidad.**

Demuestre la habilidad con uno o dos jugadores competentes. Recuerde que no necesita asignar a los mejores jugadores para la demostración.

**Paso 7: Preguntar a los participantes si tienen alguna duda.**

Pedir a los participantes que hagan cualquier pregunta que tengan acerca de la habilidad y conteste *breve y directamente*.

**Eslabón 3: Planificar la Manera en que los Participantes Practicarán la Habilidad .**

El eslabón tres de la cadena de la enseñanza es organizar a los participantes a practicar una habilidad que se ha demostrado. La planificación consta de un proceso de cinco pasos:

- **El paso 1** - Concientizar lo más relevante del ambiente del entrenamiento.
- **El paso 2** - Aumentar al máximo la actividad.
- **El paso 3** - Integrar a los aprendices *rápidamente* a la actividad.
- **El paso 4** - Emplear instrucciones precisas y claras.
- **El paso 5** - Revisar primero los *patrones* de actividad y después *la técnica*.

**Paso 1: Concientizar lo más Relevante del Ambiente del Entrenamiento.**

Contestar preguntas como las siguientes le ayudarán a concientizar las condiciones del ambiente del entrenamiento:

- ¿Cuántos jugadores hay?
- ¿Qué área hay para trabajar?
- ¿Qué cantidad de equipo fijo (porterías, tableros, redes, equipo gimnástico, etcétera), está disponible?
- ¿Qué cantidad de equipo pequeño (pelotas, discos, raquetas, bolsas, etcétera) está disponible?
- ¿Qué peligros especiales (pisos mojados o vidrios), existen en el área de trabajo?



### **Paso 2: Aumentar al Máximo la Actividad.**

Una de las metas principales en la planificación es utilizar el *tiempo y espacio disponible tanto como sea posible*. Planifique el entrenamiento para minimizar el tiempo de espera y aumentar al máximo el tiempo activo.

Contestar las siguientes preguntas le ayudará en esta área:

¿Debe comenzar el entrenamiento con los participantes trabajando solos, en pares o en grupos pequeños?

¿Necesitan los alumnos un espacio para moverse o pueden practicar en un sólo lugar? Si necesitan un espacio para moverse ¿dónde deben comenzar para que exista una área libre suficiente?

¿Cómo debe colocar a los participantes, en parejas o en grupos por tamaño, nivel de habilidad o agresividad, para disminuir riesgos de lesión y aumentar al máximo la actividad?

¿Debe agrupar a los participantes o establecer turnos cuando no hay espacio o equipo suficiente?

¿Cómo agruparlos de la manera más práctica, *compacta y activa* posible?

¿Cómo manejar o evitar los peligros en el área? Por ejemplo, ¿qué colocación de los participantes o qué tipo de movimientos reducen o eliminan el peligro?

### **Paso 3: Integrar a los Aprendices Rápidamente a la Actividad.**

Cuando sea posible, haga formaciones en la demostración similares a las empleadas en la ejecución, ahorra tiempo cuando la demostración finaliza; además:

- Asigne a los participantes en grupos *específicos* (por ejemplo, guardias, arrasadores, delanteros), si piensa emplear ciertas formaciones regularmente.
- Mantenga la atención de los participantes en la transición de la demostración al comienzo de la ejecución.
- Dé instrucciones simples y claras.
- Planifique un método eficiente y simple para distribuir y recoger el equipo.

### **Paso 4: Emplear Instrucciones Claras y Precisas.**

Tan pronto como los participantes estén listos, explique *claramente* lo que ellos harán. Utilice las frases o palabras clave *simples* y repita una o dos palabras en momentos apropiados durante y después de la demostración.

Indique cualquier precaución de seguridad especial y asegúrese de que los participantes escuchen y comprendan sus instrucciones.

---

---

En general, busque indicaciones o señales del nivel de comprensión de los participantes que respondan apropiadamente a inquietudes o confusiones.

### **Paso 5: Revisar Primero los Patrones de Actividad y Después la Técnica .**

Cuando los entrenamientos comiencen, usted debe enfocarse en los *patrones* de actividad. Por ejemplo, ¿se separan los grupos lo suficiente para que tengan lugar? ¿los participantes corren lo suficientemente lejos y regresan a donde usted les indicó?, ¿observan las precauciones de seguridad?. Si una acción necesita atención, corríjalos mientras *trabajan*.

Una vez bien establecidos los patrones de actividad, verifique la *técnica* de los participantes. Permanezca quieto o muévase alrededor de ellos para que usted pueda ver o repasar al *grupo entero*. Si todo está saliendo bien, deje a los participantes continuar y confirme claramente los puntos correctos "Muy bien, estás corriendo fuerte", "Sí, mantén tus ojos hacia donde vas", etcétera. Recuerde enfatizar a los participantes lo que hacen bien y no lo que hacen mal.

Muévase alrededor de ellos y vea a todos los participantes hasta que esté seguro de cuáles puntos importantes realizan correctamente y cuáles realizan incorrectamente. Usted está listo ahora para dar a los participantes alguna *retroalimentación* importante.

### **Eslabón 4: Proveer Retroalimentación Durante el Entrenamiento.**

En el deporte, la *retroalimentación* es la información que los aprendices reciben sobre su desempeño. El propósito de tal información es comparar el desempeño presente con el deseado, los aprendices deben tener esta información si ellos quieren mejorar sus habilidades.

Para dar una retroalimentación efectiva, necesita llegar a ser un *observador* agudo de las habilidades (ver capítulo 5 para saber más sobre la observación). Prepararse cuidadosamente le ayudará a que dé una retroalimentación efectiva, siguiendo los consejos de la página siguiente.

La preparación asociada con la retroalimentación presume un conocimiento básico del deporte o actividad y tiene cuatro pasos:

- **Paso 1** - *Observar* a los participantes cuidadosamente. Mantenga los puntos de enseñanza de la habilidad en mente, busque lo que ellos hacen correctamente y determine los errores importantes que son más comunes.
- **Paso 2** - *Poner las observaciones en palabras*. Antes de que hable, piense en una manera simple y clara para hacer que sus puntos y acciones ilustren estas observaciones. Realice ensayos diciendo lo que los participantes hacen correctamente y dé direcciones claras para mejorar los errores comunes. Las frases clave que usted desarrolló antes le pueden ayudar.
- **Paso 3** - *Hablar* con los participantes. Detenga al grupo y consiga la atención de cada uno de ellos antes de comenzar. Los comentarios positivos que usted haga sobre el esfuerzo, atención y el desempeño deben ser ciertos, de otra manera, perderá la credibilidad y el respeto de los participantes. Después de elaborar los comentarios positivos y de dar las indicaciones constructivas para corregir algunos errores

comunes, haga que los participantes comiencen a practicar nuevamente.

- **Paso 4 - Enfóquese a los individuos.** Como el grupo progresa y la mayoría de los errores comunes se van eliminando, comience a concentrarse en errores y correcciones *individuales* (simplemente modifique los pasos 1, 2, y 3 del desempeño grupal y cámbielo por el desempeño individual).



### Consejos para Hacer Efectiva la Retroalimentación.

- Recuerde que la retroalimentación debe decir más a los participantes acerca de su desempeño que de los resultados ya obtenidos.
- Dirija la retroalimentación al comportamiento cambiabile. No tiene sentido tratar de conseguir que los participantes alcancen o salten más alto si su movilidad o la altura no lo permite.
- Asegúrese de que la retroalimentación sea específica y que contenga información precisa sobre lo que deben tratar de hacer los participantes; en contraste, la retroalimentación general es vaga y menos efectiva, por ejemplo:
  - La retroalimentación general sobre el manejo de pelota en el baloncesto: *"Controla más la pelota. "*
  - La retroalimentación específica: *"Cuando manoteas la pelota, pierdes control. Trata de bajar la pelota presionándola con la punta de tus dedos."*
  - La retroalimentación general en el boliche de 5 pinos: *" No te precipites. "*
  - La retroalimentación específica: *"Parece que atacas la línea. Intenta mantener una marcha pareja, lenta y concéntrate sobre el ritmo de tu cuerpo."*
- Sea *constructivo*. Emplee la retroalimentación constructiva para reforzar el comportamiento positivo y haga sugerencias para el mejoramiento.
- Proporcione retroalimentación inmediata. Transmita la retroalimentación *tan pronto como sea posible después* de la ejecución, mientras los participantes todavía mantienen la sensación. Tal retroalimentación es *oportuna* y ayuda a los participantes al aprendizaje.
- Asegúrese de que los participantes comprenden su retroalimentación. Verifique la interpretación de los participantes de lo que usted dijo. Por ejemplo, pida a los participantes le digan qué *piensan* que usted les dijo. Si entendieron bien, refuerce el mensaje "Sí, exactamente eso". Pero si ellos entendieron mal, aclare su mensaje "Eso no es exactamente lo que quise decir".
- Proporcione la retroalimentación de acuerdo a la etapa de desarrollo de los participantes. Los ejecutantes menos diestros simplemente *no usan* la retroalimentación *tan efectivamente* como aquellos más experimentados o más diestros. Así que tenga mayor cuidado manteniendo las cosas tan simples como sea posible con los participantes más jóvenes o menos diestros.

Proveer una retroalimentación útil es una habilidad que necesita de *mucha práctica*. El perfil de análisis de retroalimentación puede ayudarle más adelante para evaluarse a sí mismo

Es importante tratar de incrementar la cantidad de la retroalimentación positiva que da a los participantes a lo *largo* de la *temporada* y estar seguro de que cada participante obtiene una retroalimentación efectiva durante cada jornada de sesión. Periódicamente utilice un Perfil de Análisis de Retroalimentación para evaluar su desempeño en esta área.

### Tipos de Retroalimentación

**Evaluativa** - comentario que comunica un juicio acerca del desempeño.

**General** - un comentario evaluativo que *no incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, "¡Bien hecho! ").

**Específica** -un comentario evaluativo *que incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, "¡Bien hecho, Mary!, ¡Utilizas bien el codo y la muñeca! ").

**Informativa** - comentario con las indicaciones para mejorar en el próximo desempeño.

<b>Tipo de Retroalimentación</b>		<b>Positiva/ Negativa</b>	
Evaluativa	General	Positiva	IIII
		Negativa	III
	Específica	Positiva	II
		Negativa	III
Informativa		Positiva	III
		Negativa	IIII III



### Eslabón 5: Use la Voz y el Movimiento Corporal para Obtener Mejores Resultados.

La *manera en que* usted enseña es tan importante cómo lo *que dice*. Aquí hay algunas directrices sobre cómo usar su voz y movimiento corporal para obtener mejores resultados.

- Trate de hablar claramente y al grupo entero. ¿Pueden oírle todos los participantes? *Pregunte* en caso de no saberlo con certeza.
- Demuestre primero, *luego* explique. En otras palabras *mostrar y relatar*.
- Observe las reacciones y caras de los participantes para saber si comprenden o no.
- Sea paciente si los aprendices se llegan a confundir. Intente explicar el punto nuevamente, pero emplee un lenguaje más simple o más descriptivo.
- Emplee un lenguaje *comprensible*.
- Hable sólo *ligeramente más fuerte* de lo que usted habla normalmente; muchos entrenadores pueden acallar grupos al disminuir el tono de su voz, forzando a los participantes a poner mucha atención para oír.
- Utilice cambios o inflexiones en el uso del tono de su voz para transmitir diversos estados de ánimo (enérgico, serio, preocupado, etcétera) **El entusiasmo es contagioso.**
- Manténgase de pie y muévase por un propósito (su postura y movimientos *son*

parte de su mensaje).

- Muévase en dirección a todo el grupo para que *todos* los participantes sientan que usted está algún tiempo en su área.
- Recuerde que el lenguaje corporal (las expresiones faciales, contacto ocular, movimientos de la cabeza y acciones de brazos y manos) envía su propio mensaje. Las diferencias entre lo que se *ha dicho* y lo que se *ha hecho* son frecuentemente percibidas como falta de sinceridad. **Si usted no luce interesado... ellos tampoco lo estarán.**



---



---

## 6.4 PRÁCTICAS.

ES MUY IMPORTANTE que los participantes empleen mucho tiempo en practicar las habilidades *físicas y psicológicas*. En particular:

- Los participantes necesitan emplear *tiempo en ejercicios significativos* de la habilidad.
- Necesitan *muchas* oportunidades para practicar y mejorar.
- Deben perder poco tiempo esperando.
- Deben desempeñar tareas o ejercicios de dificultad apropiada.
- Deben experimentar retos y no frustraciones.
- Deben estar *involucrados* en el aprendizaje (pensar, utilizar la instrucción y retroalimentación) para mejorar.
- La sesión mental (imaginación o visualización) es esencial para el desempeño eficiente, los participantes deben saber lo que están tratando de hacer.
- Usted debe de pasar el *menor* tiempo posible enseñando u organizando.

### **Practicar habilidades físicas: progreso de habilidades y selección de ejercicios.**

Los ejercicios que usted pida que realicen los participantes deben ajustarse a los patrones de movimientos que éstos sean capaces de hacer y reproducir reacciones como las necesarias en una actividad determinada. Por ejemplo: el manejo de pelota alrededor de conos es un buen ejercicio mientras se aprende el fútbol, baloncesto o hockey sobre pasto, pero estos ejercicios no requieren respuestas similares a las necesarias en el juego, de aquí que sean inapropiados para aquellos con más habilidad.

Para determinar si un ejercicio va de acuerdo con el nivel de habilidad de un individuo, usted necesita saber dos patrones de movimiento:

- La progresión de movimiento que el *participante* es capaz de hacer.
- La progresión de movimiento que el *ejercicio* requiere.

También se puede prestar atención a qué tanto un ejercicio simula las condiciones de competencia en realidad.

El desarrollo de habilidades en el deporte puede describirse progresivamente mediante las siguientes etapas:

**De percepción:** movimientos en los que los participantes se concientizan y comprenden las posiciones fundamentales, actividades y los patrones de su deporte.

**De patrones:** movimientos donde los participantes ejecutan los componentes de éstos en el orden correcto, pero usualmente de una manera torpe y desincronizada.

**De adaptación:** movimientos en los cuales los participantes modifican aquellos

seleccionados para desempeñarlos bajo diferentes condiciones y lugares.

**De refinamiento:** movimientos eficientes y suaves que son consistentes en condiciones más complejas.

**De variación:** movimientos en los cuales los participantes inventan una respuesta personal a una situación de competencia. En este nivel, los movimientos se limitan a dar diferentes variantes a movimientos específicos ya determinados, como resultado de situaciones fortuitas.

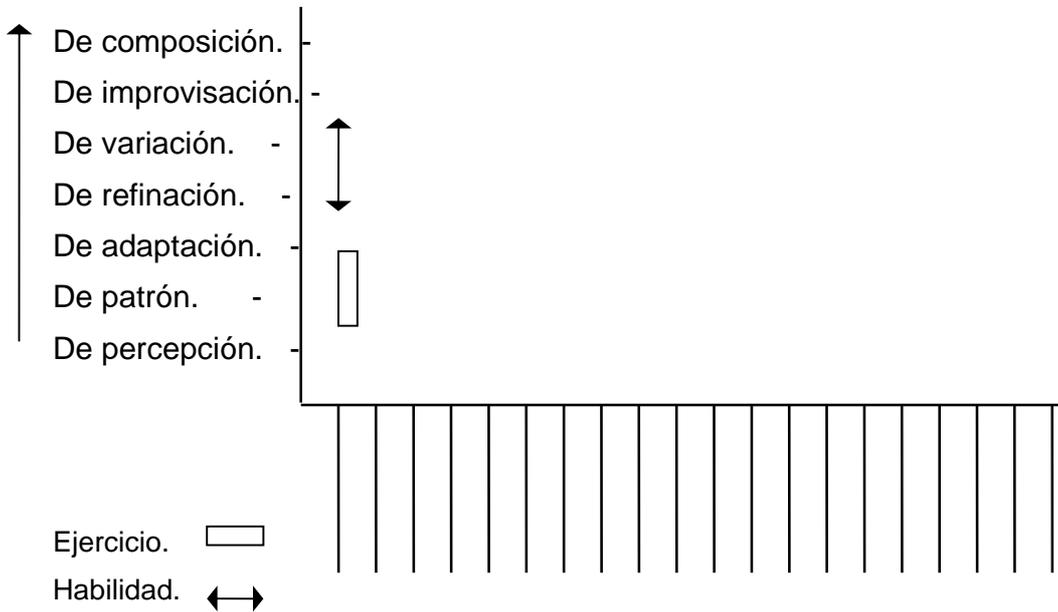
**De improvisación:** movimientos en los cuales los participantes inventan respuestas de acuerdo al impulso del momento.

**De composición:** movimientos con interpretación personal o combinación personal dentro de un patrón motriz único. Los movimientos de composición son el último avance en el deporte.

**Practicar bajo condiciones de entrenamiento es imperfecto, practicar bajo condiciones de competencia es lo que los entrenadores deberían de planear.**

Una vez que usted conoce la progresión de movimientos de la habilidad y del ejercicio, puede compararlos y así determinar si un ejercicio es apropiado. Si las progresiones de *movimiento* de los ejercicios no corresponden a las progresiones de movimiento de los participantes, el ejercicio fracasa al tratar de ajustarse a las necesidades del participante y sólo se desperdicia tiempo. Los ejercicios demasiado fáciles o demasiado difíciles desperdician tiempo y frustran a los participantes. Idealmente, los requerimientos de los ejercicios deben exceder ligeramente la capacidad de los participantes y así, el desafío fomenta su desarrollo. La tabla de la siguiente página demuestra cómo evaluar la congruencia entre las habilidades de los participantes y los ejercicios que usted asigne.

**“Congruencia Habilidad - Ejercicio.”**



Nombre del Ejercicio.

Instrucciones: Para cada ejercicio, emplear *un símbolo* que indique las progresiones de movimiento(s) que los participantes son capaces de realizar, *otro símbolo* para indicar las progresiones de movimiento(s) requeridos por el ejercicio. Después compare la posición de estos símbolos, esto le dirá qué tanto la habilidad y el ejercicio se corresponden el uno al otro. En el ejemplo mostrado, la habilidad de los participantes excede los requerimientos del ejercicio y el ejercicio tiende a ser improductivo y un desperdicio de tiempo.

### Prácticas de Habilidades Psicológicas: Imaginación.

La imaginación es una habilidad psicológica en la que imágenes mentales vividas se crean o recrean en el cerebro. El cerebro no puede distinguir entre el *desempeño* real de una habilidad deportiva y una *imaginación* vívida de la misma habilidad. Los participantes pueden utilizar la imaginación (también llamada visualización) para aprender una habilidad nueva.

" A mi no me gustaba escribir todos los detalles de cada clavado, en lugar de eso comenzaba a hacerlo en mi imaginación, hablaba con mi entrenador de la manera correcta para hacer cada clavado o miraba películas y después lo hacía en mi imaginación. Yo ejecuté los clavados en mi cabeza todo el tiempo. "

Sylvie Bernier,  
Medallista de oro en clavados,  
Olimpiadas 1984.



Ya que el desempeño de los participantes refleja sus pensamientos y sentimientos, éstos pueden *aumentar* su nivel de desempeño al crear imágenes positivas de sí mismos. Además, los participantes pueden *imaginar* una habilidad muchas más veces de lo que la pueden *desempeñar* y crear imágenes de un desempeño exitoso crea un sentimiento de confianza; como resultado, las imágenes mentales pueden ayudar a los participantes a *comenzar* su desempeño esperando un resultado positivo.

Los participantes pueden utilizar también visualizaciones para aprender a desempeñar estrategias. Por ejemplo: los jugadores de hockey pueden emplear imágenes para aprender su posición y las tareas asociadas con esa. Similarmente, los esquiadores pueden usar la visualización para mejorar el resultado en una ruta.

Los participantes deben hacer ejercicios de visualización antes, durante y después de cada entrenamiento:

- El ejercicio de visualización *antes* de realizar la parte física del entrenamiento, ayuda a los participantes para prepararse mentalmente para los requerimientos que demanda éste.
- El ejercicio de visualización *durante el* entrenamiento ayuda a los participantes a aprender nuevas habilidades o corregir equivocaciones en las habilidades aprendidas previamente.
- Los músculos de los participantes comúnmente se relajan mucho *después* del entrenamiento físico; como resultado, los participantes son particularmente receptivos a la visualización en ese momento y pueden mejorar las habilidades que aprendieron.

Aquí le presentamos algunos consejos útiles para dar a los participantes que comienzan a trabajar sobre visualizaciones:

- Empiece con habilidades que puedan realizar bien.
- Entonces *visualice* habilidades que usted quiera mejorar.
- Intente "sentir" la habilidad sobre la cual trabajan.
- Si es posible, visualice en una posición como la que se requiere realizar en su deporte, hace más fácil "sentir" la habilidad.
- *De camino al entrenamiento* repase mentalmente lo que usted quiera hacer.
- En el entrenamiento, visualice los movimientos o jugadas antes de que los desempeñen.
- Si se detectan errores en la técnica, intente sentir que usted realiza en forma correcta la habilidad.
- En el sitio de competencia sienta que *usted está bajo control*.
- Imagínese logrando sus metas.
- Practique visualizaciones de 10 a 15 minutos al día.

Siempre recuerde que la capacidad de crear imágenes mentales es una habilidad aprendida y que todos los participantes pueden aprender a crear imágenes mentales para mejorar su desempeño. Además, al practicar estas habilidades frecuentemente, los participantes pueden aprender a crear *imágenes más detalladas* y tal detalle ayuda a mejorar el desempeño aún más.

## 6.5 CONCLUSIONES.

PARA DESARROLLAR sus habilidades al máximo, los participantes en el deporte tienen la necesidad de ser parte de un ambiente *sustentador y positivo*. Usted puede contribuir para crear y mantener tal ambiente comprendiendo los tres factores generales que conducen al desarrollo de habilidades. Estos factores son el *aprendizaje, la enseñanza y el entrenamiento*. La capacitación en los tres y las conexiones entre ellos son muy importantes para cada entrenador.

Recuerde el más grande desafío que usted tiene es el dar a cada participante la oportunidad óptima de aprender!

## RESUMEN.

El desarrollo de habilidades es un proceso interactivo entre el profesor y el aprendiz. Los participantes pueden desarrollar totalmente su habilidad sólo si usted:

- comprende el proceso de aprendizaje.
- enseña efectivamente.
- provee de ejercicios y habilidades apropiadas para que los participantes practiquen en los entrenamientos.

En el caso de habilidades deportivas, el aprendizaje tiene cuatro pasos:

1. Reunir información de o sobre una habilidad o movimiento.
2. Decidir cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
3. Desempeñar una habilidad o movimiento.
4. Evaluar el desempeño de la habilidad o movimiento.

Existen limitaciones en cada uno de estos pasos del proceso de aprendizaje, limitaciones que usted necesita conocer y comprender. Por ejemplo, la capacidad de los aprendices para reunir información es afectada por la selectividad de la atención y las limitaciones de memoria a corto plazo.

La enseñanza de habilidades puede verse como una cadena de sucesos. Se consideran cinco eslabones en esta cadena:

**Eslabón 1:** Elección de la habilidad que va a enseñar.

**Eslabón 2:** Planificación de la explicación y demostración.

**Eslabón 3:** Planificación de la manera en que los participantes practican la habilidad.

**Eslabón 4:** Provisión de la retroalimentación durante el entrenamiento.

**Eslabón 5:** Uso de voz y cuerpo para un buen efecto.

Los ejercicios que usted pida que realicen los participantes deben ajustarse a los patrones de movimiento, que éstos sean capaces de hacer y producir las reacciones necesarias en una actividad determinada.

Para determinar si un ejercicio concuerda con el nivel individual de habilidad del participante, necesita conocer dos patrones de movimiento:

- La progresión de movimiento que el participante es capaz de hacer.
- La progresión de movimiento que requiere el ejercicio.

La visualización o imaginación es una habilidad psicológica que ayuda al aprendizaje. Los participantes deben ejercitar la visualización antes, durante y después de cada entrenamiento.

# CAPÍTULO 7

## PREPARACIÓN FÍSICA.

### SECCIÓN. CONTENIDO.

- 7.1 Introducción.
- 7.2 Sistema Óseo.
- 7.3 Sistema Muscular.
- 7.4 Sistema Cardiorespiratorio.
- 7.5 Los Tres Sistemas Energéticos.
- 7.6 Factores Del Desempeño Físico:  
Introducción.
- 7.7 Factores del Desempeño Físico:  
Fuerza, Potencia y Velocidad.
- 7.8 Factores del Desempeño Físico:  
Movilidad.
- 7.9 Calentamiento y Relajación.
- 7.10 Nutrición.
- 7.11 Conclusiones.  
Resumen.

SICCED

Manual para el Entrenador.  
Nivel 1.



# PREPARACIÓN FÍSICA

## OBJETIVO

**Distinguir los aspectos básicos de los sistemas óseo, muscular y cardiorespiratorio y su importancia en el entrenamiento a partir de los factores de desempeño físico, considerando ejercicios de calentamiento y enfriamiento así como aspectos de nutrición.**

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- Comprender mejor los sistemas óseo, muscular, cardiorespiratorio y energéticos.
- Valorar los factores de desempeño físico de su deporte y aplicar este conocimiento al entrenamiento de los participantes.
- Comprender mejor los factores de desempeño físico: fuerza, resistencia, potencia y velocidad.
- Comprender mejor la movilidad y los principios que sustentan su entrenamiento.
- Aconsejar a los participantes sobre la nutrición.

## 7.1 INTRODUCCIÓN.

EN CADA DEPORTE la preparación física sólida es un requisito para lograr un buen desempeño. En este sentido, el entrenador necesita conocer algunos principios básicos sobre los "sistemas" que afectan el desempeño del participante: el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema cardiorespiratorio y los sistemas energéticos.

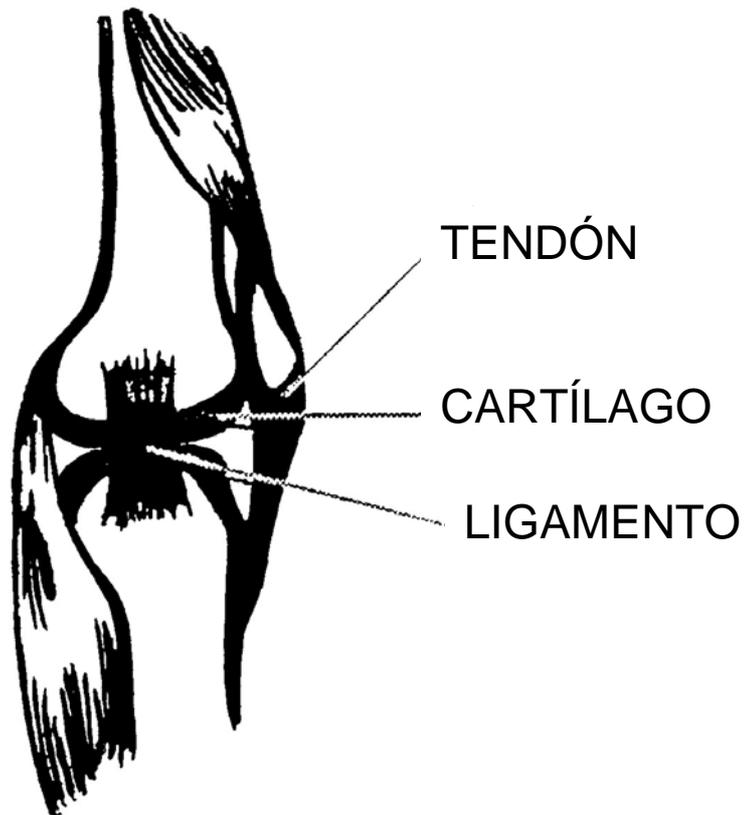
También debe saber cuáles son los requerimientos físicos de su deporte, así como la manera en que los participantes deben calentar y relajarse, además de la relación entre la nutrición y el desempeño para propiciar hábitos alimenticios sanos en los participantes.

## 7.2 EL SISTEMA ÓSEO.

EL SISTEMA ÓSEO es la *estructura básica* del cuerpo; lo conforman los huesos, las articulaciones y tejidos auxiliares, los cuales permiten el movimiento.

Los huesos se conectan a otros huesos por medio de las articulaciones, de la siguiente manera:

- Los ligamentos conectan hueso con hueso y estabilizan las articulaciones y previenen movimientos inapropiados.
- Los tendones conectan al músculo con el hueso y pueden estirarse casi nada y jalar al hueso para provocar el movimiento de la articulación.
- El cartílago actúa absorbiendo impactos.



### 7.3 SISTEMA MUSCULAR.

EL SISTEMA MUSCULAR está formado aproximadamente por 600 músculos, los cuales se encuentran adheridos y recubren a la estructura ósea, constituyendo el 40 % del peso del cuerpo.

Todo músculo es un conjunto de fibras largas agrupadas. Se encuentran envueltas de manera separada, formando una cubierta de tejido conectiva que sujeta al músculo y lo protege.

Los músculos están dispuestos *en pares*. En estos pares los músculos trabajan aplicando fuerza de manera *contraria*, es decir, cuando uno se tensa el otro se relaja.

El cerebro y el sistema nervioso controlan a los músculos; el cerebro "le ordena" al músculo el proceso químico que se realiza en las células musculares y provoca la contracción.

La *contracción* muscular ocurre de una manera muy especial, ya que los músculos trabajan en forma similar a un motor pues consumen combustible para producir movimiento. El diagrama de la siguiente página muestra la similitud entre la manera de trabajar de un motor y de un músculo.

Existen dos tipos de fibra muscular: de contracción rápida y de contracción lenta. Todos los músculos tienen una mezcla de estos dos tipos de fibra.

Las fibras de contracción rápida y de contracción lenta trabajan de manera muy distinta. Ambos funcionan como motores, pero el tipo de combustible y la velocidad con la que trabajan es diferente. Estas diferencias se ilustran en la página siguiente.

### 7.4 SISTEMA CARDIORESPIRATORIO.

EL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO consiste en el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos (ver figura).

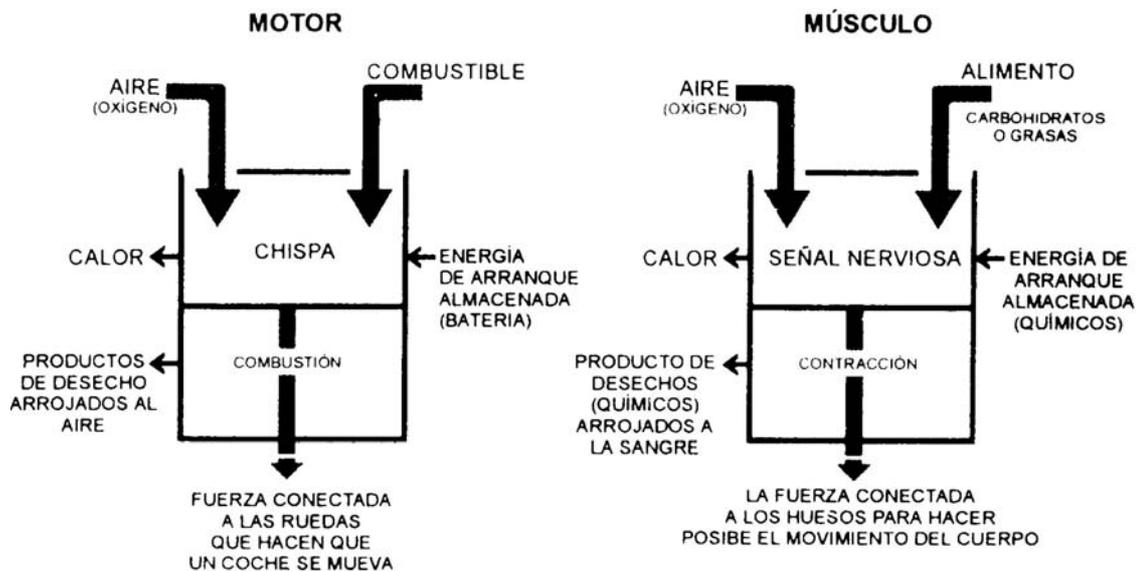
Este sistema acarrea el combustible (el oxígeno) y materiales nutrientes a los músculos y transporta materiales de desecho (ácido láctico, bióxido de carbono) *lejos de los músculos*.

Si el sistema cardiorrespiratorio no funciona en armonía con los músculos, provoca un punto débil, es decir, crea una barrera para mejorar el desempeño. De ahí la importancia de asegurar el desarrollo apropiado de dicho sistema.

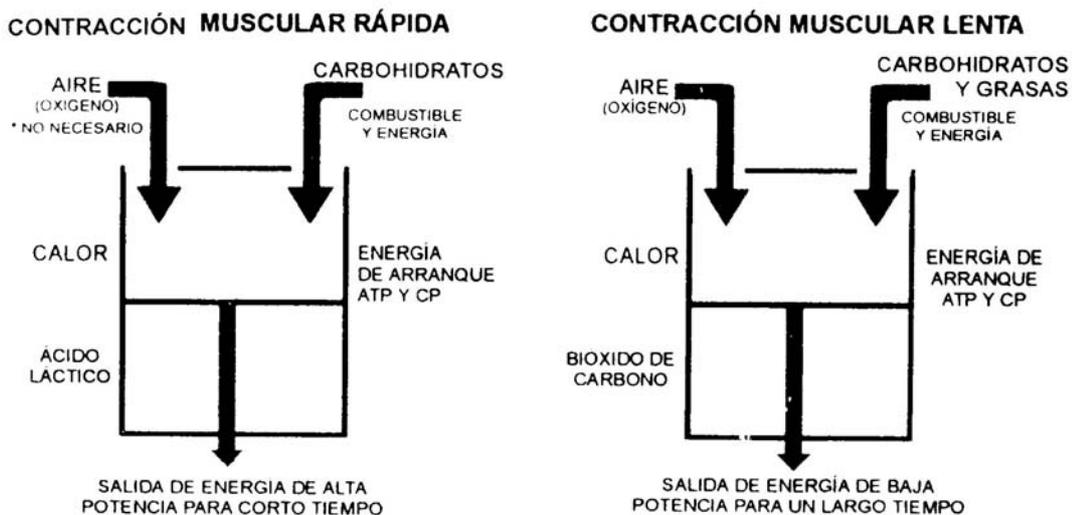
Para entrenar al sistema cardiorespiratorio los participantes necesitan "trabajar hasta sudar" ejercitando constantemente *por lo menos 15 minutos y preferiblemente 30 ó 60 minutos, al menos tres veces por semana*. Por ejemplo, los participantes pueden hacer una *serie de actividades o mantener un ejercicio*.

Esta actividad acelera la velocidad del corazón y mejora la eficiencia del sistema cardiorespiratorio. Los participantes más aptos, más grandes o más fuertes deben trabajar para ejercitar y ampliar las capacidades de su sistema cardiorespiratorio.

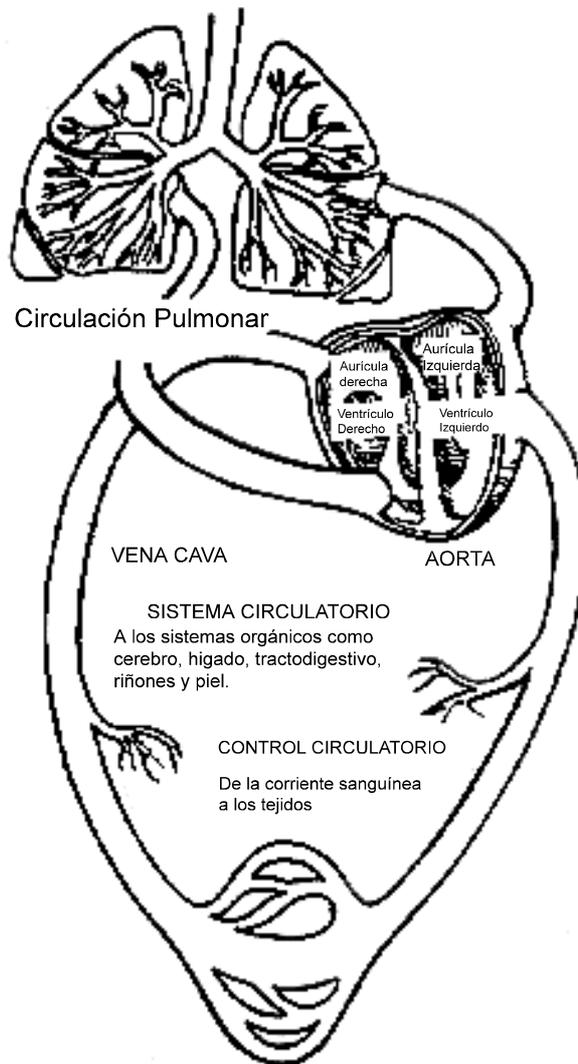
### COMPARACIÓN DE FUNCIONAMIENTO ENTRE MOTOR Y MÚSCULO



### COMPARACIÓN DE FUNCIONAMIENTO ENTRE MÚSCULOS DE CONTRACCIONES RÁPIDAS/LENTAS



## EL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO



### PULMONES

#### Sangre (de 5 a 6 litros)

- \* Transporta oxígeno junto con la hemoglobina.
- \* Transporta alimento y productos de desecho, así como compuestos de regulación química como las hormonas

Las células de los tejidos musculares utilizan oxígeno en combinación con el alimento (combustible) almacenado en el músculo o traído por la sangre.

## 7.5 LOS TRES SISTEMAS ENERGÉTICOS.

Son tres sistemas de energía distintos que proveen a los músculos con la energía para mantener o repetir el esfuerzo intenso:

- El sistema energético **anaeróbico aláctico** *no* requiere oxígeno, utiliza la energía almacenada en la célula como combustible, no produce ácido láctico y es la principal fuente de energía para la actividad que dura **hasta de los 10 segundos con máxima intensidad**
- El sistema energético **anaeróbico láctico** *no* requiere oxígeno, utiliza carbohidratos como combustible, *produce* ácido láctico y es la fuente principal de energía para actividades que duran **entre 11 segundos y 2 minutos con una intensidad cercana a la máxima.**
- El sistema energético **aeróbico** *necesita* oxígeno, utiliza grasas y carbohidratos como combustible, *no* produce ácido láctico y es la fuente principal de energía para actividades que duran **más de 2 minutos con una intensidad media o baja.**

Hay dos tiempos de trabajo que marcan el paso de un sistema de energía a otro:

- 10 segundos. *Durante* los 10 primeros segundos de actividad, *el sistema anaeróbico aláctico* provee la mayor cantidad de energía requerida; *después de 10 segundos el sistema anaeróbico láctico* llega a ser el mayor proveedor de energía.
- 2 minutos. *Después* de los primeros 10 segundos de actividad y *hasta* los 2 minutos de actividad, el sistema *anaeróbico láctico* provee la mayoría de energía; *después de 2 minutos, el sistema aeróbico* es la fuente principal que suministra energía.



La división  
anaeróbica.

aeróbica y

Diferentes sistemas de energía se requieren al realizar diferentes deportes. La demanda de energía se refiere al grado de participación de cada sistema de energía en una determinada actividad. Esta demanda, en ocasiones referida como la división aeróbica / anaeróbica se determina por tres factores:

- El **tiempo** de trabajo, cuánto tiempo trabajan los participantes sin descanso.
- La **intensidad** del trabajo, qué tan duro trabajan los participantes.
- La **relación** trabajo - pausa, cuánto tiempo trabajan los participantes en relación con el tiempo de pausa.

Los participantes que trabajan durante un tiempo *muy* corto en su nivel de intensidad alto, demandan mucho de su sistema anaeróbico aláctico, pero los que trabajan de 30 a 60 segundos en un nivel de elevada intensidad, como los corredores de 400 metros, exigen la mayoría de su sistema anaeróbico láctico. Los participantes que trabajan continuamente por 30 minutos o más a un nivel de intensidad relativamente bajo, imponen las demandas más pesadas en su sistema aeróbico.

Nota: La discusión sobre sistemas de energía ha tratado hasta ahora principalmente lo relacionado con el esfuerzo *continuo*, aunque muchos deportes requieren esfuerzo *intermitente*, es decir, iniciar esfuerzo repentinamente, descansar o recuperarse, volver a iniciar esfuerzos de manera repentina y así sucesivamente. En tales deportes, los sistemas anaeróbicos pueden trabajar y recuperarse suficientemente para trabajar nuevamente *si: el tiempo de recuperación entre esfuerzos es adecuado y si el sistema aeróbico está bien desarrollado*. Cuando el tiempo de recuperación es corto o el sistema aeróbico *no* está bien desarrollado, los sistemas anaeróbicos no se recuperan y la actividad llega a ser una serie de esfuerzos aeróbicos intensos, que alternan con periodos *menos* intensivos de recuperación aeróbica.

La información sobre la división aeróbica / anaeróbica le debe dar a usted alguna idea de los sistemas de energía a considerarse al entrenar. Por ejemplo, un evento que depende más del sistema anaeróbico aláctico requiere mayor énfasis en ese sistema al entrenar.

En suma, es esencial escoger métodos de entrenamiento específicos a los sistemas de energía empleados. Este enfoque se denomina *especificidad* y es un principio muy importante de entrenamiento.

Más y más amplias implicaciones adicionales de los sistemas de energía y la división aeróbica/anaeróbica, para el diseño de programas de adiestramiento, se discuten en el Nivel 2 y 5.

**Ejercicio.**

Ahora usted debe estar listo para aplicar la información de sistemas de energía a su deporte. El ejercicio siguiente incluye una serie de columnas que le ayudarán a determinar la importancia relativa de cada sistema de energía en su deporte o actividad. Usted puede entonces, traducir esta información a actividades específicas para entrenar.

**EJERCICIO 1**

El cuadro siguiente contiene información sobre las demandas de energía en dos deportes. *Complete* el segundo ejemplo y entonces ponga otros dos ejemplos más de deportes que le sean familiares:

Actividad.	Tiempo de trabajo.	Intensidad de trabajo.	Tiempo de pausa.	Relación: Trabajo - pausa.	Preponderancia de sistemas de energía.
Arquería.	3-8 seg. repetir muchas veces.	Se necesita contracción fuerte del músculo.	40-60 seg.	3:40	1. Anaeróbico aláctico 2. Anaeróbico láctico 3. Aeróbico
Bádminton.	2-14 seg. repetidamente	Intensos esfuerzos repetidos de trabajo de pies, y recuperación entre lapsos de actividad.	7-18 seg.		

**7.6 FACTORES DEL DESEMPEÑO FÍSICO: INTRODUCCIÓN.**

ES MUY IMPORTANTE tener la comprensión básica de cuatro *factores del desempeño físico* que afectan al desempeño en el deporte:

- La resistencia: Capacidad para mantener o repetir un esfuerzo físico.
- Fuerza: Capacidad para vencer una resistencia o una oposición.
- Rapidez: Capacidad para realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.
- Movilidad: Capacidad para ejecutar movimientos de gran amplitud articular, por sí mismo o por la influencia de una fuerza externa.

Además para conocer lo que son estos factores, usted necesita saber qué *papel juega cada uno en el deporte o en los deportes que entrena*. Tal conocimiento es el *primer paso* en el desarrollo de un programa de adiestramiento apropiado.

Las siguientes dos secciones presentan información sobre la fuerza, rapidez y la movilidad. Las discusiones de fuerza, potencia y rapidez son breves, ya que estos temas se presentan en forma detallada en los Niveles 2 y 5. Pero *todos* los deportes a *todos* los niveles requieren de movilidad por ello este tema se cubre en detalle.

## 7.7 FACTORES DEL DESEMPEÑO FÍSICO: FUERZA, POTENCIA Y

### RAPIDEZ.

La fuerza se refiere a la capacidad para vencer una resistencia u oposición.

La fuerza explosiva se refiere a la capacidad para ejercer una fuerza, más que en distancia, en un tiempo corto. En el deporte, la fuerza-velocidad se refiere a la combinación de velocidad y fuerza, es decir, "fuerza explosiva."

Rapidez se refiere a la velocidad máxima de contracción muscular.

Cada deporte requiere de combinaciones diferentes de fuerza y velocidad. Los programas de adiestramiento deben desarrollar la combinación *específica* que se requiere en cada deporte. El desarrollo de tales programas se discute a fondo en los Niveles 2 y 5.

Cualquier entrenamiento de fuerza que hagan los participantes, debe proporcionar el desarrollo *equilibrado* de ambos músculos de cualquier par (ver sección 7.3).

## 7.8 FACTOR DEL DESEMPEÑO FÍSICO: MOVILIDAD.

El concepto de movilidad hace referencia a la amplitud del movimiento articular y a la elasticidad de músculos, tendones. Existen tres tipos de movilidad en el deporte:

- *Movilidad activa dinámica*: rango de movimiento en una contracción muscular fuerte y rápida. Ejemplos de esta movilidad son el salto de obstáculos con la flexión de cadera y en natación, la extensión del hombro.
- *Movilidad activa estática*: rango de movimiento en la actividad muscular lenta y controlada. Los gimnastas al voltear hacia atrás requieren este tipo de movilidad.
- *Movilidad pasiva* : rango de movimiento requerido cuando una fuerza externa se aplica. Muchos movimientos de lucha requieren movilidad pasiva.

En cualquiera de estos tipos, el grado de movilidad es específico a la articulación involucrada. Además, ciertos factores *estructurales* (músculo, cubierta del músculo, los tendones, cápsula articular, ligamentos y estructura ósea) pueden limitar el rango de movimiento de una articulación.

A pesar de estas limitaciones estructurales, casi siempre es posible para los participantes *mejorar* su movilidad estirando músculos, tendones y envoltura del músculo. El estiramiento *apropiado* tiene muchos beneficios, incluyendo mejorar el

desempeño y disminuir el riesgo de una lesión.

### **Entrenamiento de la movilidad: Evaluación**

Al realizar entrenamientos de movilidad, los participantes pueden aumentar el rango de movimiento sobre una articulación hasta llegar a *los límites específicos de ésta*.

El entrenamiento de movilidad se basa en tres principios:

**Principio 1.** La movilidad aumenta cuando la tensión del músculo es reducida.

**Principio 2.** La movilidad aumenta cuando la fuerza se aplica de tal manera que incrementa la amplitud de movimiento.

**Principio 3.** La movilidad aumenta cuando se alargan los tendones, las cubiertas del músculo y el tejido conectivo. En contraste, disminuye la movilidad cuando el tejido conectivo se acorta; por ejemplo, pocos días sin ejercitarse pueden ocasionar que el tejido conectivo se acorte y se resista al estiramiento.

Cada uno de estos principios se asocia con un tipo específico de estiramiento:

Principio # 1 con el estiramiento estático o lento

Principio # 2 con el estiramiento en pareja

Principio # 3 con estiramiento de Facilitación Propioceptiva Neuromuscular (FPN).

En *el estiramiento estático o lento*, el participante mantiene una parte del cuerpo 15 a 20 segundos en el punto final de su rango de movimiento, el punto en el cual hay tensión, pero no dolor. Para un ejemplo general de un programa de estiramiento lento o estático que trabaja cada parte del cuerpo, ver el cuadro siguiente.

En *el estiramiento por parejas*, el participante se estira pasivamente con la asistencia de un compañero hasta el punto final del rango de movimiento de un músculo. Activamente retiene esta posición 5 segundos contrayendo el músculo estáticamente y repite este procedimiento 10 veces. El compañero agrega estiramiento pasivo cada ocasión.

En FPN, una extremidad es *activa y lentamente* llevada hasta su punto máximo de estiramiento. El participante entonces lleva a cabo una contracción *estática* máxima *contra la resistencia* del compañero, esto es, los participantes hacen esfuerzo *para mover* la extremidad lejos de la posición estirada. Entonces, con el músculo más relajado, los participantes tratan de mover la extremidad a un *nuevo* punto máximo de estiramiento y desempeñan *otra* contracción máxima. El deportista comúnmente repite este procedimiento tres veces.

*En cualquier tipo de ejercicios de estiramiento que los participantes hagan*, deben seguir ciertas indicaciones; ver páginas más adelante.

### **Programa General de Estiramiento Estático o Lento.**

Región del Cuerpo		Ejercicios de estiramiento
<b>Cuello</b>		Flexionarlo hacia adelante. Rotaciones. Flexionarlo a los lados.
<b>Brazos</b>	<b>Hombro</b>	Círculos de Brazos. Rotaciones de brazos. Círculos de hombros. Estirar los brazos por arriba y hacia el lado contrario. Extender los brazos hacia los lados correspondientes. Estirar los brazos cruzándolos y ayudándose con el otro brazo.
	<b>Codo</b>	Estiramiento del tríceps.
	<b>Antebrazo</b>	Flexionar las muñecas.
<b>Tronco</b>		Flexionarse hacia adelante. Torsión. Flexionarse a los lados.
<b>Piernas</b>	<b>Cadera</b>	Estirar cuádriceps. Estirar tendones de la corva. Paso largo estirando al frente. Paso largo estirando al lado.
	<b>Rodillas</b>	Estirar cuádriceps. Estirar tendones de la corva
	<b>Tobillos</b>	Estirar tendón de aquiles. Extender tobillos.

Nota: La gente con un historial de problemas en el cuello o en la espalda baja, deben consultar a su médico antes de hacer tales ejercicios. Todos los atletas deben tener cuidado y evitar realizar extensiones del cuello y espalda baja (estos ejercicios requieren doblamiento extremo hacia atrás del cuello o del tronco y pueden lastimar la columna vertebral o sus estructuras de soporte).

### Indicaciones para Ejercicios de Estiramiento.

- Los patrones de estiramiento estático lento y de sostenimiento se recomiendan en el límite del movimiento articular. Usted puede realizar el estiramiento *ligera*mente más allá de dicho rango. Por ejemplo, si trata de tocar sus dedos del pie, tome sus tobillos para tirar y bajar un poco más.
  - Avance de lo general a lo específico. El estiramiento debe realizarse desde las articulaciones mayores a las articulaciones más específicas.
  - Usted puede desarrollar la movilidad específica de su deporte practicándolo. Además, entrenar un deporte determinado desarrolla patrones de movilidad articular *única* para la actividad. Un ejemplo es la movilidad que los nadadores desarrollan en sus hombros (los manuales técnicos de cada deporte proveen ejercicios *específicos* de movilidad para él *mismo*).
  - Usted puede aumentar significativamente su movilidad en 12 semanas y puede mantener esta ganancia al mismo nivel *aún después de cesar el entrenamiento*.
  - Una vez que usted ha logrado ganancias en la movilidad mediante el estiramiento estático, comience con algún estiramiento dinámico (estirando el cuerpo o las partes del cuerpo mientras están en movimiento).
  - Logre su límite de estiramiento máximo *por usted mismo* antes de conseguir un estiramiento extra con una fuerza adicional, tal como un compañero.
  - Las fuerzas que proveen el estiramiento adicional *deben* tenerse bajo control.
  - Por razones de seguridad, los programas de movilidad deben comenzar con el estiramiento en posiciones estáticas lentas.
  - Para producir fuerza en lugares vulnerables, estirar al máximo y utilizar contracciones estáticas y retenerlas de tres a cinco segundos.
-

## 7.9 CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO.

CUANDO LOS MÚSCULOS ESTÁN FRÍOS, se sienten gruesos, tiesos y duros al movimiento, pero cuando se calientan, se sienten flexibles y delgados, fáciles de mover. Para trabajar bien, el cuerpo de los participantes necesitan calentamiento *antes* del entrenamiento o competencia y enfriamiento *después* de entrenar o de competir.

### Calentamiento.

El calentamiento tiene como objetivo fundamental preparar al organismo, desde el punto de vista funcional y psicológico, para realizar una tarea motora con el mayor y mejor desempeño posible, por lo que debe realizarse invariablemente al inicio de la sesión de entrenamiento. La intensidad y duración de los ejercicios influirán en el grado de calentamiento y en la duración del efecto y variarán en dependencia de la disciplina deportiva y las condiciones ambientales de que se trate, siendo recomendable realizarlo por un intervalo no menor a 15 minutos. El calentamiento apropiado tiene tres componentes:

1. **Ejercicios de intensidad progresivos:** estos ejercicios calientan el cuerpo (especialmente lugares profundos como músculos y articulaciones) y preparan los sistemas de energía para trabajar.
2. **Ejercicios de estiramiento:** tales ejercicios estiran el músculo, los tendones y envolturas musculares, especialmente aquellos que se emplean en el entrenamiento o la competencia.
3. **Ejercicios de simulación:** estos ejercicios *preparan* a los deportistas para el entrenamiento o la competencia simulando mental y físicamente dichas condiciones. En general, los participantes ensayan las habilidades que necesitarán para el entrenamiento o competición siguiente.



El ejercicio de intensidad progresiva comúnmente consiste en algunas actividades rítmicas y musculares tales como trotar, saltar y nadar o de calistenia total del cuerpo. Los participantes deben comenzar estos ejercicios lenta y constantemente, aumentar su marcha hasta sudar un poco. Estos ejercicios deben continuar por lo *menos* cuatro o cinco minutos.

Los ejercicios de estiramiento generalmente consisten en movimientos que realizan los atletas para su entrenamiento de movilidad (ver páginas anteriores para mayor información sobre estos ejercicios).

Los ejercicios de simulación son ejercicios de habilidad *básica* que los participantes hacen bajo condiciones *controladas*. Por ejemplo, en el baloncesto un simple ejercicio de sostener, rebotar y pasar consigue que los jugadores corran, salten y tiren de una manera estructurada y rítmica. El ejercicio ayuda a elevar la temperatura del cuerpo y prepara a los jugadores para los movimientos básicos del baloncesto.

### **Consejos para calentamientos.**

- Ser sistemático. Encontrar y mantener su propio sistema, por ejemplo, comenzar con la cabeza y trabajar hacia abajo en dirección a los dedos del pie o comenzar en el centro del cuerpo y trabajar hasta llegar a las manos y pies.
- Variar ejercicios. Al realizar ejercicios variados para cada parte del cuerpo, usted puede evitar la monotonía en su programa.
- Permitir diferencias individuales en las rutinas de calentamiento, cada cuerpo necesita una mezcla de diferentes ejercicios.
- Realizar más. Si duda un poco sobre si usted ha calentado lo suficiente, haga un poco más.
- Construir sus propias rutinas y aprender los ejercicios de calentamiento específicos para su deporte.

### **Enfriamiento o recuperación.**

Cada entrenamiento debe terminar con un periodo de enfriamiento. Esta fase del entrenamiento tiene dos componentes: Aminorar progresivamente con ejercicios poco enérgicos y ejercicios de estiramiento.

Aminorar de manera progresiva con ejercicios poco enérgicos acelera la recuperación y ayuda al cuerpo a retornar al reposo. Estos ejercicios comúnmente consisten en actividades rítmicas de músculos grandes que *progresivamente* disminuyen en intensidad por cuatro o cinco minutos. Por ejemplo, los participantes podrían comenzar por trotar ligeramente y de manera *gradual* empezar a caminar.

Los ejercicios de estiramiento que los participantes realizan para enfriarse son usualmente menos intensos que los que realizan en el calentamiento. Los atletas frecuentemente pueden ganar movilidad adicional al hacer más ejercicios de estiramiento en esta fase del entrenamiento. Sin embargo, si la sesión de entrenamiento fue muy intensa, se deberá considerar el riesgo de lesión. La guía y los consejos enumerados en las páginas anteriores son aplicables. Los participantes pueden estirar los músculos involucrados *más intensa y específicamente*, así como los que trabajaron en el entrenamiento; por ejemplo, los corredores deben concentrarse en ejercicios de estiramiento para las piernas.

**Ejercicio.**

El ejercicio 2 le ayudará a usted a entender mejor los componentes del calentamiento.

**EJERCICIO 2.**

Prepare 7 a 10 minutos de calentamiento para su deporte particular. Asegúrese que su ejercicio incluya lo siguiente:

**Enumere por lo menos dos:**

<b>Ejercicios de intensidad progresiva (para incrementar la circulación).</b>	<b>Ejercicios de estiramiento.</b>	<b>Ejercicios de simulación (actividades de calentamiento que simulan actividades de juego).</b>
---	------------------------------------	--

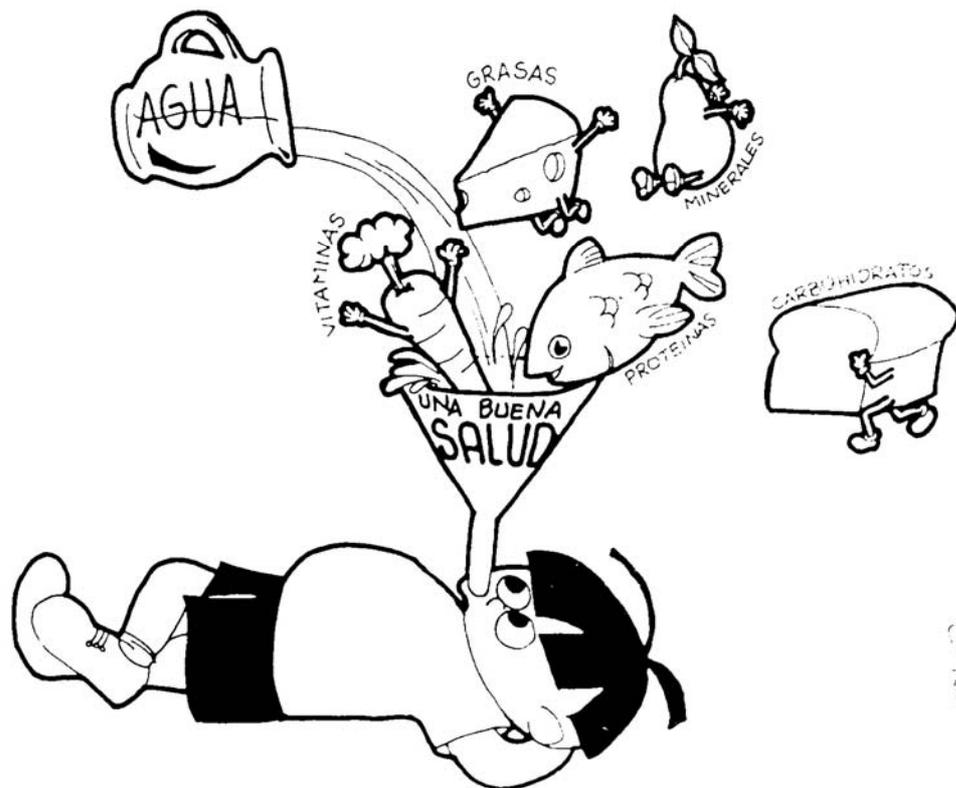
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## 7.10 NUTRICIÓN.

Son seis los nutrientes más importantes y cada uno juega un papel diferente en la creación y mantenimiento de la buena salud. Esta sección contiene información sobre el papel y el origen de cada nutriente y presenta recomendaciones *generales* sobre la dieta para los participantes del deporte, así como indicaciones *específicas* sobre la dieta durante las competiciones y los viajes.

Los seis nutrimentos importantes se indican a continuación:

1. Carbohidratos.
2. Proteínas.
3. Grasas.
4. Vitaminas.
5. Minerales.
6. Agua.



## Las Vitaminas y sus Principales Fuentes Alimenticias

**Vitamina A:** el hígado, los vegetales amarillos y verdes (espinaca, calabaza), la zanahoria, las frutas amarillas (melón), yema de huevo, productos lácteos (leche, queso).

**Vitamina D:** la leche y margarina, yema de huevo, el hígado, pescado.

**Vitamina E:** aceite (germen de trigo, maíz), semillas de girasol, germen de trigo, todo el cereal y pan de trigo integral, el hígado, la margarina, huevo, los vegetales verdes.

**Vitamina K:** los vegetales con hojas verdes (lechuga, espinaca), el hígado, leche, huevo.

**Tiamina B1:** cualquier producto de cereal, así como los enriquecidos (pan, cereales para el desayuno, pasta), la carne (cerdo), la carne de órganos (hígado, riñón), levadura de cerveza.

**Riboflavina B2:** leche y productos lácteos, el hígado, huevo, o cualquier producto enriquecido de cereal.

**Niacina:** el hígado, la carne de res, el pollo, legumbres (chícharos), la mantequilla de cacahuate, los productos de cereal enriquecido o pan integral, leche, huevo.

**Vitamina C:** el jugo y frutas cítricas (naranja, limón, toronja), el brócoli, pimiento verde, melón, guayaba, las fresas.

**Ácido fólico:** las carnes rojas, legumbres, la fruta, vegetales de hojas, levadura de cerveza.

**Piridoxina B6:** la carne, pescado, aves de corral, leche, los cereales de trigo entero.

**Cobalamina B12:** los productos animales (carne, hígado, aves de corral, huevo, productos de leche), leche de soya enriquecida.

## Los Minerales y las Principales Fuentes Alimenticias.

**Calcio:** leche y productos lácteos, el charal y sardinas enlatadas, el brócoli, leguminosas, las frutas secas.

**Hierro:** *el hierro de fácil absorción:* el hígado, corazón, riñón, la carne, aves de corral, pescado, almeja, moluscos.

*Hierro de menor absorción:* semillas, vegetales con hojas verde oscuro, granos enriquecidos o integrales, legumbres (habas), melaza, fruta seca.

**Magnesio:** leche y yoghurt, los cereales, las nueces, la melaza, vegetales con hojas verdes (espinaca), el cacao, frijol de soya.

**Sodio:** sal, escabeche, los caldos, salsa de soya, alimentos enlatados, salados, embutidos, el queso.

**Potasio:** la carne (cerdo), frutas y vegetales (especialmente papas, melón, plátano, naranja, toronja), leche, cereales y leguminosas

**Zinc:** la carne, el hígado, los granos enteros, leguminosas, leche.

---



---

## Dieta para los Participantes: Recomendaciones Generales.

Una de las mejores guías *sobre* la alimentación sana es la **Guía Alimenticia del Instituto Nacional de la Nutrición**, que recomienda el número de porciones que una persona debe comer a diario de cada grupo alimenticio (páginas finales de este capítulo). Sin embargo, esta guía da únicamente recomendaciones *mínimas* y se necesitan hacer algunas modificaciones para la mejor satisfacción de los participantes.

- Productos lácteos y leche: 2 a 6 porciones al día.
- Carne, pescado, aves de corral y sustitutos: 2 a 4 porciones al día.
- Panes y cereales: 5 a 15 porciones al día.
- Frutas y vegetales: 5 a 15 porciones al día.

Estas modificaciones aseguran a los participantes una dieta *alta en carbohidratos, baja en grasas y variada*, después de todo, la dieta más variada es la mejor oportunidad de conseguir *todos* los nutrimentos necesarios.

Las fuentes de alimento recomendadas para los participantes se discuten a continuación.

### \*\*\* Grupo Alimenticio y Fuentes Recomendadas \*\*\*

#### Leche y Productos Lácteos (2-6 porciones al día):

Leche: recuerde que la leche es una excelente fuente de calcio.

Quesos, yoghurt: fomente el consumo de leche y productos lácteos, en lugar de comida chatarra como bocadillos o botanas.

Agua de frutas, helado de leche, malteadas de frutas (hechas con leche).

#### Carne, Pescado, Aves de corral y Sustitutos (2-4 porciones al día):

Carne asada y sin grasa, pescado, aves de corral: enfatice en la variedad. Vigile los tamaños de las porciones, permita 2-4 onzas por porción después de cocidas. Quitar toda la grasa visible. Evite freír, hornee, ase a la parrilla, hierva, ase al carbón o cueza al vapor.

Use pescado enlatado en agua, no en aceite. Evitar cortes altos en grasas (bolonia, salami, salchicha).

Quesos: Escoja quesos variados.

Chícharos secos cocinados, habas, lentejas (leguminosas): utilice en estofados, pucheros, condimentos, etcétera, altos en carbohidratos y proteínas.

Nueces, semillas, mantequilla de cacahuete: utilícelos con moderación, pues son muy altos en grasas.

### **Pan y Cereales (5-15 porciones al día):**

Pan (todas las variedades): se recomiendan los productos de grano entero.

Pasta (espagueti, macarrones, coditos): las salsas a base de jitomate son mejores, las salsas de queso, aceite y crema son altas en grasa.

Arroz: cocido al vapor o hervido. El arroz frito es alto en grasa.

Cereales calientes: (avena, crema de trigo) o fríos (grano integral fortificado); con fruta en la superficie. Utilice leche o yoghurt.

Baguettes, bollos, pan de horneado rápido, galletas saladas; restrinja los cuernitos, donas, panes de antojo, panecillos, pues son muy altos en grasas.

Hot cakes: encima póngales algo nutritivo, fruta, por ejemplo.

### **Frutas y Vegetales (5-15 raciones al día):**

Frutas frescas, enlatadas, secas, congeladas: comer con variedad frutas y vegetales.

Fruta y jugos vegetales: tome una variedad de jugos de frutas y vegetales.

### **Vegetales frescos, congelados, enlatados:**

Evite vegetales fritos (papas fritas, aros de cebolla, etcétera). Coma vegetales simples, utilice con moderación mantequilla, margarina y salsas. Cuando fría, utilice sólo 1 cucharadita de aceite esparcido a lo largo de la cacerola con una toalla de papel.

### **"Extras ".**

Mermeladas, jalea, miel, azúcar blanca, caramelos, malvaviscos; son altos en carbohidratos, pero sin otro valor nutritivo.

Postres dulces, bizcochos, galletitas, pasteles: altos en carbohidratos y comúnmente también en grasas.

Salsas, aderezos de ensalada, mayonesa, mantequilla, margarina, crema, crema agria, el queso crema, batidos de crema: limite su uso, pues todos son altos en grasas. Cambie la crema por leche en el café o té, y la crema agria y mayonesa por yoghurt.

Bocadillos: evitar chocolate, papas fritas, botanas de queso, nachos, todos muy altos en grasas. Escoger mejor palomitas de maíz, etcétera.

---

---

**\*\*\* Ayude a los atletas para que hagan mejores elecciones \*\*\***

Dieta para los Participantes: Recomendaciones Específicas.

Existen ciertos pasos *específicos* que usted puede considerar para ayudar a sus participantes a comer bien. En particular:

- *Planeación por adelantado* para competencias y viajes.
- Conseguir un “Gerente de Nutrición del Equipo”.
- Regularmente dar a los participantes consejos de nutrición, de esa manera, ellos serán más responsables con sus propios hábitos alimenticios.

### **Competencias y Viajes.**

**La planeación por adelantado** es la cosa de mayor importancia en la que usted puede ayudar a los participantes para que coman bien cuando ellos compiten o viajan. Simplemente poner o empaquetar la alimentación como parte del equipo.

Los alimentos recomendados **pueden no estar disponibles** en el sitio de competencia, así que lleve consigo artículos que sean portátiles y guárdelos bien. Los ejemplos incluyen:

- Paquetes con porciones de jugo.
- Fruta fresca o seca.
- Yoghurt de fruta.
- Queso y galletas.
- Panecillos de horneado rápido.
- Baguettes.
- Budín.
- Barritas de higo, galletas de amaranto.
- Cajas pequeñas de cereal.
- Agua.

Cuando coman fuera, asegúrese de ir a restaurantes donde estén disponibles los alimentos recomendados. Si usted no está familiarizado con el área donde se realice la competencia, pregunte a la gente por los restaurantes locales que sirvan tales alimentos.

Las dietas de los participantes deben ser **ALTAS EN CARBOHIDRATOS y BAJAS EN GRASA**. El objetivo es 60 - 70% de carbohidratos, 10 - 15% de proteínas. Frecuentemente es MUY difícil de lograr esto cuando se come fuera.

Las próximas páginas presentan ejemplos de comidas que logran este objetivo y de comidas que no lo logran. En algunos casos, las comidas normales han sido complementadas por artículos portátiles que mejoran el contenido de carbohidratos y la calidad de la comida; dos ejemplos de desayunos portátiles recomendados se incluyen también.

### **Gerente de Nutrición del Equipo.**

Un padre o un voluntario comúnmente es el óptimo "Gerente de Nutrición del Equipo". Sus responsabilidades incluyen lo siguiente:

- Preparar para el equipo un "paquete de estuches con utensilios de comida". Los contenidos deben incluir cuchillos, tenedores, cucharas, vasos, tazas, platos llanos y soperos, servilletas, jarras para agua, etcétera. Este paquete debe de estar siempre completo, empacado y estar siempre ¡listo para salir!
- La compra de equipo refrigerante (como jugos, leche, yoghurt, etcétera) y termos (para el agua caliente, chocolate caliente, etcétera).
- Desarrollar una lista estándar para las compras de comida y bocadillos.
- Tratar de conseguir una habitación con cocineta en caso de que los participantes permanezcan en un hotel. Establecer la "sede alimenticia" en esta habitación y tener el alimento disponible para que se sirvan personalmente comidas rápidas.
- Ayudar a los participantes para escoger alimentos en los restaurantes.

### **Ejemplos de Menús de Comida.**

#### **RECOMENDABLE.**

- Hot cakes con miel, jugo de naranja 6 onz., leche 8 onz.
- Hamburguesa, malteada de fresa, jugo de naranja 12 onz., manzana, plátano.
- Espagueti 1-1 / 2 tazas, salsa de tomate con la carne 3 / 4 taza, pan francés 4 rebanadas con un poco de mantequilla, ensalada con una cucharadita de aderezo, jugo de naranja 8 onz., un refresco de frutas grande.
- Queso y pizza con vegetales (1 / 2 de 10" de pizza), 2 rollos grandes con un poco de mantequilla, ensalada sin aderezo, jugo de fruta 1 taza.

#### **Desayuno portátil 1.**

Jugo de manzana 8 onz., cereal de fibra de trigo con pasas 2 cajas pequeñas, leche 8 onz., un plátano.

## NO RECOMENDADO.

- Huevos revueltos, torta de salchicha, picadillo de papa dorado, jugo de naranja 6 onz.
- Hamburguesa, papas fritas, malteada de fresa.
- Espagueti 1 taza, salsa de crema 1/4 taza, pan francés 2 rebanadas con mantequilla, ensalada con aderezo 2 cucharaditas, jugo de naranja 8 onz., helado 1 porción.
- Pizza con queso doble y pepperoni (1/2 de 10" de pizza), 1 rollo grande con mantequilla, ensalada con aderezo 2 cucharaditas, refresco de cola 8 onz.

## Desayuno portátil 2.

Panecillo de fibra de trigo grande con un poco de mantequilla, chocolate caliente taza grande, pasas 1 caja (1-1/2 onz.).

## Consejos de Nutrición.

Comiendo bien usted mismo y dando a los participantes algunos consejos para una dieta sana, los puede ayudar a ser más responsables con la calidad de su dieta. Enfátice con ellos los siguientes puntos:

- La dieta debe ser alta en carbohidratos y baja en grasas.
- Es importante comer carbohidratos altamente *nutritivos* y evitar carbohidratos poco nutritivos.
- Comúnmente no hay ninguna necesidad de hacer esfuerzos especiales para conseguir suficientes proteínas. Los participantes necesitan *ligera* más proteínas que aquellas personas que no hacen ejercicio, de hecho, el exceso de proteínas puede producir condiciones como la deshidratación, provocando daño en el desempeño.
- Las vitaminas se necesitan SÓLO en proporción a la cantidad de combustible quemado y al tamaño del cuerpo del participante. Las dosis extras no pueden mejorar la salud o el desempeño, ni tampoco sanar o curar y *no pueden* reemplazar al alimento verdadero. La complementación alimenticia parece mejorar el rendimiento sólo cuando la nutrición es deficiente antes de comenzar a tomarla. Finalmente, grandes cantidades de vitaminas hidrosolubles o liposolubles pueden tener efectos tóxicos (dolores de cabeza, dolor en las articulaciones, pérdida de apetito, agotamiento, etcétera).
- Una dieta bien balanceada abastece todos los minerales necesarios y comúnmente en cantidades adecuadas (ver la lista de las principales fuentes alimenticias para minerales en las páginas anteriores).

- Conseguir hierro suficiente es frecuentemente difícil y la deficiencia de hierro es común entre los participantes, especialmente en mujeres (ya que pierden el hierro mediante la menstruación) y quienes no comen carne roja. Este mineral se necesita en el uso y transporte apropiado del oxígeno, el desempeño atlético puede bajar seriamente cuando el abastecimiento del cuerpo se encuentra muy bajo. Por lo tanto, si usted sospecha de una deficiencia de hierro se recomienda que un profesional calificado evalúe la dieta.
- El reemplazo del agua es un punto crítico, si la pérdida de agua es del 2% del peso del cuerpo, el desempeño puede demeritar, pérdidas más grandes pueden tener efectos serios y que pongan en peligro la vida de los participantes.
- *Siempre* debe haber agua en los entrenamientos y tenerla aún más a la mano cuando haga calor o cuando los participantes practiquen en un gimnasio sofocante. FOMENTE en los participantes el beber agua y PREVEA la deshidratación (pérdida de peso, orina oscura).

## 7.11 CONCLUSIONES.

PARA DESEMPEÑAR bien las habilidades y para participar en deporte recreativo o competitivo, los participantes necesitan un cierto nivel de preparación física. Además, cualquiera que sea el nivel de habilidad de los participantes o grado de involucración en el deporte, el entrenamiento de movilidad es *esencial* y es una base apropiada de resistencia.

Nota: Cuando esté usted decidiendo cómo entrenar estos dos factores del desempeño físico, tenga en mente la edad y la etapa de desarrollo de los participantes (ver capítulo 3).
--

Los cuerpos en crecimiento necesitan una alimentación sana. Pero saber lo que los participantes *deben* comer y lograr que lo coman son dos cosas muy diferentes. Sin embargo, usted puede influir y encaminar en una dirección positiva la dieta de los atletas cuando ellos están a su cargo. Como un buen ejemplo, usted mismo muestre su interés y preocupación, ayúdelos a hacer las elecciones correctas, *todos* estos pasos aumentan las oportunidades de que los participantes sigan una dieta sana.

## RESUMEN

Cinco factores del desempeño físico que afectan el desempeño en el deporte:

- Movilidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Potencia.
- Velocidad.

El enfoque en el Nivel 1 es sobre la movilidad y la resistencia.

Usted puede introducir a los participantes a los entrenamientos de movilidad al incluir este tipo de ejercicios durante el calentamiento y el relajamiento.

El calentamiento debe consistir en ejercicios enérgicos, ejercicios de simulación y ejercicios de estiramiento (progresivos todos ellos).

Hay tres distintos sistemas de energía:

1. El sistema de energía anaeróbico aláctico.
2. El sistema de energía anaeróbico láctico.
3. El sistema de energía aeróbico.

Es importante aconsejar a los participantes sobre la alimentación sana presentarles recomendaciones *generales* y recomendaciones *específicas* sobre la dieta durante la competencia y los viajes.

---

---

# CAPÍTULO 8

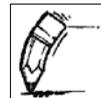
**PLANIFICACIÓN  
REVISIÓN.**

**SECCIÓN. CONTENIDO.**

- 8.1 Introducción.
- 8.2 Puntos clave.
- 8.3 El Proceso de Planificación de un Entrenamiento.
- 8.4 Consejos para Conducir un Entrenamiento.
- 8.5 Consejos para Evaluar un Entrenamiento.
- 8.6 Conclusiones.

**SICCED**

**Manual para el Entrenador.  
Nivel 1.**



# PLANIFICACIÓN: REVISIÓN

## OBJETIVO

**Analizar los puntos clave abordados en cada uno de los capítulos del presente nivel con la finalidad de que el entrenador sea capaz de diseñar, conducir y evaluar procesos de entrenamiento amenos y seguros .**

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada uno de los puntos abordados en este capítulo que resume el Nivel 1, contraste los resultados obtenidos en cada apartado de autoevaluación y determine si es necesario volver a leer y profundizar algún tema en específico.

## 8.1 INTRODUCCIÓN.

EL PRIMER CAPÍTULO de este manual lo introdujo al proceso de planificar un entrenamiento siguiendo los tres pasos para planear un entrenamiento divertido y seguro para los participantes. Los capítulos del 2 al 7 le dieron información básica para respaldar cada plan que desarrolle, información sobre el papel del entrenador, crecimiento y desarrollo, seguridad, análisis de las habilidades, desarrollo de las habilidades y preparación física.

Este capítulo reúne los puntos clave de cada uno de los seis capítulos anteriores. Repasando el material esencial del Nivel 1, que indica cómo evaluar un entrenamiento y señala el camino al Nivel 2.

## 8.2 PUNTOS CLAVE.

LOS PUNTOS CLAVE en los seis capítulos de este manual están asociados con los temas siguientes:

- El papel del entrenador.
- Crecimiento y desarrollo.
- Seguridad en el deporte.
- Análisis de habilidades.
- Desarrollo de habilidades.
- Preparación física.

### El Papel del Entrenador.

Establecer en los participantes los valores del deportivismo y del juego limpio es una de sus responsabilidades más importantes como entrenador. La filosofía del juego limpio fomenta el desarrollo del deportivismo. Esta filosofía exalta el *respeto* por las reglas del juego, por los árbitros y por el adversario.

El juego limpio enfatiza la participación y que todos hagan su mejor esfuerzo. Promocione esta filosofía en sus entrenamientos para fomentar que los participantes permanezcan en el deporte, desarrollen actitudes constructivas hacia la competencia y desarrollen una autoimagen positiva.

La gente participa en el deporte por una combinación de cuatro razones: por deseo de logro, por sentido de pertenencia, por experimentar sensaciones y por el deseo de autodirección. Para fomentar en los participantes la permanencia en el deporte, usted necesita saber las causas iniciales por las que se involucraron en un deporte. Desarrollar relaciones significativas y positivas con los padres de los participantes es uno de los pasos más importantes que usted puede tomar en su entrenamiento.

### Crecimiento y Desarrollo.

Ya que la gente crece y se desarrolla en una manera diferente, usted necesita saber cómo *adaptar* los requerimientos deportivos a la capacidad individual de los participantes.

Ciertas recomendaciones generales sobre habilidades, estrategias, tácticas, nivel de competición, modificaciones de juegos y actividades, se aplican a la edad específica de grupo. Utilice esta información manteniendo siempre en mente como marco de trabajo las características de crecimiento individuales de los participantes.

### **Seguridad en el Deporte.**

Para hacer el ambiente de deporte tan seguro como sea posible para todo participante, usted necesita saber cómo hacer lo siguiente:

- Desarrollar un programa de prevención de lesiones.
- Asegurar que los participantes reciban apropiados cuidados en los seguimientos.
- Saber qué hacer en situaciones serias o de emergencia.
- Determinar cuándo los participantes están listos para volver a la actividad después de la lesión.

Tener un Plan de Acción de Emergencia (PAE) es esencial. El propósito de este plan es conseguir el cuidado profesional para los participantes lesionados a la brevedad posible; a menos que usted haya recibido un entrenamiento especializado por adelantado en técnicas de primeros auxilios, deje tal cuidado a los profesionales.

El objetivo del cuidado inmediato en lesiones de tejidos suaves es la reducción de la inflamación. El paso más importante en tal reducción es la aplicación del principio.

R.I.C.E.:

**R** - Reposo.

**I** - Hielo.

**C** - Compresión.

**E** - Elevación.

Los participantes deben recuperarse totalmente antes de que puedan regresar a sus actividades después de una lesión.

Usted está *obligado legalmente* a crear un ambiente controlado y seguro para los participantes en su programa. Por lo tanto, es imperativo que usted siempre trabaje para crear tal ambiente. Por ejemplo:

- Hacer que todos los participantes se realicen un examen médico.
- Asegúrese que sus abastecimientos para primeros auxilios son adecuados para emergencias.
- Supervise a los participantes de quienes usted es responsable.
- Intente tener a un entrenador calificado disponible.
- Establezca reglas escritas de comportamiento.

### **Análisis de Habilidades.**

El primer paso en el análisis de habilidades es la *observación*.

La observación tiene dos etapas: una etapa de preobservación y una etapa de observación.

En la etapa de preobservación, usted necesita:

1. Identificar el propósito de la habilidad.
2. Dividir la habilidad en fases.
3. Identificar los elementos clave de cada fase.
4. Desarrollar un plan de observación.

En la etapa de observación, usted lleva a cabo los pasos por separado que constituyen su plan de observación.

### **Desarrollo de habilidades.**

El desarrollo de la habilidad es óptimo, cuando el aprendizaje, la enseñanza y entrenamiento también lo son. La capacidad de los participantes para aprender es afectada por varios factores, incluyendo las limitaciones de memoria a corto plazo, la experiencia y la selectividad de atención.

La enseñanza tiene cinco lineamientos:

1. Elegir una habilidad.
2. Planear la explicación y demostración.
3. Planear la manera en que los participantes practican la habilidad.
4. Proveer la retroalimentación.
5. Emplear la voz y el lenguaje corporal para obtener mejores resultados.

### **La Preparación Física.**

Cinco factores físicos que afectan el desempeño en el deporte son:

1. Movilidad.
2. Resistencia.
3. Fuerza.
4. Velocidad.

---

---

El Nivel 1 se enfoca a la movilidad y a la resistencia.

Usted puede iniciar a los participantes en los entrenamientos de movilidad al incluir este tipo de ejercicios en el calentamiento y relajación. Los ejercicios de calentamiento deben incluir ejercicios progresivos, enérgicos, de simulación y de estiramiento.

El entrenamiento debe ser específico al sistema de energía empleado en el deporte:

- Sistema de energía anaeróbico aláctico.
- Sistema de energía anaeróbico láctico.
- Sistema de energía aeróbico.

Hay seis nutrimentos importantes:

1. Carbohidratos.
2. Proteínas.
3. Grasas.
4. Vitaminas.
5. Minerales.
6. Agua.

En general, acentúe la necesidad de una dieta sana. Ponga un buen ejemplo y ayude a los participantes a elegir correctamente su dieta.

### **8.3 EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO.**

Al final de cada capítulo de este curso, usted cubrió una sección del Instrumento para la Planificación del Entrenamiento (IPE). Haciéndolo se introdujo al proceso de planificar el *entrenamiento en pequeñas parcialidades*.

En general, el IPE debe ayudarle a planificar mejor cada entrenamiento que dirija, debe saber cómo usar el IPE que debe ser corto, flexible y comprensible.

### **8.4 CONSEJOS PARA CONDUCIR UN ENTRENAMIENTO.**

COMIENCE SU PLANIFICACIÓN colocando *objetivos* para el entrenamiento, en otras palabras, antes de que usted haga cualquier otra cosa, debe decidir lo que quiere que *realicen* los participantes durante el entrenamiento. Entonces, ya que no tiene sentido el definir metas muy altas o demasiado bajas, considere los recientes desempeños cuando tome estas decisiones. *Siempre* sea flexible acerca de sus objetivos y ajústelos si el desempeño de los participantes indica que son inapropiados.

Planifique para la diversión y asegúrese que *todos* los participantes disfruten lo que están haciendo.

Mantenga informados a los participantes, esto aumenta su compromiso. Cuente regularmente a los participantes lo que usted trata de lograr y cómo piensa *lograrlo*.

Explique y demuestre, "una imagen vale más que mil palabras"; si no lo puede demostrar usted mismo, pida a un participante con buena técnica que lo realice.

Enseñe técnica y táctica; *no* asuma que los participantes ¡ya lo saben!. Recuerde que los participantes más jóvenes en particular requieren explicaciones de los puntos más finos de su deporte.

Detenga a los participantes cuando no hagan los ejercicios adecuadamente o cuando los resultados de los ejercicios no sean positivos. De otra manera, usted o algún otro entrenador posteriormente, tendrá que tratar de *cambiar* la técnica incorrecta!

Mantenga a los participantes activos a lo largo del entrenamiento, además, planee las cosas para que el mayor número posible de participantes estén activos al mismo tiempo.

Observe y evalúe a los participantes, esto les ayudará a corregir sus errores, mejorar su desempeño y acercarse más a sus metas.

Proponga retroalimentación a los participantes, especialmente retroalimentación positiva, ellos no pueden mejorar o ver lo que mejoran sin esto. Sobre todo, platique con ellos y averigüe qué es lo que piensan, su aporte es inapreciable.

## 8.5 CONSEJOS PARA EVALUAR UN ENTRENAMIENTO.

SI USTED PLANIFICA UN ENTRENAMIENTO para ser confiable, necesita basarse en lo que sabe sobre entrenamientos previos. Por lo tanto, es muy importante *reunir* información específica de cada entrenamiento y evaluarlo.

Para evaluar el entrenamiento, simplemente determine si éste logró su objetivo y entonces decida qué hacer sobre entrenamientos futuros. Por ejemplo, si su evaluación indica que sus objetivos fueron muy ambiciosos, tome en cuenta esa información para la planificación de futuros entrenamientos. En otras palabras, ¡SEA FLEXIBLE EN SU PLANIFICACIÓN!

Guarde registros de los resultados de los objetivos del entrenamiento y sus evaluaciones *subjetivas*.

Registre el desempeño y anote si los resultados competitivos son satisfactorios.

Constantemente pregúntese ¿Consigue los resultados que usted quiere? ¿Por qué? ¿Por qué no? *Evaluar* lo que usted hace es tan importante como la actividad misma, las respuestas a preguntas como éstas pueden ser las guías útiles en la planificación a futuro.

La evaluación del entrenamiento en un diario es más fácil si emplea una lista de comprobación; usándola cada entrenamiento se pueden hacer comparaciones de uno a otro en forma más significativa.

## 8.6 CONCLUSIONES.

LA PLANIFICACIÓN es el *fundamento* del entrenamiento, la llave para un diseño seguro y divertido para los participantes. Este capítulo ha presentado los puntos clave que usted necesita tener en mente cuando planifique un entrenamiento. Al emplear el Instrumento para la Planificación del Entrenamiento en su diseño, usted se familiariza con el contenido y con el proceso.

## ANEXOS.

Instrumento de Planificación del  
Entrenamiento (IPE)

Autoevaluación

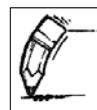
Clave de respuestas

Lecturas complementarias

Comisión de Apelación y Arbitraje del Deporte

SICCED

Manual para el Entrenador.  
Nivel 1.



INSTRUMENTO PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO (IPE)

PASO 1. LA ESTRUCTURA.

PAPEL DEL ENTRENADOR (FILOSOFÍA)	CRECIMIENTO Y DESARROLLO	SEGURIDAD EN EL DEPORTE
<p>Soy un entrenador que... (describese usted mismo).</p> <p>Las cosas que pienso hacer para desarrollar una personalidad positiva o auto-imagen en los participantes:</p> <p>Las cosas que pienso hacer para infundir el juego limpio y deportivismo entre los participantes</p>	<p>Enumere las principales características físicas, motoras, mentales, sociales, emocionales y del período de edad al cual pertenece el grupo que usted entrena.</p> <p>Determinadas estas consideraciones, identifique tres factores importantes que usted debe considerar cuando diseñe sus prácticas</p>	<p>Enumere las cosas que usted debe verificar o hacer antes y durante el entrenamiento para garantizar la seguridad en el deporte.</p> <p>a) _____</p> <p>b) _____</p> <p>c) _____</p> <p>d) _____</p> <p>e) _____</p> <p>f) _____</p> <p>g) _____</p> <p>h) _____</p> <p>Complete un Plan de Acción de Emergencia (PAE) para su lugar de entrenamiento.</p> <p>Ubicación del teléfono: _____</p> <p>Números de teléfono: _____</p> <p>Ambulancia: _____ Policía: _____</p> <p>Bomberos: _____ Otro: _____</p> <p>Persona a cargo: _____</p> <p>Persona que llama: _____</p> <p>Detalles de ubicación del lugar del entrenamiento: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

**PASO 2 EL CONTENIDO**

ANÁLISIS DE HABILIDADES	DESARROLLO DE HABILIDADES	PREPARACIÓN FÍSICA
<p>Propósito de la habilidad: Dividir la habilidad en fases:</p> <p>Describe su plan de observación:</p> <p>Elementos clave de cada fase:</p>	<p>Introducción de la habilidad _____</p> <p>Demuestre la habilidad.</p> <p>¿Quién? (la demostrará).</p> <p>¿Formación? (colocación para instrucción teórica).</p> <p>¿Ángulos de visión? (Los diferentes ángulos para ver la demostración).</p> <p>Puntos clave de la enseñanza:</p> <p>Inter-relación entre habilidad y ejercicio.</p> <p>Nivel de habilidad de los participantes</p> <p>Percepción</p> <p>Reproducción de patrones</p> <p>Adaptación</p> <p>Refinamiento</p> <p>Variación</p> <p>Improvisación</p> <p>De composición</p> <p>Describe el ejercicio:</p> <p>¿Iguala el ejercicio el nivel de habilidad de los participantes?</p>	<p>Calentamiento. Describe sus ejercicios de calentamiento:</p> <p>Actividad enérgica:</p> <p>Actividad de estiramiento:</p> <p>Actividad de simulación:</p> <p>Factores del desempeño físico. Sistemas de energía: ponga un (*) si es relevante en su deporte.</p> <p>Anaeróbico aláctico. Anaeróbico láctico Aeróbico Fortaleza Potencia Velocidad</p> <p>Describe una actividad que utilice el sistema de energía o el factor de desempeño</p> <p>Enfriamiento</p> <p>a) Actividad rítmica de músculos grandes</p> <p>b) Actividad de estiramiento</p>
<p><b>PASO 3 EVALUACIÓN.</b></p> <p>Indique sí o no.</p> <p>¿Estuvieron los participantes activos?</p> <p>¿Empleó instrucciones claras y concisas?</p> <p>¿Utilizó la retroalimentación positiva?</p> <p>¿Proporcionó variedad?</p> <p>¿Se divertieron en realidad?</p> <p>¿Utilizó progresión?</p> <p>¿Maximizó el uso de recursos?</p> <p>¿Permitió la variación en la velocidad del aprendizaje?</p> <p>¿Logró sus metas?</p> <p>¿Fue congruente con su filosofía?</p>		

# AUTOEVALUACIÓN. Capítulo 1

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Usted está decidido a iniciar el proceso de planificación del entrenamiento de su equipo o atleta, para ello es fundamental que considere los pasos que sustentan dicho plan.

1. Como primer paso es importante establecer el \_\_\_\_\_, para ello es necesario tomar en cuenta: Marco de trabajo / Contenido ( )

- a) Consideraciones de crecimiento y desarrollo, la filosofía personal del entrenamiento, los aspectos de seguridad en el deporte y la determinación de objetivos.
- b) Las edades y el sexo de los participantes, los recursos económicos con los que contará y las instalaciones deportivas para entrenar.
- c) A los mejores jugadores y los recursos humanos y materiales que requerirá, así como la imagen y el nombre del equipo.

2. El segundo paso es determinar el Tiempo / Contenido del plan de entrenamiento, para ello es necesario integrar: ( )

- a) Ejercicios para el desarrollo de la fuerza, rapidez, movilidad y resistencia como único aspecto.
- b) Actividades de preparación física, psicológica y técnica, como eje fundamental del proceso de entrenamiento.
- c) Ejercicios de concentración y visualización para reforzar el proceso de aprendizaje y desarrollo de habilidades.

3. El tercer paso es la \_\_\_\_\_ del plan de entrenamiento, lo cual permite valorar los resultados para: Organización / Evaluación ( )

- a) Corregir únicamente los errores en el desempeño técnico de sus atletas.
- b) Mostrar los resultados obtenidos a la directiva del club en referencia a sus otros colegas.
- c) Planificar el próximo plan de entrenamiento con base en la experiencia e información obtenida.

4. Otro entrenador solicita a usted apoyo para estructurar su plan de entrenamiento, él conoce cuáles son los elementos que lo conforman, pero desconoce el orden lógico que deben seguir, ¿qué orden le recomendaría a su colega? ( )
- a) Marco de trabajo, evaluación, contenido
  - b) Contenido, evaluación, marco de trabajo
  - c) Marco de trabajo, contenido, evaluación
5. Al establecer su marco de trabajo para la planificación del entrenamiento de un grupo infantil de Voleibol, supervisó que las instalaciones fueran seguras y que los ejercicios fueran los adecuados para su edad. ¿Cuáles son los factores que no consideró en su marco de trabajo? ( )
- a) La preparación física
  - b) El desarrollo de ejercicios técnicos
  - c) Su filosofía del entrenamiento y la definición de objetivos
6. Usted ha aceptado ser entrenador de un equipo de futbol de su localidad, ha seleccionado a sus jugadores y sabe con cuáles equipos le toca competir, ¿Cuál sería su primera acción? ( )
- a) Estrechar las relaciones con los dirigentes y jugadores
  - b) Dar estímulos a los mejores deportistas
  - c) Elaborar su plan de entrenamiento
7. Usted considera que es necesario entrenar la resistencia de sus atletas para el próximo maratón de Cancún. ¿A qué paso de la planificación del entrenamiento debe prestar especial atención para este propósito? ( )
- a) Establecer un marco de trabajo
  - b) Determinar el contenido
  - c) Evaluar los resultados anteriores
8. En la planificación, indique en qué paso se garantiza la seguridad del deportista dentro del entrenamiento: ( )
- a) Contenido
  - b) Marco de trabajo
  - c) Evaluación

9. Es el paso que permite observar deficiencias en el proceso de planificación: ( )
- a) Marco de trabajo
  - b) Evaluación
  - c) Contenido
10. Señale dónde se ubica el desarrollo de estrategias y tácticas dentro del plan de entrenamiento: ( )
- a) Preparación física
  - b) Preparación técnica
  - c) Preparación psicológica
11. Señale qué aspectos corresponden a la evaluación en la planificación de un entrenamiento: ( )
- a) Aspectos de la preparación psicológica
  - b) Aspectos que permiten planificar el próximo plan de entrenamiento
  - c) Aspectos de la preparación física
12. ¿Cuál de los siguientes aspectos no forma parte del contenido, en el modelo de entrenamiento? ( )
- a) Seguridad en el deporte
  - b) Preparación psicológica
  - c) Preparación física
13. El primer paso en la planeación de una práctica es identificar sus: ( )
- a) Ejercicios
  - b) Objetivos
  - c) Destrezas
14. Usted tiene la responsabilidad del entrenamiento de un equipo de béisbol, por lo que su filosofía personal de entrenamiento, las consideraciones de desarrollo y crecimiento y la seguridad en el deporte las debe de tomar en cuenta para: ( )
- a) Conocer los elementos de planificación
  - b) Establecer un marco de trabajo
  - c) Organizar el entrenamiento

---

---

15. Al término de la temporada realiza una evaluación de su equipo, la información que obtiene, la emplearía para: ( )

- a) Planificar la próxima temporada
- b) Archivarla y tener información de los jugadores
- c) Integrar a más jugadores en su equipo

16. Escriba los pasos que intervienen en la planificación del entrenamiento de su equipo de atletismo.

Paso 1 \_\_\_\_\_

Paso 2 \_\_\_\_\_

Paso 3 \_\_\_\_\_

17. Antes de iniciar el entrenamiento del equipo de natación a su cargo, ¿qué debe garantizar para sus nadadores? ( )

- a) Que estén todos los nadadores con gorra y toalla
- b) Tener todo el material y la alberca solo para el entrenamiento
- c) Garantizar que las condiciones del entrenamiento sean seguras

## AUTOEVALUACIÓN. Capítulo 2

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Evaluando la temporada, se da cuenta como entrenador que su equipo ha realizado un excelente papel. Sin embargo, sus triunfos generaron una serie de roces con los demás participantes y entre los miembros de su equipo. ¿Qué actitud y filosofía considera deben ser reforzados en sus atletas?

1. El juego limpio como principio de su plan de entrenamiento es \_\_\_\_\_

Una obligación/Su filosofía

de entrenamiento que busca construir: ( )

- a) Un marco de trabajo para ser cada vez más competitivos y fomentar una mentalidad ganadora.
- b) Un espíritu de deportivismo que fortalezca la competencia en igualdad de circunstancias y sin la utilización de trampas.
- c) Equipos con "carácter" que sepan enfrentarse a adversarios igual o más fuertes que ellos bajo cualquier circunstancia.

2. El juego limpio fomenta la \_\_\_\_\_ de los atletas, promueve

Participación / División

actitudes constructivas y enfatiza: ( )

- a) El espíritu de equipo, de fidelidad a la imagen del mismo y a la institución.
- b) El respeto a las reglas de competencia, el espíritu competitivo y el deseo de ganar.
- c) El respeto a las reglas, a los árbitros, a los adversarios, fomenta la igualdad de oportunidades y mantiene la dignidad de los deportistas.

3. Adoptar un estilo \_\_\_\_\_ es un aspecto importante para ser cada vez  
Propio / Positivo

mejor entrenador, para lo cual es necesario: ( )

- a) Promover reglas claras y coherentes, manejar apropiadamente el comportamiento inaceptable, enfatizar la autorresponsabilidad y confiar en sus atletas.
- b) Entablar excelentes relaciones en el medio deportivo y formarse una imagen y prestigio como buen entrenador.
- c) Establecer reglas claras de relación con su equipo, en las que usted se asume como líder y como quien posee el conocimiento que transmitirá a sus atletas.

4. Cuando los deportistas respetan las reglas de juego, a los árbitros y sus decisiones, al adversario y mantienen la dignidad en todas las circunstancias, tanto en el entrenamiento como en la competencia, son ejemplos de la filosofía del: ( )

- a) Más fuerte
- b) Juego limpio
- c) Jugador agresivo

5. En una plática entre tres entrenadores, se comentaba el enfoque que cada uno imprime en su entrenamiento; Antonio enfatiza lo referente a la preparación técnica del deportista, José en lograr que sus deportistas disfruten al máximo los entrenamientos aunque no se preparen física y técnicamente, y por último, Luis comentó que él combina ambos aspectos buscando un equilibrio entre ellos. ¿Qué enfoque tiene cada entrenador?

Relacione las columnas

- |            |     |                     |
|------------|-----|---------------------|
| a) Antonio | ( ) | Hacia el atleta     |
| b) José    | ( ) | Hacia los objetivos |
| c) Luis    | ( ) | Hacia lo social     |

6. Este año tiene en su equipo de fútbol un grupo de atletas menos hábiles que los del año anterior, por lo que corre el riesgo de quedar en los últimos lugares. ¿Cuál enfoque personal hacia el entrenamiento resulta el más adecuado en este contexto? ( )

- a) Social
- b) Objetivos personales
- c) Comunal

7. Al preguntar las razones por las que los atletas de su equipo de baloncesto participan, encuentra que casi todos fueron compañeros en la secundaria y desean seguir conviviendo. ¿Qué acción resulta mejor para lograr que el equipo conserve su motivación durante toda la temporada? ( )
- a) Realizar periódicamente charlas de equipo
  - b) Organizar eventos competitivos
  - c) Dejar que los atletas tomen las decisiones
8. Cuando un corredor en la competencia va en primer lugar, tropieza y no logra colocarse en los tres primeros lugares, usted como entrenador lo animaría para: ( )
- a) Que solicite que se repita el evento
  - b) Perder con dignidad y prepararse mejor para la siguiente
  - c) Manifestar actitudes antideportivas o agresivas
9. Cuando el entrenador identifica durante el entrenamiento que un corredor no logra mecanizar el movimiento de amplitud de zancada debe: ( )
- a) Brindarle apoyo individual, alentándolo y resaltando la ejecución que realiza bien
  - b) Decirle que no sirve para corredor y que cambie de deporte
  - c) Llamarle la atención por no hacerlo bien y aumentarle la cantidad de ejercicios
10. Si usted enfatiza en forma excesiva la idea de ganar, en los programas de entrenamiento de atletas jóvenes, puede conducirlos a: ( )
- a) Tener un comportamiento indeseable
  - b) Niveles bajos de ansiedad
  - c) Un sentimiento de satisfacción
11. En un equipo local se entrevistó a varios jugadores para saber por qué estaban ahí y se obtuvieron las siguientes respuestas: Raúl dijo que le encantaba tener amigos; José contestó que quiere llegar a profesional; Manuel comentó que le emocionaba meter goles, y Jorge en cambio, aseguró que su posición le daba posibilidad de controlarse en el entrenamiento.
- Seleccione usted qué tipo de motivación es la necesaria para cada uno de los jugadores, relacionando ambas columnas:
- |           |     |                                       |
|-----------|-----|---------------------------------------|
| a) Raúl   | ( ) | Motivación por autodirección          |
| b) José   | ( ) | Motivación por sensaciones            |
| c) Manuel | ( ) | Motivación por logro                  |
| d) Jorge  | ( ) | Motivación por sentido de pertenencia |

12. Después de participar en la competencia estatal, su atleta obtuvo una calificación inferior a la esperada, lo que le hizo tener una actitud negativa para con los jueces. Indique qué aspectos de la filosofía del juego limpio seguramente omitió en la planificación de su entrenamiento: ( )
- a) Respeto a las reglas del juego
  - b) Búsqueda de la excelencia
  - c) Fomentar el respeto a los oficiales
13. Usted es entrenador de un equipo de baloncesto. Le toca enfrentarse al equipo considerado como el más difícil del certamen y el juego es decisivo para pasar a la siguiente ronda. ¿Qué recomendaría a sus jugadores? ( )
- a) Confundir a los árbitros para que tomen malas decisiones
  - b) Provocar a los oponentes continuamente con insultos
  - c) Concentrarse en jugar bien
14. Si escucha a un jugador decir "fui un tonto al no anotar ese gol", ¿qué postura adoptaría? ( )
- a) Lo dejaría con esa idea, para que aprenda
  - b) Le recomienda que cambie la frase por "la próxima vez me concentraré para anotar"
  - c) Le enseñaría más elementos para hacerlo mejor en ocasiones subsecuentes
15. Su equipo de fútbol regularmente logra buenos resultados, pero cuando enfrenta al equipo campeón, juega temeroso, por lo que le inflige severa derrota. ¿Qué aspecto considera que debe reforzar en sus atletas? ( )
- a) La comunicación
  - b) La autoimagen
  - c) La motivación
16. Esta temporada se propone profundizar en la filosofía del juego limpio para corregir algunas actitudes de prepotencia por parte de sus atletas. ¿Cuál es el primer aspecto que debe enseñar para lograr este propósito? ( )
- a) Respeto a las reglas
  - b) Mantener la dignidad
  - c) Respeto al adversario

17. La forma en que un atleta se mira a sí mismo: ( )
- a) Es aprendida
  - b) No se ve afectada por la reacción de otros
  - c) No es importante en el campo del deporte
18. Para auxiliar a los atletas en el desarrollo de su autoimagen positiva, el entrenador debe estar dispuesto a: ( )
- a) Sacrificar los objetivos del equipo
  - b) Invertir tiempo y ser paciente
  - c) Aprovechar cada oportunidad para aclarar las cosas con los atletas
19. La idea de autorealización se basa en el hecho de que los atletas: ( )
- a) Tienden a comportarse en una forma que va de acuerdo a sus creencias y conceptualizaciones.
  - b) Siguen lo que el grupo desea
  - c) Se desempeñan de acuerdo a lo que ellos creen que les lleva a ganar o perder
20. Señale a qué se refiere el transmitir adecuadamente actitudes positivas en el deporte: ( )
- a) Búsqueda de medallas
  - b) Lograr una cultura deportiva que cuide y respete al deportista
  - c) Lograr mayor potencia
21. Es una de las implicaciones generales del juego limpio: ( )
- a) Aceptar al deportista sin su indumentaria adecuada
  - b) Agredir verbal o físicamente al adversario
  - c) Respetar el reglamento y la importancia de cooperar al competir
22. Seleccione una implicación específica del juego limpio: ( )
- a) Inculcar a los deportistas a dar su mejor esfuerzo
  - b) Reclamar respetuosamente al árbitro
  - c) Aceptar todas las recomendaciones de los padres

23. Señale a qué corresponden los principios de respeto al adversario y dignidad: ( )
- a) Motivación por logro
  - b) Juego limpio
  - c) Motivación continua
24. ¿Cuáles son los elementos que identifican el enfoque del entrenamiento dirigido hacia el atleta? ( )
- a) Atleta y entrenador
  - b) Amistad y compañerismo
  - c) Sociales y objetivos personales
25. ¿Cuál es el principal propósito del enfoque del entrenamiento dirigido hacia los objetivos? ( )
- a) Convivencia
  - b) Amistad
  - c) Enseñanza de habilidades con experiencia y éxito
26. Señale cuál es la prioridad para los entrenadores con un enfoque social: ( )
- a) Triunfos
  - b) Competencia
  - c) Amistad, colaboración, diversión
27. De las siguientes opciones, seleccione un ejemplo de juego limpio en un encuentro deportivo: ( )
- a) Que los jugadores antes del partido saluden a sus adversarios
  - b) Que las porristas aplaudan las buenas jugadas de su equipo
  - c) Intimidar con amenazas al adversario
28. Los atletas obtienen mayor beneficio de aquellos entrenadores que: ( )
- a) Están orientados a la obtención de logros
  - b) Apoyan y motivan
  - c) Están técnicamente bien entrenados

29. El entrenador con un enfoque social es aquel que: ( )
- a) Está preocupado por el cumplimiento del objetivo del equipo
  - b) Es eficaz en la enseñanza de destrezas
  - c) Toma en cuenta las características de sus alumnos y los trata con respeto
30. Ganar la cooperación y apoyo de los padres de los atletas puede ( )
- a) Lograr diferencias significativas para el éxito de su programa
  - b) Proveer beneficios positivos a corto plazo
  - c) Excluir a otros atletas cuyos padres no están involucrados
31. Viene un equipo como visitante a jugar la final de copa contra el equipo que usted dirige. Ellos provienen de una región con clima muy frío, por lo que organiza una reunión con los padres de familia. ¿Qué les recomendarías para apoyar al equipo? ( )
- a) Que el juego sea a las 12.00 A.M. y regar la noche anterior el campo
  - b) Que la animación en las gradas sea con palabras inadecuadas, así como el sentido de las mismas, en contra de los visitantes
  - c) Promover la convivencia al final del partido, independientemente del resultado.
32. En una competencia de clavados, su mejor competidor después de terminar su prueba, la cual realizó aceptablemente, es calificado por los jueces de manera injusta, usted como el entrenador de este equipo, ¿qué actitud tomaría? ( )
- a) Les gritaría a los jueces que son injustos
  - b) Le diría a su alumno que es un torpe
  - c) Respetaría la decisión de los jueces y alentaría a su competidor de manera positiva por su esfuerzo
33. Usted programa una reunión con los padres de familia de sus deportistas, con el propósito de mejorar su rendimiento. ¿Cuál punto considera más importante tratar? ( )
- a) Elaborar invitación con los puntos de la reunión
  - b) Destacar qué alumnos no están rindiendo
  - c) Discutir los objetivos del programa y sus propuestas

## AUTOEVALUACION. Capítulo 3

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Usted ha organizado todas sus tareas dentro del plan de entrenamiento. Sin embargo, al momento de realizar las actividades seleccionadas se da cuenta de que es fundamental adecuarlas a la etapa del crecimiento y desarrollo de sus atletas, respetando sus capacidades físicas, emocionales, cognoscitivas y sociales. En este sentido, complete las siguientes oraciones:

1. Las edades de sus atletas oscilan entre los 7 y 10 años y lo invitan a participar en un torneo relámpago en el que, debido al sistema de competencia, tendrán que jugar 4 partidos y en virtud de que se encuentran en la fase \_\_\_\_\_, usted decide que:

Participativa instruccional / Participativa competitiva

( )

- a) No acepta la invitación y orienta sus actividades hacia el mejoramiento de las habilidades motoras de percepción, y a interactuar con sus compañeros
- b) Acepta la invitación porque considera que aunque son pequeños ya demuestran un alto nivel competitivo y confía en ellos
- c) Reconsidera la invitación porque piensa que llegarían muy cansados a los juegos estudiantiles próximos a celebrarse en una ciudad cercana

2. Usted entrena simultáneamente a dos equipos de baloncesto, uno varonil y otro femenino, cuyas edades oscilan entre los 10 y 16 años y nota que por la etapa de desarrollo que atraviesan, algunos comienzan a disminuir su desempeño ya que se encuentran en la fase de transición, de ahí que usted:

( )

- a) Hace caso omiso a las posibles causas y les exige más rendimiento imponiéndoles más trabajo
- b) Piensa que como etapa de desarrollo, ésta pasará "sola" y se enfoca hacia los objetivos del plan de entrenamiento
- c) Continúa con el entrenamiento, pero incorpora pláticas para apoyarlos y orientarlos sobre los cambios físicos y fisiológicos que están experimentando sus cuerpos

3. Los miembros de su equipo, cuyas edades van de los 15 años en adelante, han logrado un buen desempeño en la Olimpiada Juvenil, usted como entrenador dirige las actividades de acuerdo a lo planeado, Sin embargo, el trato que les da se excede en una actitud sobreprotectora y obtiene brotes de rebeldía que afectan el rendimiento del equipo, al hacer un recuento, se encuentran en la fase participativa-competitiva, por lo que usted: ( )
- a) Incrementa su actitud autoritaria porque a usted ningún adolescente le falta al respeto
  - b) Excluye a los miembros que “sabotean” al equipo y se enfoca a la competencia que es el objetivo de toda su planificación
  - c) Reconsidera su actitud, ya que se encuentran en una fase en la que demandan más independencia y respeto a su crecimiento, ajustándose al patrón de desarrollo de ellos.
4. Un grupo de niños y niñas, entre 9 y 10 años de edad, cuyos pesos y tallas son similares, le han solicitado que los entrene en baloncesto y usted ha aceptado, pero ellos le solicitan jugar juntos (niños y niñas). ¿Qué respuesta les daría? ( )
- a) No existe inconveniente
  - b) No es aconsejable
  - c) Resulta perjudicial
5. Si usted está entrenando un equipo de niños entre 6 y 11 años de edad. ¿Qué ejercicios no incluiría en el entrenamiento? ( )
- a) De movilidad
  - b) De trabajo aeróbico
  - c) De resistencia
6. A los integrantes de su equipo de atletismo de nivel primaria, los debe clasificar para participar en los entrenamientos con miras a los próximos juegos estatales ¿Cuál es la forma más adecuada de clasificarlos para lograr los mayores beneficios en su entrenamiento? ( )
- a) Por edad cronológica
  - b) Por edad de desarrollo
  - c) Por edad competitiva

7. Es la etapa que afecta cada aspecto de la vida y el deporte, influye en el desempeño de habilidades y el tipo de competencia que los participantes son capaces de ejecutar: ( )

- a) Etapa de entrenamiento
- b) Etapa de desarrollo
- c) Etapa cognoscitiva

8. Es el desarrollo de habilidades de interiorización, interpretación y procesamiento de información: ( )

- a) Desarrollo físico
- b) Desarrollo cognoscitivo
- c) Desarrollo fisiológico

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

9. Es un incremento en la habilidad y complejidad de la función que ocurre como parte del progreso hacia la madurez: ( )

a) Maduración.

10. Es un aumento en el tamaño físico de las dimensiones de la totalidad o cualquiera de sus partes o tejidos, que ocurre como un paso de la transformación hacia la madurez: ( )

b) Edad cronológica.

11. Es la edad medida en años: ( )

c) Crecimiento

12. Es la medida de la maduración física del esqueleto determinada por el grado de osificación: ( )

d) Desarrollo

13. Obtención del crecimiento estructural del cuerpo, características de comportamiento y capacidad intelectual: ( )

e) Edad ósea

14. Un entrenador quiere adecuar su plan de entrenamiento tomando en cuenta el crecimiento y el desarrollo en cada una de las categorías de los equipos que va a entrenar:

Equipo blanco ( ) a) Fase de transición

- Están mejorando sus habilidades motoras de percepción
- Comienzan a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas del juego
- Comienzan a formular un concepto de personalidad

Equipo azul ( ) b) Fase participativa competitiva

- Participan en deporte competitivo
- Desarrollan habilidades sociales, cognoscitivas y de lenguaje

Equipo rojo ( ) c) Fase participativa instruccional

- Tienen su maduración ósea y su altura final
- Son independientes.

15. ¿En qué edad los individuos adquieren las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en las pruebas o eventos de velocidad y vallas, aplicados en forma de juegos? ( )

- a) De 6 a 11 años
- b) De 15 a 16 años
- c) De 14 a 19 años

16. La fase de maduración en la que los deportistas tienen o alcanzan mayor independencia es: ( )

- a) Participativa/competitiva
- b) Tránsito competitivo
- c) Participativa condicional

17. El incremento de la capacidad para interpretar acciones y resolver situaciones de juego a partir de una información determinada forma parte del: ( )
- a) Desarrollo social
  - b) Desarrollo participativo
  - c) Desarrollo cognoscitivo
18. Las diferentes categorías existentes en los deportes deberían establecerse tomando como referencia: ( )
- a) La edad cronológica y el desarrollo óseo
  - b) El desarrollo mental y el desarrollo óseo
  - c) La edad cronológica y el desarrollo físico
19. Usted es la entrenadora del equipo de gimnasia rítmica de la secundaria y su gimnasta más experimentada rompe con su novio la noche anterior al evento más importante, por lo que la nota deprimida. ¿Qué debe hacer? ( )
- a) Ignorarla, y pedirle que no participe
  - b) Escucharla, aconsejarla y motivarla
  - c) La regaña para tratar que reaccione
20. Usted tuvo al equipo triunfador de 3º de preparatoria en gimnasia la temporada pasada y en ésta le asignaron el de 1º de secundaria. ¿Qué enseñaría a sus nuevos deportistas? ( )
- a) Ejercicios básicos
  - b) Los mismos ejercicios de su equipo anterior
  - c) Ejercicios de acuerdo su edad

## AUTOEVALUACIÓN. Capítulo 4

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

1. En un recuento de los resultados y del rendimiento de sus atletas, se da cuenta de que el índice de lesiones es muy alto y existe un ambiente de inseguridad entre sus deportistas. Usted ha garantizado que usen el equipo adecuado, verifica las áreas e instalaciones de juego y lleva un registro de las lesiones ocurridas, por lo que: ( )
  - a) Considera que es una situación circunstancial y que las lesiones simplemente “ocurren”, y que lo que usted realiza es suficiente como parte de su obligación
  - b) Usted reconoce que no cuenta con información médica previa de sus atletas, no ha realizado adecuadamente algunos ejercicios de movilidad, resistencia y fuerza en relación a la etapa de desarrollo de cada uno de ellos
  - c) Piensa que sus atletas exageran en las lesiones o asumen actitudes irresponsables y no actúan con lo programado
  
2. En una competencia uno de sus atletas es golpeado fuertemente por la espalda y en la evaluación de la lesión usted la clasifica como severa, pues existe riesgo de daños en cuello y cabeza, afortunadamente tiene a la mano sus tarjetas de información del participante y de teléfonos de emergencia, siendo usted la persona a cargo, decide: ( )
  - a) Trasladar inmediatamente al lesionado, pues considera que el tiempo es decisivo en este tipo de situaciones. Trata de recordar la ubicación más cercana de un hospital para que atiendan al deportista
  - b) Aplicar inmediatamente masaje e hielo en la zona afectada y trasladarlo a los vestidores en lo que algún voluntario trata de localizar ayuda médica
  - c) No mover por ningún motivo al lesionado y revisar que no tenga problemas para respirar sin retirar el equipo deportivo. Usted inicia las acciones de la persona a cargo en la asistencia y solicita ayuda profesional.

Conocer los tipos de tejido y los tipos de lesiones le permitirá saber qué tratamiento es requerido, por ello es importante saber que:

3. Los \_\_\_\_\_ producen el movimiento mediante una contracción y relajación,  
Músculos / Ligamentos  
 las lesiones más frecuentes son \_\_\_\_\_ ocasionadas algunas veces por un  
Torceduras / Desgarramientos  
 esfuerzo extremo de la pierna.

4. Los \_\_\_\_\_ unen al músculo con el hueso y las lesiones más  
Cartílagos / Tendones  
frecuentes son \_\_\_\_\_ ocasionados, por ejemplo, por extender  
La contusión / El desgarre  
demasiado el músculo de la pantorrilla, presentándose un dolor intenso en el talón.
5. El \_\_\_\_\_ es un tejido no contráctil que une hueso con hueso y el  
Ligamento / Cartílago  
tipo de lesión más frecuente es la \_\_\_\_\_ ocasionada, por  
Torcedura / Contusión  
ejemplo, cuando en un remate de voleibol, un jugador cae sobre el pie de su  
compañero, ocasionándole una disfunción o daño en el tejido.
6. El \_\_\_\_\_ se encuentra entre dos huesos adyacentes y sirve como  
Cartílago / Ligamento  
amortiguador de éstas. El tipo de lesión más frecuente es el \_\_\_\_\_  
Desgarramiento / Torcedura  
ocasionado, por ejemplo, por un golpe en la rodilla.
7. Usted identifica que las lesiones en los llamados tejidos blandos incluyen a los  
músculos, tendones y piel. En pleno partido de futbol, uno de las defensas recibe un  
golpe severo en el cuádriceps, por lo que la pierna presenta hinchazón, temperatura  
local, enrojecimiento y dolor, después de valorarlo, usted decide: ( )
- a) Restringir el movimiento de la pierna lesionada, aplicar hielo 10 minutos por 10 minutos de intervalo, tres veces como mínimo, aplicar compresión y elevar la pierna, si es posible, de 30° a 45°
  - b) Aplicar hielo, trasladar al lesionado a los vestidores para masajear con pomada y usar un vendaje adecuado, mismo que no debe ser retirado por lo menos en 24 horas
  - c) Aplicar hielo hasta que la sensación de dolor haya desaparecido y poner al atleta a realizar ejercicios leves pero que le ayuden a recobrar el movimiento al 100% para regresar al partido
8. En un entrenamiento es posible que algún deportista se lesione la cabeza, presentando síntomas como inconsciencia, amnesia temporal, hemorragia, fluido de oídos y nariz, movimientos sin coordinación y confusos. Si ésto sucediera, usted podría identificarla como una lesión: ( )
- a) En condición seria
  - b) En condición de emergencia
  - c) Sin riesgo

9. Si usted percibe que un deportista lesionado presenta interrupción del hueso, con dolor, deformación obvia, hinchazón y pérdida de la función, la puede identificar como una fractura: ( )
- a) Abierta en condición de emergencia
  - b) Cerrada en condición seria
  - c) Expuesta, pero sin riesgo
10. ¿Cuál sería el mejor tratamiento para ampollas punccionadas, que usted recomendaría a sus deportistas? ( )
- a) Aplicación de hielo
  - b) Retirar el coágulo y compresiones
  - c) Lavar la herida y asepsia diaria
11. Usted es entrenador de un equipo de baloncesto y en una final, su mejor atleta se encuentra en la banca regresando de una lesión, pero aún siente molestias en el tobillo y muestra inseguridad. ¿Qué haría? ( )
- a) Lo mete al partido sólo porque está a punto de perder
  - b) Lo mete al partido y le pide que juegue lento para que no se lastime
  - c) No lo mete y le explica que es más importante su rehabilitación física y psicológica que el campeonato.
12. Para tratar lesiones de tejido blando, ¿usted qué recomendaría como la mejor medida? ( )
- a) Abstenerse de aplicar hielo
  - b) Aplicar hielo constantemente en la piel
  - c) Mantener la parte lesionada por encima del nivel del corazón
13. En una prueba atlética hay un accidente y uno de sus deportistas sufre un golpe en una pierna, que le produce hinchazón, temperatura local, enrojecimiento, dolor y movimiento restringido. Si usted se ve obligado a atenderlo, ¿qué sería lo primero que haría? ( )
- a) Evitar el movimiento del pie
  - b) Aplicar la excelente pomada americana Hot Cream o Iodex
  - c) Aplicar hielo por tiempo prolongado

14. En un equipo de futbol asociación donde tienen cinco años de preparación, van a iniciar un partido en diez minutos. ¿Qué tipo de ejercicios deben ejecutar? ( )
- a) Ejercicios previos de movilidad
  - b) Ejercicios tácticos
  - c) Ejercicios de fuerza
15. ¿Cómo puede usted determinar que un atleta está restablecido de una lesión y listo para retornar a la actividad? ( )
- a) Por el interés del jugador en participar
  - b) Observando que realice los movimientos propios de la actividad aproximadamente al 100%
  - c) Preguntando cómo se siente y vendándolo para que practique
16. En el desarrollo de un juego de futbol, a un jugador le cometen una falta y lo lesionan, por lo que requiere cuidado inmediato, pero no cuenta con el personal capacitado para atenderlo, así que deberá hacerlo usted. Después de haberlo valorado se da cuenta que la lesión es en un músculo. ¿Cuál es el orden lógico de los pasos que a continuación se dan para el cuidado inmediato de la lesión?
- a) Aplica hielo ( )
  - b) Inmoviliza la parte dañada ( )
  - c) Eleva el área dañada ( )
  - d) Aplica presión ( )
17. Un jugador de tenis que para golpear la pelota extendió demasiado el músculo de la pantorrilla, presenta un intenso dolor en el talón. ¿Qué tipo de lesión sufrió? ( )
- a) Ruptura
  - b) Torcedura
  - c) Desgarre
18. Permite anticipar las diversas lesiones que ocurren en la práctica de cualquier deporte: ( )
- a) Plan de Acción de Emergencia
  - b) Plan de Entrenamiento Anual
  - c) Programa de Prevención de Lesiones

19. Un programa completo respecto a la seguridad en el deporte debe estar relacionado a: ( )
- a) Provisión de una preparación adecuada y equipo de calidad
  - b) Una evaluación de pretemporada de todos los jugadores del equipo
  - c) Prevención, cuidado y rehabilitación de las lesiones deportivas
20. Uno de los métodos más seguros para prevenir lesiones es dar a los atletas: ( )
- a) Explicación respecto a los tipos de equipo
  - b) Conocimientos de primeros auxilios
  - c) Condiciones físicas apropiadas
21. Cuando se lesiona un atleta, debe ser llevado al médico con su historial, cuya información se encuentra resumida en: ( )
- a) La lista de comprobación
  - b) Programa de prevención de lesiones
  - c) Tarjeta de información del participante
22. La obtención de información respecto a la salud de los atletas y el chequeo de los equipos deportivos, son ejemplos de: ( )
- a) Técnicas de prevención de lesiones
  - b) Preparaciones previas al juego
  - c) Procedimientos de verificación de emergencias

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

- |   |  |
|---|--|
| 23. Permite obtener cuidado profesional para los participantes lesionados tan rápido como sea posible. ( )  | a) Tarjeta de Información del Participante |
| 24. Registra la información necesaria para solicitar apoyo profesional en caso de presentarse una lesión que requiera atención especializada. ( ) | b) La persona a cargo                      |
| 25. Tomar el control de la situación, no permitir que se mueva al lesionado hasta que se  | c) Tarjeta de Teléfonos del                |

valore la lesión y la forma de traslado, son  
responsabilidad de. ( )

PAE

26. Integra la información del historial médico  
del lesionado y las circunstancias de la  
lesión. ( )

d) Plan de Acción de  
Emergencia (PAE)

27. Cuando usted sospeche de una lesión de espalda o cuello: ( )

- a) No mueva al atleta hasta que un médico lo haya revisado
- b) Ponga una compresa fría entre los hombros y haga que el entrenador lleve al atleta fuera del área
- c) Eleve los brazos arriba de la cabeza para verificar el rango de movimiento

28. La hemorragia persistente sin control, pérdida del color de la piel en el rostro, así como mareos y náuseas son síntomas de una hemorragia: ( )

- a) En condición seria.
- b) Sin riesgo.
- c) En condición de emergencia.

29. La torcedura, fractura, desgarre y luxación corresponde a: ( )

- a) La localización de la lesión
- b) Tipo de lesión
- c) La seriedad de la lesión

30. El músculo, tendón, ligamento, hueso, etcétera, son estructuras donde se pueden identificar: ( )

- a) El tipo de tejido lastimado
- b) La localización de la lesión
- c) El tipo de lesión

31. Señale la opción que incluye los síntomas de inflamación: ( )
- a) Golpes directos, torceduras, estiramientos
  - b) Hinchazón, calor, dolor, enrojecimiento
  - c) Arritmia, desvanecimiento, escalofríos
32. Su objetivo es reducir la inflamación: ( )
- a) Cuidado inmediato
  - b) Prevención
  - c) Rehabilitación
33. Las hemorragias nasales se presentan por muchas causas, entre ellas: ( )
- a) Presión arterial baja
  - b) Exposición excesiva al frío
  - c) Alergia, humedad, altitud
34. Aquellos entrenadores que duden del momento en que los atletas lesionados deben regresar a la cancha pueden: ( )
- a) Pedir la opinión del administrador
  - b) Consultar con el médico del atleta
  - c) Pedir opinión a los padres del atleta
35. Se reconoce que un atleta está totalmente rehabilitado cuando: ( )
- a) Se acerca al 100% del movimiento y fuerza que era capaz de realizar, no tiene dolor y está recuperado psicológicamente.
  - b) Se acerca al 60% de su recuperación y es capaz de realizar las tareas específicas del entrenamiento
  - c) Presenta un poco de dolor pero esto no le impide irse incorporando al proceso de entrenamiento con tareas sencillas

36. Si un entrenador sospecha que un atleta ha sufrido lesiones en el cuello o cabeza, éste debe: ( )

- a) Colocar al atleta en una camilla
- b) Esperar ayuda médica
- c) Trasladar al atleta

37. Se considera a un entrenador como una persona responsable cuando: ( )

- a) Acepta a todos los niños en sus prácticas deportivas
- b) Solicita un examen médico y lleva un registro de datos de sus alumnos
- c) Consigue todos los implementos y recursos para la práctica deportiva

Coloque en los espacios en blanco la letra que corresponda a la frase que completa correctamente el enunciado.

- a) RICE
- b) Programa de prevención de lesiones
- c) Recuperación
- d) PAE
- e) Seguimiento
- f) No hacer daño
- g) Negligencia
- h) Ambiente seguro
- i) Lista de comprobación
- j) Tarjeta de información del participante

38. Los pasos más importantes para reducir la inflamación se resumen en el principio

\_\_\_\_\_

39. Proporcionar cuidado profesional para los participantes lesionados en un campo de juego, tan rápido como sea posible, es el propósito del:

\_\_\_\_\_

40. Reducir la inflamación con las medidas pertinentes inmediatamente después de una lesión, favorece la\_\_\_\_\_

41. El \_\_\_\_\_ consiste en acompañar al lesionado y proveer toda la información posible al personal médico

- 
- 
42. La información del historial médico del deportista se encuentra resumida en \_\_\_\_\_
43. Usar una \_\_\_\_\_ permite desarrollar correctamente un PAE
44. El conjunto de acciones que brindan seguridad al atleta en el desarrollo de su actividad, se llama \_\_\_\_\_
45. Ante un caso de emergencia, debemos regirnos por el principio de \_\_\_\_\_
46. Una \_\_\_\_\_ es una falta de cuidado, de aplicación o de exactitud
47. Proveer un \_\_\_\_\_ en el deporte para los atletas es responsabilidad fundamental del entrenador
48. Al inicio de la temporada con su equipo de Voleibol, requiere garantizar seguridad a sus deportistas a través de acciones como: ( )
- a) Estructurar el plan de acción de emergencia y programa de prevención de lesiones
  - b) Enseñar las salidas de emergencia y alarma de incendios
  - c) Darles un plano del gimnasio y llevarlos al servicio médico
49. Como entrenador de un club debe hacer un P.A.E. Indique lo que significan sus siglas:
- P** \_\_\_\_\_
- A** \_\_\_\_\_
- E** \_\_\_\_\_
50. En un encuentro de baloncesto del equipo bajo su cargo, durante un juego de práctica, ocurre una lesión. Antes de saber el tratamiento, requiere información. Mencione en particular qué necesita saber
- a) \_\_\_\_\_
  - b) \_\_\_\_\_
  - c) \_\_\_\_\_

---

---

51. Cuando algún deportista a su cargo está lesionado, para disminuir la inflamación se recomienda la aplicación del principio R.I.C.E. Escriba lo que significan sus siglas

R \_\_\_\_\_

I \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

52. Si usted entrena el equipo de Taekwondo de la preparatoria municipal y, en el campeonato estatal al que asiste como visitante, le fracturan la pierna izquierda a uno de sus competidores, ¿qué debe hacer? ( )

- a) Lo carga y lo lleva al hospital en un taxi
- b) Permite que se levante y lo acompañe un compañero
- c) No permite que nadie que no sea médico calificado, lo valore

53. Si usted fuera el encargado de un área deportiva, ¿qué medida considera prioritaria para prevenir un accidente? ( )

- a) Tomar un curso de primeros auxilios
- b) Establecer un reglamento de uso de equipo e instalaciones
- c) Contar con un directorio de servicios de emergencias

# AUTOEVALUACIÓN. Capítulo 5

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

1. En su proceso de entrenamiento, usted considera que es importante analizar ciertas habilidades de sus atletas con el fin de ayudarles a desarrollarlas al máximo. Dicho proceso requiere de una progresión de pasos: identificar el propósito de la habilidad ( ), dividir la habilidad en fases ( ), identificar los elementos clave ( ) y desarrollar un plan de observación ( ).
  - a) Usted organiza y observa los movimientos preliminares del tiro al aro, los movimientos hacia atrás o de recuperación, los movimientos para producir fuerza, el instante crítico y la ejecución final.
  - b) Usted determina que de algunas habilidades, el enceste es lo que necesita mejorar para elevar el rendimiento de su equipo.
  - c) Son detalles importantes de la habilidad del enceste y que afectan el tiro al aro. Por lo regular se observa el desempeño final y no se toman en cuenta los movimientos que producen el tiro.
  - d) Decidir qué elementos clave va a observar, elegir las estrategias de reconocimiento, seleccionar la posición de observación y decidir el número de observaciones, son los aspectos para realizarlo.
  
2. Cuando quise observar a Juan en el entrenamiento de ayer, nunca alcancé a detectar sus errores porque:
 

a) Pedro, Pepe y Jesús traían camisetas muy llamativas	( ) Contraste
b) Había mucho público gritando	( ) Movimiento
c) Me distraía con el movimiento de los otros jugadores	( ) Ambiente
d) Había grandes objetos en las gradas	( ) Intensidad y Tamaño
  
3. Al momento de elaborar un plan de observación de habilidades con sus atletas de natación, usted decide observarlos durante la ejecución del nado de mariposa. Identificar el propósito de esta habilidad le servirá entre otras cosas para: ( )
  - a) Mejorar su saltabilidad
  - b) Incrementar su resistencia
  - c) Ampliar su zancada

4. Al observar el bateo de los integrantes de su equipo de béisbol, divide dicha habilidad en fases y decide observar los movimientos preliminares del segunda base, anotando sus observaciones. De las siguientes observaciones anotadas, ¿cuál corresponde a dicha fase? ( )

- a) Alinear correctamente los hombros y las caderas hacia el pitcher
- b) Al momento de batear, adelanta un pie para tomar mayor impulso
- c) Después de batear, adelanta el cuerpo para iniciar la carrera

5. Un entrenador decide observar el salto de altura de uno de sus atletas, para perfeccionar el movimiento de los brazos al saltar sobre la barra. ¿Qué recomendaciones daría para lograr una mayor eficacia en su observación? ( )

- a) Moverse en distintas posiciones mientras el atleta salta
- b) Ubicarse lo suficientemente lejos para observar toda la ejecución
- c) Enfocarse primero a los movimientos lentos y luego a los rápidos

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

- |  |  |
|--|--|
| <p>6. Su objetivo es minimizar o eliminar distracciones que pudieran desviar la atención en la observación de habilidades: ( )</p>                                 | <p>a) Reconocimiento de distractores</p> |
| <p>7. Mientras más grande e intenso sea un objeto, será más propenso a atraer la atención: ( )</p>   | <p>b) Contraste</p>                      |
| <p>8. Los objetos cuyo color se opone severamente con el que usted está tratando de observar, le distraen de la tarea que tiene en ese momento: ( )</p>            | <p>c) Distracciones internas</p>         |
| <p>9. Su estado de ánimo, la tensión por la competencia y la motivación pueden distraerlo y limitar sus habilidades de observación: ( )</p>                        | <p>d) Intensidad y tamaño</p>            |
| <p>10. Se constituye de aspectos como el elemento clave, el propósito de observación, la posición, estrategias de reconocimiento y el desempeño observado: ( )</p> | <p>e) Plan de observación</p>            |

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

11. El muchacho se prepara para iniciar su habilidad de salto largo: ( ) a) Ejecución final
12. Mide su carrera y se coloca en la posición de inicio de la carrera: ( ) b) Movimiento de recuperación
13. Inicia su carrera de aproximación: ( ) c) Instante crítico
14. Llega a la tabla y despega: ( ) d) Movimiento preliminar
15. Se eleva y cae al piso: ( ) e) Movimiento para producir fuerza
16. El análisis de habilidades es: ( )
- a) Un proceso de comprensión de habilidades físicas y la aplicación de esta comprensión en el rendimiento
  - b) Un proceso de observación y las actitudes físicas para un alto nivel
  - c) Un estudio minucioso y sistemático de los movimientos técnicos
17. El análisis de habilidades del deporte dependen básicamente de: ( )
- a) Memorizar cada destreza en el deporte
  - b) Enfocarse en principios importantes del movimiento
  - c) Demostrar cada destreza en el deporte
18. Usted es el entrenador del equipo local de baloncesto y esta temporada se propone enseñar a sus jugadores el tiro libre. ¿Cómo se llama a esta fase de la preobservación? ( )
- a) Dividir la habilidad en fases
  - b) Identificar el propósito de la habilidad
  - c) Desarrollar un plan de observación
19. Usted organiza un juego interescuadras para observar la ejecución de tiro penal ¿Cómo podría concentrarse mejor? ( )
- a) Pidiendo a sus jugadores que vistan ropa de colores llamativos
  - b) En un escenario cerca de objetos en movimiento
  - c) Un lugar sin distractores (colores, movimientos, etcétera)

20. Usted enseña a sus basquetbolistas la posición fundamental para que estén cómodos y con oportunidad de realizar cualquier acción; después les pide que flexionen sus rodillas para poder dar un salto máximo y apoderarse del balón en su máxima extensión hacia arriba y caer al piso amortiguando para no lastimarse. ¿Cómo se conoce a todo este proceso? ( )

- a) División de la habilidad en fases
- b) Identificación del propósito de la habilidad
- c) Desarrollo de un plan de observación

21. Usted desea enseñar a sus jugadores de baloncesto el tiro certero a la canasta y un colega le dice que para hacerlo tiene que enseñarles primero que se paren cómodamente, que flexionen su cuerpo un poco hacia abajo, que respiren profundamente y que se concentren en el aro, para ejecutar su tiro. ¿Cómo se denomina a estos pasos? ( )

- a) Elementos clave
- b) Movimientos preliminares
- c) Ejecución final o seguimiento

22. Para observar las habilidades de todos sus deportistas debe saber: ( )

- a) Qué y cómo observar
- b) Cuántos y dónde están
- c) Cómo se llaman y cómo juegan

---

---

# AUTOEVALUACIÓN. Capítulo 6

Instrucciones: Anote la respuesta correcta en el paréntesis, según sea el caso.

Una vez que identificó, a partir del análisis, las habilidades que requerían ser mejoradas, usted inicia con el proceso de desarrollo de habilidades. En este sentido usted debe crear las condiciones óptimas para el aprendizaje, la enseñanza y la práctica de las habilidades.

1. En el entrenamiento, próximo a realizarse, usted considera que debe obtener información de las habilidades o movimientos, tomar decisiones de cómo ejecutarlas y evaluar dicho desempeño, por ello: ( )
  - a) Permite que cada atleta realice libremente las actividades que demanda su disciplina deportiva
  - b) Reconoce que es importante respetar los estilos de aprendizaje, ya que algunos aprenden escuchando y otros necesitan experimentar la habilidad
  - c) Implementa un proceso intensivo de enseñanza, realizando los mismos ejercicios para todos los atletas
  
2. Una vez iniciado el proceso de enseñanza de habilidades usted enfrenta una serie de limitaciones en el aprendizaje de sus atletas, por ejemplo, para elegir correctamente el objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo, por ello es importante: ( )
  - a) Incorporar materiales audiovisuales para que por sí solos los atletas analicen y perfeccionen las habilidades que consideren más importantes
  - b) Presentar la información de manera concisa, manejando 3 ó 4 mensajes por sesión e involucrando inmediatamente a los participantes con lo que acaban de aprender
  - c) Repetir incansablemente los principios y habilidades hasta que sus atletas los hayan memorizado y mecanizado

3. Su equipo ha superado las limitantes del aprendizaje de habilidades. Sin embargo, el proceso no concluye aquí, por ello es importante organizar las actividades en un orden que les permita adquirir conocimientos, aprender habilidades y desarrollar tácticas y estrategias. En este sentido usted: ( )

- a) Utiliza la voz como recurso principal, dirige sobre la práctica y enfatiza solamente lo que los atletas realizan incorrectamente
- b) Organiza visitas a centros de alto rendimiento para que los atletas puedan observar y aprender cómo se realiza un desempeño profesional
- c) Elige la habilidad que va a enseñar, planea la explicación y demostración y la manera en que los atletas la practicarán, implementa una adecuada retroalimentación y usa la voz y el movimiento corporal para mejorar los resultados

4. Durante las instrucciones teóricas de la sesión de entrenamiento, donde se ejemplifican algunas especificaciones tácticas en el fútbol, usted se da cuenta de que no todos los participantes alcanzan a observar la instrucción, por lo que usted: ( )

- a) Los exhorta a poner más atención, pues las habilidades que están trabajando son fundamentales y los lleva a una auditorio para que todos puedan escuchar
- b) Utiliza formaciones básicas como líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadros abiertos quedando al frente usted o la persona que demostrará la habilidad
- c) Los organiza por parejas, repitiéndoles la instrucción y evaluando correctamente si se está logrando el entrenamiento.

5. Usted se da cuenta que es necesario proveer de retroalimentación durante la ejecución de las actividades del entrenamiento, por ello decide: ( )

- a) Utilizar una voz fuerte al señalar los errores más comunes que tiene cada participante en su desempeño
- b) Utilizar la retroalimentación específica, señalando detalladamente el desempeño de los participantes y enfatizando lo que hacen correctamente
- c) Utilizar únicamente retroalimentación general, señalando superficialmente los errores que cometen

6. En atletismo, para el desarrollo de la práctica de habilidades de potencia en la salida de 100 metros planos, usted debe emplear mucho tiempo en la ejecución de ejercicios enfocados a las habilidades físicas y es necesario considerar: ( )
- a) El análisis de la habilidad y la explicación del momento crítico como punto importante de la ejecución
  - b) La división de la habilidad en fases para poder explicar teóricamente los momentos claves a perfeccionar
  - c) La progresión de movimientos que el atleta es capaz de hacer y la progresión que el ejercicio requiere, considerando la refinación, la adaptación y la percepción entre otras etapas
7. Como un elemento que ayude al aprendizaje y a la práctica de habilidades, usted decide incorporar: ( )
- a) Actividades recreativas cuyo objetivo es reforzar el enfoque social del entrenamiento
  - b) Ejercicios de visualización de las habilidades, antes, durante y después de la competencia con el fin de "sensibilizar" las habilidades.
  - c) Ejercicios de concentración para disminuir el miedo y dar seguridad a la competencia.
8. Cuando el participante utiliza una atención selectiva y escoge la información que piensa que le puede ser útil, se dice que ha elegido correctamente: ( )
- a) El objeto de atención
  - b) Toda la información proporcionada
  - c) Poca información
9. Se refiere al almacenamiento de la memoria más reciente y se basa en el principio de la información que el sujeto es capaz de mantener: ( )
- a) Memoria a corto plazo
  - b) Información correcta
  - c) Experiencias vivenciales

10. En este aspecto, es importante ayudar a los participantes a desarrollar la sensación del movimiento; es decir, sentir la experiencia: ( )

- a) Evaluación del desempeño
- b) Evaluación de la observación
- c) Análisis del movimiento

11. Escoger la habilidad, planear las explicaciones, demostraciones y práctica de la misma, incorporar la retroalimentación y utilizar recursos didácticos como la voz y movimientos corporales son parte de: ( )

- a) El desarrollo de las capacidades
- b) La enseñanza de habilidades
- c) La evaluación de resultados

12. Constituyen tipos de retroalimentación en el proceso de enseñanza de habilidades: ( )

- a) Evaluativa, general, específica e informativa
- b) Sintética, cognoscitiva y de valoración
- c) Positiva, negativa y de valoración

13. Indique a qué debe ajustarse principalmente la elección de la habilidad que se va a enseñar: ( )

- a) Al medio ambiente
- b) Al crecimiento y desarrollo del individuo
- c) A los medios

14. Indique a qué parte del proceso de enseñanza de habilidades pertenece el decidir la utilización de diagramas, tablas, videos, etcétera, para el entrenamiento: ( )

- a) Escoger la habilidad que se va a enseñar
- b) Proveer de retroalimentación
- c) Planear las explicaciones y demostraciones

Instrucciones: Numere las opciones por su orden lógico

15. Proceso de 5 pasos requeridos para planificar la manera en que los participantes practicarán la habilidad:

- a) Aumentar al máximo la habilidad ( )
- b) Concientizar lo más relevante del ambiente de entrenamiento ( )
- c) Revisar primero los patrones de actividades y después la técnica ( )
- d) Emplear instrucciones precisas y claras ( )
- e) Integrar a aprendices rápidamente a la actividad ( )

Instrucciones: Seleccione la opción correcta

16. Indique el tipo de retroalimentación que efectúa al comentar a su atleta : “Qué bien lo hiciste”, después de terminar un encuentro deportivo ( )

- a) Evaluativa específica
- b) Evaluativa general
- c) Informativa

17. Seleccione el proceso que debe seguir un atleta para perfeccionar su habilidad en poco tiempo: ( )

- a) Pensar  
Utilizar la instrucción  
Retroalimentación
- b) Correr  
Tirar a gol  
Lograr el gol
- c) Calentar  
Hacer los ejercicios  
Recrearse

18. En la competencia pasada, el equipo no llegó a finales y haciendo el análisis correspondiente, se llegó a la conclusión de que los ejercicios que se aplicaban no eran los más apropiados, porque... ( )
- a) No correspondían a la progresión del movimiento
  - b) Los jugadores ya los conocían
  - c) Nunca los pusieron en práctica
19. Antes de enseñar habilidades en el deporte el entrenador debe: ( )
- a) Ser capaz de identificar las habilidades básicas de su deporte
  - b) Haber participado como atleta para que realmente sea capaz de percibir la forma en que la habilidad se lleva a cabo
  - c) Ser un profesor de educación física
20. La enseñanza de habilidades físicas y de técnica involucran una serie de eventos. Una vez que se haya seleccionado la habilidad que deberá aprenderse, ¿qué es lo que el entrenador debe hacer? ( )
- a) Planear cómo los atletas practicarán la habilidad
  - b) Proveer de retroalimentación
  - c) Planear la demostración
21. En la enseñanza de una habilidad básica, con atletas inexpertos, los puntos de enseñanza deben ser: ( )
- a) Pocos y complejos
  - b) Muchos y sencillos
  - c) Pocos y sencillos
22. Si hay 20 jugadores y 20 balones, el nivel máximo de actividad en la práctica de una habilidad individual se alcanzará organizando: ( )
- a) Grupos de 4, cada grupo con un balón
  - b) 10 pares, cada par con un balón
  - c) Cada jugador con un balón
23. Una vez que el patrón de práctica ha sido establecido, el entrenador debe: ( )
- a) Empezar a checar la habilidad técnica de los atletas
  - b) Dejar que la actividad continúe hasta que los atletas estén exhaustos
  - c) Interrumpir la actividad frecuentemente para dar explicaciones de cambiar por algo nuevo

24. En la retroalimentación, el entrenador debe primero puntualizar: ( )
- a) Aquello que se está realizando incorrectamente
  - b) Aquello que se está realizando correctamente
  - c) La falla más sobresaliente
25. Un entrenador debe hablar a sus atletas con una voz que sea: ( )
- a) Fuerte
  - b) Nivel de habla normal
  - c) Un poco arriba del nivel normal de voz
26. Es una habilidad psicológica que ayuda al aprendizaje y que los atletas deben ejercitar antes, durante y después de cada entrenamiento: ( )
- a) Progresión
  - b) Visualización
  - c) Percepción
27. Las etapas de percepción, patrones, adaptación, refinamiento, variación, improvisación y composición son consideradas como la: ( )
- a) Progresión del desarrollo de habilidades
  - b) Organización de los aspectos biomecánicos
  - c) Estructuración del plan de entrenamiento.
28. Indique 4 de las etapas de progresión en el desarrollo de habilidades: ( )
- a) Percepción  
Variación  
Improvisación  
Planificación
  - b) Percepción  
Patrón  
Adaptación  
Refinamiento
  - c) Recepción  
Adaptación  
Variación  
Composición

29. Antes de cada partido, un atleta debe imaginar lo que va a realizar en el campo. Seleccione la razón correcta por la que debe hacerlo: ( )

- a) Para ser famoso
- b) Para ayudarlo a hacer bien las jugadas
- c) Para quedar bien con los que lo están viendo

30. Enumere en orden lógico los siguientes pasos en la enseñanza de habilidades

- Provee retroalimentación ( )
- Usa la voz y el movimiento corporal ( )
- Identifica la habilidad que va a enseñar ( )
- Planea las explicaciones y demostraciones ( )
- Planea la manera en que los participantes practicarán la habilidad ( )

31. Objetivo principal de un programa deportivo para atletas jóvenes es: ( )

- a) Desarrollar habilidades deportivas
- b) Desarrollar entrenadores avanzados
- c) Desarrollar atletas para equipos profesionales

32. Cualquier avance en algún atleta debe: ( )

- a) Estar relacionado al avance de otros atletas
- b) Ser recompensado si les llevará a un triunfo
- c) Ser valorado y recompensado

33. Si usted va a dar indicaciones a su equipo de futbol, ¿Cuál sería la mejor forma de organizarlos? ( )

- a) Dispersos y simplemente levanta la voz
- b) Por parejas
- c) En semicírculo y de frente a ellos

34. ¿De qué manera sus deportistas comprenderán y aplicarán mejor la técnica en el entrenamiento y competencia? ( )

- a) Únicamente mostrando cómo hacerlo
- b) Mostrando cómo hacerlo y aplicando ejercicios específicos
- c) Explicando verbalmente, mostrando a su vez cómo hacerlo e inmediatamente preguntar si tienen alguna duda

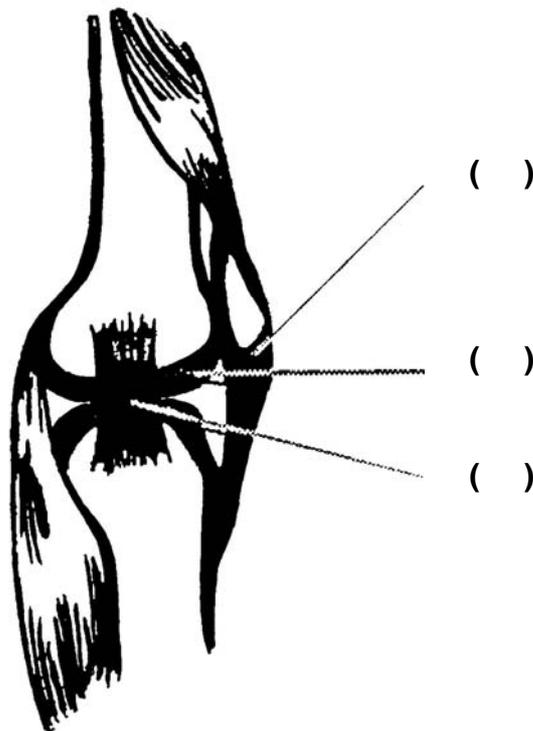
# AUTOEVALUACIÓN. Capítulo 7

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta en el paréntesis en cada caso.

1. Usted es el coordinador de deportes en una institución, a partir del resultado de la evaluación de las actividades anuales, se da cuenta que algunos entrenadores tienen deficiencias en el manejo de aspectos anatómicos, lo cual es determinante ya que existe un alto índice de lesiones en rodillas, por lo que usted explica que: ( )

- a) El sistema muscular, mismo que constituye el 40% del cuerpo debe ser fortalecido con ejercicios de peso, pues una masa muscular fuerte evita en gran medida las lesiones
- b) El sistema muscular está formado aproximadamente por 400 músculos; los cuales recubren a la estructura ósea.
- c) Las rodillas lesionadas deben ser fortalecidas por ejercicios de trabajo en escaleras, arena y trote sobre superficie dura

2. Complete el esquema:



a) CARTÍLAGO  
Absorbe los impactos entre hueso y hueso

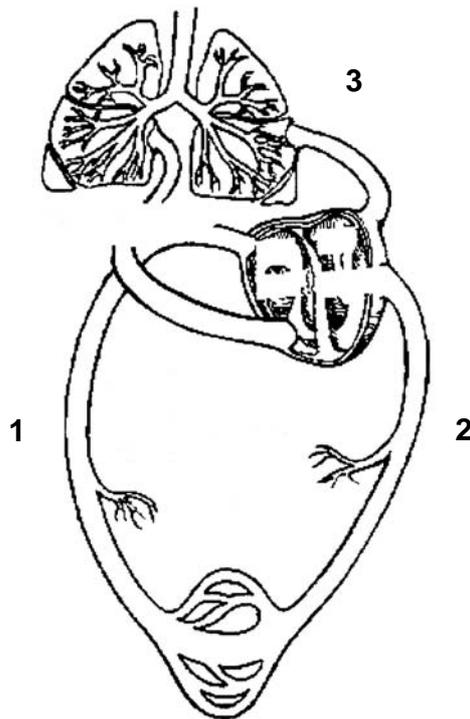
b) TENDONES  
Conecta al músculo con el hueso para provocar el movimiento

c) LIGAMENTOS  
Conecta hueso con hueso y estabiliza las articulaciones

3. Usted es el responsable de explicar en el curso para entrenadores deportivos, el sistema cardiorrespiratorio. La indicación de su profesor es que le dé un carácter práctico a la clase y que no se convierta en un glosario de terminos médicos y anatómicos. Usted decide: ( )

- a) Explicar la importancia del sistema cardiorrespiratorio en función de un ejercicio, mencionando cómo éste transporta el combustible (oxígeno) y los nutrientes a los músculos, movilizandó también materiales de desecho (ácido láctico y CO<sub>2</sub>), apoyándose en material audiovisual y personal especializado
- b) Utilizar material especializado (láminas, acetatos) del área médica y esperar que los participantes investiguen por su cuenta más características y funciones del sistema, recomendándoles bibliografía médica especializada
- c) Emplear una analogía: "El sistema cardiorrespiratorio es como el sistema hidráulico de una casa, donde el motor de la cisterna es el corazón y las tuberías son las venas y arterias.

4. Complete el esquema:



( ) Vena cava

( ) Aorta

( ) Pulmones

5. Usted va a iniciar el entrenamiento con su equipo. Es importante organizar y dirigir adecuadamente los ejercicios de calentamiento, considerando también ejercicios de velocidad, por lo tanto comienza con: ( )
- a) Ejercicios vigorosos de estiramiento, seguidos de saltos cortos y flexiones de cintura para calentar las articulaciones, aumentando la dificultad de cada ejercicio progresivamente
  - b) Ejercicios enérgicos progresivos para calentar músculos y articulaciones, de estiramiento para preparar al músculo y de simulación; es decir, de ensayo de las habilidades que se emplearán.
  - c) Ejercicios de trote lento y aumento progresivo de la velocidad. Ejercicios con peso para calentar los músculos y estiramientos enérgicos para trabajar la movilidad
6. Señale los sistemas del cuerpo humano que están involucrados directamente con el desempeño físico: ( )
- a) Óseo y energéticos
  - b) Auditivo y visual
  - c) Visual y neurológico
7. Estructura básica del cuerpo, conformado, entre otros elementos por articulaciones y tejidos auxiliares: ( )
- a) Sistema muscular
  - b) Sistemas energéticos
  - c) Sistema óseo
8. Consiste en aproximadamente 600 elementos que se encuentran adheridos y recubren la estructura ósea y constituyen alrededor del 40% del peso del cuerpo: ( )
- a) Sistemas energéticos
  - b) Sistema muscular
  - c) Tejidos
9. Controlan y ordenan al músculo, provocando la contracción a través del proceso químico que se da en las células musculares: ( )
- a) Cerebro y sistema nervioso
  - b) Sistema muscular
  - c) Sistema óseo
10. Tipos de contracción que caracterizan a los músculos: ( )
- 
-

- a) Pausada y frecuente
- b) Rápida y oscilatoria
- c) Rápida y lenta

11. Los músculos, realizan su función con: ( )

- a) Un sólo movimiento
- b) Movimientos circulares
- c) Movimientos contrarios

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 12. Anaeróbico aláctico, anaeróbico láctico y aeróbico. ( )   | a) Sistema aeróbico             |
| 13. El tiempo de trabajo en la ejecución de un ejercicio, la intensidad del trabajo y la relación trabajo-pausa, son aspectos determinantes de: ( ) | b) División aeróbica/anaeróbica |
| 14. Sistema energético que utiliza oxígeno, grasas y carbohidratos como combustible. ( )  | c) Sistemas energéticos         |
| 15. Es un enfoque que permite escoger métodos de entrenamiento acordes a los sistemas de energía empleados. ( )                                     | d) Especificidad                |

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta.

16. Es el combustible primario para el sistema de energía aeróbico: ( )
- a) Glucosa
  - b) Cereales
  - c) Vitaminas

17. Colaboran en la producción de energía, generada a partir de los carbohidratos, grasas y proteínas. No proveen combustible: ( )
- a) Minerales
  - b) Carbohidratos
  - c) Vitaminas
18. Ayudan a la transformación del combustible en energía y a mantener los tejidos saludables: ( )
- a) Lípidos
  - b) Minerales
  - c) Grasas
19. Los músculos de contracción rápida: ( )
- a) Usan carbohidratos como combustible
  - b) Usan grasa como combustible
  - c) Producen energía de baja potencia
20. El sistema de energía láctico anaeróbico: ( )
- a) No requiere oxígeno
  - b) Requiere oxígeno
  - c) Se usa como energía
21. Se cambia del sistema de energía aláctico anaeróbico al sistema de energía láctico anaeróbico, aproximadamente después de: ( )
- a) 3 segundos
  - b) 10 segundos
  - c) 40 segundos
22. La transición anaeróbica/aeróbica puede ser determinada por la cantidad de trabajo que un atleta desarrolla y: ( )
- a) La duración del trabajo
  - b) Cuando la fatiga ocurre
  - c) Cuánta contracción muscular rápida tenga el atleta
23. Cuando se entrena el sistema de energía láctico anaeróbico con períodos de trabajo de 11 segundos, el atleta necesita un período de descanso de: ( )
- a) De 35 a 42 segundos
  - b) De 49 a 56 segundos
  - c) De 63 a 70 segundos
24. Es considerada como la capacidad para vencer una resistencia: ( )
- 
-

- a) Resistencia
- b) Fuerza
- c) Velocidad

25. Es la capacidad para producir fuerza explosiva: ( )

- a) Movilidad
- b) Fuerza
- c) Potencia

26. Es la capacidad para mover el cuerpo rápidamente: ( )

- a) Rapidez
- b) Movilidad
- c) Resistencia

27. Es el rango de movimiento de las partes del cuerpo: ( )

- a) Flexibilidad
- b) Movilidad
- c) Resistencia

28. El desarrollo de la movilidad es necesaria para: ( )

- a) Aptitud anaeróbica
- b) Aptitud aeróbica
- c) Resistencia a lesiones

29. Identifique a qué tipo de actividad física pertenecen los ejercicios enérgicos progresivos, de estiramiento y de simulación: ( )

- a) La relajación
- b) El calentamiento
- c) El entrenamiento

30. Indique cuáles son los objetivos del calentamiento: ( )

- a) Ayudar al cuerpo a regresar a su estado natural
- b) Estirar los músculos y tendones que se utilizan en el entrenamiento
- c) Realizar ejercicios de fuerte intensidad

31. ¿Cuál de los siguientes ejercicios no es necesario para un calentamiento apropiado? ( )

- a) De estiramiento
- b) De fuerza y contracción
- d) De simulación y estiramiento

32. Los huesos de nuestro cuerpo están conectados por: ( )

- a) Tendones
- b) Cartílagos
- c) Ligamentos

33. El nutriente más importante que debe suministrarse a los atletas a lo largo de una competencia continua y prolongada es: ( )

- a) Sal
- b) Agua
- c) Azúcar

34. Si trabaja con el equipo de atletismo, especialidad medio fondo, y los coloca por parejas, sentados frente a frente con las plantas de los pies unidos con la máxima separación de ellos, tomándose de las manos y jalándose unos a otros, sosteniendo el jalón durante 30 segundos, para después invertir; ¿qué factor del desempeño físico está trabajando? ( )

- a) Rapidez
- b) Fuerza
- c) Movilidad

35. Previo al entrenamiento debe ofrecer un calentamiento apropiado. Mencione sus tres componentes:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

36. En el trabajo diario con su equipo, cada entrenamiento debe terminar con un periodo de:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

# CLAVE DE RESPUESTAS

## CAPÍTULO 1

Clave: 1 - Marco de trabajo ,a	7 - b	14 - b
2 - Contenido, b	8 - b	15 - a
3 - Evaluación, c	9 - b	16 - Marco de trabajo, Contenido, Evaluación
4 - c	10 - c	17 - c
5 - c	11 - b	
6 - c	12 - a	
	13 - b	

## CAPÍTULO 2

Clave: 1 - Filosofía, b	12 - c	23 - b
2 - Participación, c	13 - c	24 - c
3 - Positivo, a	14 - b	25 - c
4 - b	15 - b	26 - c
5 - c, a, b	16 - c	27 - a
6 - b	17 - a	28 - c
7 - a	18 - b	29 - c
8 - b	19 - a	30 - a
9 - a	20 - b	31 - c
10 - a	21 - c	32 - c
11 - d, c, b, a	22 - a	33 - c

## CAPÍTULO 3

Clave: 1 - Participativo, Instruccional, a	8 - b	15 - a
2 - c	9 - d	16 - a
3 - c	10 - c	17 - c
4 - a	11 - b	18 - c
5 - c	12 - e	19 - b
6 - b	13 - a	20 - c
7 - b	14 - c, a, b	

**CAPÍTULO 4**

Clave: 1 - b	12 - c	31 - b	49 - Plan,
2 - c	13 - a	32 - a	Acción,
3 - Músculos,	14 - a	33 - c	Emergen-
Desgarra-	15 - b	34 - b	cia
mientos	16 - 2,1,4,3	35 - a	50 - Tipo de
4 - Tendones,	17 - c	36 - b	tejido
Desgarre	18 - c	37 - b	lastimado,
5 - Ligamento,	19 - c	38 - a	Localiza-
Torcedura	20 - c	39 - d	ción de la
6 - Cartílago,	21 - c	40 - c	lesión,
Desgarra-	22 - a	41 - e	Tipo de
miento	23 - d	42 - j	lesión
7 - a	24 - c	43 - i	51 - Reposo
8 - b	25 - b	44 - b	Hielo
9 - b	26 - a	45 - f	Compre-
10 - c	27 - a	46 - g	sión
11 - c	28 - c	47 - h	Eleva-
	29 - b	48 - a	ción
	30 - a		52 - c
			53 - b

**CAPÍTULO 5**

Clave: 1 - b, a, c, d	9 - c	17 - b
2 - a, c, b, d	10 - e	18 - b
3 - b	11 - d	19 - c
4 - a	12 - b	20 - a
5 - c	13 - e	21 - b
6 - a	14 - c	22 - a
7 - d	15 - a	
8 - b	16 - a	

**CAPÍTULO 6**

Clave: 1 - b	21 - c	31 - a
2 - b	22 - c	32 - c
3 - c	23 - a	33 - c
4 - b	24 - b	34 - c
5 - b	25 - c	
6 - c	26 - b	
7 - b	27 - a	
8 - a	28 - b	
9 - a	29 - b	
10 - a	30 - 4,5,1,2,3	

## CAPÍTULO 7

Clave: 1 - a  
2 - b, a, c,  
3 - a  
4 - 1,2,3  
5 - b  
6 - a  
7 - c  
8 - b  
9 - a  
10 - c  
11 - c  
12 - c  
13 - b  
14 - a  
15 - d

16 - a  
17 - c  
18 - b  
19 - a  
20 - a  
21 - b  
22 - a  
23 - c  
24 - b  
25 - c  
26 - a  
27 - a  
28 - c  
29 - b  
30 - b

31 - b  
32 - c  
33 - b  
34 - c  
35 - Ejercicios  
energicos  
progresivos,  
Ejercicios de  
estiramiento,  
Ejercicios de  
simulación  
36 - Enfriamiento,  
Relajación,  
Reposo

**LECTURAS COMPLEMENTARIAS  
MANUAL PARA EL ENTRENADOR  
ÁREA TEÓRICA NIVEL 1**

**Psicología del Deporte**

- Diciembre, 1982 Problemas centrados en el atleta que afectan su rendimiento en la competencia  
B. Rushall
- Enero, 1983 El estado ideal de desempeño  
J. Loehr
- Noviembre, 1983 Establecimiento de metas y desarrollo de atletas  
C. Botterill
- Febrero, 1984 Deporte y Psicología: Qué principios éticos se sugieren para la práctica
- Julio, 1985 Bioretroalimentación en el deporte potencial y problemas  
V. Wilson, E. Bird y M. Cummings
- Mayo, 1986 Excelencia a través de entrenamiento mental  
T. Orlick y J. Partington

**Psicología Social**

- Octubre, 1981 El entrenador como motivador y camaleón de los estilos de liderazgo  
P. Chelladurai
- Noviembre, 1984 En busca del liderazgo  
R. Boucher
- Noviembre, 1988 Mejorar la experiencia deportiva transcultural: Shock cultural  
J. Craven

**Administración**

- Febrero, 1982 De la planeación a la implementación  
C. Hughes
- Febrero, 1983 El entrenador como director-administrador  
L. Leitch
- Enero, 1984 El entrenador como un desarrollador de los recursos humanos  
G. McCready

**Lesiones y su Prevención**

- Diciembre, 1983 La creación de un campeón: química o entrenamiento  
A. Pipe
- Septiembre, 1987 Esteroides anabólicos: Factores de salud para entrenadores y atletas  
S. Hannam y G. Goodine
- Octubre, 1987 Lugar de la quiropráctica en el deporte  
E. Chicoine
- Marzo, 1989 Ejercicios potencialmente peligrosos  
A. Lubell

**Nutrición**

- Noviembre, 1981 Anemia y deficiencia de hierro en los atletas  
D. Clement
- Abril, 1983 Usted es lo que come: Metabolismo y nutrición para el entrenador y el atleta  
P. Lemon
- Abril, 1986 Nutrición y desempeño deportivo  
S. Wootton, A. de Looy y M. Walker
- Abril, 1987 Pérdida de líquido, electrolitos y desempeño físico. Parte 1  
R. Maughan
- Mayo, 1987 Pérdida de líquido, electrolitos y rendimiento físico. Parte 2  
J. Jerome

**Entrenamiento Físico**

- Mayo, 1983 Un llamado para reenfoque un entrenamiento serio  
B. Russhall y N. Lavoie
- Septiembre, 1984 Desarrolle una velocidad máxima en la carrera  
B. McFarlane
- Febrero, 1986 Alternativas de regeneración en deportes de alto rendimiento

**Fuerza**

- Marzo, 1981 Especificidad en el entrenamiento de la fuerza: una revisión para el entrenador y el atleta  
D. Sale y D. McDougall
- Agosto, 1985 Entrenamiento de la fuerza. Parte 1: Clasificación de métodos  
D. Schmidtbleicher

**Biomecánica**

- Julio, 1988 Biomecánica y las atletas  
A. Atwater
- Vol. 11 No. 1 1990 Un enfoque sistemático para el análisis de habilidades  
M. McPherson

**Evaluación Física**

- Junio, 1981 Visión y deporte: "¡Lo que ves es lo que obtienes!"  
R. Neil
- Octubre, 1983 Un modelo para la detección de talentos deportivos  
J. Salmela y G. Régnier
- Febrero, 1985 Identificación de talentos  
T. Bompá

**Estrategia**

- Mayo, 1982 Estrategia y táctica en el deporte  
B. LaRose
- Marzo, 1983 Análisis de rendimiento: Cualitativo y cuantitativo  
I. Franks, D. Goodman u G. Miller
- Junio, 1984 Un enfoque jerárquico de análisis de rendimiento  
I. Franks y D. Goodman
- Noviembre, 1985 Anatomía de una temporada  
B. Thomson

**Temas Especiales**

- Abril, 1985 Listo o no: Los campeones verdaderos en los deportes para niños, no son necesariamente los que obtienen medallas  
N. Kemp
- Octubre, 1986 Tendencia en el deporte  
G. Gowan
- Febrero, 1987 Mujeres en el deporte: Implicaciones para los entrenadores  
M. Nimmo
- Enero, 1989 Talento atlético: de la detección a la perfección  
K. Russell
- Vol. 10 No.2 1989 Crecimiento y desarrollo: Consideraciones para el diseño de planes de entrenamiento para atletas jóvenes  
L. Sanderson

## **DIRECTORIO**

**LIC. IVAR SISNIEGA CAMPBELL**

PRESIDENTE DE LA COMISIÓN NACIONAL DEL DEPORTE

**LIC. MIGUEL ANGEL MESA CARRILLO**

DIRECTOR GENERAL DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y  
FIDUCIARIA

**LIC. SANDRA MORALES OJEDA**

DIRECTORA DE FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN

**LIC. SAMUEL PÉREZ PORTILLO**

SUBDIRECTOR DE CAPACITACIÓN

**LIC. CLAUDIA MANJARREZ ANAYA**

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE DISEÑO DE PROGRAMAS PARA LA  
CAPACITACIÓN

**LIC. JUAN ANTONIO MARTÍNEZ GONZÁLEZ**

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE FOMENTO DESARROLLO DE LA  
CAPACITACIÓN

**LIC. OLGA GONZÁLEZ CANEDO**

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ACREDITACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Con el propósito de mejorar cada vez más el contenido de este manual, le solicitamos enviar cualquier sugerencia, aportación o comentario a la siguiente área administrativa:

Dirección de la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos  
Subdirección de Desarrollo, Gestión y Control Escolar de la Comisión  
Nacional de Cultura Física y Deporte  
Añil s/n esq. Río Churubusco Cd. Deportiva Magdalena Mixuca pta 10  
acceso J Del. Iztacalco México D.F.  
Tel. 56 57 00 18 ext. 148, 149  
DEPORTEL: 5 528 13 03