

**ANEXOS**

**HOJA DE RESPUESTAS**

**DETECCIÓN DE TALENTOS**

**LECTURAS COMPLEMENTARIAS DEL  
CAPÍTULO 2**

**LECTURAS COMPLEMENTARIAS DEL  
CAPÍTULO 5**

**LECTURAS COMPLEMENTARIAS DEL  
CAPITULO 6**

**LECTURAS COMPLEMENTARIAS DEL  
CAPÍTULO 8**

## HOJA DE RESPUESTAS

| CAPÍTULO 1 |       |
|------------|-------|
| 1. a       | 8. b  |
| 2. c       | 9. c  |
| 3. a       | 10.b  |
| 4. d       | 11.b  |
| 5. b       | 12.a  |
| 6. a       | 13.-c |
| 7. b       |       |

| CAPÍTULO 2 |      |
|------------|------|
| 1. c       | 10.c |
| 2. b       | 11.a |
| 3. d       | 12.b |
| 4. c       | 13.c |
| 5. a       | 14.a |
| 6. b       | 15.a |
| 7. a       | 16.a |
| 8. d       | 17.c |
| 9. c       |      |

| CAPÍTULO 3 |      |
|------------|------|
| 1. c       | 9. b |
| 2. b       | 10.b |
| 3. c       | 11.c |
| 4. b       | 12.a |
| 5. a       | 13.d |
| 6. c       | 14.c |
| 7. a       | 15.a |
| 8. d       | 16.b |

**CAPÍTULO 4**

1. f
2. g
3. d
4. b
5. c
6. a
7. e
8. b
9. d

- 10.a
- 11.c
- 12.b
- 13.c
- 14.c
- 15.b
- 16.c
- 17.b

**CAPÍTULO 5**

1. b
2. c
3. c
4. d
5. a
6. c

7. a
8. c
9. b
- 10.b
- 11.b
- 12.a

**CAPÍTULO 6**

1. c
2. b
3. b
4. b
5. a
6. c
7. b
8. a
9. d
- 10.d

- 11.b
- 12.a
- 13.a
- 14.a
- 15.d
- 16.b
- 17.a
- 18.c
- 19.

**CAPÍTULO 7**

- 1. a
- 2. a
- 3. a
- 4. a
- 5. b
- 6. a
- 7. b
- 8. b
- 9. a
- 10. b
- 11. c

- 12. a
- 13. c
- 14. c
- 15. b
- 16. c
- 17. c
- 18. a
- 19. b
- 20. a
- 21. c

**CAPÍTULO 8**

- 1. d
- 2. a
- 3. b
- 4. b
- 5. c
- 6. e
- 7. c
- 8. d
- 9. a
- 10. b

- 11. c
- 12. a
- 13. c
- 14. a
- 15. d
- 16. b
- 17. a
- 18. b
- 19. c
- 20. a

**CAPÍTULO 9**

1. a
2. c
3. b
4. b
5. d
6. c
7. e
8. a
9. a
10. b
11. b
12. b

**CAPÍTULO 10**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. d | 10. b |
| 2. f | 11. b |
| 3. a | 12. b |
| 4. c | 13. a |
| 5. g | 14. c |
| 6. b | 15. a |
| 7. e | 16. c |
| 8. c |       |
| 9. a |       |

---

## DETECCIÓN DE TALENTOS

### PUNTOS A OBSERVAR PARA DETECTAR A UN ATLETA

La detección de talentos es sin duda la parte más complicada de nuestro deporte ya que como se sabe un jugador que presenta una habilidad física y actitud mental positiva, condiciones necesarias para poder ser considerado como posible talento deportivo, debemos motivarlo a que participe de manera activa en las diferentes escuelas, academias y torneos oficiales de boliche, donde se reúnen jugadores de todos los niveles de fuerza y categoría.

Es necesario brindarle la asistencia de un cuerpo de entrenadores capacitados para que de esta forma pueda adquirir los principios técnicos que requiere para competir y con ello alcanzar con mayores posibilidades de triunfar.

Los métodos más comunes para detectar posibles talentos están basados en la observación de jugadores, donde se analizan los movimientos que realiza en la antemesa, sin importar cuales sean los resultados del tiro o lanzamiento, ya que esto nos dará una clara idea de las posibilidades o facilidad con que cuenta para la práctica del boliche.

Una de las partes más complicadas en la detección de talentos es la de poseer ese “sentido especial” que resulta indispensable para determinar los alcances de un deportista desde las primeras observaciones que se realizan y así distinguir las facultades que muestra durante una o mas sesiones de práctica. La observación es el punto clave para determinar cuando un atleta tiene cualidades.

Para poder iniciar una evaluación lo más acertada posible, es conveniente recordar una frase del inolvidable entrenador, Alejandro “Tobi” Trejo (q.e.p.d.) quien decía “cuando analices a un jugador novato, se debe saber que existen dos tipos de jugadores, unos que cuentan con facultades naturales y otros a los que habrá que desarrollárselas”. Lógicamente existen más posibilidades de éxito con los que tienen las facultades naturales. Con base en este método debemos tomar en cuenta los siguientes aspectos:

#### **Aspectos físicos y mentales.**

- a) **Análisis del aspecto físico motriz.** Como vimos en el manual del nivel uno, con respecto al “desarrollo de habilidades”, debemos procurar crear las condiciones más adecuadas para el aprendizaje: contar con las instalaciones, equipo deportivo y partiendo de esta plataforma, aplicar los principios de la enseñanza donde observaremos las habilidades físicas y motrices de cada jugador, recordando siempre que el boliche requiere de un alto desarrollo de la memoria muscular, por ello requiere de muchas sesiones de práctica en las que se vayan dando una especial atención a cada uno de los movimientos que realiza un jugador durante el proceso de la ejecución de un tiro o lanzamiento, utilizando métodos en los cuales se concrete a ver un solo aspecto a la vez (caminado,

péndulo, llegada, desprendimiento, terminación, etcétera), para que el deportista únicamente se concentre en acatar una sola instrucción a la vez y pueda ir desarrollando adecuadamente las habilidades necesarias para la práctica del boliche.

- b) **Puntería:** Para la práctica del boliche la puntería es una facultad indispensable y resulta fundamental en la práctica de varios deportes. Como referencia, en un artículo de la revista “Bowlers Journal” que contenía un cuestionario para entrenadores, en donde se incluía la pregunta “¿qué resulta más importante para un bolichista, la técnica o la puntería?”, la respuesta era: la puntería situación que regularmente crea una controversia ya que regularmente en una academia o escuela de boliche se da atención especial al desarrollo de la técnica. Sin embargo para la respuesta daba como razones fundamentales; el contar con la puntería, misma que es una facultad natural, comparada a tener un buen sentido de orientación. Esta no se puede adquirir de ninguna forma por tratarse de un don natural y por lo tanto no existe nada que favorezca su completo desarrollo. Por lo contrario la técnica se adquiere con la enseñanza y la práctica. En otra ocasión un entrenador de tiro al blanco, declaraba en base a una pregunta relacionada con el mismo aspecto, “si existen dos competidores que reúnan dichas características, me quedo con el que tenga mejor puntería y para ello daba las razones siguientes: si cuento con un tirador que no tenga el don de la puntería y le proporciono un rifle con los avances técnicos más sofisticados, lo más probable será que este tirador mejore sus blancos de 5 o 6 a un máximo de 8 y por el contrario si hay un tirador con puntería y le proporciono un rifle con más ventajas del que ahora tiene, pero de condiciones inferiores al que le facilite al que no tiene puntería, el resultado será que este competidor pasará de 7 u 8 aciertos a nueve, situación cercana a la perfección, de igual manera en el boliche se facilita el éxito si se cuenta con ese don, ya que un deportista que reúne esta condición, agregando a esa cualidad, la técnica y los conocimientos básicos, hará que logre más rápidamente contar con un promedio regular de juego aceptable.

El método de la observación se puede utilizar para analizar si el deportista cuenta con buena puntería, partiendo de que domina los movimientos en la antemesa indicándole que realice varios tiros, para analizar si el jugador cuenta con buena puntería, sería el que a partir de que domina los movimientos en la antemesa, indicarle que realice varios tiros (sin importar el resultado) por una misma duela. Ejemplo pasarla por la duela diez flecha dos durante una o varias líneas. Observar si la bola pasa siempre por esta referencia y llevar una estadística de aciertos / fallas.

| NOMBRE |                   |                |                   |                  |
|--------|-------------------|----------------|-------------------|------------------|
| TIRO   | MOVIMIENTO ACERTÓ | CORRECTO FALLÓ | MOVIMIENTO ACERTÓ | INCORRECTO FALLÓ |
| 1.-    |                   |                |                   |                  |
| 2.-    |                   |                |                   |                  |
| 3.-    |                   |                |                   |                  |

|      |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|
| 4.-  |  |  |  |  |
| 5.-  |  |  |  |  |
| 6.-  |  |  |  |  |
| 7.-  |  |  |  |  |
| 8.-  |  |  |  |  |
| 9.-  |  |  |  |  |
| 10.- |  |  |  |  |

c) **Coordinación Muscular.** La memoria muscular ayuda a lograr la coordinación de movimientos de una forma natural y fluida. Por lo tanto debemos tomar en cuenta, para nuestro análisis, los siguientes puntos básicos:

- En las primeras sesiones, aplique la técnica de 4 pasos por un espacio de 8 o 9 sesiones, que es el tiempo que un jugador normal ocupa para dominar los movimientos que debe realizar en la antemesa, un jugador que muestra una mejor habilidad, lo logrará quizás en la mitad de tiempo. En este lapso es donde se observa que jugadores demuestran una mayor facilidad en sus ejecuciones.
- Haga correcciones, un jugador que tenga buena coordinación muscular no presentará problemas para aplicarlas en un tiempo más corto.
- Provoque la disposición del jugador para seguir al pie de letra sus instrucciones e investigue si respeta estos principios durante las sesiones de todo tipo de torneos aunque el entrenador no esté presente.
- Observar la evolución que presenta el jugador, tanto en las sesiones de práctica como durante su participación en cualquier tipo de competencias, de ser así, no dude en estimular al competidor para que continúe por el largo camino del aprendizaje.
- Aumente paulatinamente el número de sesiones de entrenamiento y hágalo participar en torneos de mayor nivel de competencia para que adquiera mayor confianza, seguridad puede competir y aumenta sus posibilidades de ganar.

d) **Actitud Mental.** Este aspecto también debe ser analizado cuidadosamente ya que existen muchos jugadores que desarrollan una gran habilidad física para la ejecución, pero en el momento de enfrentar una presión diferente a las sesiones de práctica no logran el objetivo deseado. El contar con una actitud mental positiva, resulta fundamental para el completo desarrollo de un jugador de alto nivel. Es importante que observe detenidamente las siguientes características para determinar las posibilidades que debe mostrar un competidor para destacar:

- **Concentración.** Lo primero será observar desde el momento en que comienza su entrenamiento, las “ganas” con las que realiza los ejercicios de calentamiento y la concentración que logra en cada uno de aspectos que se incluyen durante la práctica a desarrollar.

- **Actitud ante las fallas.** Todos los jugadores (novatos y profesionales) tienen fallas en determinados momentos, de ser así ¿qué actitud demuestra su jugador?, un buen bolichista deberá siempre analizar o cuestionarse a sí mismo o comunicar a su entrenador cual considera que fue el motivo que ocasionó el error. Indíquele que tome en cuenta, que generalmente mientras menos enojos o actitudes negativas menos afectados se verán sus resultados. El fomentar una buena disposición, reduce en forma considerable el tiempo para que se alcance un promedio competitivo.
- **Compañerismo.** Aunque el boliche es un juego netamente individual, fomentar el espíritu de compañerismo traerá siempre, aparte de una mejor integración y fidelidad a su asociación, un ambiente más propicio para la práctica de nuestro deporte. Promueva que el jugador se integre con sus compañeros de práctica o de evento, si su actitud es la indicada, se encontrará beneficiado por el apoyo que recibirá de todas las personas con que tendrá que participar, competir y convivir durante su vida deportiva.
- **Manejo de presión.** Evalúe detenidamente a cada uno de sus jugadores durante los momentos de presión, en especial en los que dependa de su: tiro o lanzamiento, el triunfo personal o de equipo. Muchos jugadores que se enfrentan a “tiros clave” para lograr una chuzca o un spare que definirá una línea, serie o una competencia, se presionan de tal forma que su tiro más seguro falla y de ser así observe cuidadosamente que actitud adopta en estos momentos, de presentar actitudes de falta de dominio de los momentos de presión, ponga en práctica simulaciones lo más parecido posible durante los entrenamientos. Por el contrario, una reacción tranquila de su parte, debe ser tomada en cuenta como una cualidad para la práctica del boliche.

## EL SEGUIMIENTO DE UN ATLETA

Una vez que hemos detectado un posible talento para nuestro deporte, basados en los puntos anteriores, lo más conveniente será el desarrollo del atleta para potencializar al máximo sus capacidades y formar a un atleta con buenas posibilidades de sobresalir.

### Algunas recomendaciones importantes:

- Fomentar con este tipo de jugadores, el hábito de participar en sesiones extras de práctica.
- Evitar que se involucre en aspectos distintos que intervenga en alcanzar los objetivos de sus entrenamientos.
- Procurar que ejecute los movimientos adecuados a su habilidad.
- Establecer metas a lograr, regularmente serán de una mayor dificultad que para los demás. Ejemplo, indicarle que él no se puede “caer” con pinos sueltos.

- Propicie un ambiente de confianza para establecer una buena comunicación con el entrenador, para que comprenda, analice y ejecute las instrucciones que reciba.
- Organice sesiones de trabajo en el juego mental, para esto es conveniente contar con un psicólogo deportivo. Los ejercicios de visualización e imaginación resultan esenciales para un desempeño eficiente.
- Establezca un plan de incentivos para cuando las metas sean alcanzadas. Estos pueden ser líneas gratuitas, pines, artículos relativos al deporte, etcétera.
- Procure que sea capaz de realizar diferentes tipos de tiros o lanzamientos (llegada, desprendimiento de bola y seguimiento), así como variar la velocidad del lanzamiento para que observe los resultados de cada uno de ellos y así pueda encontrar su ideal en la ejecución.

Una vez que ha logrado todo lo anterior, móvelo a participar en todas las competencias que sean apropiadas a su categoría.

El punto básico para detectar a un atleta es la observación, hasta el momento no existe otra forma o método en este deporte para poder ayudar a todos aquellos atletas que están inmersos en el amplio mundo del deporte.

Por este motivo es importante que tome en cuenta todos los aspectos que se presentan en este capítulo sean utilizados para poder apoyar y ayudar al boliche y a los bolichistas.

## LECTURAS COMPLEMENTARIAS DEL CAPÍTULO 2

### PAPEL DEL ENTRENADOR

#### **Comunicación abierta.**

La comunicación abierta consiste en *personalizar* lo que se dice, *además de establecer una retroalimentación*. Dicha comunicación anima a los otros participantes a hacer lo mismo y así establecer una comunicación en ambos sentidos, que es la *esencia* de una buena comunicación.

#### ***Personalice lo que usted dice.***

Si usted personaliza lo que dice, *compartirá* más de usted mismo con los atletas y obtendrá como resultado un mayor *significado* y un efecto positivo en su comportamiento.

Para personalizar lo que usted dice, empiece sus exposiciones con frases como: "me parece que..." o "en mi opinión..." y responda a lo que los deportistas dicen con frases como "lo que usted dice es...", "lo que escuché..."

#### ***Establecer la retroalimentación.***

La retroalimentación es el proceso que permite obtener información que es esencial para reorientar el desarrollo del entrenamiento.

También le servirá para *verificar* qué es lo que sus atletas están entendiendo; pídeles que aclaren los puntos importantes y anímelos a preguntar, así usted reducirá la posibilidad de que haya malos entendidos con lo cual, a la larga, *todos* se ahorrarán tiempo y esfuerzo.

#### **Comunicación positiva.**

***La gente responde mejor a las señales positivas que a las negativas y los atletas no son la excepción.*** He aquí algunos consejos de cómo puede comunicarse positivamente con ellos:

- ☺ Actúe con tacto y cortesía en situaciones difíciles. Procure no hacer nada que sea nocivo o despectivo. Evite colocar a sus atletas en situaciones que dañen su autoimagen.
- ☺ Sea tolerante, aprenda a aceptar *realmente* los errores de los atletas, y piense que cada uno de ellos está haciendo su mejor esfuerzo.
- ☺ Conserve la calma, *nunca* pierda los estribos delante de ellos, esto sólo podría dañar sus sentimientos con respecto a usted. Mantenga bajo control sus *sentimientos y los de sus asistentes*. Estará enseñando a sus atletas a hacer lo propio.

- ☺ Critique *constructivamente* cuando sea *necesario* criticar, ataque el error y no al atleta involucrado.
- ☺ Sea sincero, *siempre* diga lo que realmente piensa y cumpla las promesas que hace.
- ☺ Muestre lealtad, *nunca* critique a alguien a sus espaldas ni delante de los demás y siempre defienda al individuo, si es necesario.

### **Comunicación clara.**

Utilice un lenguaje sencillo, diríjase al grupo en general, sea congruente con lo que dice, utilice un tono de voz adecuado.

Los siguientes puntos sirven para tener una comunicación clara:

- ☺ Diga *exactamente* lo que quiere decir, use un lenguaje *sencillo y accesible*, para evitar malos entendidos.
- ☺ Al hablar mire a todos en el grupo y muévase alrededor de ellos. También esto es importante para involucrarlos.
- ☺ Sea paciente si parecen confundidos. Expresiones de confusión son señal de que hay un problema en el proceso. Trate de explicar su mensaje de diferente manera o en un lenguaje más sencillo y efectivo.
- ☺ Párese erguido y haga sus movimientos con un propósito. Su postura y sus movimientos deben ser congruentes con su mensaje.
- ☺ Asegúrese de que su lenguaje corporal sea congruente con lo que está diciendo (los mensajes no verbales son muy convincentes) por ejemplo, si usted dice a los atletas que expresen lo que ellos tienen que decir, pero los ve con enojo, su mensaje no verbal dice *totalmente lo contrario* y los atletas probablemente creerán con más fuerza en su mensaje no verbal negativo.
- ☺ Hable claro y sólo un poco más fuerte de lo normal. Subir el tono de voz sólo propicia que los atletas hagan ruido. De hecho, bajar el tono de voz es a veces una mejor manera de captar la atención. Con esto logrará un buen resultado ¡Inténtelo!

## **Beneficios de la colaboración en la definición de metas:**

✓ **Metas y prioridades más claras.**

Todos están más informados del propósito de la temporada o actividad, y valoran más las metas y prioridades.

✓ **Incremento de compromiso y motivación.**

Compromiso y motivación aumentados.

✓ **Mayores éxitos.**

Tener un número de metas alcanzables específicas, más que sólo ganar juegos o competencias, significa que un número mayor de "éxitos" puede ser identificado y experimentado.

✓ **Incremento en la confianza y mejora de la moral.**

Aumento de la confianza y del estado de ánimo del equipo.

✓ **Madurez psicológica.**

Aumenta la madurez psicológica en los atletas, así como la autodisciplina y el autocontrol.

✓ **Mejoramiento en los mecanismos de adaptación.**

Los atletas encuentran más fácil mantener la perspectiva de las cosas. Su habilidad para adaptarse a circunstancias difíciles mejora.

✓ **Prevención del comportamiento problema del deportista.**

Será más sencillo prevenir o eliminar el comportamiento problema (conducta antideportiva, pereza, etcétera).

✓ **Disfrutar más el liderazgo.**

Ser líder es más fácil, porque todos están de acuerdo con las metas y usted sólo ayuda en el proceso.

✓ **Apreciación de la importancia de la planificación y de la determinación de metas.**

Una vez que la gente experimente los beneficios de fijar las metas en alguna área, empezará a reconocer el potencial en otras áreas de su vida (esto será de provecho especialmente con los atletas más maduros).

✓ **Empatía con los derechos de los demás.**

La gente empieza a tomar en cuenta los derechos de los demás y, en el futuro, el comportamiento cambia para bien.

✓ **Mejora en la comunicación.**

Todos obtienen una mejor idea del propósito de la temporada y la comunicación mejora.

✓ **Atletas felices, mejor desempeño.**

Los atletas están más contentos, tienen un mejor desempeño, se divierten y disfrutan más.

## PASOS PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS CONJUNTAS

### **Paso 1.** *Planifique usted primero*

Empiece *pensando* en las metas, prioridades y expectativas que usted y sus atletas tienen. Pregúntese usted mismo lo siguiente:

- ^ ¿Cuáles son las metas principales o áreas de atención para este año?
- ^ ¿Cuáles serían las metas específicas que podrían definirse en cada área de preocupación?
- ^ ¿Cuáles son las estrategias que puede usar para lograr estas metas?

Antes de que establezca metas conjuntamente con los atletas, es importante que usted tenga en claro cuáles son sus propias metas.

### **Paso 2.** *Plan de para involucrar a los atletas.*

Primero, averigüe cuáles son las metas, las prioridades y expectativas de los atletas. Para hacer esto, pídale que escriban por qué están aquí y por qué les gusta participar.

Tenga una serie de juntas breves con ellos (antes o después del entrenamiento es oportuno). El tiempo idóneo para esto es al *principio* de la temporada. De esta manera usted y los atletas podrán desarrollar una serie completa de metas para toda la temporada.

### **Paso 3.** *Considere involucrar a los atletas en un área a la vez.*

Si usted considera que se sentirá mejor, involúcrelos solamente en una o dos áreas. *Actúe de acuerdo con su intuición.* Empiece con las áreas en las que usted y los atletas puedan contribuir mejor y en las que puedan sugerir algunas metas. Esto le dará un buen comienzo.

A medida que *usted* se relacione mejor con *sus* atletas y ellos se den cuenta de lo útil que es la definición de metas, aumentará su efectividad como entrenador, así como las contribuciones de ellos. Este proceso podrá tomar mucho tiempo si los atletas nunca han tenido alguna responsabilidad en sus propias decisiones y/o en su comportamiento.

Al atleta le *gusta* sentirse guiado y usted tiene que estar preparado para definir sus metas en *algunas áreas*. Sólo asegúrese de que los atletas se *involucren* en la toma de decisiones.

### **Paso 4.** *Establezca las limitaciones en su programa deportivo.*

*Antes* de involucrarlos a los atletas en la definición de metas, asegúrese de que las limitaciones de su programa deportivo les queden bien claras. Sea específico acerca de cualquier restricción, tal como: tiempo limitado de práctica o un presupuesto pequeño. Si usted quiere restringirlos al involucrarse en las metas en ciertas áreas,

sea *explícito* acerca de éstas y de las razones que tiene para hacerlo. **Paso 1.** *Planifique usted primero*

Empiece *pensando* en las metas, prioridades y expectativas que usted y sus atletas tienen. Pregúntese usted mismo lo siguiente:

- ^ ¿Cuáles son las metas principales o áreas de atención para este año?
- ^ ¿Cuáles serían las metas específicas que podrían definirse en cada área de preocupación?
- ^ ¿Cuáles son las estrategias que puede usar para lograr estas metas?

Antes de que establezca metas conjuntamente con los atletas, es importante que usted tenga en claro cuáles son sus propias metas.

**Paso 2.** *Plan para involucrar a los atletas.*

Primero, averigüe cuáles son las metas, las prioridades y expectativas de los atletas. Para hacer esto, pídeles que escriban por qué están aquí y por qué les gusta participar.

Tenga una serie de juntas breves con ellos (antes o después del entrenamiento es oportuno). El tiempo idóneo para esto es al *principio* de la temporada. De esta manera usted y los atletas podrán desarrollar una serie completa de metas para toda la temporada.

**Paso 3.** *Considere involucrar a los atletas en un área a la vez.*

Si usted considera que se sentirá mejor, involúcrelos solamente en una o dos áreas. *Actúe de acuerdo con su intuición.* Empiece con las áreas en las que usted y los atletas puedan contribuir mejor y en las que puedan sugerir algunas metas. Esto le dará un buen comienzo.

A medida que *usted* se relacione mejor con *sus* atletas y ellos se den cuenta de lo útil que es la definición de metas, aumentará su efectividad como entrenador, así como las contribuciones de ellos. Este proceso podrá tomar mucho tiempo si los atletas nunca han tenido alguna responsabilidad en sus propias decisiones y/o en su comportamiento.

Al atleta le *gusta* sentirse guiado y usted tiene que estar preparado para definir sus metas en *algunas áreas*. Sólo asegúrese de que los atletas se *involucren* en la toma de decisiones.

**Paso 4.** *Establezca las limitaciones en su programa deportivo.*

*Antes* de involucrarlos a los atletas en la definición de metas, asegúrese de que las limitaciones de su programa deportivo les queden bien claras. Sea específico acerca de cualquier restricción, tal como: tiempo limitado de práctica o un presupuesto pequeño. Si usted quiere restringirlos al involucrarse en las metas en ciertas áreas, sea *explícito* acerca de éstas y de las razones que tiene para hacerlo.

**Paso 5.** *Proporcione un clima adecuado.*

Trabaje para crear una atmósfera relajada y positiva. Esto hará que los atletas se sientan más cómodos y usted obtendrá más y mejores sugerencias. En las juntas de equipo, por ejemplo, asegúrese de que se acomoden de manera que sientan que están participando.

Aun si usted tiene ciertas metas o ideas específicas en mente, trate de *obtener más* de los atletas. Cuanto más sientan ellos que están contribuyendo para lograr las metas, más comprometidos estarán con ellas.

Hágales sentir que se preocupa por ellos y por sus metas y que siente el compromiso de ayudarles a conseguirlas. En este ambiente, los atletas tienden a establecer metas más ambiciosas y deseables de lo que usted haya esperado.

**Paso 6.** *Actúe como facilitador, no como dictador.*

Es importante animar a *cada uno de los atletas* (especialmente de aquellos con los que no ha participado con anterioridad) a que hagan comentarios. Anímelos en una discusión grupal a decir qué es lo que están pensando, sintiendo y queriendo.

He aquí unos puntos para lograrlo:

- ☺ Haga preguntas a muchos de los miembros del grupo.
- ☺ Reaccione positivamente a las sugerencias.
- ☺ Muestre confianza en las habilidades de los atletas para actuar apropiadamente.
- ☺ Sugiera áreas de preocupación.
- ☺ Dé ejemplos de posibles metas y estrategias.
- ☺ En asuntos importantes trate de mediar la situación.
- ☺ Deles ejercicios de definición de metas como tarea (quizás diferentes tareas a diferentes atletas).
- ☺ Deles tiempo antes y/o entre las sesiones para pensar acerca de los temas de discusión.
- ☺ *No juzgue sus ideas ni dé razones del porqué no pueden ser implementadas.*

**Paso 7.** *Establezca metas apropiadas.*

Las metas *apropiadas* animan a los atletas y les dan una sensación de compromiso, por lo general tienen las siguientes características:

- ^ Deben *estimular e involucrar* a los atletas.

- ^ Son *concretas y específicas*. Siendo específicas, se reduce la confusión. Las responsabilidades son más obvias y aumenta su compromiso.
- ^ Deben estar *bajo el control de los atletas*, así tendrán un efecto positivo en su autoconfianza y en su motivación.

Deben ser a corto y a largo plazo; las de corto plazo, se refieren a un periodo pequeño, de unos cuantos días o semanas. Las metas a largo plazo se refieren a un lapso más largo, como una temporada o toda una carrera. Ambas metas deben ser *compatibles* y deben ser visibles, los atletas deben visualizarlas todo el tiempo.

Al insistir en metas específicas, usted puede pasar de metas generales a metas más realistas y alcanzables. El siguiente diálogo ilustra este paso.

- Jugador:** ¡Quiero ganar!
- Entrenador:** Yo también, pero ¿qué debemos hacer para ganar?
- Jugador:** ... bueno, supongo que debemos jugar mejor.
- Entrenador:** Específicamente ¿qué piensas que tenemos que hacer mejor?
- Jugador:** Tenemos que conocer mejor nuestras posiciones.
- Entrenador:** ¡Cierto! debemos conocer mejor nuestras posiciones ofensivas y defensivas.

De forma similar, además de fijar una meta general, defina conductas específicas deseadas siempre que sea posible, por ejemplo:

- ^ Meta general: buena conducta deportiva.
- ^ Comportamiento específico: estrechar las manos de los oponentes después de cada partido y no discutir con los árbitros.

**Paso 8.** Discusión de estrategias para el logro de metas.

Así como es importante fijar metas, es igualmente importante discutir las estrategias que usted y su equipo usarán para alcanzarlas. En estas discusiones, se deben considerar el esfuerzo y la disciplina que esas estrategias requerirán. Algunas estrategias como las actividades recreativas en cada práctica son totalmente positivas y todo lo que debe hacer es facilitarles su uso, en contraste con otras acciones.

Cuando los atletas hayan participado en la selección de metas, *entenderán las razones* de la aplicación de estrategias más negativas y las aceptarán mejor. El control es innecesario en semejantes situaciones, ya que ellos reconocen lo que es consistente con las metas del equipo y controlan su propia conducta.

**Paso 9. *Esforzarse para obtener un consenso general.***

Es importante tener un consenso acerca de las metas y estrategias. El mejor camino es la discusión, en la cual comúnmente se obtienen resultados de compromiso aceptables para todos. Existen muchas formas para llegar al consenso, por ejemplo: tocar un punto específico y preguntar si todos están de acuerdo con él.

El inicio del año, es el tiempo de verificar si las metas de los atletas son consistentes con el grupo, los atletas que tengan metas diferentes tendrán tiempo para adaptarse o buscar otro equipo más compatible, por ejemplo: Un equipo puede estar de acuerdo en que los jugadores tengan aproximadamente el mismo tiempo de juego durante la temporada, con el entrenador decidiendo durante la serie final; los jugadores que tengan problema para aceptar esta meta pueden encontrar solución antes de que el problema se desarrolle.

**Paso 10. *Registre todas las metas específicas y las estrategias.***

Usted o la persona designada deben anotar y registrar cualquier estrategia o meta específica sobre la que se haya logrado consenso. Una lista puede ser compilada y desarrollada en un diagrama que después puede ser revisado y distribuido para su aprobación final. Este enfoque garantizará que *cada uno* tiene una idea clara acerca de las expectativas y compromisos requeridos. Pegue las metas en un lugar visible, por ejemplo, en las paredes del gimnasio y mencione que son importantes. Tenerlas a la vista, le facilitará referirse a ellas y revisarlas *regularmente*.

***Anímelos a conseguir las metas de grupo.***

***Estimule el comportamiento que ayude a las metas de grupo, desanime la conducta que es inconsistente con dichas metas siempre que sea posible; reconozca la conducta apropiada y dígales la razón de dicho reconocimiento.***

No restrinja sus reconocimientos sólo a ciertos individuos, en vez de eso, encuentre algo positivo en *cada uno* de ellos ("una pequeña mejoría"). Si las metas y estrategias son claras, los atletas valorarán su propio proceder y animarán a otros a hacer lo mismo.

***Realice un monitoreo de su comportamiento.***

***Su proceder debe ser consistente con las metas y estrategias. Después de todo, los atletas imitan lo que usted hace, no lo que dice.*** Si desea que los atletas se comprometan y sean dedicados, usted debe serlo también. Así que vigile su comportamiento y asegúrese que manda el *mensaje correcto*.

---

***Delegue tareas de liderazgo.***

***Una de las mejores formas de fortalecer el compromiso es la de involucrar a cada miembro del equipo en alguna tarea de liderazgo.*** Esto motivará un gran interés por los planes grupales e incrementará su identificación con el grupo. Además les ayudará a apreciar el liderazgo en general.

Con una pequeña guía, los miembros del equipo pueden llegar a ser una magnífica fuente de ideas y liderazgo. Cuando las estrategias y las metas son claras, los atletas pueden fácilmente crear y conducir ejercicios, juegos, nuevas técnicas de estiramiento o calentamiento y algunas otras actividades. Esta asistencia, a su vez, puede darle a usted la oportunidad de dar atención especial o individual a los atletas más pequeños.

Sobre todo, dar a los atletas oportunidades para desarrollar habilidades de liderazgo los ayudará a madurar, adquirir más experiencia y ser menos dependientes del entrenador.

***Revisión periódica de las metas.***

***Una revisión periódica de las metas y estrategias les servirá para recordar sus compromisos e intenciones. Además, estas revisiones les proporcionarán una retroalimentación medible y observable.***

Las áreas de éxito crean un ambiente de orgullo, reforzamiento e inspiración, pero las áreas de dificultad son puntos focales para el esfuerzo, la concentración y revisión de las estrategias.

Las revisiones también dan la oportunidad de reevaluar metas e intenciones y modificarlas si es necesario. Se pueden establecer metas a corto plazo en las áreas de dificultad y a largo plazo en el área de éxito. La actualización de las metas y las estrategias, le permite conocer su estado en la *interacción diaria* con los atletas.

***Comunicarse con los padres y familiares.***

Las metas, intenciones y prioridades deben ser escritas y puestas a consideración de los padres, maestros, colegas, administradores de liga, etcétera. Esta comunicación incrementa el compromiso de los atletas. Además, les genera a los atletas o al programa mayor apoyo moral y educa a cada uno acerca de cómo mejorar el ambiente competitivo.

## LECTURAS COMPLEMENTARIAS DEL CAPÍTULO 5

### SEGURIDAD EN EL DEPORTE

#### Lesiones:

El cuadro siguiente resume algunos puntos clave acerca de las lesiones y de sus cuidados.

| <b>† TIPOS DE LESIONES Y SUS CUIDADOS.</b> |  |  |
|--|--|--|
| <i><b>Lesiones</b></i>                     | <i><b>Descripción</b></i>  | <i><b>Cuidado de Primeros Auxilios</b></i>   |
| : Lesiones en cabeza y columna vertebral   | Contusiones, lastimaduras de cuello y espalda  | No mueva al atleta, verifique los signos vitales y comience el PAE.  |
| : Lesiones en huesos o cartílagos          | Fracturas abiertas o cerradas, luxaciones o lesiones en las articulaciones                         | Inmovilice (entablille) la parte lastimada sin tratar de componer la separación de huesos. Si es necesario, detenga el sangrado y pida atención médica.                |
| : Lesiones en el tejido blando             | Raspones, rasguños y cortadas.<br><br>Desgarres, torceduras, contusiones o golpes.<br><br>Ampollas | Detenga el sangrado y aplique suave presión directa y prevenga la infección.<br><br>RICE<br><br>No puncione, cubra con una almohadilla especial y prevenga infecciones |
| : Condiciones varias                       | Infecciones, lesiones en la piel<br><br>Posibles riesgos de la práctica                            | Prevenga con higiene apropiada y envíelos al médico.<br><br>Cubra con cobertor o chamarra, para evitar enfriamiento brusco.  |

## **PROGRESO**

El siguiente ejemplo de progreso, es apropiado en caso de que la parte lastimada se encuentre en la parte baja del cuerpo (por ejemplo pierna, rodilla, tobillo, cadera).

- ✓ Caminar despacio.
- ✓ Trotar despacio y hacia adelante.
- ✓ De pie con apoyo suba y baje con la punta de los dedos de los pies con las dos piernas juntas.
- ✓ De pie, elevarse sobre la punta de los pies y descender a media sentadilla con ambas piernas.
- ✓ De pie con apoyo, subir y bajar con la punta de los dedos de los pies, sólo una pierna a la vez.
- ✓ Correr a velocidad media hacia adelante.
- ✓ Correr a velocidad media y hacer cambios de dirección en ángulos de 45°, en ambos sentidos.
- ✓ Correr a velocidad media y combinar con pequeños saltos.
- ✓ Correr a velocidad media y hacer figuras de "ochos" amplios, reduciendo gradualmente el diámetro de la figura.
- ✓ Correr hacia atrás a velocidad media.
- ✓ Hacer desplazamientos laterales hacia la derecha y hacia la izquierda (cariocas).
- ✓ Simular las habilidades de la actividad, por ejemplo patear pelotas o saltar.
- ✓ Desarrollar *progresivamente* habilidades más avanzadas de la actividad, pero en una simulación controlada de condiciones competitivas.
- ✓ Retorno total a la actividad normal.

El siguiente ejemplo de progresión es apropiado en caso de que el área lastimada sea en la parte superior del cuerpo (por ejemplo hombros, codos o manos).

- ✓ Desarrollar movimientos suaves y apropiados al rango de movilidad. Por ejemplo, mover los hombros en círculos hacia adelante y hacia atrás, flexionar y extender el codo, doblar la muñeca, abrir y cerrar la mano.
- ✓ Incrementar la velocidad de los movimientos descritos arriba.

- ✓ Trabajar suavemente contra resistencia leve, por ejemplo, tratando de mover la parte afectada como se menciona arriba, pero teniéndola detenida suavemente por alguien.
- ✓ Hacer lagartijas contra la pared apoyándose con la punta de los dedos de las manos.
- ✓ Hacer lagartijas, apoyado en la punta de los dedos de las manos, pero arrodillado.
- ✓ Simular las habilidades básicas de la actividad, por ejemplo, lanzar pelotas suavemente.
- ✓ Desempeñar las habilidades de la actividad, pero en una simulación controlada de condiciones competitivas.
- ✓ Regreso total a la actividad normal.

## LECTURAS COMPLEMENTARIAS DEL CAPITULO 6

### ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

#### Conceptos

- ✓ **Momento** es la cantidad de movimiento que un atleta u objeto ha desarrollado. *El momento lineal* es la cantidad de movimiento lineal y es igual a la *masa* por la *velocidad*.
- ✓ **Impulso**. Se refiere a la aplicación de la fuerza durante un periodo de tiempo, que produce un cambio en la cantidad de momento que un atleta u objeto tiene. El impulso es igual a la *fuerza* por el *tiempo durante el cual ésta se aplica*.
- ✓ **Amplitud de movimiento de una articulación**. Se refiere a la cantidad máxima de *movimiento* de una articulación. Este movimiento es medido en grados (°).
- ✓ **Aerodinámico**. Se refiere a disminuir el tamaño de la superficie de un objeto perpendicular a la dirección que ese objeto se mueve, y a hacer esa superficie tan lisa y paralela a la *trayectoria de desplazamiento como sea posible*. Así la corriente de agua o aire atravesada por el objeto al desplazarse es laminar y sin turbulencias; cuando las líneas de flujo son paralelas, se dice que el flujo es laminar.

#### Esfuerzos máximos: los conceptos básicos.

**Fuerza** es toda manifestación de energía capaz de producir un movimiento o modificarlo, usualmente es medida en Newtons (N).

**Velocidad** es una característica física que implica el cambio de posición de un objeto con respecto al tiempo. Usualmente se mide en metros por segundo (m/s).

**Aceleración** se refiere al cambio de velocidad o rapidez respecto al tiempo. Usualmente es medida en metros por segundo al cuadrado (m/s<sup>2</sup>).

Las siguientes tres **leyes de movimiento** gobiernan todos los movimientos del cuerpo humano y hacen honor al señor Isaac Newton.

**La Primera Ley de Movimiento de Newton** menciona que "todo cuerpo puede estar en movimiento rectilíneo de velocidad constante o inmóvil hasta que una fuerza externa actúe sobre él".

**La Segunda Ley de Movimiento de Newton** menciona que "la fuerza aplicada es proporcional a la aceleración resultante, es decir, que a mayor fuerza aplicada, mayor será la aceleración si la masa es constante".

**La Tercera Ley** menciona que "para cada acción de fuerza, existe una reacción de igual magnitud, pero en sentido opuesto".

A continuación aplicaremos las leyes de Newton y el análisis de las habilidades a un ejemplo de patinaje de velocidad.

- ⇐ Los patinadores podrían deslizarse en línea recta a la misma velocidad por siempre, si no hubiera otras fuerzas interactuando (Primera Ley). Sin embargo, dos fuerzas actúan en la velocidad de los patinadores: la fricción de los patines en la pista y la resistencia al aire. Su estado de movimiento cambia y su velocidad va disminuyendo.
- ⇐ A mayor fuerza aplicada por las ruedas del patín en la pista por la fuerza del patinador, mayor será la aceleración (Segunda ley).
- ⇐ Mientras más tiempo dure la aplicación de fuerza, será mayor la fuerza y la aceleración (Segunda Ley).
- ⇐ El sentido de la fuerza aplicada debe ser opuesto al sentido deseado de movimiento (Tercera Ley).

### Movimiento lineal.

En teoría, los patinadores de velocidad que quieren avanzar rápidamente hacia el frente, deben dirigir su fuerza hacia atrás; sin embargo, la estructura de las articulaciones de la pierna y el ángulo de la cuchilla del patín hace imposibles estos movimientos.

- ⇐ Los patinadores de velocidad con el tronco en la posición casi horizontal, *disminuyen* la resistencia al aire (las fuerzas que vencen la resistencia al aire, pueden considerarse superiores al 20% del costo energético de un evento).
- ⇐ Los nadadores hacen varias cosas para disminuir la resistencia del agua a sus movimientos; por ejemplo, usan pequeños trajes de baño de nylon, por lo regular usan el cabello corto y a menudo se rasuran el cuerpo. También tratan de tomar la posición más aerodinámica dentro del agua, manteniendo el tronco extendido y el cuerpo horizontal.
- ⇐ Los ciclistas usan trajes de nylon delgados y cascos aerodinámicos y se inclinan hacia adelante para disminuir la resistencia del aire en el área de su cuerpo.

### Movimiento angular: Los conceptos básicos.

**Movimiento angular** se refiere al movimiento circular alrededor de una *línea imaginaria* llamada eje de rotación. Los tres principales ejes pueden ser definidos por el cuerpo entero cuando está erguido. Uno se extiende de la cabeza hasta los pies a lo largo del cuerpo. Los otros dos son horizontales, uno pasa de lado a lado a través del centro del cuerpo y el último pasa desde el frente hasta atrás del cuerpo.

**Cuando una parte del cuerpo se mueve alrededor de una articulación**, el eje de rotación pasa a través del centro de ésta. En las carreras los ejes de rotación *pasan de lado a lado* a través de las articulaciones principales de brazos y piernas.

**Cuando el cuerpo completo está en rotación**, como en una rueda de carro, el eje de rotación es usualmente el punto de contacto con el suelo. En la rueda de carro el cuerpo rota alrededor del pie de enfrente, luego alrededor de la mano de enfrente, luego alrededor de la siguiente mano y finalmente regresa al otro pie. *Estos puntos sirven como ejes sucesivos de rotación*. En las rodadas frontales, el cuerpo rota alrededor de puntos sucesivos de contacto con el piso durante la rotación, por lo cual el eje es *constantemente* cambiado.

**Cuando el cuerpo u objeto se encuentra en el aire**, todos los ejes pasan a través del centro de gravedad y todas las partes del cuerpo rotan alrededor de éste (fig. 5). Por ejemplo en un clavado, el eje es una línea vertical que pasa a través del cuerpo desde la cabeza hasta los pies y el cuerpo gira a su alrededor. En un golpe con efecto hacia adelante de una pelota de tenis, ésta rota alrededor del eje que pasa *de lado a lado* a través de ella. En un pase de fútbol americano hecho por un derecho, hay una rotación hacia la derecha alrededor del eje longitudinal que *pasa* del frente hacia atrás del balón.

**Velocidad angular**, se refiere a la velocidad rotacional de un segmento en el cuerpo de un atleta u objeto desarrollando un ángulo de movimiento. La velocidad angular usualmente es medida en grados por segundo, por ejemplo 120°/s.

**Momento de rotación** (también llamado torca) se refiere a la tendencia de un cuerpo a rotar sobre un eje. El momento de rotación de un cuerpo u objeto es igual al producto de la fuerza aplicada por la distancia perpendicular desde el eje de rotación al punto de la aplicación de la fuerza. Nota: Si la fuerza es aplicada *a través* del eje de rotación da como resultado movimiento lineal, sin rotación.

**Momento de inercia angular** es una medida de resistencia al movimiento angular (es el equivalente angular de la masa). Se calcula multiplicando la *masa* por el *cuadrado de la distancia del centro de gravedad de la parte del cuerpo al eje de rotación*. Por ejemplo, en la recuperación de la pierna en el "sprint" la distancia del eje será la distancia desde la articulación de la cadera al centro de la masa de cada segmento de la pierna (fig. 6). Cuando los corredores recogen la pierna flexionando la rodilla al máximo, la distancia desde la cadera hasta el segmento más bajo de la pierna puede reducirse a la mitad y

este encogimiento disminuye el momento de inercia al cuadrado de la mitad, o sea a una cuarta parte.

**Momento angular** es la cantidad de movimiento angular. Es la versión angular del momento lineal y es igual al producto del *momento de inercia* (la versión angular de la masa) por la *velocidad angular* (la versión angular de velocidad). El momento angular es de particular interés cuando los atletas están rotando libremente en el aire o quieren controlar la rotación en una superficie de baja fricción como por ejemplo el hielo.

## RESPIRACIÓN, RECOMENDACIONES:

Señale a los atletas que deben permitirse sentir una relajación cada vez más profunda. A medida en que se van aproximando al número 1, deberán sentirse *más calmados* y *más relajados*.

### Respiración en tres partes.

Pasos para la respiración en tres partes:

- ⇐ Tome un respiro profundo *desde su diafragma*.
- ⇐ Imagine que sus pulmones están divididos en tres partes (alta, media y baja).
- ⇐ Imagine que la parte *baja* de sus pulmones está llena de aire (*use sólo su diafragma* cuando respire). Su pecho debe permanecer relativamente inmóvil.
- ⇐ Imagine que la *parte media* de sus pulmones está llena de aire, conforme usted ve esta expansión permita que su caja torácica se mueva hacia adelante un poquito.
- ⇐ Imagine que la parte *alta* de sus pulmones está llena de aire y por lo tanto están completamente llenos. Permita que sus hombros suban ligeramente y muévalos hacia atrás.
- ⇐ Exhale *completamente*. Mientras vacía la parte superior de sus pulmones, baje sus hombros suavemente. “Vea” el aire que suelta desde la parte media de sus pulmones y *sienta* su caja torácica contraída. Meta el abdomen con fuerza para sacar todo el aire que queda en la parte baja del fondo de sus pulmones.
- ⇐ Repita toda la secuencia cuatro veces.

### Respiración controlada visual.

La técnica para este tipo de respiración es la siguiente:

- ⇐ Cierre los ojos.
- ⇐ *Vea* su cuerpo en una posición confortable y relajada.
- ⇐ Inhale despacio y vea su pecho llenarse de aire.
- ⇐ Reténgalo momentáneamente.
- ⇐ Exhale lentamente y suelte el aire constantemente por la nariz y la boca.
- ⇐ *Sienta* cómo libera la tensión o la ansiedad.

### Respiración controlada cinestésica.

La técnica para este tipo de respiración es la siguiente:

- ⇐ Cierre sus ojos.
- ⇐ *Sienta* cómo se mueve su estómago mientras mantiene el pecho y los hombros firmes.
- ⇐ Inhale despacio, sintiendo cómo se incrementa el aire en su pecho y cómo se elevan sus hombros.
- ⇐ Retenga el aire.
- ⇐ Exhale despacio, sintiendo la liberación de la tensión, a la vez que el pecho y los hombros caen y el estómago se relaja.

### Respiración controlada auditiva.

La técnica para este tipo de respiración controlada es la siguiente:

- ⇐ Cierre los ojos.
- ⇐ Escuche como inhala y exhala suavemente cuando respira.
- ⇐ Inhale despacio.
- ⇐ Escuche cómo pasa el aire a través de su boca y nariz.
- ⇐ Sienta cómo libera la tensión.
- ⇐ Suelte despacio el aire.
- ⇐ Escuche el sonido del aire pasando a través de su boca y nariz.

## **CREACIÓN DE IMÁGENES, RECOMENDACIONES:**

- ✓ Ponga a los atletas a imaginarse a sí mismos desempeñando varias habilidades y maniobras *deportivas específicas*. Las imágenes de los atletas deben caracterizarse por mostrar un desempeño sin *errores* y exitoso; los atletas podrán “verse” y “sentir” que están satisfechos. Puede ser útil *pedirle al atleta que describa* cada escena antes de que la imagine.
- ✓ Pídeles que se imaginen a sí mismos en situaciones que usualmente les causen ansiedad o los hagan sentirse menos competentes. Asegúrese de que estén *relajados* y que se vean a sí mismos haciendo aquello que les causa ansiedad. Enseguida pídeles que se vean triunfando en la competencia y disfrutando el momento; de esta manera se desarrollarán actitudes positivas hacia esas situaciones. Este procedimiento es apropiado para todos los atletas antes de una competencia importante.

Existen cuatro actitudes que usted puede asumir para ayudarlos a desarrollar esa imagen:

- ✓ Muestre aceptación y cordialidad. Acepte a los atletas como personas. Dígalos que para usted es importante que estén ahí y pregúnteles cómo se sienten en otros ámbitos (en la casa, en el trabajo, en la escuela, etcétera).
- ✓ Ofrezca elogios. Reconozca el *buen* comportamiento de los atletas con frecuencia. Anímelos a trabajar en mejorar sus habilidades (especialmente después de un error). Ocupe más tiempo en buscar y resaltar los aspectos positivos de su desempeño y “sorprenda” a los atletas mientras se están desempeñando bien.
- ✓ Deles atención personalizada. Tome más tiempo para enseñarles, observarlos, ayudarlos, hablarles y animarlos. Haga esto de manera individual.
- ✓ Enfatique la responsabilidad personal. Dé a los atletas más tiempo para intentar cosas, practicar habilidades, para demostrar qué es lo que hacen bien. Anímelos a hacer preguntas, sugerencias y escúchelos atentamente.

## APRENDIZAJE

|   |
|---|
| <b>Consejos para hacer efectiva la instrucción directa.</b> |
|---|

Tenga presente las siguientes indicaciones cuando use esta estrategia de aprendizaje:

- ✓ No dependa *solamente* de la instrucción directa (úsela, pero úsela *con* otras estrategias).
- ✓ Asegúrese de que lo que está enseñando sea congruente con las habilidades de los atletas.
- ✓ Las demostraciones exactas son *esenciales*. Si usted se siente capaz y cómodo, adelante, haga la demostración usted mismo; de otro modo, pídaselo a un atleta que pueda hacer una buena demostración y que disfrute haciéndolo.
- ✓ Sea realista acerca de la complejidad de lo que está enseñando o demostrando; de otra manera, usted puede acabar no atendiendo puntos críticos de lo que enseña.
- ✓ Mantenga la demostración MÁXIMO por un minuto.
- ✓ Ubique a los atletas de modo que las distracciones estén a espaldas de ellos.
- ✓ Asegúrese de que cada atleta pueda ver y oír las explicaciones, así como las demostraciones.
- ✓ Haga las explicaciones y demostraciones sencillas y breves (un minuto MÁXIMO).
- ✓ Provéalos de palabras o frases clave para que se enfoquen en ellas.
- ✓ Deles mucho tiempo para prácticas. (oír no es tan divertido como practicar).

|   |
|---|
| <b>Consejos para hacer efectiva la enseñanza de tareas.</b> |
|---|

Los siguientes consejos le ayudarán a usar la enseñanza de tareas efectivamente:

- ✓ No confíe *solamente* en la enseñanza de tareas (úselas, pero *con* otras estrategias).
- ✓ Combine la enseñanza de tareas con las capacidades de los atletas, no subestime lo que los atletas pueden hacer, pero tampoco les dé más de lo que pueden hacer. Introduzca *gradualmente* el aprendizaje entre compañeros.
- ✓ Si es posible, reclute asistentes o algún otro grupo de líderes. Esta gente debe ser de confianza, aquellos a quienes les pueda dar más responsabilidad y obtener una *completa* ventaja de la flexibilidad que esta estrategia ofrece.

- ✓ Cree variedad *dentro* del entrenamiento y mantenga a los atletas activos, de este modo usted estará libre para proporcionar retroalimentación, trabajar con un atleta específico, etcétera.
- ✓ Diseñe prácticas en las cuales los atletas sean *responsables* de la calidad de su desempeño. Revise que las tareas estén siendo ejecutadas exactamente y *sólo entonces* permítales moverse a la siguiente estación. Con el tiempo incremente la responsabilidad de los atletas.

**Consejos para hacer efectivos los descubrimientos guiados.**

Considere las siguientes recomendaciones cuando quiera hacer los descubrimientos guiados:

- ✓ No use únicamente esta estrategia, úsela pero *con* otras estrategias.
- ✓ Use el descubrimiento guiado sólo con grupos pequeños y de niveles similares de habilidades.
- ✓ No use esta estrategia de aprendizaje para enseñar habilidades específicas (desalienta la uniformidad en el desempeño).
- ✓ Si usted pide a los atletas resolver un problema, asegúrese de que *podrán* resolverlo. Sea *muy* claro acerca si una solución es aceptable y elogie a los atletas que la encontraron.

---

## LECTURAS COMPLEMENTARIAS DEL CAPÍTULO 8

### PREPARACIÓN FÍSICA

- ✓ Los atletas deben *realizar* el tipo de entrenamiento que corresponda a los efectos físicos deseados.
- ✓ Los atletas deben entrenar en el *tiempo* adecuado (esto garantizará que la sobrecompensación sea la óptima).
- ✓ Deben tener un *descanso* y una *recuperación* adecuada (son la clave de la sobrecompensación y la adaptación).
- ✓ Los atletas tienen diferentes respuestas al entrenamiento. La sincronización de compensación y sobrecompensación varía de un individuo a otro.

#### Una semana.

Cuando se trata de la preparación física en una semana, usted necesita considerar las siguientes reglas:

- ⇐ Los atletas deben trabajar al menos tres veces por semana. En general, trabajar dos veces a la semana está considerado como necesario para mantener el nivel de los factores físicos y de desempeño; trabajar tres veces a la semana mejora dichos factores. Sin embargo, el número exacto de sesiones por semana *depende* de muchos factores, incluyendo el tiempo del que dispongan los atletas, las instalaciones, el equipo disponible, la edad de los atletas, su habilidad y el tipo de entrenamiento en que se están concentrando.
- ⇐ La *intensidad* de los ejercicios de entrenamiento debe variar; es decir, los atletas deben hacer ejercicios ligeros o de mediana intensidad, por lo menos el día siguiente al de un entrenamiento intenso.
- ⇐ La recuperación de un entrenamiento intenso toma por lo general de 24 a 48 horas.
- ⇐ NUNCA deben tener sesiones de entrenamiento intensas un día antes o el mismo día de la competencia.

**Una temporada.**

Finalmente, cuando usted considera *la preparación física de una temporada, necesita saber cómo planificar y controlar el desarrollo de cada etapa.*

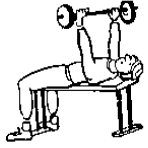
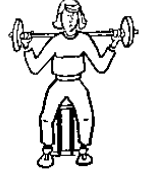

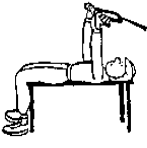
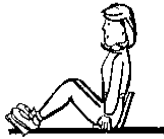




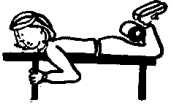


**ENTRENAMIENTO ANAEROBIO LÁCTICO.**

El siguiente cuadro presenta un programa de entrenamiento anaerobio láctico para corredores de 400 metros que quieren mejorar su tiempo de 52 a 50 segundos.

| Los 400 metros en 50 segundos |                          |                        |                              |                         |                        |                              |                         |
|-------------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Semana/días                   | Tiempo de trabajo (seg.) | Tiempo de pausa (seg.) | Repeticiones por serie (No.) | Pausa entre series(No.) | Serie de trabajo (No.) | Volumen de Trabajo (min/seg) | Tiempo total de trabajo |
| 1. Martes                     | 12                       | 75                     | 10                           | 10                      | 3                      | 6:00                         |                         |
| Jueves                        | 12                       | 75                     | 10                           | 10                      | 3                      | 6:00                         |                         |
| Domingos                      | 12                       | 75                     | 10                           | 10                      | 3                      | 6:00                         |                         |
| 2. Martes                     | 12                       | 60                     | 8                            | 10                      | 3                      |                              |                         |
| Jueves                        | 12                       | 60                     | 8                            | 10                      | 3                      |                              |                         |
| Domingos                      | 12                       | 60                     | 0                            | 10                      | 3                      |                              |                         |
| 3. Martes                     | 12                       | 50                     | 0                            | 10                      | 3                      | 4:12                         |                         |
| Jueves                        | 12                       | 50                     | 0                            | 10                      | 3                      | 4:12                         |                         |
| Domingos                      | 12                       | 50                     | 0                            | 10                      | 3                      | 4:12                         |                         |
| 4. Martes                     | 12                       | 40                     | 6                            |                         | 3                      |                              |                         |
| Jueves                        | 12                       | 40                     | 6                            |                         | 3                      |                              |                         |
| Domingos                      | 12                       | 40                     | 6                            |                         | 3                      |                              |                         |
| 5. Martes                     | 12                       | 30                     |                              | 10                      | 3                      | 4:00                         |                         |
| Jueves                        | 12                       | 30                     |                              | 10                      | 3                      | 4:00                         |                         |
| Domingos                      | 12                       | 30                     |                              | 10                      | 3                      | 4:00                         |                         |
| 6. Martes                     | 12                       | 20                     | 4                            |                         | 3                      |                              |                         |
| Jueves                        | 12                       | 20                     | 4                            |                         | 3                      |                              |                         |
| Domingos                      | 12                       | 20                     | 4                            |                         | 3                      |                              |                         |
| 7. Martes                     | 12                       | 10                     | 4                            | 10                      | 3                      | 1:36                         |                         |
| Jueves                        | 12                       | 10                     | 4                            | 10                      | 3                      | 1:36                         |                         |
| Domingos                      | 12                       | 10                     | 4                            | 10                      | 3                      | 1:36                         |                         |
| 8. Martes                     | 12                       | 0                      | 4                            | 10                      | 3                      |                              |                         |
| Jueves                        | 12                       | 0                      | 4                            | 10                      | 3                      |                              |                         |
| Domingos                      | 12                       | 0                      | 4                            | 10                      | 3                      |                              |                         |

Nota: cuando esté considerando tener atletas que hagan este tipo de entrenamiento, recuerde que los jóvenes tienen *menor* capacidad para el trabajo anaerobio láctico que los mayores. El entrenamiento anaerobio láctico es muy demandante, porque la intensidad del trabajo es muy alta; no permita que los atletas piensen que los largos descansos durante la sesión les permitieron recuperarse completamente. Necesitan el día de recuperación entre sesión y sesión para que este sistema energético se desarrolle.

Ejercicios de peso libre y equipo tipo universal

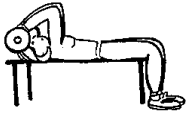
|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>Pesas libres</b><br/><i>Pres de pecho</i><br/>Trabajan: pectorales, tríceps, deltoides.</p>  <p><b>Medias sentadillas</b><br/>Trabajan: cuádriceps, glúteos, parte posterior del muslo, extensores de la columna, abdominales, deltoides.</p>  <p><b>Levantamientos recostado sobre un lado</b><br/>Trabajan: dorsales, redondo mayor, romboides, trapecios.</p>  | <p><b>Equipo de tipo universal</b><br/><i>Pres de pecho</i><br/>Trabajan: pectorales, tríceps, deltoides.</p>  <p><b>Pres de piernas</b><br/>Trabajan: cuádriceps, glúteos, extensores de la columna.</p>  <p><b>Jalón dorsal o pres de espalda</b><br/>Trabajan: dorsales, bíceps, trapecios, romboides, deltoides.</p>  | <p><b>Pesas libres</b><br/><i>Flexión de piernas</i><br/>Trabajan: parte posterior del muslo.</p>  <p><b>Medios abdominales</b><br/>Trabajan: abdominales y flexores de la cadera.</p>  <p><b>Flexión de brazos</b><br/>Trabajan: los bíceps, braquiales.</p>  | <p><b>Equipo de tipo universal</b><br/><i>Flexión de piernas</i><br/>Trabajan: la parte posterior del muslo y los glúteos.</p>  <p><b>Medios abdominales</b><br/>Trabajan: abdominales y flexores de la cadera.</p>  <p><b>Flexión de brazos</b><br/>Trabajan: los bíceps, braquiales.</p>  |
|---|---|---|--|

*Medias sentadillas Pres de piernas*

**Pesas libres**

*Pres de tríceps*

Trabajan: los tríceps, deltoides, pectorales, laterales.



*Elevación de talones*

Trabajan: el gastrocnemio (los músculos gemelos), soleo.



*Remo recto*

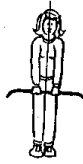
Trabajan: deltoides, trapecio, bíceps, braquial.



**Equipo de tipo universal**

*Extensión de brazos*

Trabajan: los tríceps, laterales, pectorales.



*Elevación de talones*

Trabajan: el gastrocnemio (los músculos gemelos), soleo.



*Remo sentado*

Trabajan: dorsales, bíceps, deltoides, redondo, trapecio, romboides, extensores de la columna.



**Ejemplo de un programa de calistenia.**

| Ejercicio. | Grupo de músculos       | Variaciones   |
|------------|-------------------------|---|
| Lagartijas | Hombros, pecho, tríceps | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Regular (desde los dedos de los pies)</li> <li>* Desde las rodillas</li> <li>* Arriba desde las rodillas, abajo desde los dedos de los pies</li> <li>* Manos separadas</li> <li>* Manos juntas</li> <li>* Manos hacia el frente</li> <li>* Sobre la punta de los dedos de las manos</li> <li>* Lagartijas de cabeza recargado sobre una pared</li> <li>* Sobre barras paralelas.</li> <li>* Sobre un banquillo de 8 " de alto</li> </ul> |


|             |                 |  |
|-------------|-----------------|--|
| Abdominales | Abdomen         | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Con las manos en la nuca</li> <li>* Con las rodillas flexionadas</li> <li>* Con las piernas flexionadas sobre el banquillo y la espalda sobre el piso</li> <li>* Medias abdominales con las piernas flexionadas</li> <li>* Rodillas flexionadas tocando alternadamente los codos con la rodilla del lado opuesto</li> </ul> |
| Dominadas   | Hombros, bíceps | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Tomando la barra con las palmas hacia el frente</li> <li>* Tomando la barra con las palmas hacia atrás</li> <li>* Horizontal (talones sobre suelo)</li> <li>* Trepar por una soga con ayuda de los pies y sin los pies</li> </ul>   |




**Ejemplo de ejercicios de fuerza con un compañero.**


| Ejercicio   | Grupo de músculos                     |
|---|---------------------------------------|
| * Medias sentadillas con el compañero en la espalda                               | * Cuadriceps, extensores de la cadera |
| * Press de piernas  | * Cuadriceps, extensores de la cadera |
| * Dominadas   | * Hombros, bíceps                     |
| * Flexionar las rodillas  | * Parte posterior del muslo           |
| * Abducción de las piernas (el compañero se opone a la separación de las piernas) | * Abductores de la cadera             |
| * Aducción de las piernas (el compañero se opone a que usted junte sus piernas)   | * Abductores de la cadera (ingle)     |
| * Levantamiento lateral del tronco (el compañero detiene los pies)                | * Dorso, oblicuos del abdomen         |

**NUTRICIÓN**

|  <b>Ejemplo de plan de alimentación, 3000 calorías.</b>   |   |
|--|---|
| <b>Dieta regular</b>   | <b>Dieta alta en carbohidratos</b>  |
| <p>* <i>Desayuno</i><br/>                     1 vaso de leche<br/>                     ½ vaso de jugo<br/>                     2 rebanadas de pan tostado<br/>                     2 cucharaditas de mantequilla/margarina<br/>                     1 plato de cereal<br/>                     3 cucharaditas de mermelada/ miel/azúcar/ jalea</p> <p>* <i>Media mañana</i><br/>                     1 manzana o 1 vaso de jugo de fruta</p> <p>* <i>Comida</i><br/>                     1 vaso de leche<br/>                     Ensalada de verduras<br/>                     2 cucharaditas de aderezo<br/>                     Sandwich - 2 rebanadas de jamón</p> | <p>* <i>Desayuno</i><br/>                     1 vaso de leche<br/>                     1 vaso de jugo<br/>                     3 rebanadas de pan tostado<br/>                     1 cucharaditas de mantequilla<br/>                     1 plato de cereal<br/>                     3 cucharaditas de mermelada/ miel/azúcar/ jalea</p> <p>* <i>Media mañana</i><br/>                     1 manzana o 2 vaso de jugo de fruta</p> <p>* <i>Comida</i><br/>                     1 vaso de leche<br/>                     Ensalada de verduras sin aderezo (vinagre o limón)<br/>                     Sandwich - 2 rebanadas de pan</p> |

|  <b>Ejemplo de plan de alimentación, 3000 calorías</b>  |   |
|--|---|
| <p>* <i>Desayuno</i><br/>                     85 g. carne/pescado/pollo<br/>                     1 cucharada de mantequilla/ margarina<br/>                     1 plato de sopa<br/>                     1 plato de ensalada de frutas</p> | <p>* <i>Desayuno</i><br/>                     57 g. carne/pescado/pollo<br/>                     1 cucharada de mantequilla<br/>                     1 plato de sopa<br/>                     6 galletas saladas o 1 rollo<br/>                     1 plato de ensalada de frutas</p> |
| <p>* <i>Media tarde</i><br/>                     1 plátano</p>   | <p>* <i>Media tarde</i><br/>                     1 vaso de jugo de fruta</p>  |
| <p>* <i>Comida</i></p>   | <p>* <i>Comida</i></p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>1 vaso de leche<br/> 1 plato de vegetales cocidos<br/> Ensalada<br/> 2 cucharaditas de aderezo<br/> 2 tazas de papas/arroz/pasta<br/> 1 cucharadita de mantequilla o margarina<br/> 85 g. de carne/pescado/pollo<br/> Fruta fresca</p> | <p>1 vaso de leche<br/> 1-2 platos de vegetales cocidos<br/> Ensalada sin aderezo (vinagre y limón)<br/> 2 ½ tazas de papas/arroz/pasta<br/> 1 cucharadita de mantequilla<br/> 85 g. de carne/pescado/pollo<br/> Fruta fresca o enlatada</p> |
| <p>* <i>Cena</i><br/> 1 vaso de jugo<br/> 6 bizcochos simples</p>   | <p>* <i>Cena</i><br/> 2 vasos de jugo<br/> 6 bizcochos simples</p>   |

|  <b>Ejemplo de los menús de precompetencia y ración de espera.</b>        |   |
|--|---|
| <b>Tiempo de alimentación</b>  | <b>Descripción</b>  |
| * <i>1 Hora antes de la competencia /evento</i><br>Yogurt simple o con fruta. Té, fruta<br>Leche y plátano mediano o manzana<br>Desayuno instantáneo/leche | Alto en carbohidratos, bajo en grasa, poca proteína, bajo en fibra. Abundante líquidos. |
| * <i>2 Horas antes de la competencia/evento</i><br>Cereal, plátano y leche<br>Pastelillos simples y jugo de frutas<br>Pan tostado con mermelada y leche    | Alto en carbohidratos. Bajo en grasa y moderado en proteínas.                           |
| * <i>3 Horas antes de la competencia/evento</i><br>Sandwich<br>Carne magra, pescado, pollo o huevos<br>Leche y fruta                                       |   |
| 57-85 grs. de carne magra no frita<br>1 Papa mediana, arroz<br>o pasta<br>Fruta y leche  | Alta en carbohidratos. Grasa moderada, más proteína.                                    |
| Plato grande de cereal<br>Yogurt de fruta<br>Pan tostado y fruta   |   |