

ACTIVIDAD FÍSICA Y

DEPORTE

Medio de comunicación de los profesionales y estudiantes de la actividad física y el deporte



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
APLICADAS Y AMBIENTALES

Facultad de Ciencias
de la Salud

Publicación Oficial de la
Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.
Bogotá, D.C. - Colombia
Enero - Junio 2017

REVISTA DIGITAL:
**ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

COMITÉ DE PUBLICACIONES

GERMÁN ANZOLA MONTERO Rector	NÉSTOR ORDÓÑEZ SAAVEDRA Director de Ciencias del Deporte
VÍCTOR MANUEL ROMERO HUERTAS Vicerrector de Proyección Social	DIEGO ALONSO SÁNCHEZ RODRÍGUEZ Delegado de Docentes
ÁLVARO JOSÉ GRACIA DÍAZ Editor	RODRIGO ISAZA Delegado Estudiantes Último Semestre
NORELLA CASTRO ROJAS Coordinadora de Oficina de Publicaciones	

COMITÉ EDITORIAL

ÁLVARO JOSÉ GRACIA DÍAZ Dr. (Ph.D): En Pedagogía y Didáctica de la Educación Física en Kiev (Ucrania).	DANIEL OLIVEROS WILCHES Dr. (Ph.D): En Ciencias del Deporte y Actividad Física en León (España).
YUBISAY NOIRALY MEJÍAS PEÑA Dra. (Ph.D): En Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en León (España).	YENIS GONZÁLEZ DE LOS REYES Dra. (Ph.D): En Ciencias del Deporte y Actividad Física en León (España).
JAIRO ALEJANDRO FERNÁNDEZ Dr. (Ph.D): En Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.	

COMITÉ CIENTÍFICO

SANTIAGO RAMOS Universidad de Caldas.	DANIEL OLIVEROS WILCHES Universidad U.D.C.A.
MISAEEL RIVERA Universidad del Valle.	NELSON CASTILLO HERNÁNDEZ Universidad de Chile
ALEX BRANCO FRAGA Universidad Federal do Río Grande do Sul, Brasil	WANDERLEY MARCHI JUNIOR Universidad Federal do Paraná, Brasil

Categorías para la elaboración de artículos: 1. Artículos Científicos y de Desarrollo Tecnológico, 2. Artículos de Revisión, 3. Artículos de reflexiones Originales, 4. Reportes de Caso y Nota Técnica. Con las temáticas: 1. Entrenamiento deportivo, 2. Administración deportiva y 3. Actividad Física.

Los artículos publicados en la Revista del programa: Ciencias del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Salud de divulgación científica son responsabilidad exclusiva de los autores.

Ninguna publicación, nacional o extranjera podrá reproducir ni traducir sus artículos o sus resúmenes, sin previa autorización escrita del editor. Los Interesados en poseer un impreso puede solicitarlo al autor, cuya dirección aparece en el pie del artículo.

REVISTA DIGITAL: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE.

PRESENTACIÓN, MISIÓN, VISIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL PÚBLICO AL QUE SE DIRIGE LA REVISTA DIGITAL: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

La revista digital: Actividad Física y Deporte, es una publicación semestral del Programa Ciencias del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A.), que se edita a partir del primer período académico de 2015. La revista es un medio para la publicación de la producción académica de los estudiantes (con la asesoría de sus tutores-maestros) y de los profesores del programa.

La revista digital: Actividad Física y Deporte se propone fortalecer el reconocimiento del Programa de Ciencias del Deporte, ante la comunidad deportiva nacional e internacional, por el rigor académico de sus publicaciones que demuestran su alto nivel de responsabilidad y compromiso en el cumplimiento de sus propósitos, objetivos y metas, a través de los excelentes resultados alcanzados mediante la investigación, docencia y extensión.

La revista digital: Actividad Física y Deporte se proyecta como un medio para socializar los resultados de las investigaciones adelantadas por estudiantes y maestros, desde sus espacios de encuentro académico, con la finalidad de contribuir a la solución de problemas de la administración, del deporte y la actividad física, mediante el diseño y ejecución de políticas, planes, programas y proyectos en el campo del deporte.

La revista digital: Actividad Física y Deporte busca aportar de manera significativa a la cualificación de los procesos de entrenamiento deportivo mediante el desarrollo de las Ciencias Aplicadas al deporte, en los procesos iniciación, formación, especialización, perfeccionamiento, rendimiento y maestría deportiva. Además, se quiere argumentar mediante las publicaciones, que la masificación del deporte es fundamental, porque es un medio privilegiado para la prevención de problemas sociales, culturales, políticos, económicos y de salud.

ÁLVARO JOSÉ GRACIA DÍAZ

Editor de la Revista Digital: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

La mayor parte de nuestras ideas son prefabricadas, clisés que la "comunicación social" facilita e impone. Ideas que aceptamos con ignorancia voluntaria, porque delegamos en otros la tarea de pensar (Merani, 1976).

TABLA DE CONTENIDOS

Artículos de investigación científica y tecnológica.

PERFIL COMPETITIVO DE TRES CICLISTAS DEL EQUIPO PROFESIONAL “BOYACÁ RAZA DE CAMPEONES” EN LA VUELTA A COLOMBIA. <i>Luis Fernando Estupiñán Guevara</i>	4
---	---

Artículos de revisión.

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETISMO EN EDADES DE 12-14 AÑOS. <i>Kevin Andrés Hernández Rodríguez</i> <i>Diana Carolina Bustos</i>	16
--	----

Artículos de Reflexiones Originales.

METODOLOGÍA PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA, “CONSTRUCCIÓN DE LA PISTA DE CICLOMONTAÑISMO EN EL MUNICIPIO DE CAJICÁ”. <i>Jorge Iván Rodríguez Casallas</i> <i>Ana María Árias Castro</i>	36
--	----

CARACTERIZACIÓN DEL PERFIL DE LA PERSONALIDAD DEL ÁRBITRO DE FÚTBOL EN EL COLEGIO DE ÁRBITROS DE CUNDINAMARCA. <i>Junior Alberto Gómez Cifuentes</i> <i>Mg Diana Vera Rivera</i>	47
--	----

MENSTRUACIÓN Y MUJER DEPORTISTA. <i>Norber Obdulio Cárdenas Marroquín</i>	58
--	----

CARACTERIZACIÓN DE LA JUGADORA DE VOLEIBOL DE BOGOTÁ EN TALLA, PESO, ALCANCE EN REMATE Y ALCANCE EN BLOQUEO EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, MENORES Y JUVENIL. <i>Juan David Hómez Casas</i> <i>Oswaldo Pérez Pérez</i> <i>Mg. Diana Vera Rivera</i>	71
---	----

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA REALIZACIÓN DE VISORÍAS DE FÚTBOL EN CLUBES DEPORTIVOS. <i>Carlos Alberto Jiménez Zambrano</i> <i>Ana María Árias Castro</i>	80
--	----

CARACTERIZACIÓN DE LOS PROGRAMAS GUBERNAMENTALES DE DEPORTE ESCOLAR EN COLOMBIA.	97
--	----

Crístian David Dueñas Sanabria
Ómar Darío Mesa Gómez
Jenny Alejandra Ramos Perdomo.

IMPORTANCIA DE LA PEDAGOGÍA EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y POSTGRADUAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE.	103
--	-----

Alonso Rodríguez Buitrago

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA CONSTITUCIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE UN CLUB DEPORTIVO DE BALONMANO.	114
--	-----

Édgar Felipe Galindo Rojas

Artículo de Divulgación.

LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN LA FORMULACIÓN DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN BOGOTÁ, D.C.	131
--	-----

Álvaro José Gracia Díaz

ORIENTACIONES PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS	152
--	-----

EDITORIAL

Se ha considerado pertinente para esta quinta edición de la Revista Digital: Actividad Física y Deporte, la publicación de artículos de autores de otras instituciones de educación superior. Además, es importante resaltar que esta edición, también, publica artículos de profesores de planta de la Facultad de Ciencias del Deporte, y de la misma manera, se destaca el mejoramiento de la producción de los manuscritos de los estudiantes de pregrado.

La investigación formativa y de sentido estricto, representa efectos importantes sobre la sociedad, lo que implica asumir altas responsabilidades académicas. El conocimiento es poder, que facilita argumentos de alto rigor académico, máximo compromiso con la innovación y la creación, que genera aspectos metodológicos y didácticos, que están sustentados con bases científicas, sociales y pedagógicas, que conllevan a cambios y transformaciones significativas en la actividad física y el deporte.

Como se ha podido observar desde las cuatro ediciones anteriores, se vienen generando significativas producciones, con variedad rigurosa de resultados, orientados hacia las tres líneas de investigación del programa, que son: entrenamiento deportivo, administración deportiva y la actividad física y deporte en general.

En el caso, de los manuscritos de los estudiantes de pregrado, se elaboran a partir de las propuestas que se hacen desde los proyectos de grado, así como, desde los proyectos aplicados en las prácticas I y II, con énfasis en el entrenamiento deportivo, la administración deportiva y la actividad física y el deporte en general. Lo anterior convoca, hacia la formación de líderes cualificados, que puedan ser protagonistas para el crecimiento, reconocimiento y consolidación de los profesionales de las Ciencias del Deporte.

Las propuestas académicas tienen que responder a necesidades identificadas en los diagnósticos de la actividad física y el deporte. De esta manera, se observan múltiples puntos de vista de la realidad, mostrando así, qué es lo que hay que superar: las insuficiencias, los vacíos y la falta de alternativas, y presentando como respuesta, la elaboración de adecuados y pertinentes ajustes y correctivos académicos. En este sentido, la revista como medio de comunicación, facilitará los espacios para que se propicie la difusión y el intercambio de todas estas experiencias obtenidas, a través de la investigación, para fortalecer el conocimiento sobre el contexto de los saberes específicos propios de la Ciencias del Deporte, que representen significativos cambios, para el fortalecimiento y consolidación en las prácticas de la actividad física y el deporte.

Esta revista convoca al diálogo y a la interlocución de nuestra comunidad académica, de allí, la importancia que nuestra revista pueda convocar, cada vez con mayor convicción y argumentación, a toda nuestra población de estudiantes y profesores, para que reciban cada nueva edición publicada con mayor motivación y expectativa.

ÁLVARO JOSÉ GRACIA DÍAZ

Editor

PERFIL COMPETITIVO DE TRES CICLISTAS DEL EQUIPO PROFESIONAL “BOYACÁ RAZA DE CAMPEONES” EN LA VUELTA A COLOMBIA.

THREE CYCLISTS COMPETITIVE PROFILE OF THE PROFESSIONAL TEAM “BOYACÁ RACE OF CHAMPIONS” IN RETURNING TO COLOMBIA.

Luis Fernando Estupiñán Guevara

*Estudiante de décimo semestre de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional
E-mil: fef_lestupinan366@pedagogica.edu.co*

Resumen

Artículo investigativo que pretende describir el comportamiento de 3 ciclistas durante la vuelta a Colombia 2015.

La vuelta a Colombia es uno de los eventos deportivos de mayor relevancia en el país, pero, ¿Cuáles son las características de competencia que requiere un ciclista para completar el recorrido de la vuelta a Colombia 2015?

Tres ciclistas profesionales de un equipo participante en la vuelta a Colombia 2015, al inicio de la competencia con una edad de $22,33 \pm 3,06$, años, talla de $175,67 \pm 2,52$ cms, peso de $62 \text{ kgs} \pm 5$, realizaron el recorrido de la vuelta a Colombia con equipos especiales, para medir las variables descritas y realizar un estudio de caso.

Dentro del ciclismo existen diferentes aspectos que no se pueden controlar: lluvia, terreno y viento, entre otros, sin embargo, desde las variables medibles o cuantificables, se puede hacer un acercamiento a las condiciones bajo las que se compite a nivel profesional, algunas de estas variables en las

que se trabaja en investigación, como la cadencia de pedaleo han sido investigadas por Castelli, Zampella, Cusella, Spairani, Giovanetti, Botto, D'Antona, y Magnani. (2013), nos habla de la libre elección de cadencia en un estudio en que relaciona la cadencia con otra variable escogida: la frecuencia cardiaca, en cuanto a la frecuencia cardiaca hay un gran número de estudios alrededor del mundo del deporte, no es ajeno el ciclismo, tal es el caso, de Jeukendrup y Van Diemen (1998), en donde, se analiza el ritmo cardiaco como indicador de intensidad del ejercicio; por otro lado, Vincent, J. (2008) nos muestra la importancia de conocer a fondo frecuencia cardiaca y como es dependiente de la cantidad de veces por minuto que late el corazón, su contractibilidad, haciendo un interesante comparativo con la bicicleta, generando nuevas dudas, acerca de las posibilidades que ofrece estudiarla; la velocidad y la cadencia de pedaleo, se relacionan en el estudio de Kohler y Boutellier (2005), quienes relatan cómo los pedalistas profesionales prefieren las cadencias elevadas, siendo éstas menos beneficiosas por el elevado gasto cardiaco, por encima de los 90 RPM.

Resultados: La velocidad media empleada fue de 38,36 Kms/h, desarrollando un pico de velocidad máxima de 103,4 Kms/h en la etapa 4, las etapas CR son las de mayor promedio de velocidad con 49,68 Kms/h, la etapa de

menor promedio de velocidad fue la etapa CR AM con 20,30 Kms/h.

La cadencia media empleada fue de 80 rpm, con un pico de cadencia máxima de 142 rpm en la etapa 11; las Kcal empleadas durante los 13 días fueron 23136, lo que equivale a un promedio diario de 1928 Kcal, la etapa de mayor gasto calórico fue la etapa 4 con 3117 Kcal, etapa de MM sobre una distancia de 203 Kms., y la de menor gasto calórico fue la etapa 8 con 390 Kcal, etapa CR de 23 Kms.

Palabras clave: Vuelta a Colombia, frecuencia cardiaca, velocidad, cadencia, altimetría, ascenso, descenso, rendimiento.

ABSTRACT

Investigative article that pretends to describe the behavior of 3 cyclists during the return to Colombia 2015.

The return to Colombia is one of the most important sporting events in the country, but, what are the characteristics of competition that a cyclist requires to complete the tour of the return to Colombia 2015 ?.

Three professional cyclists of a team participating in the return to Colombia 2015, at the beginning of the competition with an age of 22.33 ± 3.06 , years, height of 175.67 ± 2.52 cms, weight of $62 \text{ kgs} \pm 5$, Made the tour of the return to Colombia with special equipment, to measure the described variables and to carry out a case study.

Within the cycling there are different aspects that can not be controlled: rain, terrain and wind, among others, however, from the measurable or quantifiable variables, can be approached to the

conditions under which it competes at professional level, some These variables in which research is being carried out, such as the rhythm of pedaling have been investigated by Castelli, Zampella, Cusella, Spairani, Giovanetti, Botto, D'Antona, and Magnani. (2013), talks about the free choice of cadence in a study that relates the cadence to another variable chosen: the heart rate, in terms of heart rate there is a large number of studies around the world of sports, is not alien Cycling, such as Jeukendrup and Van Diemen (1998), where the heart rate is analyzed as an indicator of intensity of the exercise; On the other hand, Vincent, J. (2008) shows us the importance of knowing heart rate thoroughly and how it is dependent on the number of times per minute heart beats, its contractibility, making an interesting comparison with the bicycle, generating new Doubts, about the possibilities that it offers to study it; Velocity and pedaling cadence are related in the study of Kohler and Boutellier (2005), who report how professional pedalists prefer high cadences, which are less beneficial because of high cardiac output, above 90 RPM.

Results: The average speed used was 38.36 km / h, developing a maximum speed peak of 103.4 km / h in stage 4, the CR stages are those with the highest average speed with 49.68 km / h , The lowest average speed stage was the CR AM stage with 20.30 km / h.

The mean cadence used was 80 rpm, with a peak cadence peak of 142 rpm in step 11; The Kcal used during the 13 days were 23136, which is equivalent to a daily average of 1928 Kcal, the stage of greatest caloric expenditure was stage 4 with 3117 Kcal, stage of MM over a distance of 203 Kms., And that of minor Caloric expenditure was stage 8 with 390 Kcal, stage CR of 23 Kms.

Key words: Back to Colombia, heart rate, speed, cadence, elevation, climb, descent, performance.

ANTECEDENTES

¿Cuáles son las características de competencia que requiere un ciclista para completar el recorrido de la vuelta a Colombia 2015?

El presente trabajo describió el comportamiento de ciertas variables escogidas, para analizar durante el recorrido de la vuelta a Colombia 2015, de tres ciclistas profesionales pertenecientes al equipo BRC, con la finalidad de hacer un acercamiento a las características bajo las que se realiza dicho recorrido y conocer el caso particular, para cada uno de los escogidos; los tres ciclistas completaron el recorrido de la vuelta a Colombia 2015, cumplían funciones similares dentro del equipo, es decir, no tenían formas diferentes de trabajar dentro de las etapas, al interior de los participantes se contó con dos casos promedio y uno excepcional.

Con las características dadas, se puede realizar una proyección acerca de la preparación adecuada, para cada uno de los competidores y cómo entrenar de cara a competiciones futuras con similitud de particularidades.

Sí, se desea obtener una visión holística de los resultados respecto a la competencia, se debe aumentar la muestra para obtener una cantidad representativa.

El ciclismo es un deporte olímpico en el que los deportistas realizan un esfuerzo físico y técnico, para recorrer una distancia en el menor tiempo posible, está regido por la Unión Ciclista Internacional "UCI", (UCI, 2015) que dicta los parámetros de competencia.

Existen diferentes modalidades dentro del ciclismo como son: ciclismo de montaña "MTB", BMX pista y ruta, entre otros, en éste caso, se hace referencia a la modalidad de ruta, que será analizada dentro de esta investigación y particularmente el caso de la vuelta a Colombia del año 2015, vista desde diferentes variables.

Para hablar de ciclismo es importante referirnos a la bicicleta, esta ha sido denominada por diferentes autores como uno de los inventos más revolucionarios en la historia de la humanidad: su historia data desde las ilustraciones de Leonardo Da Vinci, pasando por referentes históricos para la bicicleta, como es el caso del conde Sivrac.

Para finalmente, atribuirle el barón alemán Karl Drais, quien, el 12 de julio de 1817 realizó el viaje entre Manheim y Schewetzingen, en un vehículo de dos ruedas con dirección móvil.

Sin embargo, la final evolución se le atribuye al Francés Ernest Michaux quien en 1861 inventó lo que ahora conocemos como pedal, hasta ese tiempo la impulsión del velocípedo se daba mediante el contacto de los pies con el suelo.

Finalmente, los avances en la tecnología de la época llevaron al desarrollo de diferentes elementos básicos de lo que ahora conocemos como bicicleta, como la aparición de la rueda con cámara de aire, la trasmisión de cadena y los cambios por medio de piñones (Porte, 1996).

Es, la bicicleta un elemento en torno al que giran diferentes posturas, como elemento socializador, medio de transporte y de competición, es el ciclismo un deporte que además de interesar al mundo entero, suscita un interés desbordado en la comunidad colombiana desde principios de siglo.

Pero, hasta los finales de la década de los cuarenta y principios de los cincuenta

empieza a fraguarse lo que será el evento deportivo de mayor relevancia, con gran tradición en algunos de los principales departamentos del país.

La vuelta a Colombia

La historia de la vuelta a Colombia data de 1951, como lo afirma Dussan y Vergara (2010): "En 1951, Donald Raskin, Pablo Camacho y Jorge Buitrago, el primero, empresario británico que se amañó en Colombia, y los otros dos miembros, periodistas del diario El Tiempo. Ellos se encargaron de organizar la primera Vuelta a Colombia que contó con 10 etapas y la participación de 59 ciclistas."

Año tras año, desde 1951 se incluye dentro del calendario nacional e internacional diversos eventos competitivos entre ellos la Vuelta a Colombia.

En el deporte de las bielas existen diversos estudios que evalúan variables como las buscardas, Chavarren y Calbet (1999) en su estudio sobre la eficiencia y frecuencia de pedaleo en ciclistas de ruta, realizan un estudio en laboratorio para identificar el comportamiento de éstas variables.

Otros investigadores han realizado estudios en eventos como el Giro de Italia, el Tour de Francia, entre otros. Sin embargo, son escasas las referencias en ciclistas colombianos en la Vuelta Colombia, por lo que se realizaron las mediciones pertinentes para identificar el comportamiento de diferentes variables cuantificables como lo son: la frecuencia cardiaca, cadencia de pedaleo, velocidad media, entre otros.

Se buscó hacer un acercamiento a un equipo de ciclismo circunscrito a los reglamentos UCI y que fuera a participar en la edición 2015 de la vuelta, caracterizar las

variables y describir: ¿Cuál es el comportamiento de los pedalistas durante el trazado programado?.

¿Por qué esta investigación?

Dentro del ciclismo existen diferentes aspectos que no se pueden controlar: lluvia, terreno y viento, entre otros. Sin embargo, desde las variables medibles o cuantificables, se puede hacer un acercamiento a las condiciones bajo las que se compite a nivel profesional, algunas de estas variables en las que se trabaja en investigación, como la cadencia de pedaleo han sido investigadas por Castelli, Zampella, Cusella, Spairani, Giovanetti, Botto, D'Antona, y Magnani¹ (2013), nos habla de la libre elección de cadencia en un estudio, en el que relaciona la cadencia con otra variable escogida: la frecuencia de cardiaca.

En cuanto a la frecuencia cardiaca hay un gran número de estudios alrededor del mundo del deporte, no es ajeno el ciclismo, tal es el caso, de Jeukendrup y Van Diemen (1998), en donde se analiza el ritmo cardiaco como indicador de intensidad del ejercicio.

Por otro lado, Vincent (2008) nos muestra la importancia de conocer a fondo frecuencia cardiaca y como es dependiente de la cantidad de veces por minuto que late el corazón, su contractibilidad, haciendo un interesante comparativo con la bicicleta, generando nuevas dudas acerca de las posibilidades que ofrece estudiarla.

La velocidad y la cadencia de pedaleo se relacionan en el estudio de Kohler y Boutellier (2005), quienes relatan: cómo los pedalistas profesionales prefieren las cadencias elevadas, siendo éstas menos beneficiosas por el elevado gasto cardiaco, por encima del 90 RPM.

INTRODUCCIÓN

Surge entonces el interrogante:

“¿Cuáles son las características de competencia, que requiere un ciclista para completar el recorrido de la vuelta a Colombia 2015?”.

El tipo de investigación usado en el presente estudio es un reporte de caso, en la definición usada por Stake (1999), que nos dice: que el estudio de caso, es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes.

Además, nos hace hincapié en la que caracteriza el cometido real del estudio de casos es la particularización, y no la generalización.

Es, por eso, que se utilizó el estudio de caso, para comprender el comportamiento particular de las variables escogidas e intentar comprender, cuál es su comportamiento en un espacio de tiempo específico, lo que conlleva, a que el estudio sea de corte transversal y descriptivo.

Tipo de investigación

Se realizó un estudio de caso, intentando entender de manera singular cada uno de los casos y el comportamiento individual de las variables, durante el recorrido de la Vuelta a Colombia 2015, usando como punto de partida la totalidad de los integrantes del equipo de “Boyacá Raza de Campeones” que participaron en la vuelta a Colombia 2015, un total de 10 corredores.

La muestra correspondiente al estudio de caso fueron 3 ciclistas del equipo “BRC”, participantes de la vuelta a Colombia de 2015.

Herramientas de estudio.

Para obtener los datos de las variables y su posterior análisis se utilizaron los siguientes elementos:

- Cinta métrica metálica e inflexible con medida mínima en milímetros marca Zubi-Ola, nueva con calibre de fábrica.
- Báscula de diagnóstico Beurer digital BG 17, con medida mínima en 0.1 kilogramos nueva, con calibre de fábrica.
- Sensor marca Polar V650 para ciclismo, Sensor marca Polar F.C. Bluetooth® Smart, sensor marca Polar de cadencia Bluetooth® Smart; calibres de fábrica y actualización en línea de software y sensores (GPS, altímetro, barómetro).
- Software Polar Flowsync by Copyright: © Polar Electro Oy 2015, para la recolección y análisis de datos.
- Escala de Borg en formato estándar de 0-10 digital.

APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA INVESTIGATIVA.

Se hace inducción a los ciclistas para el adecuado uso de los equipos, durante el recorrido de la vuelta a Colombia 2015 y se realizan tres entrenamientos previos usando el equipo Polar V650 en sus respectivas bicicletas.

Recolección de datos.

Para obtener la talla y peso de cada uno de los tres deportistas estudiados usando el protocolo de medición directa estandarizado, éste proceso se lleva a cabo el primer día de

competencia en la mañana antes de comer y con la menor cantidad de ropa posible.

A cada deportista se le entregó un equipo Sensor Polar V650 para ciclismo, HR Sensor Polar Bluetooth® Smart, Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart, para realizar el estudio correspondiente.

Se da una inducción para el correcto uso de los equipos y se le indica de nuevo lo que se va a evaluar y la importancia del correcto uso de los equipos. A cada deportista se le hace entrega de: HR Sensor Polar Bluetooth® Smart dándose las respectivas orientaciones de uso; se instala en cada una de las tres bicicletas el respectivo sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart, apareado con el sensor polar V650 para ciclismo.

Se hizo acompañamiento diario durante el recorrido de la vuelta a Colombia (2 – 13 de agosto 2015), se indagó acerca de la vida deportiva de cada ciclista, tiempo de profesionalismo, edad deportiva, entre otras.

Se recopilaron los datos correspondientes a las variables, datos de los sensores polar y la tabla de RPE Borg de 0-10 usada por Mujika (2006), para su posterior observación; luego se procedió a la discusión de los resultados para obtener los detalles de cada uno de los participantes, selección de variables, limpieza de datos, ingreso a las bases de datos y estudio de resultados.

Se realizó el análisis con el software Software Polar Flowsync by Copyright: © Polar Electro Oy 2015, tablas y gráficas, se trabajó en office Excel 2013.

Resultados y estadísticas.

Con un recorrido de 1696,5 kilómetros, se llevó a cabo la vuelta a Colombia 2015, 13 etapas en línea con un día único de descanso, las etapas se dividieron en cuatro grupos: AM

(puertos de montaña de primera categoría o fuera de categoría), etapas 6, 10, 11 y 12 (la etapa 12 se descartó para los análisis debido a fallas en los equipos que impidieron recolectar los datos pertinentes para ese día).

MM (puertos de montaña de segunda y tercera categoría), etapas 2, 3, 4, 5, 7, 9; CR (individual o por equipos, con diferencia de altura < 100 mts), etapa 1 y 8; y CR AM (individual con ascenso superior a 900 mts), etapa 13; 166 pedalistas tomaron la partida, el 2 de agosto de 2015 en la ciudad de Bogotá con una CR por equipos sobre 24,1 kms.

Luego de pasar por 7 departamentos con altimetrías desde los 255 msnm (puerto libre, etapa 4), hasta los 3183 msnm (alto de la Línea, etapa 6), se culminó con una CR AM de la ciudad de Medellín al alto de las palmas con un recorrido de 17 kms.

133 de los 166 deportistas que tomaron la partida culminaron el total de los kilómetros pactados, los tres pedalistas que fueron objeto del estudio finalizaron el recorrido desde el primer hasta el último día dentro de los límites y reglas establecidas, el tiempo de cadencia y demás variables, las tablas y gráficos de resultados correspondientes a los participantes en el estudio se muestran a continuación, especificados día a día:

Tabla 1. Características físicas de los participantes en el estudio.

	Promedio	Desviación
Edad:	22,33	3,06
Edad Deportiva:	8	5,29
Talla cms:	175,67	2,52
Peso Kgs:	62,00	5
IMC:	20,07	1,05

Fuente: Autor.

La edad promedio de los participantes del estudio fue de 22,33 años, con una desviación estándar de 3,06, su edad deportiva al momento de realizar la vuelta a Colombia era de 8 años en promedio con una desviación estándar de 5,29, la talla promedio en cms fue de 175,67 con una desviación de 2,52, el peso promedio del ciclista fue de 62 Kg con desviación de 5, mientras que el índice de masa corporal (IMC) estuvo en 20,07 con una desviación de 1,05.

Del análisis y el estudio de las variables.

El presente trabajo describió el comportamiento de ciertas variables escogidas, para analizar durante el recorrido de la vuelta a Colombia 2015, de tres ciclistas profesionales pertenecientes al equipo BRC, con la finalidad de hacer un acercamiento a las características bajo las que se realiza dicho recorrido y conocer el caso particular para cada uno de los escogidos.

Los tres ciclistas completaron el recorrido de la vuelta a Colombia 2015, cumplían funciones similares dentro del equipo, es decir, no tenían formas diferentes de trabajar dentro de las etapas, los perfiles son los siguientes:

Tabla 2. Perfil competitivo del participante 1.

Participante 1	ZONA		% Tiempo
Duración hh/mm/ss :	44:52:40		8 (-90% FC) 2,4
Posición: 56			4 (-80% FC) 23,84
Distancia km :	1696,5		3 (-70% FC) 32,42
Frecuencia cardiaca media:	146,33 ±17	190 (I)	2 (-60% FC) 25,03
		57 (5)	1 (-50% FC) 16,31
Velocidad media km/h :	38,73 ±8	101,5 (4)	VEL MED
Cadencia media rpm :	78 ±4	135 (11)	33,72 ± 2,63 AM
Ascenso mt :	23930		39,92 ± 2,96 MM
Descenso mt :	19128		51,03 ±0,46 CR
Altitud media mt :	1639	3183 (6)	22,10 CR AM
		255 (4)	
Calorías :	24608		
Borg :	5,92	10 (AM)	
		7 (CR)	

Fuente: Autor.

El participante 1 empleó en total un tiempo de 44:52:40 para recorrer los 1696,5 km de la vuelta a Colombia 2015, ocupando el puesto 56 en la clasificación general final.

Teniendo un promedio de FC de 146,33 RPM, teniendo el pico más alto de pulsaciones en la etapa 1 con 190 RPM y el pico más bajo en la etapa 5 con 57 ppm, traduciéndose en que realizó el esfuerzo durante los trece días al 74,28 % de la capacidad máxima de FC en promedio, lo que nos muestra que la intensidad del ejercicio durante la competición es bastante alta.

Especialmente, en las etapas CR y CR AM, en que se trabaja en la mayoría del tiempo, sobre el 80% de la capacidad máx. de FC, seguido por las etapas de AM, donde se trabaja sobre el 70% la mayor parte del tiempo, y finalmente, las etapas de MM en donde el trabajo se divide casi de manera uniforme entre: la zona 2 (30% del tiempo) y 3 (28% del tiempo) de FC (50% - 60% y 60% - 70%).

La velocidad media empleada fue de 38,73 Kms/h, desarrollando un pico de velocidad máxima de 101,5 Kms/h en la etapa 4, las etapas CR son las de mayor promedio de velocidad con 50,03 Kms/h.

La etapa de menor promedio de velocidad fue la etapa CR AM con 22,1 Kms/h; la cadencia media empleada fue de 78 RPM, con un pico de cadencia máxima de 135 RPM en la etapa 11, coincidiendo con que éste fue el día de menor rendimiento para éste participante.

Las Kcal empleadas durante los 13 días fueron 24608, lo que equivale a un promedio diario de 2051 Kcal, la etapa de mayor gasto calórico fue la etapa 4 con 3368 Kcal, etapa de MM sobre una distancia de 203 Kms., y la de menor gasto calórico fue la etapa 8 con 407 Kcal, etapa CR de 23 Kms.

La percepción del esfuerzo medida por la escala de Borg arrojó un promedio de 8,92 sobre 10, lo que nos muestra estar cercano al esfuerzo máximo diario, las etapas de mayor percepción de esfuerzo fueron las de AM con una valoración de 10, mientras que, las de menor percepción de esfuerzo fueron las de CR con una valoración de 7.

Tabla 3. Perfil competitivo del participante 2.

Participante 2		ZONA	% Tiempo
Duración hh/mm/ss :	44:02:17	5 (>90% FC)	3,86
Posición:	22	4 (>80% FC)	32,96
Distancia km :	1696,5	3 (>70% FC)	30,70
Frecuencia cardiaca media ppm:	146,17 ± 13	2 (>60% FC)	24,54
	193 (7)	1 (>50% FC)	7,94
	69 (7)		
Velocidad media km/h :	39,32 ± 8	VEL MED	
	105,5 (4)		
Cadencia media RPM :	83 ± 3	35,85 ± 3,99	AM
	156 (4)		
Ascenso mts :	23930	40,32 ± 3,28	MM
Descenso mts :	19128	50,38 ± 1,38	CR
Altitud media mts :	1639	3183 (6)	21,60
		255 (4)	CR AM
Calorías :	29284		
Borg :	8,62	10 (AM)	
		7 (CR)	

Fuente: Autor.

El participante 2 empleó en total un tiempo de 44:02:17 para recorrer los 1696,5 km de la vuelta a Colombia 2015, ocupando el puesto 22 en la clasificación general final.

Teniendo un promedio de FC de 159,45 rpm, teniendo el pico más alto de pulsaciones en la etapa 1 con 193 RPM y el pico más bajo en la etapa 7 con 69 RPM, traducándose en que realizó el esfuerzo de los trece días al 79,33 % de la capacidad máxima de FC en promedio.

Lo que nos muestra que la intensidad del ejercicio durante la competición es bastante alta, especialmente, en las etapas CR y CR AM en donde se trabaja cerca del 90% del tiempo sobre el 80% de la capacidad máx. de FC, seguido por las etapas de AM, donde se trabaja arriba del 80% de la capacidad máx. de FC el 39% del tiempo total de las etapas, y finalmente, las etapas de MM en donde el

trabajo se divide en su mayoría entre las zonas: 3 (>70% FC máx.) 34% del tiempo, zona 4 (>80% FC máx.) 28% del tiempo y zona 2 (>60% FC máx.) 27% del tiempo.

La velocidad media empleada fue de 39,32 Kms/h, desarrollando un pico de velocidad máxima de 105,5 Kms/h en la etapa 4, las etapas CR son las de mayor promedio de velocidad con 50,38 Kms/h, la etapa de menor promedio de velocidad fue la etapa CR AM con 21,60 Kms/h.

La cadencia media empleada fue de 83 RPM, con un pico de cadencia máxima de 156 RPM en la etapa 4; las Kcal empleadas durante los 13 días fueron 29284, lo que equivale a un promedio diario de 2440 Kcal, la etapa de mayor gasto calórico fue la etapa 4 con 3783 Kcal, etapa de MM sobre una distancia de 203 Kms., y la de menor gasto calórico fue la etapa 8 con 424 Kcal, etapa CR de 23 Kms.

La percepción del esfuerzo medida por la escala de Borg marcó un promedio de 8,62 sobre 10, lo que nos muestra estar cercano al esfuerzo máximo diario, las etapas de mayor percepción de esfuerzo fueron las de AM con una valoración de 10, mientras que las de menor percepción de esfuerzo fueron las de CR con una valoración de 7.

Tabla 4. Perfil competitivo del participante 3.

Participante 3		ZONA	% Tiempo
Duración hh/mm/ss :	45:10:26	5 (>90% FC)	1,4
Posición:	69	4 (>80% FC)	18,13
Distancia km :	1696,5	3 (>70% FC)	32,73
Frecuencia cardiaca media:	140,33 ± 16	2 (>60% FC)	29,05
	205 (4)	1 (>50% FC)	18,68
	68 (2)		
Velocidad media km/h :	38,36 ± 8	VEL MED	
	103,4 (4)		
Cadencia media RPM:	80 ± 3	33,50	2,38
	142 (11)		
Ascenso mts :	23930	40,02	3,44
Descenso mts :	19128	49,68	2,37
Altitud media mts :	1639	3183 (6)	20,30
		255 (4)	CR AM
Calorías :	23136		
Borg :	8,54	10 (AM)	
		7 (CR)	

Fuente: Autor.

El participante 3 empleó en total un tiempo de 45:10:26 para recorrer los 1696,5 km de la vuelta a Colombia 2015, ocupando el puesto 69 en la clasificación general final.

Teniendo un promedio de FC de 140,33 RPM, logrando el pico más alto de pulsaciones en la etapa 4 con 205 ppm y el pico más bajo en la etapa 2 con 68 RPM, traduciéndose en que realizó el esfuerzo de los trece días al 71,96 % de la capacidad máxima de FC en promedio, lo que nos muestra que la intensidad del ejercicio durante la competición es bastante alta, especialmente, en las etapas CR y CR AM en donde se trabaja en la mayoría del tiempo sobre el 80% de la capacidad máx. de FC.

Seguido por las etapas de AM, donde se trabaja sobre el 70% la mayor parte del tiempo (40% del tiempo) y finalmente, las etapas de MM en donde el trabajo se divide casi de manera uniforme: entre la zona 2 (33% del tiempo) y 3 (32% del tiempo) de FC (50% - 60% y 60% - 70%).

La velocidad media empleada fue de 38,36 Kms/h, desarrollando un pico de velocidad máxima de 103,4 Kms/h en la etapa 4, las etapas CR son las de mayor promedio de velocidad con 49,68 Kms/h, la etapa de menor promedio de velocidad fue la etapa CR AM con 20,30 Kms/h.

La cadencia media empleada fue de 80 RPM, con un pico de cadencia máxima de 142 RPM en la etapa 11; las Kcal empleadas durante los 13 días fueron 23136, lo que equivale a un promedio diario de 1928 Kcal, la etapa de mayor gasto calórico fue la etapa 4 con 3117 Kcal, etapa de MM sobre una distancia de 203 Kms., y la de menor gasto calórico fue la etapa 8 con 390 Kcal, etapa CR de 23 Kms.

La percepción del esfuerzo medida por la escala de Borg señaló un promedio de 8,54 sobre 10, lo que nos muestra estar cercano al

esfuerzo máximo diario, las etapas de mayor percepción de esfuerzo fueron las de AM con una valoración de 10, mientras que las de menor percepción de esfuerzo fueron las de CR con una valoración de 7.

CONCLUSIONES

- La FC durante el recorrido de la vuelta a Colombia 2015 estuvo por encima del 70% de la capacidad máxima para cada uno de los participantes.
- En las etapas CR, el promedio de FC se ubica arriba del 80% de la capacidad máxima de FC.
- Los promedios de velocidad de la vuelta a Colombia varían dependiendo del desempeño, en estos casos va de 38,36 km/h el participante 3, hasta 39,32 km/h el participante 1.
- Las etapas CR tienen un promedio de velocidad arriba de los 50 Km/h.
- Las cadencias de pedaleo están en la curva inferior respecto a los estudios europeos.
- Dentro de los participantes se contó con dos casos promedio y uno excepcional.
- Estos datos son representativos de las demandas físicas necesarias de tres ciclistas participantes de la vuelta a Colombia 2015, y cuál fue su comportamiento durante el evento.
- Los datos pueden ser tomados para conocer las características necesarias para realizar el recorrido de la vuelta a Colombia 2015 en tres casos particulares.
- Con las características dadas se puede realizar una proyección acerca de la preparación adecuada para cada uno de los competidores y como entrenar de

cara a competiciones futuras con similitud de particularidades.

- Sí, se desea obtener una visión holística de los resultados, respecto a la competencia se debe aumentar la muestra para obtener una cantidad representativa.

Glosario y variables a tener en cuenta.

- Frecuencia cardíaca: Esta es otra variable que se tendrá en cuenta dentro del estudio fue definida por Mora (2010) de la siguiente forma: "la medida de las contracciones por minuto que nuestro corazón realiza para impulsar la sangre a través de nuestro sistema circulatorio" la FC es además un vector efectivo para conocer la intensidad del ejercicio (Neumayr, Pfister, Mitterbauer, Maurer y Hoernagl, 2004). Es, por eso, que se toma dentro de la variable ampliamente estudiada, de fácil acceso y con resultados confiables.
- Cadencia de pedaleo: La cadencia de pedaleo es una variable ampliamente aceptada como un factor relevante que afecta el performance de los ciclistas (Faria, Parker y Faria, 2005).
- Gasto Calórico: El gasto calórico o gasto energético está estrechamente relacionado con aumento de temperatura y el ritmo cardiaco, existen métodos directos e indirectos para su medición, dentro del estudio se trabajó la definición dada por Billat (2002).
- Caloría: La unidad en la que se mide el gasto calórico es la caloría, cada alimento proporciona un determinado número de calorías, que a su vez proporcionan la energía suficiente para movilizar el cuerpo, para Billat (2002).
- Altimetría: La altimetría es una magnitud física con la que a diario nos encontramos, pero, pocas veces nos detenemos a pensar en la definición específica, esta es, la variación en metros sobre el nivel del mar en diferentes puntos del planeta, es una distancia vertical, que se mide a partir de un plano horizontal de referencia hasta un punto del terreno (Pérez y Rodríguez, 2009).
- Distancia recorrida: Es la suma de las distancias que un cuerpo o partícula ha recorrido según Vargas, Ramírez, Pérez y Madrigal (2008). Es diferente al espacio recorrido y se necesita conocer todos los datos de los lugares, en donde se ha estado para determinar su valor, dentro del ciclismo se conoce con anterioridad la distancia a recorrer.
- Velocidad media: Se define como la razón (cociente) entre el desplazamiento y el intervalo de tiempo correspondiente: Vargas et al. (2008).
- Talla. Para especificar la talla se usó la definición usada por Nunes (1998): "La altura de cualquier cuerpo u objeto es la medida de la elevación de ese cuerpo u objeto sobre la superficie de la tierra. En el caso particular del cuerpo humano, la altura se denomina estatura o talla. Por definición, la talla es la distancia vertical entre el suelo y el vértice, cuando el sujeto está de pie" (p. 16).
- Peso: El peso es indispensable para determinar el índice de masa corporal (IMC), además, de ser una variable

tenida en cuenta, en la mayoría de estudios y mucho más en el ciclismo, en donde el peso puede marcar la diferencia tanto en una etapa plana como en una de montaña

- Escala de Borg: Para conocer la sensación de esfuerzo de los deportistas, y, de alguna manera tomarla de forma cuantitativa se usa la escala de Borg, para definirla de una manera más precisa se transcribe a la Definición de Mujika (2006) "la escala RPE («rating of perceived exertion» o valoración del esfuerzo percibido) o escala de Borg.
- Esta escala responde a factores psicofisiológicos, y se han establecido relaciones entre el valor de RPE a distintas intensidades de ejercicio por una parte, y la frecuencia cardiaca y la concentración de lactato sanguíneo por otra (Borg y col., 1987, p. 15)".
- Equipo Polar: Se decide dentro del estudio usar equipos de marca Polar, debido a su gran reconocimiento y uso diferentes estudios en otras latitudes, como lo hicieron en el estudio sobre

Giro, Tour, and Vuelta en la misma temporada como Lucía, Hoyos, Santalla, Earnest y Chicharro (2003). También, en estudios de ciclismo femenino norteamericano, es el caso de Effect of cadence on time trial performance in novice female cyclists llevado a cabo por Graham (2010); mientras que, en Brasil, Pereira (2006). utiliza ésta marca de equipos en sus mediciones a ciclo montañistas durante sesiones de competencia; lo ideal para este estudio era un equipo especializado en ciclismo, por lo que, se decantó la idea de trabajar con el sensor Polar V650 para ciclismo junto a sus aditamentos.

- Vuelta a Colombia: Este es un evento avalado por la UCI de categoría 2,2 que cumple con los reglamentos establecidos, la vuelta se realiza desde el año 1951 y ha contado con ciclistas de talla internacional durante algunas de sus ediciones, en el año 2015 contó con 166 pedalistas de diferentes nacionalidades incluidos países como Costa Rica e Italia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Billat, V. (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica, Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Castelli, L., Zampella, C., Cusella, G., Spairani, L., Giovanetti, G., Botto, M., D'Antona, G. y Magnani¹, B. (2013). Analysis of cadence/heart rate (RPM/HR) versus power output (PO) during incremental test in cyclists, *Italian Journal of Anatomy And Embriology*, 118(2).
- Chavarren, J. y Calbet, J. (1999). Cycling efficiency and pedalling frequency in road cyclists, *European Journal of Applied Physiology*, 80(6), pp. 555-563.
- Dussan, C., y Vergara, H. (2010). El ciclismo colombiano en los últimos 20 años: crisis deportiva y mediática (tesis de pregrado) Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Faría, E., Parker, D. y Faría, I. (2005). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, *Sports Medicine*, 35(4), p. 313-337.

- Graham, P. (2010). Effect of cadence on time trial performance in novice female cyclists (tesis de maestría) Florida atlantic university, Florida, Usa.
- Jeukendrup, A., y Van Diemen, A., (1998). Heart rate monitoring during training and competition in cyclists, *Journal of Sports Sciences*, (16), pp. 91-99
- Kohler, G., y Boutellier. (2005). The generalized force-velocity relationship explains why the preferred pedaling rate of cyclists exceeds the most efficient one, *European Journal of applied physiology*, Zurich, Suiza 94 pp. 188-195, doi 10.1007/s00421-004-1283-2.
- Lucía, A., Hoyos, J., Carvajal, A. y Chicharro, J. (1999). Heart rate response to professional road cycling: The tour de france, *international journal of sports medicine*, 20 (1) pp. 167-172.
- Lucía, A., Hoyos, J., Chicharro, J. (2001). Physiology of professional road cycling. *Sports Medicine*, 31, pp. 325-337.
- Lucía, A., Hoyos, J., Santalla, A., Earnest, C. y Chicharro, J. (2003). Giro, Tour, and Vuelta in the same season, *British Journal of sports medicine*, 37(1) pp. 457-459.
- Mora, R. (2010). *Fisiología del deporte y el ejercicio, prácticas de campo y laboratorio*, Madrid, España: Editorial médica Panamericana.
- Neumayr, G., Pfister, R., Mitterbauer, G., Maurer, A. y Hoertnagl, H. (2004), Effect of ultramarathon cycling on the heart rate in elite cyclists, *British Journal of sports medicine*, 38(1) pp. 55-59. doi: 10.1136/bjism.2002.003707.
- Nunes, M. (1998). Contribución para la identificación humana a partir del estudio de las estructuras óseas (tesis doctoral). Universidad complutense de Madrid. Madrid, España.
- Pereira, V. (2006). Variáveis fisiológicas determinantes de performance em mountain bikers (tesis de maestría), Universidad Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.
- Porte, G. (1996). *Guía general del ciclismo*, Madrid, España: Editorial Tutor.
- Stake, R. (1999). *Investigación con estudio de casos*, Madrid, España: ediciones Morata.
- Vargas, J., Ramírez, I., Pérez, S. y Madrigal, J. (2008). *Física mecánica. Conceptos básicos y problemas*, Instituto tecnológico metropolitano, Medellín, Colombia.
- Vincent, J. (2008). Understanding cardiac output, critical care, Universidad Libre de Bruselas, Bélgica, pp. 1-3. doi: 10.1186/cc6975.

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETISMO EN EDADES DE 12-14 AÑOS.

METHODOLOGICAL CONSIDERATIONS FOR SPORTS TRAINING IN ATHLETICS IN AGES 12-14 YEARS.

Kevin Andrés Hernández Rodríguez

Profesional de Ciencias del Deporte de la U.D.C.A.

E-mail: Kevin.haz2016@hotmail.com

Diana Carolina Bustos

Profesional de Ciencias del Deporte de la U.D.C.A.

E-mail: dianabustosro@gmail.com

RESUMEN

El **objetivo** es lograr través de esta revisión bibliográfica encontrar la forma metodológica adecuada y pertinente, para la enseñanza del atletismo en edades de 12 a 14 años, se identifican deficiencias metodológicas, en la planificación de estímulos pedagógicos del entrenamiento en volumen e intensidades, entre otros. La **metodología**, se fundamentó en una rigurosa revisión bibliográfica de estudios y artículos, para construir una base de conocimientos representativos y fundamentales, para elaborar las consideraciones metodológicas pertinentes para estructurar el trabajo en edades de 12 a 14 años. El **resultado** de la revisión bibliográfica permite proponer varios parámetros que son guía de una propuesta de trabajo, que se estructura en tres grupos: El componente deportivo, el fisiológico y el pedagógico.

Palabras clave: Atletismo, metodología, planificación, psicología, entrenamiento, pedagogía y nutrición deportiva.

ABSTRACT

The objective is achieved through this literature review find the appropriate and relevant methodological way for teaching athletics aged 12 to 14 years, methodological shortcomings identified in the planning of pedagogical training stimuli in volume and intensity, among others. The methodology was based on a rigorous review of studies and articles, to build a base representative and fundamental knowledge to develop relevant methodological considerations for structuring work in ages from 12 to 14 years. The result of the literature review allows us to propose several parameters that are guided by a work proposal, which is divided into three groups: the sports component, physiological and pedagogical.

Key words: Athletics, methodology, planning, psychology, training, education and sports nutrition.

INTRODUCCIÓN

El atletismo es uno de los deportes más antiguos del mundo, su práctica implica movimientos básicos como: caminar, correr, saltar y lanzar, que el hombre realiza desde la aparición de la especie sobre la tierra, siendo una actividad fundamental en el desarrollo motor de los estudiantes en educación primaria, y base sobre la que se van a asentar otros deportes (Díaz, M., 1997).

Por su parte, la práctica del atletismo en los niños y niñas de 12- 14 años, denominado según los grupos etéreos por la Secretaría de Recreación y Deporte de Bogotá y el DANE, como etapa de infancia y/o adolescencia temprana (10-14 años), debe procurar realizarse en un ambiente libre de presiones, respetando el límite subjetivo de cada alumno, centrándose más en sus elementos básicos (correr, saltar y lanzar), sin preocuparse por los problemas de rendimiento.

Por lo tanto, se sugiere que se les enseñe a través de prácticas pedagógicas construidas por formas lúdicas, compuestas de diversas actividades, como juegos, rodeado por un marco de posibilidades de éxito y placer (Mariano, 2012) & (Oliviera, 2006), utilizando el juego como herramienta de trabajo durante el avance de las propuestas ludo técnicas, de este modo, se provoca un aumento de la diversión, incidiendo de forma directa sobre la motivación de los niños y contactando con sus intereses para alcanzar un aprendizaje óptimo (Valero, A., 2005).

Y, en este orden de ideas, todo trabajo debe ser supervisado por un profesional del deporte, para obtener un proceso razonable, continuo e individualizado para obtener resultados a largo plazo, Por lo tanto, en el entrenamiento deportivo de los niños vamos a mejorar no sólo los aspectos físicos y

motrices tradicionales, sino también, desarrollar la inteligencia y el pensamiento táctico del propio deportista (Giménez, J. & Sáenz, P., 2002).

Ante la situación planteada, se evidencia la ausencia de un programa específico y coherente, que garantice la planificación del entrenamiento en atletismo para los niños de 12-14 años de edad.

Según Matveev: es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, la que representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (Matveev, L., 2001), que no cumple con la rigurosidad que debe plantearse en la planificación del entrenamiento en atletas de 12-14 años, sobreponiendo las consideraciones metodológicas del proceso unificado y polifacético de largo plazo, perdiendo la secuencia lógica y coherente del desarrollo de tareas que facilitan alcanzar los objetivos planteados.

En efecto, existe un adelanto de la edad de rendimiento, el desarrollo de un sistema de competición para niños, el enfoque hacia el éxito de entrenadores y el traslado de programas de entrenamiento de adultos a los niños (Fawn, 1998), que favorecen a terceros y no al correcto desarrollo del niño.

En ese mismo sentido, la problemática se basa principalmente en el planteamiento y ejecución de los procesos deportivos, especialmente en la categoría infantil en edades de 12-14 años, practicantes de atletismo, porque: "en repetidas ocasiones en el deporte nacional se piensa primero en la clasificación y después en el proceso, en la planeación y en la planificación de futuro" (Acosta, E., 2012).

Si bien es cierto, los niños y jóvenes requieren atención de los entes estatales

para iniciar y no interrumpir procesos que los hagan mejores ciudadanos, con una alta autoestima por su cuerpo y por su salud, que respeten el medio ambiente y, por supuesto, que sea la semilla de deportistas de alto rendimiento (Ramos & Taborda, 2010).

Según Saraví, J.: "Mientras que el pensamiento, el análisis y la acción de los adultos parecerían estar dirigidos hacia, sí el niño hace o no hace deporte, y no en cómo lo hace, cabría preguntarse sobre la necesidad de profundizar la reflexión sobre este último aspecto por parte del deporte infantil" (Saraví, J., 2003).

Por consiguiente, la problemática se debe a la falta de contenidos en los procesos que se llevan a cabo en el entrenamiento de atletismo con edades de 12 a 14 años, porque la propuesta actual no permite establecer, si están siendo útiles para la enseñanza y adecuación de un programa de entrenamiento específico para la edad, resaltando que este trabajo implica mayor responsabilidad y atención por parte de los docentes y entrenadores de iniciación deportiva, quienes en todo momento deben prepararse y actualizarse y, de esta manera, aplicar una intervención adecuada a las necesidades propias de cada deportista (González & Arrivas, 2010).

Según la estructuración de un plan de entrenamiento deportivo: ¿Cuáles son los parámetros fisiológicos, pedagógicos y metodológicos del entrenamiento deportivo en las edades de 12-14 años en el atletismo, que se deben tener en cuenta para una pertinente y coherente planificación deportiva?

Dada la inexistencia de un instrumento adecuado para la investigación del objetivo principal para el análisis de los componentes del entrenamiento en el atletismo categoría infantil 12-14 años, ha sido necesario elaborar un nuevo instrumento que analice la

importancia otorgada a la preparación de los deportistas. Si bien, es de gran importancia, que la población infantil empiece a realizar alguna actividad deportiva a edades tempranas, para que adquieran buenas experiencias motrices, que les ayuden en su desarrollo motor y cognitivo, creando bases generales, que luego en el momento adecuado permitan ir encaminando el trabajo deportivo (Moreno, A., 2008).

La necesidad de obtener resultados a corto plazo, haciendo énfasis en la creación de hábitos de vida saludables, formación de valores, prevención de riesgos y patologías asociadas con el sedentarismo, o por el contrario con el sobre entrenamiento, y así: "potenciar las características propias del niño de acuerdo con el género, la edad, las habilidades específicas y la motivación" (World Health Organization, 2006).

Es conveniente, plantear un seguimiento adecuado a los procesos metodológicos para la enseñanza deportiva en el atletismo en estas edades, con una continua conexión de la teoría y la práctica, es decir, que emerja coherencia entre lo que se programa y lo que se ejecuta, comprendiendo la importancia de realizar un proceso consciente y organizado, para darle cumplimiento a los objetivos planteados en la práctica deportiva.

Así mismo, el entrenamiento deportivo, concibe como resultado de su práctica el mejoramiento no solo de las capacidades y habilidades físicas, sino también, influye en una formación coherente e integral del deportista, haciendo énfasis en fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos, "el hombre insertado en la sociedad que al mismo tiempo que se desarrolla, aprende, se transforma y transmite conocimientos, habilidades, valores y rasgos de la actividad creadora" (Salt, M., 2015).

De este modo, el proceso de iniciación y de formación deportiva genera diferentes tipos de ventajas para la aprendizaje de la población, físicamente activa y con diversos tipos de valores sociales (Añó, 1997). Además, como proceso, busca mejorar y especializarse, pero sin perder la óptica que no todos los jóvenes serán deportistas de altos logros (Zhelyazkz, T., 2001).

En tal sentido, la responsabilidad de la sociedad, de los educadores, de los entrenadores y de los dirigentes deportivos, con la elaboración de modelos, debe estar de acuerdo con los reportes de las comunidades científicas y académicas, en cuanto a los beneficios y los posibles impactos de la práctica deportiva sobre el organismo y el aspecto socio-cultural (Thiebauld, C., & Sprumont, P., 2009).

De este modo, cuando se aplica y se controla el entrenamiento desde el punto de vista médico y pedagógico, teniendo en cuenta, la edad biológica del niño y un correcto aporte nutricional puede lograr el éxito deportivo, y lo que es más importante, es que el deporte puede jugar un papel significativo en la salud del deportista (Pacorbo, A., 1996).

Debido a ello, se busca garantizar que esa etapa de iniciación y formación deportiva fomente condiciones propicias y adecuadas para su progreso, considerando que es necesario crear y mantener un ambiente favorable a la instrucción, para que el proceso de enseñanza-aprendizaje ocurra de manera satisfactoria y alcance los resultados deseados (Maffulli & Baxter-Jones, 2003) (Verdadi & Marco, 2010).

Por lo tanto, es evidente que realizar una revisión sobre las metodologías que encaminan a la correcta práctica deportiva del atletismo en niños de 12-14 años, para la promoción del desarrollo integral del niño, evidenciando la garantía de las condiciones

adecuadas y pertinentes para los procesos del entrenamiento, promoviendo el deporte, y por supuesto, las buenas prácticas en el mismo.

MARCO CONCEPTUAL

CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

La definición del término, entrenamiento deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre (Pérez & Pérez, 2009).

CONCEPTO DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Es la guía programática que orienta el proceso de entrenamiento y la describen a nivel general como: "una coordinación a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización del entrenamiento enfocadas hacia la mejora del rendimiento" (Enhlenz, & Zimmerman., 1990) y (Grosser, Bruggerman, & Zintl, 1989).

CONCEPTO DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

La metodología del entrenamiento tiene como función, en tanto que teoría de la actividad del entrenamiento, elaborar y estructurar las categorías fundamentales y los niveles jerárquicos de la práctica, basándose en análisis de las exigencias del rendimiento deportivo, es decir, de las normas del rendimiento establecidas, y

considerándose los postulados científicos y la experiencia práctica, además establecer relaciones entre los elementos, precisar el propio lenguaje de la especialidad, elaborar reglas y principios de la actividad, y examinar la consistencia lógica, la exactitud léxica y la eficacia práctica (Diertich, M., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, C., 2007).

CONCEPTO DE ATLETISMO

El atletismo está constituido por un sin fin de modalidades, porque agrupa las más diversas disciplinas deportivas. Así, llegan a formar parte del atletismo, disciplinas de carácter cíclico: carreras de distintas distancias, marcha atlética, pentatlón, decatón, así como disciplinas más complejas que combinan las cíclicas, las de coordinación difícil y las de fuerza-velocidad como los 3.000 metros con obstáculos y las carreras con vallas.

En consecuencia, el arsenal de medios de entrenamiento es extraordinariamente variado, debiendo el atleta, perfeccionar tanto las cualidades de velocidad-fuerza como la capacidad de coordinación (Polischuk, V., 2005).

CONCEPTO DE INFANCIA

Periodo de la vida, de crecimiento y desarrollo comprendido entre el nacimiento y el principio de la adolescencia y que se caracteriza por la rapidez de los cambios que ocurren. Esta primera etapa es decisiva en el desarrollo, debido a que de ella, va a depender toda la evolución posterior del niño en las dimensiones motora, lingüística, cognitiva y socio afectiva, entre otras (Jaramillo, L., 2007).

CONCEPTO DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Una actividad diseñada para los niños que empiezan a adentrarse al mundo del deporte, porque es un proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento (Hernández, J., 2005).

METODOLOGÍA

Se realizó un análisis exhaustivo de estudios, artículos, para crear una base de conocimientos significativos, y así, poder elaborar las consideraciones metodológicas pertinentes para el trabajo en edades de 12 a 14 años.

RESULTADOS

Como resultado, de la revisión de las consideraciones metodológicas del entrenamiento deportivo, en atletismo edades de 12 a 14 años, se propone una serie de parámetros que deben seguirse en la propuesta de trabajo, que divide los componentes en tres grupos: el deportivo, el fisiológico y el pedagógico.

COMPONENTE DEPORTIVO:	
✘	Se considera, que en estas edades los niños ya adoptan una estructura de entrenamiento, en el que principalmente se trabaja la enseñanza de la técnica y el desarrollo de la condición física, consiguiendo una transición eficaz del entrenamiento general hacia la especialización.
✘	Se define que, a partir de los 12 a 14 años de edad, se inicia el acondicionamiento de la fuerza, velocidad cíclica y máxima velocidad, y se programa un trabajo progresivo aumentando las cargas y volúmenes sobre las capacidades como la resistencia aeróbica y la velocidad de reacción, es allí, cuando las capacidades motrices reaccionan basándose en estímulos de entrenamientos, es decir, son susceptiblemente de ser entrenables.
✘	El entrenamiento de la fuerza debe trabajarse con cargas naturales, en este caso auto-cargas para favorecer el desarrollo muscular al igual que el aprendizaje del desarrollo técnico de los ejercicios.
✘	Es importante que en niños de estas edades se cuide el equilibrio antropométrico y postural.
✘	Al iniciar el niño en la especialización de una modalidad atlética, debe tener presente que en modalidades que requieren de unas técnicas específicas y más depuradas, como lo son los lanzamientos y los saltos, estos deben llevarse a cabo de manera prematura, a diferencia de la caminata o las carreras.
✘	Se definen criterio y parámetros para la búsqueda de talentos en las diferentes modalidades del atletismo, teniendo en cuenta tres factores muy importantes, los antropométricos, los cuales están relacionados con la estructura física del individuo, la valoración de la condición física y las condiciones psico-motoras.

RESISTENCIA.	
A partir de los 8 a 10 años, el sistema cardiovascular del niño(a) es más funcional, debido a que aumenta su tamaño de forma gradual, lo que le permite bombear más sangre por minuto.	
Es una capacidad innegable para el proceso de iniciación deportiva, porque sirve de base para el rendimiento deportivo.	
Por su parte, la resistencia aeróbica se puede iniciar el trabajo a los 8-10 años, tanto en niños como en niñas, la fase sensible se encuentra entre los 11 - 14 años.	
Así mismo, como pauta para su desarrollo hay que señalar que se deben trabajar intensidades que oscilen entre 150/170 pls/min y controlando adecuadamente el ritmo de ejecución (Lobato, C., 2000).	
Al trabajar esta capacidad se ve beneficiado la técnica de ejecución, la persistencia a seguir, irradiación al metabolismo energético, mayor capacidad de consumo de oxígeno, que le permitirá al deportista crear una base y rendir mejor.	
Se debe destacar que el deportista está en una edad en donde el trabajo de la técnica y la coordinación son fundamentales, por lo tanto, también, se ve necesario trabajar la capacidad	

<p>de resistencia, porque la técnica se debe mantener durante una competencia, un ejemplo sencillo son las modalidades de fondo.</p>
<p>Se ha podido evidenciar que la genética es primordial para un buen rendimiento deportivo, debido a que debe presentar de nacimiento una elevada capacidad de consumo de oxígeno, porque el entrenamiento solo puede incrementar esta capacidad en la mitad aproximadamente de su cuantía originaria, sí, el consumo de oxígeno alcanza en un individuo no entrenado unos 40 ml por kilo de peso corporal, mediante el entrenamiento se puede aumentar hasta unos 60 ml por mucho.</p>
<p>Respecto a la metodología de entrenamiento, se debe entrenar la resistencia de forma general, por medio de juegos o actividades que le permitan al deportista trabajar la resistencia aeróbica. Luego, si se clasifica el método de entrenamiento dependiendo de la modalidad deportiva, no hay una edad definida para ello, debido a que cada deportista lo asimila distinto, por esta razón, el entrenador deberá formar una base de seguimiento del progreso que le permitirá desarrollar el proceso de manera óptima.</p>
<p>Parece ser el método continuo, el más indicado para las modalidades que demandan una carrera cíclica en donde la mantención de la técnica es fundamental para el rendimiento deportivo.</p>
<p>ANAERÓBICA.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El niño a diferencia del adulto tiene mayor capacidad de utilizar la vía energética aeróbica y la capacidad de utilizar la vía energética anaeróbica es menor que en el adulto, por lo tanto, la capacidad de poder utilizar la vía anaeróbica láctica, viene condicionada por la existencia en la célula muscular de unas sustancias químicas llamadas: enzimas glucolíticas, que permiten que esta vía energética se active. Así mismo, estas enzimas apenas aparecen en el niño hasta la pubertad, momento en el que el nivel de testosterona aumenta (Rius Sant, J., 2005, p. 61).
<ul style="list-style-type: none"> ➤ No obstante, se han hecho experimentos de entrenamiento de tipo anaeróbico láctico con niños antes de la pubertad, y los resultados han confirmado la mejoría de la capacidad anaeróbica láctica en estas etapas, sin embargo, los efectos secundarios fueron perjudiciales para el organismo del niño, porque aumentaba de forma desproporcionada un grupo de hormonas llamadas: catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), hasta límites considerados anti fisiológicos y nocivos para el niños (Rius Sant, J., 2005, p. 62).
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es una capacidad que se debe trabajar de forma progresiva.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El trabajo en esta capacidad iniciará con forma de juego, en donde el niño(a) no caiga en cuenta del trabajo que está realizando.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ A medida que crece de los 11 a los 14 se trabajará de una forma más sistematizada, teniendo en cuenta la intensidad, volumen y densidad.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dicho lo anterior, a medida que crecen los deportistas podemos utilizar el método de repeticiones, que es muy efectivo para la mejorar de la capacidad anaeróbica aláctica.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ La velocidad es una capacidad que depende de la fuerza y técnica deportiva, por ende se debe tener una base preestablecida para poderla trabajar.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Según la Tabla 8. Manifestaciones del entrenamiento de la velocidad. La Pediatría, la Activ. Física y el Deporte (Ferrari, R., 2005, p. 99). La velocidad de reacción, es la

<p>primera que se debe empezar a trabajar, velocidad de movimiento (técnica), por último capacidad anaeróbica aláctica.</p>
<p>➤ En la etapa puberal se desarrolla la capacidad anaeróbica láctica.</p>
<p>FLEXIBILIDAD.</p>
<p>○ Capacidad que con el tiempo en vez de mejorar empeora, por lo tanto, de debe crear una cultura deportiva en donde los deportistas conozcan la importancia de esta capacidad para su mayor desarrollo, y por ende, un mejor desempeño deportivo.</p>
<p>○ Los periodos críticos de disminución de la flexibilidad, se inician con la pubertad, entre los 12 y 15 años de edad y principalmente en los miembros inferiores, debido a un aumento de talla y un aumento de la fuerza, por ésto, no hay que esperar hasta este momento, para iniciar el entrenamiento de la flexibilidad, por lo tanto, lo recomendado es que se inicie el proceso desde edades tempranas, ejecutando movimientos de flexibilidad correctamente, y así, facilitar moderadamente la aparición de la retracción muscular.</p>
<p>○ Tener en cuenta, que las niñas son más flexibles a partir de los 6-9 años.</p>
<p>○ La temperatura de 38,8 grados y los 41,6 grados es la apropiada para favorecer la capacidad de elongación de las fibras musculares, factor que sostiene que después de una actividad física intensa debemos estirar.</p>
<p>○ En el calentamiento activo reduce la resistencia a la elongación mediante la facilitación neuromuscular propioceptiva y favorece el desarrollo de la flexibilidad, por esta razón, antes de iniciar la competición se recomienda no estirar, al igual que el día anterior a la competencia.</p>
<p>○ Durante el estiramiento estático y asistido, se debe estirar entre 15 a 30 segundos.</p>
<p>COORDINACIÓN.</p>
<p>❖ Fundamental para lograr el perfeccionamiento de la técnica deportiva.</p>
<p>❖ Es una capacidad en donde sus fases sensibles se centran en las edades de iniciación deportiva.</p>
<p>❖ Equilibrio, ritmo y reacción se recomienda que el trabajo empiece de los 6 a 10 años.</p>
<p>❖ Orientación, diferenciación y adaptación son trabajadas de 6 a 16 años de edad.</p>
<p>❖ Se debe tener en cuenta, que no todos los deportistas tienen el mismo proceso y asimilan las capacidades de la misma forma, por esta razón, hay deportistas que no tiene todas estas capacidades desarrolladas, pero no significa que no se puedan trabajar. Consideramos que siempre se deben aplicar, aunque no hay un veredicto en donde se mencione, sí, la reacción mejoraría en 6 meses, porque depende del entrenamiento, la metodología y el deportista.</p>
<p>PERIODIZACIÓN.</p>
<p>Ω Este tema aún sigue siendo muy controvertido, aunque muchos autores identifican que el deportista debe entrenar más de 10 mil horas, para poder llegar hacer atleta de rendimiento, eso implicaría que las repeticiones de entrenamiento en la etapa de iniciación debe ser todos los días.</p>

Ω	Independientemente de ello, se debe respetar la etapa en la que se encuentra el deportista, por ello se hace fundamental realizar un diagnóstico e identificar en qué punto se encuentra para realizar una correcta planificación del entrenamiento.
Ω	No es recomendable especializar el entrenamiento en edades tempranas, debido a que trae una desmotivación hacia la práctica deportiva.
Ω	Andrés Muñoz (2010) menciona, que iniciar antes de tiempo una inducción deportiva específica o cierto grado de énfasis en la competitividad tiene más desventajas que aciertos.
Ω	La edad de iniciación en el atletismo para modalidades de velocidad, saltos y lanzamientos, debe ser a los 12 y 14 años de edad.
Ω	De igual forma, la edad de iniciación para las modalidades de medio fondo y fondo son de 9 a 12 años de edad, para ambos sexos.
Ω	Respecto al sistema de competición, se debe permitir al deportista experimentar diferentes movimientos y situaciones en donde pueda favorecer aumentar su autoconfianza y desarrollar la competitividad necesaria para más adelante.
Ω	La participación individual, contribuye al resultado del equipo y refuerza el concepto de que la participación de cada niño debe ser valorada, cada niño toma parte de todos los eventos, lo que evita la precoz especialización, los equipos son mixtos, compuestos de 5 niños y 5 niñas, en lo posible.
Ω	En la IAAF Existe, en el programa una clasificación de eventos por edades, en mini atletismo se encuentra el grupo I: niños y niñas de 7 -8 años de edad, el grupo II: niños y niñas de 9 -10 años y el grupo III: niños y niñas de 11-12 años, y posteriormente, el evento de jóvenes de 13-15 años por equipos.
COMPONENTE FISIOLÓGICO.	
-	Con respecto al desarrollo y maduración de los niños, este hace referencia a la formación y desarrollo del individuo desde su concepción hasta la madurez. Es decir, esta maduración se va a producir a lo largo de una serie de periodos evolutivos que van a determinar el desarrollo humano, en este sentido, Malina et al. (2004), Bouchard et al. (1997): plantearon que existe la múltiple interrelación entre los aspectos que afectan el crecimiento.
-	Según Toro y Zarco (1995): el crecimiento se produce a un ritmo variable, con dos picos o momentos claves, uno en los primeros 2 años de vida y otro a los 10-12 años en niñas y a los 12-14 años en niños.
-	Es importante, saber que en los periodos de crecimiento los huesos son más sensibles, es decir, una sobre carga en esta etapa tendrá consecuencias negativas.
-	Entre los 6 y 14 años la longitud de las extremidades crece 1,4 veces, mientras que su masa se multiplica por tres, lo que favorece el estrés en tendones, uniones músculo-esqueléticas y apófisis óseas, por ende, es importante evitar la aparición de lesiones, realizando un correcto plan de entrenamiento haciendo énfasis en la adecuada carga, recuperación y elongación de los músculos.
-	El sistema hormonal tiene una actividad muy diferente en el niño que en el adulto, debido a que el desarrollo de la fuerza, y del metabolismo anaeróbico viene condicionado sensiblemente por este sistema, por ejemplo, la testosterona, una de

<p>las hormonas que más influyen en estos procesos, pasa de 60 g a 100 ml a los 11 años, a nivel de hasta 85 g a 100 ml en las chicas y más de 600 g a 1000 ml en los chicos a los 15 años (de aquí la diferencia en el aumento de la fuerza entre el hombre y la mujer).</p>
<ul style="list-style-type: none"> - En el proceso de crecimiento y desarrollo, el funcionamiento del sistema endocrino en la niñez, se caracteriza, porque la hormona del crecimiento actúa en conexión con hormonas tiroideas, circunstancia que varía en la pubertad debido a los cambios en los sistemas nervioso y endocrino, que llevan a que la hormona en mención actúe más en conjunción con los esteroides sexuales gonadales, de manera que, en ese periodo el aumento en su secreción y la de gonadotropinas, inducen al desarrollo sexual, aumento de masa corporal, estatura y mejora en la aptitud física de los jóvenes.
<ul style="list-style-type: none"> - En esta fase de desarrollo, la pubertad, el niño experimenta cambios críticos, en los que se tendrá en cuenta más su desarrollo biológico, en que la edad cronológica es lo que resulta ser, por ejemplo: dos niños con la misma edad, pero que difieren de una maduración individual, básicamente, condicionada por características genéticas, es así, como pueden presentar diferentes estadios en los que no todos realizan el trabajo motor, y el desarrollo de las cualidades físicas de manera igualitaria.
<ul style="list-style-type: none"> - La maduración del sistema nervioso, parte de una riqueza motora, la variedad de movimientos primarán sobre el desarrollo de las cualidades físicas y sobre la repetición de unos mismos movimientos, es decir, habrá que dotar a los niños de esta riqueza para que en un futuro realicen con mayor facilidad los ejercicios planteados y las actividades de la vida diaria.
<ul style="list-style-type: none"> - Según los valores del Vo_2 Max el aumento es paralelo al crecimiento del niño, como consecuencia del incremento de las dimensiones corporales, aumentando hasta los 18 años en niños y en niñas no suele pasar de los 14 años.
<ul style="list-style-type: none"> - En los niños se observa un incremento de las capacidades anaeróbicas durante todo el periodo de crecimiento, mientras que en las niñas sólo se observa hasta los catorce a dieciséis años, por lo tanto, las diferencias entre género en valores absolutos y relativos, aparecen antes del inicio de la pubertad y continúan en aumento a lo largo del periodo de crecimiento, hasta llegar a la vida adulta.
<ul style="list-style-type: none"> - La frecuencia cardíaca media en reposo en un niño de 14 años es de 75 puls / min y este disminuye en los practicantes de algún deporte.
<ul style="list-style-type: none"> - El metabolismo de los niños es de 20 a 30 veces más elevado que en el adulto y las necesidades de vitaminas, minerales y proteínas, por ende, una actividad deportiva exagerada podría mermar su proceso crecimiento, por lo tanto, es necesario atender la alimentación, así como, los periodos de recuperación entre esfuerzos.
<ul style="list-style-type: none"> - Los niños gastan más energía que la que necesitan, es decir, no cuentan con una eficiencia mecánica, un niño de 12 años necesita casi $30 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \text{ min}$ para correr a 9 km/h, mientras que un adolescente de 16 años necesita apenas $25 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \text{ min}$, es por ello, que los niños no pueden mantener el ritmo de los adultos durante una carrera sub-máxima, a pesar de tener un Vo_2 max similar por kilo de peso, así, que la intensidad del ejercicio debe ser correctamente adecuada.

<ul style="list-style-type: none"> - Se considera que, los niños son termorreguladores mucho menos eficaces que el adulto, lo que presenta un riesgo en condiciones climáticas adversas, por ende, hay que facilitar la hidratación en caso de temperaturas adversas y refrigeración en caso de climas fríos.
<p>COMPONENTE PEDAGÓGICO.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Para un proceso deportivo y educativo consciente, organizado y planeado, es necesario contar con un modelo pedagógico en el que se lleve a cabo la práctica según unos principios orientadores, que toman su raíz en la pedagogía como un saber especial sobre la educación. Es decir, el modelo pedagógico es aquel puente que permite conectar la teoría orientadora con la práctica ejecutora.
<ul style="list-style-type: none"> • La planificación de temas debe ser coherente y llevar un adecuado manejo, dependiendo de la edad en la que se trabaja, hay que recordar que todo obedece a un proceso en el que el niño avanzado no se esperan resultados inmediatamente, por eso, se lleva un control por medio de unas evaluación que se van aplicando en cierto tiempo, ya dependiendo de la capacidad, del tema o del mismo entrenador.
<ul style="list-style-type: none"> • Se define el enfoque ludo técnico, una herramienta primordial para conseguir que el niño conozca el para qué y el por qué de su quehacer de una manera motivante, es una fusión del enfoque tradicional, que fija los engramas motores a partir de la repetición y el enfoque alternativo, que toma el uso del juego modificado para favorecer al enseñanza-aprendizaje.
<ul style="list-style-type: none"> • El juego es fundamental dentro de todo proceso deportivo, debido a que nos acerca a la técnica deportiva de una forma sencilla y práctica, además el deportista lo trabaja de una forma inconsciente que le permite combinar emociones y aprendizajes significativos.
<p>COMPONENTE PSICOLÓGICO.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Las razones de la práctica deportiva en niños se basan principalmente en divertirse, mejorar sus habilidades y hacer amigos, dejando a un lado el deseo de ganar y estar en forma, un 67% de los niños abandonan la práctica por un excesivo énfasis en la competición, por esta razón, el entrenador debe ser capaz de crear un ambiente óptimo, haciendo una planeación del entrenamiento adecuado para la edad, evitando el estrés y el agotamiento mental, y así, evitar la deserción en el deporte.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Así mismo, se analizaron las ventajas de un adecuado proceso de entrenamiento, con las que se identifica que seguir un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades de los entrenados, reduce la probabilidad de lesiones, y facilita la maduración biológica propia de la edad, además permite una mejora gradual de la técnica.

DISCUSIÓN

No encontramos estudios similares, que se dedicaran a la realización de una estructura de entrenamiento solo para las edades de 12 a 14 años de edad. Y en este sentido el trabajo tampoco nos va brindar un programa, pero si una guía y una mirada globalizada sobre los diferentes componentes del entrenamiento, como el pedagógico, psicológico y metodológico, por esta razón, queda para los lectores guiarse y poder crear su propia estructura como mencionamos anteriormente, basada en su experiencia deportiva y conocimiento sobre la modalidad en la que incursiona.

El trabajo es una herramienta que garantiza una guía, para la planeación de un programa de entrenamiento especialmente para niños, lo ideal es llevar a cabo procesos que favorezcan la formación integral del deportista, la correcta articulación de un proceso de iniciación y formación deportiva, sumado a la selección de talentos, cuyo objetivo sea el contribuir con la formación no solo de deportistas de élite, sino mejores ciudadanos, aunque, si bien es cierto, que como proceso busca mejorar y especializarse, pero sin perder la óptica que no todos los jóvenes serán deportistas de altos logros (Zhelyazkoz, 2001).

De este modo, la guía para realizar el programa de entrenamiento, servirá para el desarrollo de todas las especialidades atléticas, claro está, que entre los 12 y 14 años de edad, el niño conseguirá una transición eficaz del entrenamiento general hacia la especialización, debido a que el niño entra en una etapa en la que comenzará a dejar de jugar y tomar conciencia que tiene que entrenar.

De este modo, es elemental, reconocer los aportes de los autores citados, en cuanto a los parámetros establecidos para la orientación de la iniciación deportiva en el atletismo, debido a que generan valiosos aportes y enriquecimiento en el campo, mejorando las posibilidades de éxito deportivo en los niños, mirando hacia el futuro, dando así, una transformación positiva del deporte, estableciendo procesos a largo plazo, generando condiciones para la práctica sistémica, organizada, sostenida en el tiempo con propósitos educativos, sociales, culturales y de salud (Peralta, 2006), proporcionando una secuencia lógica y coherente del desarrollo de tareas que llevarán a la obtención de los objetivos (Vasconcelos, 2005).

Por último, consideramos que, conocer al deportista nos permite desarrollar un mejor proceso de entrenamiento, recordemos un principio del entrenamiento deportivo que es la individualización, no podemos aplicar los mismos estímulos a todos los deportistas, recordemos que no todos los organismos los asimilan de la misma manera, y no sólo, nos referimos a las cargas de entrenamiento, sino aspectos tan significantes como pueden llegar hacer una buena comunicación entre entrenador-deportista, también, conocer su vida después del entrenamiento, (aspectos familiares y sentimentales, entre otros), esta información nos permitirá conocer a fondo su estado anímico, su confianza, su motivación, y así, tendremos más herramientas que podremos utilizar y agregar dentro de la planificación de una sesión de entrenamiento.

RECOMENDACIONES

- Es necesario que la planificación de temas sea coherente y lleve un adecuado manejo, obedeciendo a un proceso que lleve un control, por medio de evaluaciones, de este modo es importante, que en el modelo pedagógico exista un currículo en el que se especifique el sentido y finalidad de lo que se enseña, los contenidos y los métodos y estrategias en relación con las necesidades.
- Es fundamental la función del entrenador, debido a que potencia el nivel de creatividad y capacidad de elección de una adecuada enseñanza, en un ambiente en el que los niños tengan un incremento de la cantidad de libertad para la toma de decisiones acerca de su propio aprendizaje, es decir, que sean capaces de procesar la información y solucionar problemas en un contexto dinámico
- Se debe optar no solo por la obtención de logros deportivos, sino, proponer al deportista diferentes situaciones y experiencias favorecedoras para su crecimiento no solo como atleta, sino como un ser integral, una persona que desde su saber aportará a la sociedad un sin número de conocimientos, y por ende, mejorar su calidad de vida y el de quienes lo rodean.
- La implementación de escuelas de formación deportiva, debido a que tienen una gran importancia en la conducción y desarrollo deportivo paso a paso de los niños y jóvenes, obteniendo resultados positivos, agrupando atletas como futuros integrantes o reservas de equipos nacionales.
- Se deben tener en cuenta una serie de hábitos de higiene, que favorecerán la realización de la práctica de una manera eficiente y a tener la seguridad que no va a tener repercusiones en la salud.
- Identificar el estado de salud del niño y plantear que tipo de entrenamiento recomienda según su condición y aptitud.
- Igualmente, se precisa que habrán contraindicaciones para la práctica, es decir, que existe en el niño una condición o un factor que incremente los riesgos involucrados que comprometan su integridad y por supuesto su vida, de este modo hay que seguir las recomendaciones médicas sin excepción alguna.
- Según organismos internacionales, se recomienda un consumo medio diario de energía de 1800 kcal para los niños, necesidades de consumo calórico que hay que incrementar entre 500 y 1500 kcal en niños que practiquen deporte y variará según la modalidad atlética o intensidad de la práctica.
- Los niños pueden sufrir de un colapso circulatorio, debido a la disminución de la tasa de sudoración y el aumento de la temperatura corporal al realizar la práctica deportiva, de este modo, se recomienda una hidratación diaria adecuada de 3 a 4 litros de agua, bebidas hidratantes, evitando bebidas con alto contenido de azúcar.
- A todo ello, debemos agregar que al deportista le debemos crear una cultura deportiva que nos ayude a facilitar el proceso aún más, como por ejemplo: una buena alimentación antes, durante y después del entrenamiento, así como también, la hidratación y el buen descanso.

- Definitivamente, un entrenador conocedor de los parámetros mencionados anteriormente, permite que el entrenamiento deportivo para los niños de 12 a 14 años aporte muchos beneficios no solo en la parte física, sino en la mental, también que lo llevarán a desarrollar un sin fin de cualidades que le permitan desenvolverse de la mejor manera en su vida deportiva y social.
- Aclaremos, que este no es un manual de cómo formar deportistas de élite mundial, porque eso depende de muchos factores a veces ajenos al entrenador, por esta razón, se debe tomar como una guía razonable dentro del proceso de formación deportiva en el atletismo de un niño de 12-14 años de edad, que le permita realizar un proceso coherente y razonable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, E. (2012). Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna. Rev. U.D.C.A Act & Div. Cient. 15, pp. 57-65.
- Andrade, J. (2015). La formación lúdico-deportiva, un asunto de gerencia. Ibagué: Universidad del Tolima.
- Añó, V. (1997). Planificación y Organización del Entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos.
- Arboleda, S. (s.f). El proceso de maduración biológica como determinante del desarrollo de indicadores antropométricos y motrices durante la pubertad. Santiago de Cali, Universidad del Valle.
- Bañuelos, S. (1984). Didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- Bermúdez, S. (2001). Entrenamiento de la condición física. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Bernad, M. (1999). La trascendencia de la victoria. Revista Española de Educación Física y Deportes, vol. VI, nº 4, pp. 17-24.
- Billat, V. (2002). Fisiología y Metodología del Entrenamiento (De la teoría a la práctica). Barcelona: Ed.Paidotribo .
- Blasco, M. (2008). El entrenamiento de la fuerza en jóvenes. X Jornadas sobre el Presente y el Futuro de las Categorías Menores en el Atletismo Español. Madrid.
- Blázquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- Blázquez, D. (1995b). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En D. Blázquez (Ed.), La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde, pp. 251-286.
- Bompa, T. (1993). Theory and Methodology of Training the to athletics Performance. . Publishing Company.
- Boraita, A., Berrazueta, J., Lamiel, R., Luengo, E., Manonelles , P., et al. (2000). Guías de la práctica clínica de la Sociedad Española de Cardiología sobre la actividad física en el cardiópata. Rev Esp Cardiol.; 53, pp. 684-726.
- Capovilla, D., & Arruda, D. (2013). Indicadores de crescimento físico em crianças e jovens iniciantes em atletismo. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 7 Issue 39, p.215.

- Carpenter, P., y Morgan, K. (1999). Motivational climate, personal goal perspectives, and cognitive and effective responses in physical education classes. *European Journal of Physical Education*, 4 (1), pp. 31-44.
- Chacón, M., Ballesteros, R., González, M. (2002). Visita deportiva de no contraindicación (II). *Pediatría de Atención Primaria*; 13: pp. 123-38.
- Collazo, M., & et al. (2006). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La Habana: Instituto superior de cultura física Manuel Fajardo.
- Conde, J. y Valero, A. (1997). Modelo renovador de iniciación deportiva al atletismo. *Ciencias de la Actividad Física*, 5 (10), pp. 109-121.
- Dantas, E. (2003). *A Prática da Preparação Física* (5. ed.). Rio de Janeiro, Brasil: Shape.
- Díaz, M. (1997). Atletismo práctico en la escuela. En *El deporte escolar*. Universidad de Huelva, pp. 95-109
- Diener, C., & Dweck, C. (1978). An analysis of learned helplessness: continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, pp. 451-462.
- Dietrich, M., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, Claus. (2004). *Metodología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil*. Barcelona, España Editorial Paidotribo.
- Domínguez, P., & Espeso, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes. *Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fís. Dep*, pp. 61-68.
- Enhlanz, G., & Zimmerman. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca.
- Espona, E. (2007). Modelo de cargas acentuadas para la etapa especializada de rendimiento en el fútbol juvenil. La Habana: Tesis Doctoral.
- Freudenberger, H. y Richelson, G. (1981). *Burnout: How to beat the high cost of success*. New York: Bantam Books.
- García, G., Fontecha C. (2015). Lesiones traumáticas subagudas y crónicas. En AEPap ed. *Curso de Actualización Pediatría*. Madrid: Lúa Ediciones, pp. 47-57.
- García, M., Navarro, V., & Ruíz, C. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Glyn, R. (1995). Limitaciones y convergencias conceptuales. Glyn, R. (Desclee de Brouer), *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Barcelona, España, p. 31.
- Gómez, J. (2003). *Fundamentos biológicos del ejercicio físico*. Madrid, España: WANCEULEN.
- Gómez, S., Marcia, J. (2015). *Sistema para la iniciación deportiva en el ciclismo*. Habana, Cuba: Editorial Universitaria. ProQuest ebrary. Web. 22 March 2016.
- González, A., & Arrivas, T. (2010). *Didáctica de la educación física*. Barcelona: GREO.
- González, F. (2001). *Educación para el deporte*. Madrid: CCS.
- González, J. (1992). *Psicología y deporte*. (Biblioteca nueva) p.19-41. Madrid: Almagro.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la orientación deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 1, pp. 27-36.
- Gould, D. y Harn, T. (1984). Participation motivation in Young athletes. En J. Silva III y R. Weinborg (eds). *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 359-370.

- Granados, R. (2011). La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el I. P. N. XIV Seminario Internacional y II Latinoamericano de Praxiología Motriz: Educación Física y contextos críticos, pp.1-27.
- Griffin, L. y Oslin, J. y Mitchell, S. (1995). An analysis of two instructional approaches to teaching net games. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66 (Suppl.), A-64.
- Grosser, Bruggerman, & Zintl (1989). Alto rendimiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Guzmán, H. (2012) Lesiones deportivas en niños y adolescentes. [REV. MED. CLIN. CONDES; 23(3) 267-273].
- Guzmán, H. (2012). [rev. med. clin. condes - 2012; 23(3) 267-273] Lesiones deportivas en niños y adolescentes.
- Hahn, E. (1998). Entrenamiento en Niños. Barcelona: Roca.
- Harre, D. (1986). Trainingslehre. Berlín (DDR).
- Hernández, J. (2005). Análisis de la estructura del Juego Deportivo. Barcelona: INDE.
- IAAF. (2002). Atletismo para niños-una guía práctica. Mónaco, Francia.
- Ikai, M. (1967). Trainability of muscular endurance as related to age. Paper presented at the X. ICHPER Congress, Vancouver.
- Jaramillo, L. (2007). Concepción de infancia, Revista del Instituto de Estudios Superiores en Educación Universidad del Norte, Colombia.
- Karlborg, J. (1989). A biologically-oriented mathematical model ICP for human growth. *Acta Paediatr Scand Suppl.* upl 350:s74-s94.
- Kirsh, A., Koch, D., & Oro, U. (1984). Antología do atletismo, metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico.
- Klimenko, O. (2010). Reflexiones sobre el modelo pedagógico como un marco orientador para las prácticas de enseñanza. *Pensando Psicología*, 6(11), pp. 103-120.
- Lasierra, G. y Lavega, P. (1993). 1015 Juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Paidotribo.
- Lattore, P., Herrador, J., & Lara, M. (2003). Prescripción Del Ejercicio Físico para la Salud en la Edad Escolar. Barcelona: Paidotribo.
- Lobato, C. (2000). Desarrollo capacidades físicas básicas en edad escolar. Federación Andaluza de Baloncesto.
- Maffulli, & Baxter, J. (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. *Journal of sports medicine and physical fitness*, pp. 250-255.
- Mariano, C. (2012). Educação física: o atletismo no currículo escolar. . Rio de Janeiro: Wak Editorial.
- Martín, D. (2001). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz. (2007) Manuel de metodologia del entrenamiento deportivo. España: Paidotribo.
- Martín, D., Carl, K., Lehnertz. (2014) Manuel de metodologia del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Paidotribo.
- Matthiesen, S. (2005). Uma abordagem escolar do atletismo como manifestação esportiva. Brasília, DF: Ministério do Esporte. Comissão de Especialistas de Educação Física. Universidade de Brasília, CEAD.
- Matthiesen. (2009). Atletismo se aprende na escola. Fontoura: Juniaí.

- Matveev, L. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Raduga.
- Méndez, A. (1999). Análisis comparativo de las técnicas de enseñanza en la iniciación a dos deportes de invasión: el floorball patines y el baloncesto. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Granada, España.
- Molnar, G. (1995). Las fases sensibles o periodos sensibles. Educación física y deporte infantil.
- Moras, G.(2003). Amplitud de moviment articular i la seva valoració. Test fl exomètric. Tesis defendida en la Universidad de Barcelona.
- Moreno, A. (2008). Iniciación deportiva y su preparación. Buenos Aires: Cid.
- Moreno, P. (2004) Examen de aptitud deportiva. *Pediatr Integral*. 2004; 8:594-602.
- Muñoz, A. (2010). Procesos deportivos: metodología para técnicos y monitores. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Murrie, D. (1997). Athletics activities in the primary school. Walking, running and hurdling. *Primary PE Focus*. Summer, pp. 4-6.
- Neto, A., Mascarenhas, L., Nunes, G., Lepre, C., & De Campos, W. (2009). Relação entre fatores ambientais e habilidades motoras básicas em crianças de 6 e 7 años. *REMEFE-Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 3(3).
- O'Neill, J. (1989). Teaching athletics in schools. *The Bulletin of Physical Education*, 25 (1), pp. 13-17.
- O'Neill, J. (1992). Athletics teaching in schools – change at last? An nterpretation of “athletic activities” in the P.E. National Curriculum. *The British Journal of Physical Education*, 23 (1), pp. 12-17.
- Oliveria, M. (2006). Atletismo escolar: uma proposta de ensino na Educação Infantil. Rio de Janeiro: Sprint.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) 2001. Régimen actividad física y salud. 109.ª Reunión del Consejo Ejecutivo.
- Orlick, T. (1973). Children sport. A revolution is coming. *Canadian association for health, physical education, and recreation journal*, 1, pp. 12-14.
- Orlick, T. (1974). The athletic dropo uut: A high Price for inefficiency *Canadian association for health, physical education, and crecreation journal*, 6, pp. 21-27.
- Orlick, T. y Partington, J. (1982). Mental links to excellence. *The sport Psycgologist*, pp. 105-130.
- Ormond, T., DeMarao, G., Smith, R., y Fisher, K. (1995). Comparison of the sport education model and the traditional unit approach to teaching secondary school basketball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66 (Suppl.) A-66.
- Pacorbo, A. (1996). Entrenamiento deportivo y condición biológica de talentos de alta competición. En CAMPOS et al. *Indicadores para la detención de talentos*. Madrid.: Consejo Superior de Deportes.
- Peña, L., Madruga, A., Calvo, C. (2001). Alimentación del preescolar, escolar y adolescente. *Situa-ciones especiales: dietas vegetarianas y deporte*. *An Esp Pediatr.*; 54, pp. 484-96.
- Peralta, H. (2006). Centros de educación física, escuelas de iniciación y formación deportiva. Una alternativa en cultura física para Colombia a través de experiencias en el departamento de Cundinamarca. Bogotá: Ed. Atropos, pp. 17-24.

- Peterson, I., Renström, P. (1989). Lesiones deportivas, su prevención y tratamiento. Barcelona: Jims.
- Platonov, V. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona: Paidotribo.
- Polischuk, V. (2000). Atletismo Iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Polischuk, V. (2015). Atletismo Iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Quiroga. (2010). Guía práctica clínica de termorregulación en el recién nacido. Sociedad iberoamericana de neonatología Siben.
- Ramos, S. (1994). "El plan perspectivo". Armenia: Kinesis.
- Raposo, Vasconcelos, A. (2005). "Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo" 2da Edición. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Rius Sant, J. (2005). Metodología del atletismo. Barcelona: Paidotribo
- Rivera, E. (1999). Evaluación de la elaboración y desarrollo del proyecto curricular del área de educación física en centros de educación primaria. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Granada, España.
- Ruíz, & Sánchez. (1997). Rendimiento deportivo claves para la optimización del aprendizaje. Madrid: Gymnos.
- Sánchez, G. (2000). Consideraciones generales acerca del juego. Gladys, C. El juego en la educación física básica. Armenia, Colombia: Kinesis, pp 32-99.
- Sapp, M. y Haubenstricker, J. (1978). Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sport programs in michigan. Comunicación presentada en el meeting American Alliance for health, physical education and recreation and dance. Kansas.
- Stanfield, C. (2011). Aparato cardiovascular: función cardiaca. En C. Stanfield (Pearson), Principios de fisiología humana. Madrid, España: Pearson, p. 360.
- Stanfield, C. (2011). Células nerviosas y señales eléctricas. En C. Stanfield (Pearson), Principios de fisiología humana. Madrid, España: Pearson, p. 367.
- Stanfield, C. (2011). Sistema endocrino: glándulas endocrinas y acción de las hormonas. En C. Stanfield (Pearson). Principios de fisiología humana. Madrid, España: Pearson, p. 149.
- Suslov, F. (1997). La cuestión de la resistencia general en el sistema de preparación de los deportistas. Teoría y práctica de la cultura física, No. 7, Moscú: Raduga.
- Taborda, Murcia, & Ángel, (1997). Entrenamiento deportivo infantil y escuelas de formación deportiva. Educación física y recreación. Universidad de Caldas, vol. 2, n. °, p. 49-74.
- Tanner, J. (1989). Foetus into man. Physical growth from conception to maturity (2nd ed.) Cambridge MA: Harvard University Press.
- Thiebault, C., & Sprumont, P. (2009). El niño y el deporte. Tratado de medicina del deporte infantil. Zaragoza: Inde.
- Trigueros, C. (2000). Nuevos significados del juego tradicional en el desarrollo curricular de la educación física en centros de educación primaria de Granada. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Granada, España.
- Valenzuela, A., & López, M. (2007). Las tareas de aprendizaje en la iniciación al atletismo a través del modelo de enseñanza ludo técnico. Revista Kronos, Vol. 6 Issue 12, p.29.
- Valero, A. (2005). El salto de altura en la educación primaria: una propuesta ludo técnica de unidad didáctica. En Aula de encuentro, pp. 43-60.

- Vasconcelos, A, 2005. Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo, p. 19.
- Verdadi, C., & Marco, A. (2010). Iniciação Esportiva: a influência de Pais, Professores e Técnicos. *Arquivos em Movimento*, pp. 102-123.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.
- WHO (World Health Organization) (1985). Energy and protein requirement. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Technical Report Series 724. World Health Organization. Geneva.
- World Health Organization (2006). Promoting physical activity and active living in urban environments. The Role of Local Governments.
- Zambrano, A., Gracia, D. (2014). Métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte: ventajas y desventajas de sus técnicas de entrenamiento.
- Zambrano, A., Gracia, D. (2014). métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte.
- Zanatta, A. (1984). Atletismo de iniciación. *Stadium*, 18 (103), pp. 27-29.
- Zhelyazkzo, T. (2001). *Bases del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

WEBGRAFÍA

- Bar-Or, O. (2000). Nutrición para niños y adolescentes atletas. *Sports Science Ex-chan*. 13. Disponible en: <http://www.gssiweb-sp.com/reflib/refs/243/77.cfm?pid=96&CFID=6120664&CFTOKEN=15712321>
- Blasco, M. (2008). El entrenamiento de la fuerza en jóvenes. X Jornadas sobre el Presente y el Futuro de las Categorías Menores en el Atletismo Español, Madrid. <http://www.fcatletisme.cat/Ctecnic/documentacio/articulos/entrenamentdelaforsaenelsjoves.pdf>
- Casajús, M. (2000). *Actividad física en niños*. : Ediciones Díaz de Santos. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- Coronel, C. (2011). Propuesta de entrenamiento de capacidades condicionales en los periodos sensibles de los niños de 10 a 12 años de edad de la academia Alfaró Moreno Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1888/1/tef103.pdf>
- Cordovez, J. (2010). Metodología de la enseñanza del baloncesto. Recuperado el 15 de abril del 2016, de: <http://www.slideshare.net/doctorando/metodologa-de-la-enseanza-del-baloncesto>
- Domínguez, O. & Rodríguez, Y. (2015). Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil EFDeportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 20, N° 03, Abril de 2016. <http://www.efdeportes.com/> (Cuba)
- García, G. (1998). Requerimientos nutricionales en niños y jóvenes deportistas. *Acta Colombiana Medicina del Deporte*. Disponible en: http://amedco.encolombia.com/deporte51_requerim2.htm
- García, F. (2010). El estrés de los jóvenes deportistas. Recuperado de: http://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El_estres_de_los_jovenes_deportistas.pdf

- Gómez, P. (2010). Planificación del entrenamiento deportivo. Recuperado el 15 de abril del 2016, de: <http://www.slideshare.net/PedroGomez3/modelobifasico-De-planificación>
- Giménez, J. & Sáenz, P. (2002). Posibilidades metodológicas en la enseñanza del baloncesto. Recuperado el 15 de abril del 2016, de: <http://www.clubdelentrenador.com/articulos/88.pdf>
- López, E. (2005). Las capacidades coordinativas Gentileza www.EntrenadorBasquet.com.ar
- Lorenzo, F. (2006). Coordinación motriz. Recuperado el 23 de marzo de 2016. De <http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>.
- Moya, J. (2004). La percepción subjetiva del esfuerzo como parte de la evaluación de la intensidad del entrenamiento. [http://www.efdeportes.com/revista digital Buenos Aires](http://www.efdeportes.com/revista%20digital%20Buenos%20Aires).
- Pancorbo, A. (2004). Selección de talentos deportivos experiencia cubana. Recuperado el 8 de abril del 2016, de: <http://www.sportsalut.com.ar/eventos/conferencias/4.pdf>
- Pérez, J., & Pérez, D. (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. Revista digital.
- Ramos, & Taborda. (2010). Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños. Recuperado el 03 de mayo 2016, de http://www.articulos-apunts.edittec.com/65/es/065_045-052ES.pdf
- Rodríguez, D. (2004). Estudio del desarrollo de las capacidades físicas de basquetbolistas en la categoría 15 - 16 años. Recuperado el 15 de abril del 2016, de: <http://www.monografias.com/trabajos82/desarrollo-capacidadesfisicas-basquetbolistas/desarrollo-capacidades-fisicasbasquetbolistas2.shtml#ixzz2nmG8XcHP>
- Salt, M. (2015). Sistema para la iniciación deportiva en el ciclismo. Recuperado el 2016, de Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- Saraví, J. (2003). La iniciación deportiva y la intervención del adulto. . <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital- Buenos Aires - Año 9 - N° 67.
- Velázquez (2001). El deporte moderno consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales. Ed. Fis. Deport.Rev.Digital. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd36/deporte.htm> Recuperado el 10 de junio 2016.

METODOLOGÍA PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA, "CONSTRUCCIÓN DE LA PISTA DE CICLOMONTAÑISMO EN EL MUNICIPIO DE CAJICÁ".

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF THE PROPOSAL, "TRACK CONSTRUCTION BIKING IN CAJICÁ"

Jorge Iván Rodríguez Casallas

Técnico profesional en entrenamiento deportivo de la U.D.C.A.

Profesional de Ciencias del Deporte de la U.D.C.A.

E-mail: George.roca@hotmail.com

Ana María Árias Castro

Profesional de Ciencias del Deporte de la U.D.C.A.

Especialización en Gerencia y liderazgo. U.M.N.G

E-mail: anmas08@gmail.com

propuesta de la construcción de la pista de ciclo montaña para el municipio de Cajicá.

De esta manera, podemos concluir que se cumplió el objetivo principal del proyecto y se espera la aprobación, debido a que será de gran beneficio para todo el municipio.

Palabras clave: Propuesta Metodológica, formulación de proyectos, escenario deportivo, ciclismo.

RESUMEN

El objetivo principal fue desarrollar la metodología de cómo elaborar una propuesta a la Secretaría de Planeación para la construcción de una pista de ciclo montaña a nivel formativo, específicamente para niños de 6 a 12 años. El alcance investigativo del proyecto está enfocado al método explicativo, con el fin de determinar las causas de sucesos, fenómenos físicos y sociales del municipio de Cajicá. La metodología escogida fue desarrollar el primer módulo de la ficha MGA para tener como producto final el diseño de la pista de ciclo montaña. Resultado: Teniendo en cuenta, las consultas bibliográficas y los diferentes pasos que exige la secretaría de planeación para la postulación de propuesta, se logró presentar con los requisitos necesarios y en los tiempos estipulados la

ABSTRACT

The main objective was to develop the methodology of how to prepare a proposal to the Planning Secretariat for the construction of a mountaineering cycle track at the formative level, specifically for children from 6 to 12 years old. The research scope of the project is focused on the explanatory method, in order to determine the causes of events, physical and social phenomena of the municipality of Cajicá. The methodology chosen was to develop the first module of the MGA form to have as final product the design of the mountaineering cycle track. Result: Taking into account the bibliographical consultations and the different steps required by the planning secretariat for the nomination of proposal, it was possible to present with the necessary requirements and in the stipulated time the proposal of the

construction of the mountaineering cycle track for the Municipality of Cajicá. In this way, we can conclude that the main objective of the project was fulfilled and the approval is expected, because it will be of great benefit for the whole municipality.

Key words: Methodological, project, sports scene, cycling.

INTRODUCCIÓN

Con el avance que ha tenido la administración se ha logrado que las instituciones de orden público y privado se estén organizando de forma efectiva para prestar un mejor servicio, tal como lo afirma (Frederick Taylor. Citado por Hernández, 2006, p. 56). Junto a esto: "se han utilizado diferentes herramientas entre estas el diagnóstico estratégico que permite determinar los factores internos y externos, para identificar las necesidades principales de la organización y poder trabajar sobre estas", tal como lo afirma (Peter Drucker. Citado por Sánchez, 2005, p.79).

Teniendo en cuenta, lo anterior y el ciclo administrativo (planificación, organización, dirección y control) es indispensable conocer la ubicación del sitio de práctica. El Club Ciclo Fortaleza está situada en la calle 2ª No. 3 - 79 Cajicá Centro, cuenta con personería jurídica y con reconocimiento deportivo.

Además, cuenta con 60 niños que oscilan en edades de 5 a 18 años que han tenido la oportunidad de representar al municipio. Sin embargo, el Club Ciclo Fortaleza, no cuenta con infraestructura adecuada para la práctica sana del ciclismo de montaña a nivel formativo, específicamente, en las categorías Pre infantil e infantil, algunas de las instalaciones se encuentran alejadas del

casco urbano dificultando la movilidad y colocando en peligro la seguridad de los niños.

Es, por ésto, que se ha decidido aplicar una propuesta metodológica en la construcción de una propuesta, que consiste en formalizar el acompañamiento de un profesional en ciencias del deporte para facilitar la construcción del escenario deportivo apto para los entrenamientos deportivos, teniendo como finalidad principal, contribuir en el desarrollo del instituto de recreación y deporte del municipio y el Club Ciclo Fortaleza de Cajicá.

Frente al desarrollo de la práctica profesional del programa profesional en Ciencias del Deporte, se estableció como propósito inicial el desarrollo de un diagnóstico que pudiera evaluar las condiciones del sitio de práctica.

Se identificó mediante la herramienta D.O.F.A., a partir de ello, se pudo encontrar que una de las mayores dificultades que tiene el Club Ciclo Fortaleza de Cajicá, es la dificultad de desarrollar diferentes actividades de Ciclo montañismo.

Sin embargo, se debe tener claro que las instalaciones con las que cuenta el club se encuentran alejadas del casco urbano, dificultando la movilidad y colocando en peligro la seguridad de los niños.

Además, la única pista de ciclo montañismo que posee el municipio es bastante técnica dificultando el desarrollo de las habilidades básicas al deporte de formación (Rodríguez, 2016)

El Club Ciclo Fortaleza pretende promover otra modalidad deportiva del ciclismo, que es la formación de ciclismo de montaña, pero se dificulta la práctica por falta de escenarios apropiados y cercanos al casco urbano de Cajicá.

Es, por ello, que se piensa en crear una propuesta clara y concisa sobre la construcción de una pista de Ciclo montañismo en los perímetros aledaños al centro de Cajicá, beneficiando a los deportistas del Club y a toda la comunidad que desee practicar esta modalidad del ciclismo.

Teniendo en cuenta, las necesidades que tienen los deportistas de ciclo montañismo habitantes del municipio de Cajicá, se debe en primer lugar formular de manera adecuada y pertinente una propuesta que incluya los requisitos exigidos por el municipio, y en donde se incluyan, todas las necesidades encontradas, para lograr que sea aprobado y ejecutado por el municipio, consiguiendo así, un gran beneficio para toda la comunidad. En segundo lugar, se debe tener en cuenta, que con la construcción de esta pista se estará promoviendo el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y jóvenes, para prevenir los diferentes problemas sociales que se presentan en la actualidad como por ejemplo: vandalismo, drogadicción y alcoholismo.

¿Es Necesario, elaborar una propuesta metodológica para la construcción de una pista de ciclo montañismo en el municipio de Cajicá?

Por medio del estudio de los diferentes componentes del ciclo administrativo, surge la propuesta de realizar un proyecto que satisfice la necesidad de la población con un criterio de no-rentabilidad exagerada.

Para el desarrollo del proyecto se tuvo en cuenta, el plan de desarrollo y las obras públicas del municipio, puesto que el resultado final es; pasar una propuesta de la construcción de una pista de ciclo montañismo.

En cuanto al municipio, es importante recordar que Cajicá cuenta con diversos espacios deportivos, aunque algunos de estos se encuentran con un gran deterioro, impidiendo el desarrollo del deporte y

poniendo en riesgo la salud y la seguridad en los diferentes grupos poblacionales que conforman el municipio como niños, jóvenes, adultos y adulto mayor.

Como profesionales de Ciencias del Deporte se pretende aportar a la construcción metodológica de la formulación de una propuesta al Club Ciclo Fortaleza de Cajicá, apoyándose en diferentes herramientas consultadas como lo son: libros, archivos digitales y blogs, entre otros, para lograr desarrollar el proyecto de forma exitosa.

Junto a esto, la metodología descriptiva de la asignatura permitió el afianzamiento de conocimientos y el desarrollo de aptitudes y habilidades claves y necesarias para el desarrollo de la propuesta, la vida diaria y profesional.

Por este motivo, resulta de gran importancia realizar un proyecto que permita el progreso y crecimiento del Club Ciclo Fortaleza de Cajicá. Al mismo tiempo, generar beneficios a más de 60 deportistas que están inscritos al Club. Igualmente los habitantes de Cajicá, que estén interesados en practicar este maravilloso deporte, se pueden acercar y utilizar el espacio destinado al aprovechamiento del tiempo libre y deporte de formación.

Esto se llevará a cabo, por medio de la gestión administrativa, para que se logren aprovechar y disfrutar con seguridad los recursos con los que cuenta el municipio y generar ideas para mejorar y construir nuevos espacios de esparcimiento.

MARCO DE REFERENCIA

En el actual gobierno del municipio de Cajicá (2016 -2019) dirigido por el Alcalde Orlando Díaz Canasto, se diseñaron los

parámetros básicos, los objetivos, la normativa y las funciones que deben adoptar el Plan de desarrollo del municipio de Cajicá - Cundinamarca.

En uso de las facultades conferidas en el artículo 313 número 6 de la Constitución Política de Colombia, la ley 136 de 1994, la ley 1221 de 2012, los artículos 36, 37, 38. 39 y 40 de la ley 152 de 1994 y demás normas concordantes considerando lo siguiente:

- Artículo 313 de la Constitución Política establece que corresponde a los Consejos Municipales adoptar los correspondientes planes y programas de desarrollo económico y social.
- Artículo 339 la Constitución Política consagró la existencia de Planes de desarrollo de las entidades territoriales con el objetivo de asegurar el uso eficiente de los recursos y el desempeño adecuado de sus funciones.
- Artículo 3 de la Ley 136 de 1994 modificado por el artículo 6 de la Ley 1551 de 2012 establece las funciones del municipio en los siguientes aspectos:
 - Promover el desarrollo de su territorio y construir las obras que demande el progreso municipal.
 - Procurar la solución de las necesidades básicas insatisfechas de los habitantes del municipio, en lo que sea de su competencia, con especial énfasis en los niños, los adolescentes, las mujeres cabeza de familia, las personas de la tercera edad, las personas en condición de discapacidad y los demás sujetos de especial protección constitucional.
- Ley 152 de 1994, ha definido como instancia de Planeación, el consejo territorial de planeación, que estará integrado por representantes de los sectores económicos sociales, culturales,

ecológicos, educativos y comunitario del municipio (Concejo Municipal de Cajicá, 2016).

Por otra parte, se diseñaron los parámetros básicos, los objetivos y las funciones que debe seguir la secretaría de obras públicas al ser una dependencia del sector de la administración municipal los cuales son:

“Formular, adoptar, ejecutar y controlar las políticas, planes generales, programas y proyectos de construcción y mantenimiento de obras de infraestructura, por medio de la adquisición, construcción y adecuación necesaria de infraestructura, que coadyuve al desarrollo físico del municipio”.

Objetivos de la Secretaría de Obras Públicas.

- Determinar un plan general actualizado de necesidades de infraestructura pública para todos los sectores del municipio.
- Verificar que los diseños de las obras viales y de construcciones a ejecutar correspondan a proyectos inscritos en el correspondiente banco de programas y proyectos.
- Realizar las interventorías y supervisiones a que hay lugar, en las diferentes obras que adelanta la administración municipal.

Funciones Básicas de la Secretaría de Obras Públicas.

- Dirigir y supervisar, en coordinación con la Secretaría de Planeación, la evaluación de las necesidades de Infraestructura para diseñar y

determinar los planes y programas de ejecución de obras que la comunidad requiera.

- Dirigir y supervisar la calidad, oportunidad, costos y estabilidad de las obras de infraestructura que adelante la administración municipal, por medio de las interventorías, supervisiones y demás instrumentos legales previstos para ellos.
- Dirigir y supervisar la promoción de la construcción de obras de infraestructura por auto gestión comunitaria y asociativa.
- Dirigir, en coordinación con la Secretaría de Hacienda, las gestiones de consecución de recursos nacionales e internacionales para la ejecución de proyectos de infraestructura en el Municipio.
- Dirigir y supervisar el cumplimiento de las disposiciones legales en materia de obras públicas e infraestructura y realizar las demás funciones que, por delegación, se le encomienden a la Secretaría o a alguna de sus dependencias internas."

MARCO CONCEPTUAL

En este capítulo se explicarán los principales conceptos utilizados en la formulación de la propuesta, teniendo en cuenta, la definición de diferentes autores, para fortalecer la sustentación del proyecto.

Según Rivera y Hernández (2010) definen metodología como: "El sistema de prácticas, técnicas, procedimientos y normas utilizado por quienes trabajan en una disciplina". Se debe tener en cuenta, este concepto como el más importante, porque será la palabra clave para poder aplicar los procedimientos

necesarios para la formulación de la propuesta correcta.

Junto a esto, el Diccionario Merriam Webster (2009) define el método como: "La forma de trabajo que implica un arreglo ordenado de manera lógica, generalmente con pasos a seguir". Es, por esto, que para poder conseguir un buen producto en todos los pasos que realicemos para dicha construcción debemos tener un orden lógico para evitar errores y complicaciones con la formulación de la propuesta.

Adicionalmente, para esta práctica deportiva nos centraremos en el ciclismo, que es definido por Merriam Webster (2009) como: "El Deporte que pertenece a los aficionados, a las bicicletas y al velocípedo. El ciclismo se practica en todos los países del mundo y constituye hoy en día una de las actividades más populares del mundo.

El ciclismo ha sido incorporado a los juegos olímpicos mundiales y en todos los países actúan asociaciones nacionales que en su mayoría están afiliadas a una federación internacional con sede en París."

De acuerdo con Rivera y Hernández (2010) definen proyecto como: "El esfuerzo temporal que se lleva a cabo para crear un producto, servicio o resultado único".

También, lo define Blanco, O. (2013) como, "Un conjunto de actividades a realizar en un tiempo determinado, concretando recursos físicos, financieros, técnicos y humanos, orientados al logro de uno o más objetivos formulados en el plan; los proyectos, se manifiestan en una obra física o en una acción específica y, por lo general, desarrollan un programa del plan de desarrollo".

Debemos precisar en este concepto, que, es el tema central que se utilizó durante todo el semestre, realizando diferentes actividades en tiempos determinados para lograr el

desarrollo de la propuesta, que en este caso, es la elaboración de la pista de ciclo montañismo.

Finalmente, Árias (2006) señala que la propuesta es: "Una acción para resolver un problema práctico o satisfacer una necesidad de un pueblo o comunidad. Es indispensable, que dicha propuesta se acompañe de la demostración de su factibilidad o posibilidad de realización".

Como resultado final de este trabajo, queremos beneficiar a los ciclistas del municipio de Cajicá, por medio de la presentación de la propuesta a la secretaría de obras públicas, para que sea aprobada la realización de la pista.

METODOLOGÍA

Este proyecto, se efectuó teniendo como espacio de trabajo, la secretaría de obras públicas de Cajicá, el plan de desarrollo del municipio de Cajicá (2016-2019), el departamento nacional de planeación, el Instituto de deportes, la oficina del Club Ciclo fortaleza, la biblioteca de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales sede Norte y el servicio de tecnología de Internet.

El alcance investigativo del proyecto está enfocado al método explicativo, con el fin de determinar las causas de sucesos y fenómenos físicos o sociales (Hernández, S., et at., 1991, p. 66).

Las herramientas utilizadas para la elaboración de la propuesta se manejaron de la siguiente forma: Recopilación de la información, selección de las fuentes de información (Libros, artículos, Internet), selección de los contenidos y organización de la información para cada una de las fases del trabajo escrito.

Teniendo en cuenta, el plan de desarrollo del municipio de Cajicá (2011-2015), se pudo observar que 2782 niños y jóvenes entre los 4 y 17 años, se encuentran vinculados al programa de recreación y deporte del municipio.

Se tiene en cuenta, esta cantidad de deportistas para la realización de la propuesta, porque será de beneficio para todos los habitantes de Cajicá, pero, en especial para los deportistas que se encuentran en las escuelas de formación deportiva de ciclismo.

Después de leer la información, la Secretaría de Obras Públicas y Planeación dieron las siguientes indicaciones para poder pasar la propuesta a dicha secretaría.

1. Se solicitó a la secretaría de obras públicas y planeación la verificación del terreno ubicado en la carrera 5 # 3 sur; para que se haga la elaboración de la pista.
2. Realizar la medición del predio para dar las medidas exactas para la posible elaboración de la pista.
3. Elaboración de un diseño de pista, para poderlo presentar al comité urbanístico.
4. Elaboración de la ficha MGA, en compañía del arquitecto encargado de obras públicas del Municipio de Cajicá para radicar la propuesta en el banco de proyectos.
5. El comité urbanístico pasa el diseño al banco de proyectos, y lo que hace, es hacer la inscripción formal para buscar la institución o entidad municipal o departamental, que haga la inversión, junto a ésto se puede recibir inversión por parte de diferentes constructoras del país.

RESULTADOS

PROYECTO CONSTRUCCIÓN DE UNA PISTA DE CICLO MONTAÑISMO.	
PROBLEMA O NECESIDAD:	Faltan escenarios deportivos para el deporte de formación.
CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:	<ul style="list-style-type: none"> • Según indican los datos de la nueva encuesta poblacional del municipio de Cajicá registra crecimiento desde el año 2011 y cuenta con una población actual de 51.576 habitantes (Dane, 2011). • 2782 niños y jóvenes entre los 4 y 17 años se encuentran vinculados al programa de recreación y deporte del municipio (Plan de desarrollo de Cajicá 2011-2015).
POBLACIÓN OBJETIVO:	Habitantes del municipio de Cajicá, niños y niñas entre edades de 6 a 12 años.
DESCRIPCIÓN DEL OBJETIVO:	Construcción de la pista de Ciclo montaña para aumentar la participación de los niños en deporte de formación.
ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> • Solución 1: Construcción de la pista de Ciclo montaña para deporte formativo. • Solución 2: Adecuación de la antigua pista para la práctica de formación deportiva para el público objetivo de la propuesta.
ESTUDIO TÉCNICO, CAPACIDAD Y BENEFICIARIOS:	Número de Metros cuadrados construidos para el beneficio de los niños interesados en hacer parte de la escuela de formación de la escuela de Ciclo Montaña.
EFFECTO AMBIENTAL ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN:	Necesita de permiso directamente de planeación.
CUADRO DE COSTOS:	Inversión pública - Obras públicas se encarga de contactar a entidades del estado, para que aporten el capital para la construcción o empresas privadas.
CUANTIFICACIÓN Y VALORACIÓN DE LOS INGRESOS Y BENEFICIOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la participación de los niños y niñas en actividades deportivas. • Desarrollo de las habilidades básicas motoras. • Convertirse en el municipio pionero en la práctica de ciclo montaña en edades tempranas en la región de la Sabana.

EVALUACIÓN

Como producto final de la elaboración de la propuesta, se presenta el siguiente diseño (gráfica 1) de la pista de ciclo montaña adaptada para la formación de niños y niñas entre los 6 a 12 años de edad.

El diseño consta de: Un jardín de rocas, ascensos y descensos con diferentes grados

de dificultad, peraltes con ángulos diferentes para tomar las curvas dependiendo del terreno, sí, es en subida o bajada: troncos, rampas y un obstáculo de un carro modificado para pasar por encima de él.

Claro está que, los obstáculos estarán colocados en la pista de forma progresiva, de los más fácil a lo más complejo, creando nuevos retos en la vida de los futuros ciclistas de montaña.



Gráfico No. 1: Elaboración propia. Diseño de la pista de Ciclo Montañismo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. Mediante el conocimiento de necesidades que se identificaron en el club ciclo fortaleza, sobresalió una necesidad en común, que los deportistas no cuentan con un espacio adecuado para el entrenamiento en especial de los más pequeños.
Por dicha razón y mediante la previa revisión de la literatura, se logró construir la propuesta para la elaboración de la pista, teniendo en cuenta, que será de beneficio para toda la población de Cajicá, especialmente para las escuelas de formación.
2. Por medio de la búsqueda de literatura en diferentes lugares y las ayudas bibliográficas brindadas por la Alcaldía municipal y la secretaría de planeación del municipio de Cajicá, se lograron identificar las diferentes normas que rigen el funcionamiento de obras públicas del municipio, logrando así, respaldar y solidificar la propuesta que será entregada al sitio de práctica.
3. Con las diferentes consultas que se realizaron acerca de los modelos y diseños metodológicos para la realización de la propuesta, se tomó una parte del software MGA (Metodología Generada Ajustada), que fue de gran utilidad para lograr la elaboración de la propuesta.
4. Teniendo en cuenta, las consultas bibliográficas y los diferentes pasos que exige la secretaría de planeación para la

postulación de propuesta, se logró presentar con los requisitos necesarios y en los tiempos estipulados la propuesta de la construcción de la pista de ciclo montaña para el municipio de Cajicá. De esta manera, podemos concluir que se cumplió el objetivo principal del proyecto y se espera la aprobación, debido a que será de gran beneficio para todo el municipio.

RECOMENDACIONES

- Para poder brindar una excelente formación deportiva se debe contar con los elementos básicos para el entrenamiento, que brinden seguridad y aprendizaje a los deportistas.
Es, por ésto, que se debe contar con espacios deportivos adecuados para dicha actividad, evitando así, poner en riesgo la salud y la vida de los deportistas.
- Se recomienda hacer buen uso de las instalaciones brindadas por el municipio, para evitar el deterioro de las mismas, debido a que son para beneficio y uso de todos.
- Para lograr formar deportistas de alto rendimiento se recomienda el acompañamiento permanente de una persona especializada en deportes específicamente en ciclismo, debido a que se debe brindar una enseñanza integral a los deportistas.
- Cuando se identifique una necesidad o problema en general, se debe poner un plan de acción acorde a la mejor alternativa de solución, buscando el beneficio de la población objetivo de estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco, O. (2013). *Plan de desarrollo deportivo Municipal y Local*. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. (1 edición). Bogotá, Colombia.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (1991). *Metodología de la investigación*. 1 Ed. México: McGraw – Hill Interamericana.
- Hernández, S. y Rodríguez. (2006). *Introducción a la administración. Teoría general administrativa: origen, evolución y vanguardia*. 4 Ed. México: McGraw – Hill.
- Sarmiento, M. (2009). *Modelo para presentar proyectos de investigación pública en el departamento de Santander con base en la metodología general ajustada – MGA del DNP*. Universidad Industrial de Santander Facultad de Ciencias Humanas. Bucaramanga.
- Rivera, F. y Hernández, G. (2010). *Administración de proyectos. Guía para el aprendizaje*. 1 Ed. México: Editorial Pearson.
- Díaz, O. (2016). *Plan de desarrollo municipal (2016 – 2019). Cajicá, nuestro compromiso. Concejo municipal de Cajicá*.

WEBGRAFÍA

- Torres, A. (2015). *Cap. II Plan de desarrollo MPAL derechos para todas y todos – Cultura, recreación y deporte para Cajicá. Informe concejo municipal 2012 – 2015 escuelas de formación deportiva*. Recuperado de http://concejo-cajica-cundinamarca.gov.co/apc-aa-files/63336234383539323965363730666666/informe-completo_1.pdf
- Palacios, D., Arturo, F., Riasco, L., Rojas, W., Acevedo, M., Gutiérrez M. (2000). Ley 185 de 1995. Instituto Colombiano Del Deporte Coldeportes. file:///C:/Users/user/Creative%20Cloud%20Files/Downloads/acto_legt_02_2000.pdf
- Bejarano, O. (Julio de 2012). *Diagnóstico de Infancia y Adolescencia Municipio de Cajicá*. Progreso con responsabilidad social. Recuperado de http://cundinet.cundinamarca.gov.co:8092/entregas/CAJICA_Plan%20Desarrollo_2014_Enero/Diagnostico%20de%20Infancia.pdf
- Bejarano, O. (2012). *Plan de desarrollo 2012-2015. Progreso con responsabilidad social. Concejo municipal de Cajicá*. Recuperado de <http://cajica.gov.co/index.php/planeacion-gestion-y-control/plan-de-desarrollo/finish/44-plan-de-desarrollo/684-acuerdo-05-plan-de-desarrollo-2012-2015>
- Cruz, J. y Solano, A. (2000). *Plan básico de ordenamiento territorial. Concejo municipal de Cajicá*. Recuperado de [http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/pot%20E2%80%93%20cajica%20E2%80%93%20cundinamarca%20E2%80%93%20C3%ADndice%20E2%80%93%20\(114%20p%C3%A1g%20E2%80%93%20628%20kb\).pdf](http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/pot%20E2%80%93%20cajica%20E2%80%93%20cundinamarca%20E2%80%93%20C3%ADndice%20E2%80%93%20(114%20p%C3%A1g%20E2%80%93%20628%20kb).pdf)
- Sánchez, A. (2005). *Peter Druker, innovador maestro de la administración de empresas*. Facultad de Ciencias Económicas y administrativas. Recuperado de http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_latino

mericanos_administracion/volumenII_numero2_2006/peter_drucker_innovador_maestro_administracion_empresas.pdf

Robles, A. (2010). *Guía para el diseño y operación de rutas y circuitos de ciclismo de montaña*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/37122926/Guia-para-el-diseno-y-operacion-de-rutas-y-circuitos-de-ciclismo-de-montana#scribd>

CARACTERIZACIÓN DEL PERFIL DE LA PERSONALIDAD DEL ÁRBITRO DE FÚTBOL EN EL COLEGIO DE ÁRBITROS DE CUNDINAMARCA.

CHARACTERIZATION OF PERSONALITY PROFILE SOCCER REFEREE IN THE COLLEGE OF REFEREES CUNDINAMARCA.

Junior Alberto Gómez Cifuentes©

*Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional.
E-mail: jr3220@hotmail.es*

Mg Diana Vera Rivera©

*Licenciada en Educación Física y Magíster de la Universidad Pedagógica Nacional.
E-mail: dinaver18@hotmail.com*

RESUMEN

Este trabajo se efectúa con el objetivo de caracterizar el perfil del árbitro, desde las valoraciones psicológicas de temperamento obtenidas en el colegio de árbitros de Cundinamarca.

Para ésto se inicia con la descripción teórica de aspectos relevantes como lo son las generalidades de las condiciones que caracterizan la profesión de árbitro de fútbol.

El perfil necesario de estos profesionales, los aspectos psicológicos que se deben contemplar en esta profesión, discriminando las clases de temperamento: en sanguíneo, colérico, flemático y melancólico, para luego diseñar y aplicar herramientas consistentes en un test psicológico y en una encuesta dirigida hacia los árbitros del colegio de árbitros de Cundinamarca.

Es muy grato, para los autores comprobar como los estudiantes son conscientes de las

exigencias necesarias, para ejercer la profesión del arbitraje, y por ende, conscientes que una prueba encaminada a la selección objetiva de talentos debe contemplar aspectos como: velocidad, reacción, resistencia, fortaleza mental y conocimiento, como se evidencia a lo largo del presente trabajo.

La herramienta propuesta por el personal del Colegio de Árbitros de Cundinamarca, efectivamente, permite detectar jóvenes con talento, que se puedan dedicar a la práctica del arbitraje de fútbol en el ámbito nacional.

Resultados: Con base en las respuestas de los encuestados se puede analizar que el perfil que se maneja con más frecuencias dentro del colegio de árbitros de Cundinamarca corresponde a las características del temperamento flemático.

Como se ha dicho los mayores valores en las respuestas corresponde a las que caracterizan al temperamento flemático en todos los árbitros que respondieron el test, siendo los árbitros 3 y 7 los que más puntaje obtuvieron con 61 y 60 puntos respectivamente.

Sin embargo, se debe también analizar que la clase de temperamento no reemplaza la habilidad para el desempeño en las relaciones humanas, los valores morales y éticos, los buenos modales, la efectividad, o las habilidades comunicativas que según (Blasco, 2009), son tan importantes y

trascendentales a la hora de decidirse la profesión.

Palabras clave: Caracterización, Perfil psicológico, Árbitro, Temperamento, fútbol.

ABSTRACT

This work is carried out with the objective of characterizing the profile of the referee, from the psychological assessments of temperament obtained in the school of referees of Cundinamarca.

For this begins with the theoretical description of relevant aspects such as the generalities of the conditions that characterize the profession of football referee.

The necessary profile of these professionals, the psychological aspects that should be contemplated in this profession, discriminating the classes of temperament: blood, choleric, phlegmatic and melancholic, and then design and apply tools consisting of a psychological test and a survey directed towards the referees of the college of referees of Cundinamarca.

It is very gratifying for the authors to see how the students are aware of the necessary requirements to exercise the profession of arbitration and therefore aware that a test aimed at the objective selection of talents must contemplate aspects such as: speed, reaction, resistance, mental strength and knowledge, as evidenced throughout the present work.

The tool proposed by the staff of the Referees Association of Cundinamarca, effectively, allows the detection of young talent who can dedicate themselves to the

practice of soccer refereeing at the national level.

Results: Based on the answers of the respondents, it can be analyzed that the profile that is handled with more frequencies within the school of arbiters of Cundinamarca corresponds to the characteristics of the phlegmatic temperament.

As has been said, the highest values in the answers correspond to those that characterize the phlegmatic temperament in all the referees who answered the test, being the referees 3 and 7 the ones that obtained the highest score with 61 and 60 points respectively.

However, it should also be analyzed that the temperament class does not replace the ability to perform in human relationships, moral and ethical values, good manners, effectiveness, or communicative abilities (Blasco, 2009). So important and momentous when deciding the profession.

Key words: Characterization, psychological, profile, Referee, Temperament, football.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se origina por la ausencia de estudios centrados en el perfil psicológico (Mallo, 2006), necesario para laborar como árbitros de fútbol, cumpliendo con la estructura que se requiere, para este trabajo tan sacrificado dentro del ámbito deportivo, y tan vital e importante, en el correcto desempeño de los jugadores dentro de un terreno de juego en este deporte.

Desde otro punto de vista, esta realidad, donde cualquier persona puede llegar a desempeñar el cargo de árbitro, ha repercutido en el poco interés que se aprecia

en la población juvenil por llegar a convertirse en uno de ellos.

Tampoco, se cuenta en el presente, con el suficiente personal entrenado y calificado que se dedique a la enseñanza y concientización de las habilidades y destrezas necesarias para ejercer como árbitros profesionales de forma imparcial; es así, como en la capital de la república, no existe un protocolo estandarizado para la detección de talentos de árbitros; que es una de las funciones que debería ser desempeñada con la más absoluta calidad y profesionalismo en cuanto a la adquisición, desarrollo y práctica de conocimiento reglamentario y de habilidades físicas y psicológicas, que debe ser practicada por personas con una gran capacidad, amor y entrega a esta noble actividad.

Pero, para estandarizar protocolos eficientes, ni siquiera se han efectuado pruebas a nivel educativo o en edades tempranas, tendientes a identificar alumnos con habilidades para el arbitraje.

Igualmente, los formadores físicos de los colegios no cuentan con un modelo de pruebas, donde se incorpore la experiencia de árbitros pertenecientes a las escuelas actuales, en la materia que les sirvan de guía para la detección de talentos, que pueden participar en las contiendas futbolísticas del futuro que parecen ser cada vez más complicadas.

La correcta ejecución de pruebas psicológicas a evaluar, sí, un aspirante cumple con el perfil requerido se ha convertido en un requerimiento indudable en el mundo del arbitraje, teniendo en cuenta, las posibles consecuencias de malas decisiones dentro de encuentros con alta carga de emoción (Mallo, 2006).

De acuerdo con Mallo (2006), la presente investigación se origina en la ausencia y la

poca profundización sobre la labor arbitral en cuanto se refiere a su estructura psicológica, aún cuando estas características son vitales para el correcto desempeño de los árbitros dentro campo de juego.

El despliegue físico de los futbolistas profesionales y las cargas emocionales que se viven dentro del fútbol moderno reclaman del árbitro una preparación adecuada y pertinente, tanto física como teórica, pero principalmente psicológica, porque las equivocaciones arbitrales pueden conllevar impactos sociales y generar violencia dentro de los estadios.

En este contexto la investigación contempla las bases necesarias para la ejecución de las pruebas psicológicas necesarias para evaluar la disposición de un aspirante a ejercer el arbitraje.

Conocer la forma como se pueden identificar las habilidades psicológicas de jóvenes aptos para incorporarse en el arbitraje de fútbol, es una necesidad evidente, porque las decisiones que deben tomar en cada segundo de un partido están a la disposición de millones de fanáticos, que cada día tienen un acceso más fácil a transmisiones en directo.

En este contexto el fútbol actual requiere de juzgadores deportivos, con un temperamento óptimo para interpretar y dirigir con posibles situaciones adversas, derivadas de los altos niveles de estrés presentes en los partidos de fútbol actuales.

Por este motivo, la falta de condiciones mentales adecuadas y pertinentes por parte de los árbitros, pueden provocar injusticias arbitrales en los juegos que pueden conllevar graves impactos sociales agravados por fenómenos de fanatismo, que generan violencia en las tribunas y en los entornos deportivos. Repercutiendo en pérdidas económicas para los equipos afectados, pero,

muchos más grave que esto, es la pérdida del orden social y el descenso del brillo que tienen los espectáculos futbolísticos (Fernández, Da-silva, & Arruda, 2008).

De otra parte, en el medio Bogotano, uno de los deportes que más despierta el interés tanto en hombres como en mujeres es el fútbol, pero a pesar de ello, en la actualidad no se cuenta con el debido impulso, para que se desarrollen árbitros integrales (Cruz, J., 1997), y por el contrario, el arbitraje es una de las modalidades más relegadas, haciendo que los jóvenes no se inclinen por la práctica del juzgamiento deportivo.

Igualmente, las decisiones erradas pueden provocar situaciones agresivas dentro de los estadios y fuera de ellos y pueden conducir hacia consecuencias infortunadas como personas lesionadas, víctimas fatales, amenazas o cuantiosas pérdidas, que le quitan esplendor a la fiesta del fútbol.

No se puede desconocer que hoy en día una excelente presentación arbitral requiere de una excelente condición psicológica (López, L., 2011).

Aunque en muchos casos los árbitros ejecutan otros trabajos simultáneos, no se puede desconocer que el juzgamiento de fútbol como profesión requiere de un desempeño ejemplar, y aunque, la acción física se vive durante 90 minutos del partido, no es suficiente que los árbitros tengan actividades físicas continuas y de forma y aislada para conservar o mejorar su condición física. Por lo que se requieren esquemas de preparación psicológica, que garanticen condiciones adecuadas y pertinentes para desempeñarse dentro del medio actual. Igualmente, los programas de acondicionamiento deben estar orientados hacia las habilidades de los árbitros que les permita asimilar esfuerzos y situaciones críticas, ya sea de manera intermitente o de

alta intensidad (De los santos, H. & Marutz, C., 2007).

Teniendo en cuenta, esta problemática común en los centros formadores de árbitros nace la necesidad de conocer el temperamento de los árbitros del colegio Cundinamarca, siendo estos los de más experiencia en torneos nacionales y liga profesional en el ámbito local.

Por este motivo, es pertinente plantear la siguiente formulación del problema.

LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL

Generalidades

De acuerdo con (Antunes, 1999), los árbitros dentro del fútbol, también llamados referí, surgen en 1881, para dirigir los partidos de acuerdo a las normas que concertadas hasta ese momento que básicamente consistían en la enunciación de los deberes y los derechos de los jugadores que regían dentro del terreno de juego.

De esta forma, se observaba como ellos corrían gritando por los campos con su pantalón y chaqueta estampada para detener el juego cuando se cometía una falta (Almeida, 1999).

PERFIL DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL

Un perfil se puede definir como todas aquellas características que son propias de la personalidad de un individuo y que sirven para poder identificarla y diferenciarla de otras. El conjunto de características que componen la personalidad de un individuo, es ampliamente analizado por las organizaciones en el momento de tomar la

decisión de vincular al individuo a la vida laboral. Durante este proceso se tienen presente no solo sus conocimientos generales y profesionales, sino las actitudes, facilidad, efectividad, buenos modales, excelente presencia y habilidades comunicativas, entre otros aspectos, que son importantes según el puesto que vaya a desempeñar (Blasco, 2009).

En relación al perfil de los árbitros de fútbol, este debe ir encaminado a la elección de una persona que tenga la tendencia a desempeñar una función social educativa, por tanto, se debe caracterizar por tener valores morales, éticos y estéticos; igualmente, debe contar con un excelente desempeño en las relaciones humanas que entable. Además de ello, debe tener conocimientos amplios de medicina y fisiología del deporte (Hernández, 2012). Desglosando los aspectos principales que se tienen presente a la hora de elegir una persona para ejercer un cargo de árbitros de fútbol según (Marrero, 2008) se encuentran:

- Conocimiento.
- Actitud.
- Aptitud.
- Valores.
- Preparación Física.
- Habilidades.
- Organización.

CARACTERIZACIÓN DE LOS ÁRBITROS

La caracterización psicológica establece la definición de particularidades individuales o grupales que permiten la valoración de sus rasgos psicológicos diferenciadores.

Para la determinación de dichas particularidades se debe partir de un diagnóstico integral que examina el entorno

que define su personalidad. Su estudio contribuye a conocer el estado actual y las proyecciones futuras de la persona o grupo estudiado (Fernández, Álvarez, & Colunga, 2006).

De esta forma, la caracterización psicológica de los árbitros se refiere a la descripción de sus características en el aspecto psicológico, y en el contexto del trabajo, se ha encaminado hacia la descripción de los rasgos que definen su temperamento.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

La importancia de habilidades Psicológicas (Guillén, 2001). El temperamento, está ligado a la personalidad de cada individuo, que se manifiesta a lo largo de la vida y en cada una de las circunstancias y actividades desempeñadas; ha sido analizado y estudiado por diversos profesionales de la psicología. Quienes han llegado a la conclusión, de que efectivamente, es una característica inherente de la personalidad propia del individuo; que se puede evidenciar en situaciones como cambios del entorno produciendo en la persona respuestas autónomas y somáticas.

También, puede haber temor y cohibición ante una circunstancia novedosa; el individuo puede reaccionar de forma impulsiva; demostrar actitudes positivas y negativas; evidenciar una actitud constante o ser autorregulado (Rothbar, 1995).

Los jueces deportivos en el fútbol no escapan a ninguna de las características que enmarcan el temperamento y que fueron descritas en los párrafos anteriores, sin embargo, el estudio realizado por (Guillen, 2001), se describen algunas particularidades deseables que debe tener la personalidad.

Incluyendo el temperamento de la persona que aspira a ser árbitro deportivo, entre ellas; debe tener un sentido equilibrado de justicia e imparcialidad, debe saber impartir un trato de igualdad entre los jugadores, ser honrado, saber controlarse en situaciones de gran tensión y emotividad.

Hay que tener presente, que en deportes tan popularizados y de alta competencia como el fútbol, del manejo que realice el juez en un evento deportivo, dependen en cierto momento pérdidas o ganancias millonarias para uno u otro equipo, que puedan o no clasificar a la siguiente ronda o "ascender o descender de categoría".

De esta forma, para el caso del presente documento, los árbitros, deben ser sometido a una serie de pruebas psicológicas y de conocimiento, que permiten evaluar no sólo la forma correcta de aplicar el reglamento, sino su condición psíquica o emocional, y por tanto, su desempeño en el campo deportivo.

Visto desde otro punto de vista, hay información bibliográfica que permite seleccionar información sobre como evaluar las capacidades psicológicas, para ingresar a ser miembro activo y profesional del cuerpo de árbitros, que ejercen una profesión como cualquier otra llena de responsabilidades y satisfacciones al dar cumplimiento a sus deberes (De los santos, H. & Marutz, C., 2007).

CLASES DE TEMPERAMENTO

Antes de mencionar las clases de temperamento, es preciso indicar que de acuerdo a Allport en (Izquierdo, 2002): "el temperamento al igual que la inteligencia y la constitución corporal, constituye una especie de material bruto que acaba por conformar la personalidad; el temperamento se relaciona con el clima bioquímico o tiempo interior en

el que se desarrolla una personalidad" (pp. 15 - 17), hay cuatro clases y se definen:

Temperamento sanguíneo

Los sanguíneos son personas astutas, alegres, de esos que les encanta ser el centro de la fiesta. Poseen un sistema nervioso rápido que se determina por la alta sensibilidad, y suelen ser personas muy comunicativas. Algunos defectos de los sanguíneos, es que suelen ser gente indisciplinada y tienen el carácter débil, que puede causar que sean percibidos como gente de poca seguridad, por ejemplo, en un empleo o a la hora de desempeñarse en la escuela (Izquierdo, A., 2002; Santos, J., 2004; Gaitán, J., 2006).

Temperamento Colérico

La persona de temperamento colérico tiene un sistema nervioso rápido y desequilibrado. Es rápido y muy dinámico en sus decisiones. Este tipo de gente se identifica por ser muy autónoma. Es franco, aunque no tanto como las personas con temperamento sanguíneo.

El colérico puede ser intensamente enemigo. Su explosividad puede ser muy peligrosa. También, suelen ser más insensibles ante las dificultades de los demás, no le gustan las lágrimas. Es desalmado, tajante e irónico (Izquierdo, A., 2002; Santos, J., 2004).

Temperamento Melancólico

El melancólico tiene un sistema nervioso frágil y una muy alta sensibilidad. Es muy sentimental emocionalmente y es miedoso (aunque puede comportarse de manera extrovertida) (Izquierdo, A., 2002).

Se dice que es el temperamento más rico de todos, y habitualmente suele tener un nivel de conocimiento más alto que los otros temperamentos.

Las debilidades del melancólico es que suele ser muy depresivo. Suele ser más triste que la persona promedio, y es raro, que una persona melancólica inicie un nuevo propósito por sí mismo. Es individualista, tiende a compararse con los demás, tiende a ser vengativo (Paiván, P., 2006).

Tiene cambios de ánimo más marcados, en algún instante puede creerse casi como un sanguíneo, y en otro instante puede sentirse en una depresión total.

Temperamento Flemático

El flemático tiene un sistema nervioso lento y equilibrado. Es calmado, nunca pierde la compostura y nunca se altera; por lo cual, suele ser el temperamento más atractivo de todos. Suele ser una persona muy fría, sin muchas dotes de liderazgo (aunque aparenta que lo pueda ser) (Izquierdo, A., 2002; Santos, J., 2004).

Las debilidades del flemático es que suele ser lento e inactivo, le falta esfuerzo y codicia. Suele resguardarse del dolor, y también puede ser sensible, aunque no tanto como el melancólico. Suele ser muy sórdido en el asunto del capital. Es muy testarudo, pero suele pasar su obstinación más inadvertida que otros temperamentos, y también, suele ser indeciso y temeroso (Gaitán, J., 2006).

En los encuentros deportivos a nivel futbolístico, se caracterizan porque hay un "Referí" o un árbitro principal, que es la persona encargada de aplicar el reglamento de fútbol, en la contienda realizada (Paiván, P., 2006).

Igualmente, da fe y constancia de lo sucedido en el mismo e indica el tiempo de duración del partido o encuentro deportivo; sin embargo, el juez principal goza de la potestad de aplicar el reglamento antes y después de la ejecución del partido.

EMPLEO DE TEST PSICOLÓGICOS PARA ÁRBITROS DE FÚTBOL

De acuerdo con Sánchez, en el año 2010 señala que la persona que se incline hacia el ejercicio de la práctica deportiva como árbitro de fútbol, deberá tener que entender que un rendimiento psicológico, se caracteriza por ser un conjunto de influencias direccionado hacia la obtención de destrezas y habilidades mentales que permiten incrementar el desempeño durante las contiendas deportivas, desde el punto de vista conductistas y cognitivista (Sánchez, 2010).

La implementación de test psicológicos para árbitros de fútbol, es un procedimiento que no es ajeno a ningún proceso que inicia con pequeños peldaños que llevan a estas personas a la cúspide de su desempeño deportivo. Al comienzo los árbitros no contaban con un adecuado asesoramiento psicológico, que repercutiría positivamente en el desempeño deportivo efectuado (Murgia, G., 2012).

Se debe tener presente, que inicialmente el acercamiento a los test psicológicos que practicaban los árbitros se limitaba a asistir a cursos que se dictaban en la delegación deportiva y se direccionaban a mejorar su

desempeño físico, es decir, los aspectos mentales no se contemplaban en los programas de preparación y no estaban direccionados a mejorar el desempeño arbitral (López, J., 2011).

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos que se utilizarán en este proyecto están constituidos por un test psicológico encaminado a determinar el temperamento de los árbitros de fútbol, tratando de establecer la clase de temperamento que más se ajusta al perfil ejemplar del árbitro, el test fue utilizado en la escuela Psicológica de la Universidad de la Habana (TTUH) (Murgia, G., 2012).

Esta evaluación se complementa con una encuesta que refuerza los conceptos ya explicados y dan una idea del perfil que se maneja dentro del colegio de árbitros de Cundinamarca (Murgia, G., 2012).

RESULTADOS

Con base en las respuestas de los encuestados se puede analizar que el perfil que se maneja con más frecuencia dentro del colegio de árbitros de Cundinamarca, corresponde a las características del temperamento flemático.

En la siguiente tabla se resumen los resultados, obteniendo valores máximos. Mínimos y medios en ambas direcciones para poder desglosar de una mejor forma el análisis de estos resultados.

Tabla 10. Resumen de resultados incluyendo valores medios, máximos y mínimos.

Alum 1	Alum 2	Alum 3	Alum 4	Alum 5	Alum 6	Alum 7	Alum 8	Alum 9	Alum 10
45	41	53	43	46	46	41	45	42	42
46	36	45	38	37	38	38	44	43	35
56	55	61	49	57	49	60	54	58	54
43	33	39	35	44	40	40	38	40	40
190	165	198	165	184	173	179	181	183	171
47,5	41,25	49,5	41,25	46	43,25	44,75	45,25	45,75	42,75
56	55	61	49	57	49	60	54	58	54
43	33	39	35	37	38	38	38	40	35

Fuente: Junior Alberto Gómez (2016).

Máximo	Mínimo	Promedio
53	41	44,4
46	35	40
61	49	55,3
44	33	39,2

Como se ha dicho los mayores valores en las respuestas corresponde a las que caracterizan al temperamento flemático en todos los árbitros que respondieron el test, siendo los árbitros 3 y 7 los que más puntaje obtuvieron con 61 y 60 puntos respectivamente.

La segunda tendencia corresponde a las casillas rellenas con azul, siendo así, como todos los árbitros tienen el temperamento sanguíneo como segunda tendencia, con acepción de los árbitros 1 y 10 cuya segunda tendencia es el temperamento colérico.

En la tabla 10: También, se destacan las casillas naranjas como los temperamentos menos frecuentes dentro de los encuestados y estos corresponden al melancólico en 6 árbitros y al colérico en 4 árbitros

Sin embargo, se debe también analizar que la clase de temperamento no reemplaza la habilidad para el desempeño en las relaciones humanas, los valores morales y éticos, los buenos modales, la efectividad, o las habilidades comunicativas que según (Blasco, 2009), son tan importantes y trascendentales a la hora de decidirse la profesión.

Como tampoco reemplaza el conocimiento, actitud, aptitud y preparación física descritos por (Marrero, 2008), como características principales de los buenos árbitros de fútbol.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con el presente estudio se ha podido determinar y aplicar el test que aplica la tipología Pavloviana como una prueba efectiva para caracterizar el temperamento del árbitro de fútbol en el colegio de árbitros de Cundinamarca.

Este test ha permitido identificar que las características psicológicas del perfil de los árbitros del colegio de Cundinamarca preferencialmente corresponden a una personalidad caracterizada por ser calmado, cauteloso y equilibrado, siendo muy importante conservar la compostura y no alterarse, incluso algunas veces se debe actuar de forma fría y calculadora, sin pretender ser el protagonista de los partidos, aunque esto implique dejar a un lado las dotes de liderazgo que una persona pueda tener.

La revisión teórica ha permitido determinar que según las clasificaciones que (Izquierdo, 2002) hace de los temperamentos, es el flemático el que más se ajusta a las características que deben tener los árbitros de fútbol. Este temperamento es también el que se busca formar en el colegio de árbitros de Cundinamarca siendo característico en sus árbitros encuestados. Este es un aspecto a tener en cuenta para la orientación de estudiantes aspirantes a árbitros profesionales.

De acuerdo a lo anterior es claro que los rasgos de temperamento que

preferiblemente se adaptan a la profesión del arbitraje corresponden a las del temperamento, siendo tanto lo que se busca en el colegio de árbitros de Cundinamarca, como lo que caracteriza a la mayoría los árbitros encuestados, quienes ven en este temperamento un modelo a seguir para su buen desempeño porque implica la estabilidad emocional, la tranquilidad, la sinceridad y la calma pero también la firmeza, como rasgos necesarios para salir adelante en el juzgamiento de partidos, por difíciles que sean las circunstancias que lo rodeen.

Se recomienda incluir aspectos de entrenamiento y preparación psicológica dentro de los colegios de árbitros a nivel nacional para aumentar el control y aprovechamiento de las capacidades de cada futuro árbitro en formación, aprovechando al máximo los rasgos característicos de su temperamento en pro de un rendimiento óptimo tanto dentro como fuera de los escenarios deportivos.

Se recomienda a los dirigentes de fútbol a nivel nacional crear unidades investigativas de carácter científico especializadas en aspectos que incluyan la psicología y el temperamento necesario en un árbitro profesional para mejorar la calidad de estudios concretos que se basen en la realidad de las personas que dirigen actualmente los encuentros futbolísticos tan susceptibles y generadores de violencia.

Se recomienda igualmente a los dirigentes de la liga profesional y de ascenso incorporar áreas de tratamiento y valoración psicológica que trabajen tanto en los jugadores como en los árbitros, para que se mejoren los niveles de asistencia, atención, investigación y capacitación que contribuyan con el establecimiento de las condiciones ideales para la selección de árbitros encargados de dirigir encuentros de difícil manejo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, K. (1999). *Nosso futebol*. Sao Paulo: Arte e texto.
- Antunes, P. (1999). *Regras de futebol*. Sao Paulo: Cia Brasileira.
- Antunes, P. (1999). *Regras de futebol*. Sao Paulo: Cia Brasileira.
- Antunes, P. (2009). *Reglas de fútbol*. Brasilia.
- Arbiol, A., & Gómez, E. (2005). Estudio cualitativo de la motivación de los árbitros de fútbol. Vitoria-Gasteiz: Comunicación presentada en el I Congreso Virtual de Investigación en la Actividad Física y el Deporte. , 17.
- Buss, A., & Plomin, R. (1984). *Temperament; early developing personality traits*. London: Lawrence Erlbaum.
- Casado, E. (2014). *Camisetas para la historia, los árbitros y el negro de los jueces*. Cali: Mc Graw Gill.
- Cruz, J. (1997). *Asesoramiento psicológico en el arbitraje y juicio deportivo*.
- Cruz, J. (1997). *Asesoramiento psicológico en el arbitraje y juicio deportivo*.
- De los santos, H. & Marutz, C. (2007). *Estudio cineantropométrico de árbitros y asistentes internacionales*. New York: Publice standard.
- Diccionario ABC. (2015). *Tu diccionario hecho fácil*.
- Duarte, O. (1997). *Futebol; história e regras*. Sao Paulo: Makron Book.
- Fernández, V., Da-silva, A., & Arruda, M. (2008). Perfil antropométrico y aptitud física de árbitros del fútbol profesional chileno. Santiago de Chile: Int. J. Morphol.
- FIFA. (1999). *Reglas de juego*. Zurich: Ed. FIFA.
- Gómez, E. (2005). Estudio cualitativo de la motivación de los árbitros de fútbol. I congreso virtual de la investigación en la actividad física y el deporte. Bogotá: 2005.
- Gómez, J. (2016). Caracterización del perfil de la personalidad del árbitro de fútbol en el Colegio de Árbitros de Cundinamarca. Bogotá, D.C.: Universidad Pedagógica Nacional, p. 68.
- González, J. (2005). Formación integral del árbitro. *Revista Galego portuguesa de psicología y educación*, pp. 1138, 1663.
- Grasso, L. (2006). *Elementos para su diseño y análisis*. Buenos Aires: Grupo Editor Argentina.
- Guillén, F. (2001). Características deseables en el arbitraje y el juicio deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 10(1), pp. 23, 24.
- Hancock, H. (1971). On the choice of personality tests for research and prediction. *Journal of behavioural science*.
- Izquierdo, A. (2002). *Temperamento, carácter, personalidad. Una aproximación a su concepto e interacción*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for performing systematic*. New York: University Technical Report.
- López, I. (2011). La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol; habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.
- Mallo, A. (2006). Análisis del rendimiento físico de los árbitros de fútbol durante partidos de competición oficial. *Londres: European Journal of Human Movement.*, pp. 24-25.

- Murgia, G. (2012). Elaboración y estandarización de un instrumento de medición del autocontrol de los árbitros de fútbol. México: McGraw-Hill.
- Murgia, G. (2012). Elaboración y estandarización de un instrumento de medición del autocontrol de los árbitros de fútbol. México.
- Rodríguez, G. (2002). Las motivaciones de los árbitros de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, pp. 69, 82.
- Rothbar, M. (1995). Temperament, attention, and developmental psychopathology. D. Cicchetti et al. (Eds), pp. 315,340.
- Ruíz, G. (2008). La gran historia del fútbol profesional colombiano. Bogotá: Dayscript. .
- Sampierie, H. (2006). Metodología de la investigación. México: McGraw- Hill.
- Sánchez, M. (2010). Psicología del entrenamiento deportivo. La Habana: Deportes de la Habana.
- Silva, A. (2011). Somatotipo y aptitud física en árbitros asistentes de fútbol. *Scielo, international Journal of Morphology*, pp. 792, 798.
- Strelau, J. (1987). The concept of temperament in personality research. *European Journal of personality*, p. 117.
- Vasalo, C. (2013). Motivación en el fútbol profesional. Argentina: Buenos Aires.
- Villalobos, D. (2013). Situación actual y expectativas del árbitro de fútbol profesional. Costa Rica: Universidad Nacional.

WEBGRAFÍA

- Paiván, P. (2006). Personalidad. Web: www.liceodigital.com/filosofia.html
- Santos, J. (2004). La ruta: Un mapa para construir futuros. El salvador: Editorial de la Universidad de El Salvador. Web: www.monografias.com/trabajos10/teca/teca.shtml#top

MENSTRUACIÓN Y MUJER DEPORTISTA.

MENSTRUATION AND SPORTWOMAN.

“Cada mujer es un mundo, y cada cuerpo diferente, pero, sí, aprendemos a escucharlo, nos dirá dónde está el equilibrio y nos avisará, cuándo pasemos esos límites que pueden afectar nuestra salud”
<http://mujereseneldeporte.blogspot.com.co>

Norber Obdulio Cárdenas Marroquín

*Licenciado en educación física, recreación y deportes. Especialista en entrenamiento deportivo. Maestrante del programa de ciencias del deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A.) Entrenador de canotaje de aguas tranquilas.
E-mail: norbercardenas9@hotmail.com*

RESUMEN

El proceso de entrenamiento deportivo está determinado por un sinnúmero de variables que deben ser estudiadas con detenimiento, especialmente, de aquellas que tienen que ver con la planificación de las cargas y sus procesos adaptativos. Desafortunadamente, los sistemas de desarrollo deportivo en nuestro país, presentan falencias metodológicas que excluyen las características individuales de los deportistas, desconociendo las diferencias que existen entre hombres y mujeres e incluso las particularidades internas dentro del mismo género; en este sentido, se realizó un revisión de algunos artículos relacionados con el tema de “Menstruación y Mujer Deportista”, reflexionando sobre aspectos como: Diferencias entre mujer y hombre deportista, menarquia, la planificación en la mujer deportista y algunas consideraciones relacionadas con la práctica regular y

continuada, como las afecciones de la función menstrual en las atletas y relación con el rendimiento deportivo.

Resultados: El conocimiento de la duración del ciclo y su estabilidad permite organizar la estructura del proceso de entrenamiento, de tal manera que los mesociclos se programen acorde con los ciclos biológicos de la deportista, donde las fases más favorables (postmenstrual y postovulatoria) puedan asumir una carga mayor, alternándola con descensos en las fases de tensión fisiológica (ovulatoria, premenstrual y menstrual). (Konovalova, 2013).

Se pueden concluir, que las variaciones en la alimentación, el nivel socioeconómico, los hábitos saludables, los estados fisiológicos y psicológicos en general de las niñas, condiciones climatológicas, factores genéticos y fenotípicos, y culturales entre otros, se imponen en la oscilación cronológica en la aparición de la menarquia y sus consecuentes repercusiones en la regularidad de su ciclo menstrual (Roig, 2016).

Palabras Clave: Menstruación, deporte, mujer, entrenamiento y planificación.

ABSTRACT

The process of sports training is determined by a number of variables that must be carefully studied, especially those that have to do with load planning and its adaptive processes. Unfortunately, sport development systems in our country present methodological failures that exclude the individual characteristics of athletes, ignoring the differences that exist between men and women and even the internal peculiarities within the same gender; In this sense, a review of some articles related to the theme of "Menstruation and Women Sportsman" was carried out, reflecting on such aspects as: Differences between woman and man sportsmanship, menarche, planning in women sportsman and some considerations related to practice Regular and continuous, such as the affections of the menstrual function in the athletes and relation with the sport performance.

Results: The knowledge of the duration of the cycle and its stability allows organizing the structure of the training process, so that the mesocycles are programmed according to the biological cycles of the athlete, where the most favorable phases (postmenstrual and postovulatory) can assume A greater load, alternating it with decreases in the phases of physiological tension (ovulatory, premenstrual and menstrual). (Konovalova, 2013).

It can be concluded that variations in diet, socioeconomic level, healthy habits, physiological and psychological states in general of girls, climatological conditions, genetic and phenotypic factors, and cultural factors, among others, are imposed in the chronological oscillation in The appearance of menarche and its consequent repercussions

on the regularity of its menstrual cycle (Roig, 2016).

Key Words: Menstruation, sport, woman, training and planning.

INTRODUCCIÓN

El profesor Adriano López en su ponencia sobre "Mujer y Deporte" plantea: la relación histórica de la mujer con su propio cuerpo, argumentando que es uno de los puntos que más ha variado desde la incursión de la mujer en el mundo visible para la sociedad. Debido a que antes no disponía de su cuerpo para sí, debía dedicarse a la maternidad y la imagen de su cuerpo se medía con otros valores, porque éste era precisamente el único papel que la sociedad le tenía reservado.

Desde la llegada de la mujer a la educación, la investigación y demás ciencias, la noción de la imagen corporal ha ido variando a tal punto que parecería que la mujer ha retomado el control de su propio cuerpo. Podríamos decir, que asistimos a una nueva era donde las tecnologías de la información nos han permitido cuestionarnos sobre la innovación y surgimiento de nuevos conocimientos en el campo de las ciencias aplicadas al deporte y las dinámicas que mueven el deporte contemporáneo.

En este sentido, no podemos quedarnos inmóviles, mientras cada minuto se plantean inquietudes sobre el quehacer de los entrenadores y su relación con sus deportistas, y aún más, cuando se trata de una mujer, que como es sabido presenta similitudes y diferencias significativas con los hombres. Por lo tanto, este documento pretende ser un punto de inicio en el arduo

camino de reconstruir los procesos metodológicos con los que se viene realizando la identificación, selección y desarrollo de la mujer para el deporte y las repercusiones que este tiene sobre su perfil sicosomático (Roig, 2016).

La nueva imagen de la mujer deportista ha tenido que romper los moldes y estereotipos, que datan de la antigüedad, con la prohibición a las mujeres de participar en determinados juegos atléticos; no hay que olvidar que el propio Barón de Coubertain cuando: afirmaba que era absurda la participación femenina en los Juegos Olímpicos. La aceptación por parte de los países socialmente avanzados, de los nuevos estereotipos femeninos permitió a las mujeres acceder a todo tipo de actividades y en lo referente al deporte, practicar cualquier disciplina (Manuel & Elorza, 2003).

De lo anterior, es importante mencionar que se pasó de competir en tres disciplinas deportivas en los primeros juegos Olímpicos del siglo XX, a 35 modalidades deportivas



Imagen tomada de la película "La guerra del fuego" de Jean - Jacques Annaud, 1981

para los juegos Olímpicos de Múnich, actualmente, son pocas las disciplinas en las que a la mujer le hace falta incursionar. En tal sentido, no debemos desconocer los factores genéticos y fenotípicos, que nos fueron dados

a través de miles de años de evolución, diferenciándonos y asignándonos roles específicos para perpetuar la especie. Al respecto múltiples autores nos dan a entender, a través de sus investigaciones la importancia de reconocer diferencias cuantitativas y cualitativas en los procesos de entrenamiento de la mujer en el deporte contemporáneo.

MÉTODO

Para el abordaje del tema se realizó la búsqueda de información en Google académico, documentos en PDF de revistas digitales como: Apunts, Cuadernos de psicología y medicina del deporte, entre otros. Se seleccionaron los documentos técnicos y científicos, que en el resumen y en sus palabras clave nos permitieran obtener información sobre temas relacionados con la menarquia, el ciclo menstrual en las mujeres deportistas, las afecciones de la función menstrual en las atletas y la relación del rendimiento deportivo con el ciclo menstrual.

Se realizó la clasificación de los mismos y se procedió a hacer su análisis extrayendo la información relevante que nos ayudará a soportar los argumentos planteados en esta revisión. Para ello, se usó el gestor bibliográfico Mendeley, que junto con un programa Word de Windows 10 y sus herramientas ofimáticas nos ayudaron a configurar el documento con las normas APA, exigido como criterio en la elaboración del presente documento.

RESULTADOS

Diferencias entre hombres y mujeres deportistas

Antes de abordar el tema, es importante mencionar que la pérdida mensual de sangre en la mujer al ser un signo externo y evidente, determinó sustancialmente sus dinámicas sociales en los pueblos de la antigüedad, marcando diferencias que perduran hasta nuestros días; entre ellas los roles de cada uno, ella la encargada del hogar y la crianza de los niños y él, el cazador que debía recorrer grandes distancias para traer a su hogar el alimento; en sus inicios los hombres no eran los únicos depredadores, su aprendizaje se basó en el análisis de la cotidianidad desde antes de dejar de ser nómadas y para convertirse en cazadores – recolectores, por lo tanto, su principal temor radicaba en la vulnerabilidad a la que se exponían, cuando la mujer menstruaba, debido a que el olor de su sangre podría atraer a los depredadores, aumentando el riesgo de ser atacadas (Molloy, A., n.d.).

Esta fue una de las principales razones por las cuales las cuevas y cavernas -junto con el fuego como gran descubrimiento de los homínidos en el paleolítico medio, hace aproximadamente 80.000 años antes de nuestra era (Flores del Molinillo, 2011) se convirtieron en el más seguro refugio para sobrevivir. Desde entonces y hasta nuestra era, son evidentes las grandes diferencias en los cerebros, la morfología y la fisiología de hombres y mujeres.

Es, por ello, que los hombres y las mujeres perciben la realidad y reaccionan ante la misma de forma totalmente diferente, atendiendo a las características funcionales de su cerebro y a las manifestaciones psicológicas que se desprenden de ello. El

conocer estas diferencias y su connotación en el trabajo con deportistas, constituye un paso importante para los entrenadores que persigan el perfeccionamiento constante de su labor y el alcance de altos rendimientos con sus equipos, debido a que le permiten comprender mejor las actitudes que adoptan sus deportistas en la práctica cotidiana, y así mismo, seleccionar de manera eficiente las tareas específicas y formas de trato, que contribuyan a una mejor individualización del entrenamiento (Sainz, 2005).

Sainz (2005), toma como referencia un documento escrito por Allan y Bárbara Pease, donde exponen la diferencia de géneros, basándose en valiosa bibliografía, que ofrece una obra muy completa sobre el tema, de sólida base científica titulada: “Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas”. Obra que pone de manifiesto las diferencias entre conductas, pensamientos y actitudes, tomando como referente antecedentes históricos de la evolución de la especie humana.

En las memorias de la ponencia del Dr. José Manuel Ballesteros Elorza (2003), titulada: “El deporte de alto rendimiento en la mujer” argumenta que la diferencia entre ambos sexos en nuestra especie y las consecuencias inherentes, son de carácter hereditario y ancestral, y es inútil, pretender ignorarlo a la hora de enfocar el deporte para la mujer. Las razones son de toda índole, y por ello, el Alto Rendimiento en la mujer representa en ocasiones, aún mayor dificultad que para el hombre, con sacrificios añadidos, como la privación de la maternidad, a veces durante largos períodos y las consecuencias fisiológicas, que en el peor de los casos ocasiona modificaciones en su ciclo menstrual y la osificación ósea (Manuel & Elorza, 2003).

En la actualidad, en el inicio de los procesos de identificación y selección de prospectos deportivos, seguimos dejando al azar factores tan importantes como las diferencias entre niñas y niños, recayendo muchas veces en la homogeneidad de los procesos, lo que conlleva al abandono por parte de la niña en etapas posteriores, debido a que no son respetadas sus características individuales e incluso son sometidas a la misma planificación de las cargas que los hombres.

Al respecto Manuel y Elorza (2003) manifiestan que: "en lo referente al deporte en concreto, las peculiaridades propias de cada sexo, solo se ponen de manifiesto, de forma evidente, a partir de la pubertad y por el contrario, en la infancia y la niñez son



Tomado de www.stand-up-surf.com

imperceptibles". A este respecto, existen numerosos estudios, comprobándose que hasta los 11 años las diferencias son inapreciables, con una capacidad de rendimiento por parte de las niñas del orden del 95% respecto a los niños, con estaturas y pesos incluso superiores en las niñas que los niños en la mayoría de los casos (Manuel & Elorza, 2003).

El entrenamiento permite a la mujer experimentar una mejora notable en su rendimiento, de forma que llega a ser superior, en las prestaciones físicas, a la mayoría de los individuos del sexo opuesto, con una capacidad motora que no poseen los

hombres no entrenados, pero, siempre con unas características referentes a la estatura y el peso medio, que en la mujer oscila entre los 8 a 10 cm. por debajo en la estatura y entre 10 a 15 Kg. menos de peso (Manuel & Elorza, 2003).

Las diferencias intrínsecas del sexo, quedan determinadas muchas veces por las hormonas, como la testosterona, que en el hombre aparece con una tasa que puede llegar a ser 30 veces mayor que la de la mujer, lo que repercute de forma directa en la fuerza, marcando predominantemente, la capacidad del aparato locomotor y como consecuencia la mayor diferencia en el rendimiento deportivo entre ambos sexos, debido a que el hombre tiene del orden de un 30 - 40 % de masa muscular y la mujer solamente 25 - 30 %, si bien la fuerza del tejido muscular es análoga, unos 4 kp. por cm² (Manuel & Elorza, 2003).

Otra limitante encontrada en las mujeres, tiene que ver es el porcentaje de peso grado, que en la mujer asciende a un 20 - 30 % y en el hombre solo 15 - 20 %, valores que con el entrenamiento pueden llegar a bajar a 9 - 11 % en la mujer y 5 - 7 % en el hombre (Manuel & Elorza, 2003).

Por el contrario, la elasticidad y flexibilidad son superiores un 6 - 8 % en la mujer, según criterios prácticamente unánimes. Otro tanto, es decir, también 6 - 8 %, por no ser tan fácilmente cuantificable, es la superioridad de la mujer con respecto al hombre en lo referente a la coordinación y la facilidad para la mecanización de los movimientos, lo que permite al menos, la misma destreza técnica de la mujer que del hombre (Manuel & Elorza, 2003).

Otro aspecto netamente diferenciante, corresponde a la ovulación y sus efectos durante la fase premenstrual y menstrual,

cuyos cambios hormonales pueden alterar la condición física (Manuel & Elorza, 2003).

En cuanto a los valores de índole cardiovascular, la diferencia más notable corresponde al Vo_2 máx., cuyos valores en los hombres superan netamente a las mujeres, lo que en las pruebas que requieren resistencia aeróbica supone cierta superioridad masculina (Manuel & Elorza, 2003).

Es importante, tener en cuenta que los hombres y las mujeres, presentan diferencias esenciales en su comportamiento en el entrenamiento y la competición; no es algo novedoso, pero, la base científica que explica dichas diferencias sí lo es, y aunque, la psicología de género es conocida desde hace décadas, no hay mucha información vinculada a este fenómeno en la actividad deportiva (Sainz, 2005).

Bárbara y Allan Pease (2003), citado por Sainz (2015), nos plantean lo siguiente: "Los hombres y las mujeres son distintos. Ni mejores, ni peores, sino diferentes. Una de las pocas cosas que tienen en común, es que ambos pertenecen a la misma especie, pero, viven en mundos diferentes, con diferentes valores que corresponden a normas divergentes."

La estética corporal masculina está vigente desde la edad media hasta nuestros tiempos y ha permanecido prácticamente inmutable, mientras que los cánones de belleza femenina son muy cambiantes.

Lo incuestionable es que los modernos patrones unisex, influyen en un cambio estético no solo de la moda, sino incluso corporal, en el que se encuentran implícito el tipo de la mujer deportista (Manuel & Elorza, 2003). En este sentido, la juventud femenina que practica deporte y educación física ofrece una morfología claramente distinta del tipo estático, que no se puede exclusivamente atribuir a modas y modos de alimentación,

sino que es «consecuencia de la adaptación necesaria a las condiciones cada vez más duras de la existencia y al ritmo más acelerado de la vida diaria (Roig, 2016).

Paul Belluge, citado por Roig, plantea que las transformaciones aparentes ocurridas en el cuerpo humano desde hace 50 años no han afectado la estructura funcional del cuerpo de las deportistas: las niñas nacen semejantes a los primitivos y con las mismas conformaciones anatómicas, fisiológicas y aptitudinales; el genotipo no ha cambiado. Por lo anterior, no podemos desconocer la herencia evolutiva y pretender cambiar los cánones actuales con métodos artificiales e invasivos para lograr obtener una versión aparente de bienestar y belleza superficial.

En relación a la práctica deportiva Roig (2016) plantea las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de influencia ejerce el deporte en la menarquia?, ¿Puede perturbar la actividad precoz deportiva la aparición de la menarquia?. Al respecto encontró en algunos autores respuestas interesantes, producto de investigaciones científicas con mujeres deportistas como las de Gyulaerdeyl que recogió información de 729 atletas húngaras, comprobando que el primer período menstrual apareció por término medio alrededor de los 13'5 años; en cuanto a las menárquias más tardías fueron tan sólo un poco más bajas (Roig, 2016).

Del informe de Bausen Wein, Roig (2016) encontró en Helsinki, que 47 deportistas cuyo promedio de iniciación de sus menarquias se fijó alrededor de los 14'9 años, presentaron una diferencia en un año (13'9 años) con el promedio de 70 estudiantes Alemanas de Educación Física: de ello, se dedujo que la menarquía suele aparecer en las mujeres deportistas un año más tarde que en las demás, por regla general (Roig, 2016).

Ingman, citado por Roig (2016) comprobó en 107 deportistas finlandesas que su primera menarquía apareció hacia los 14'1 años frente a los 14'9 de las mujeres no practicantes. De lo anterior, vale la pena mencionar que, como promedio, las niñas americanas inician su menarquía a los 13 años, pero con fuerte oscilación, debido a que el 97% péndula entre los 11 y los 15 años, e incluso algunas con 9 años y otras tardías, raras, hasta los 20 años (Roig, 2016).

Por otro lado, Mc Cammon (1993), encontró que en países tropicales la menarquía podía aparecer entre los 8 y 9 años, frente a los 13 y 15 años de los climas templados, llegando hasta los 20 en lugares fríos; en climas tropicales y semitropicales la menarquía se sitúa entre los 13'5 y 14'5 años respectivamente, mientras que, en los países latinos oscila entre los 13 y 14 años, pero, con bastantes púberes antes de esa edad, siendo predominante las niñas que se convierten en mujeres a los 15 años (Roig, 2016).

La actividad física no es necesariamente la causa de la disfunción menstrual: el ciclo ovárico consta de una fase folicular, que alcanza desde el primer día de la menstruación a la ovulación, y dura un promedio de 14 días, y una fase luteínica desde la ovulación al primer día de la menstruación.

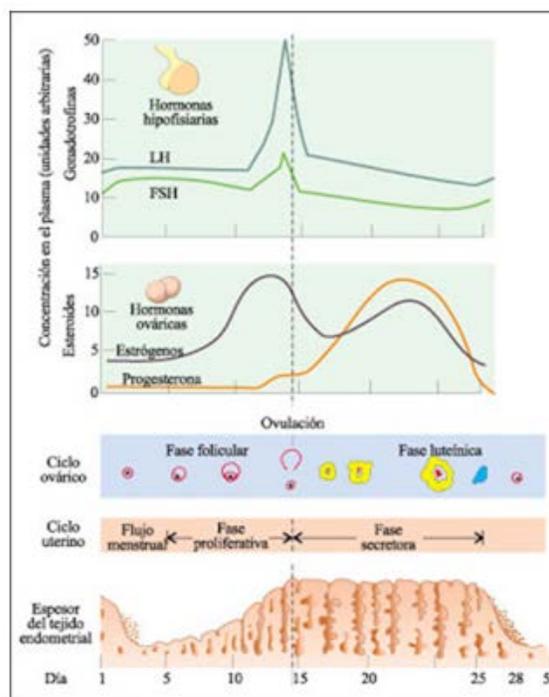


Imagen tomada de (Alabau, 2013)

La fase luteínica está normalmente asociada al incremento en la temperatura corporal basal, y se prolonga unos 10 o 15 días. El ciclo normal, definido por Vollman en 1977, citado por Brien (1989) es de 21 a 36 días. Un ciclo menor de 21 días es polimenorreico, y mayor de 36 días es oligomenorreico (Brien, 1989).

En relación a la clasificación de las mujeres con variaciones en sus ciclos menstruales Sokolova (2003), agrega que un mayor porcentaje de alteraciones de la función menstrual se encuentra en jóvenes y en mujeres, que no reducen la carga de entrenamiento durante las fases de tensión fisiológica (Sokolova, 2003), citado por (Konovalova, 2013).

La mujer deportista en el contexto del entrenamiento deportivo

La teoría contemporánea del entrenamiento deportivo no contiene suficientes conocimientos para una racional planificación del entrenamiento de las mujeres, teniendo en cuenta, las particularidades del organismo femenino (Konovalova, 2013). Al respecto, es importante destacar la falta de equidad en el desarrollo del deporte a nivel mundial y local, observando un grave desbalance entre las políticas públicas para el desarrollo del deporte, la salud y la educación, como pilares fundamentales de la calidad de vida de una población. En este sentido la cualificación profesional en las edades tempranas para atender al deporte, se encuentran en un alto de desbalance entre el conocimiento general y el específico, correspondiente a la preparación de la mujer deportista, considerando sus individualidades y necesidades desde el punto de vista fisiológico y social.

En este sentido, la garantía de medios y recursos para su preparación inicial y específica, le permitiría a la mujer entrenarse adecuadamente, experimentando mejoras notables en su rendimiento, al punto de poder llegar en poco tiempo a superar en algunos deportes, a la mayoría de los individuos del sexo opuesto, con una capacidad motora que no poseen los hombres no entrenados, pero, siempre con unas características referentes a la estatura y el peso medios, que en la mujer son de 8 - 10 cm. por debajo en la estatura y de 10 - 15 Kg. menos de peso (Manuel & Elorza, 2003).

Paradójicamente, la gimnasia tanto artística como rítmica, o incluso los aerobics de competición, que están considerados como deportes netamente femeninos,

entrañan todo tipo de riesgos para la mujer y lo que es peor aún, se trata de niñas participantes, sometidas no solo a unos ejercicios violentos y peligrosos, sino además, a largos y fatigosos entrenamientos, y por si esto, fuera poco a durísimos regímenes alimentarios. Al respecto es muy común encontrar en las grandes superpotencias deportivas como China, que tiene en sus procesos de desarrollo deportivo en las diferentes especialidades de la gimnasia femenina y masculina, a miles de talentosos prospectos deportivos que buscan la gloria Olímpica. En opinión de expertos, asistir a un campeonato nacional de gimnasia en China equivale a un evento mundial del más alto nivel (Manuel & Elorza, 2003).

Dale y Cols (1979) citado por Brien describen en sus informes de investigación la importancia de determinar el número de períodos menstruales por año, dependiendo de las características del deporte que para el caso de los deportes de resistencia, resultaron ser bajos en comparación con otras modalidades deportivas (Brien, 1989).

Durante la preparación y la participación en las competencias, las deportistas soportan cargas extremadamente altas, que pueden influir negativamente en su salud, en especial, en la función reproductiva, sistema cardiovascular, estado del tejido óseo, propiciando el desarrollo de distintas patologías. A continuación podemos apreciar 10 factores clasificados por Brien en 1989, como posibles detonantes que predisponen a las mujeres a adquirir irregularidades menstruales, entre las que encontramos:

1. Menarquia tardía.
2. Irregularidades menstruales antes de la participación deportiva.
3. Nulíparas (mujer que no ha dado a luz a ningún hijo).
4. Entrenamiento intenso antes de la menarquia.
5. Eje reproductivo inmaduro.
- 6.

Stress psicológico por el entrenamiento o la competición. 7. Bajo peso o pérdida de peso. 8. Baja cantidad de grasa corporal o pérdida de grasa. 9. Deficiencias en el estado nutricional. 10. Los embarazos previos se relacionan con la regularidad (Brien, 1989).

Hormonas y mujer deportista

Las diferencias intrínsecas del sexo, quedan determinadas muchas veces por las hormonas, como la testosterona, que en el hombre aparece con una tasa que puede llegar a ser 30 veces mayor que la de la mujer, determinando de forma directa que predominantemente conlleva a tener diferencias significativas en el rendimiento deportivo entre ambos sexos, debido a que el hombre puede llegar a tener entre de un 30 y 40 % de masa muscular y la mujer solamente 25 - 30 %, sí, bien la fuerza del tejido muscular es análoga, unos 4 kp. por cm^2 (Manuel & Elorza, 2003).

En complemento Manuel y Elorza (2003) resaltan un factor significativo en la diferencia entre los dos sexos, nos referimos al componente genético y cromosómico, de incidencia hormonal (endocrina), gonadal (órganos internos sexuales), anatómico (órganos externos sexuales y aparato locomotor) y psicológicos, que conjuntamente con los fisiológicos, nos dan un perfil sicosomático claramente diferenciado entre los dos.

Estos aspectos acompañados de diferencias significativas en las proporciones corporales y los bajos niveles de testosterona, pueden exponer a las mujeres a lesionarse con mayor frecuencia que los hombres, debido a que esta condición les impide fortalecer huesos, articulaciones, ligamentos,

tendones y reclutar masa muscular de forma sistemática.

Muchos entrenadores lo saben, y conocen múltiples atajos para llegar a una preparación adecuada y pertinente incitando a las deportistas para que se les suministre dicha hormona, con el fin de aumentar la masa muscular, subir los niveles de energía y entrenar más fuerte. Lo que no les dicen, es que tendrán efectos secundarios y trastornos hormonales que posiblemente les comience a salir vello facial y corporal; se les reduzca significativamente el tamaño de las mamas y se les agrande el clítoris (Manuel & Elorza, 2003).

Al respecto, ya en los años 60 se comenzó a controlar el sexo para evitar la participación de falsas mujeres, caso bastante frecuente a lo largo de décadas, en diversos deportes, con algunos casos de gran repercusión, en atletismo, tenis y baloncesto. Pero, este criterio no fue suficiente, tuvieron que recurrir al análisis cromosómico del XX y XY, detectado a través de las pruebas de laboratorio, pero, fueron refutados en ocasiones, por considerarse que la pertenencia a un sexo no sólo dependía de esta condición. Incluso auténticas mujeres, bajo tratamientos a base de testosterona, esteroides anabolizantes y hormona del crecimiento, poseen mayor capacidad de rendimiento que otros sujetos cromosómicamente masculinos (Manuel & Elorza, 2003).

Pasando al límite opuesto hay mujeres deportistas de especialidades como la gimnasia, donde el proceso de iniciación deportiva se realiza a muy temprana edad, prolongando la aparición de la menarquia por encima de los niveles normales de mujeres no deportistas; como si, el régimen de entrenamiento no fuera suficiente, las deportistas se ven sometidas a estrictos

controles de suministro de alimentos, manteniendo los porcentajes de tejido adiposo por debajo del 20%, situación que provoca que la función hipofisaria deje de estimular al ovario, produciendo un retraso en la ovulación, y por ende, un retraso en la menárquia (Manuel & Elorza, 2003).

En cuanto al embarazo el Dr. Rodríguez, citado por Roig (2016), manifiesta que este fenómeno modifica totalmente el organismo, inundándolo de hormonas regeneradoras durante la gestación y reequilibrando el sistema nervioso; el embarazo aumenta la capacidad y el rendimiento cardíaco, y esta ganancia persiste tras el parto. Al respecto se han documentado casos de atletas que compitieron con dos o tres meses de gestación, esperando recibir los beneficios que le daría esta condición de elevados niveles hormonales. Al día de hoy, no se ha evidenciado ventajas sustanciales en mujeres que hayan competido en esta condición.

Por otro lado, las repercusiones de tipo laboral y deportivo que conllevaría un embarazo, obliga a la mujer deportista a realizar una pausa que depende de la normalidad del mismo y las actividades de restablecimiento llevadas a cabo en el puerperio (período de recuperación posparto), que es de al menos de 40 días. El entrenamiento deportivo contemporáneo, debe propender por el cuidado y longevidad deportiva de las atletas, permitiéndoles tener una vida más sana y feliz; para ello, la recuperación de los niveles normales precedentes del parto deben estar también planificados y controlados (Manuel & Elorza, 2003).

Por último, el avance de la ciencia ha posibilitado regular el ciclo menstrual a conveniencia para llegar a la competencia en la etapa de menor influencia del ciclo menstrual sobre el desempeño deportivo,

utilizando para ello, un tratamiento oportuno de suministro hormonal. La Asociación Médica Alemana, considerando problema secundario el simple hecho del desplazamiento de la menstruación, prescribe normalmente tales preparados, tanto como terapia para normalizar trastornos del ciclo (motivados por desplazamientos, cambios de clima, situaciones de tensión y horarios, entre otros) como preventivo anticoncepcional (Roig, 2016).

Recomendaciones para su práctica regular y continuada.

Se recomienda la realización de trabajos relacionados con el sentido del ritmo y del tiempo en las fases postmenstrual, ovulatoria y postovulatoria (Konovalova, 2013).

Es recomendable, que dentro de la planificación de la temporada, junto con la determinación de las competencias principales, se identifiquen las posibles fases del ciclo menstrual que coincidan con la programación de las competencias principales, realizando el control y los ajuste necesarios de las fases más convenientes en las que la deportista se encuentra en su máxima disposición competitiva. En este sentido, se recomienda que la deportista coordine con su entrenador(a) la regularidad de sus ciclos menstruales determinando su cuantificación predictiva paralela a la periodización realizada para la temporada (Roig, 2016).

En los procesos de identificación y desarrollo de talentos deportivos para la rama femenina, es importante caracterizar los estados madurativos y hacer control permanente de las deportistas inicialistas,

que han empezado su proceso de cualificación en edades inferiores a los 11 años, con el propósito de controlar factores de riesgo de enfermedades como el carcinoma de mama, que presentan dos veces más riesgo, cuando tienen las niñas su menarquia por debajo de los 12 años de edad, comparada con una menarquia promedio ocurrida a los 13 años o más (Pike y cols., 1981) y (Brien, 1989).

Es evidente, que al final de cada ciclo menstrual, las mujeres presentan un descenso en su capacidad funcional y su capacidad de trabajo, por ende, es responsabilidad de las deportistas y el entrenador, llevar un registro de las posibles anomalías ocurridas durante el periodo planificado, a fin de realizar ajustes a los diferentes micros de preparación en los que se encuentre la deportista; lo anterior, con el propósito de restablecer de forma adecuada y pertinente los niveles de rendimiento, sin extender los efectos nocivos que dejan los días posteriores al inicio de la menstruación (Konovalova, 2013).

Sí hay evidencia, que el entrenamiento en alguna de sus fases de la preparación de la deportista, está ocasionando alteraciones en la regularidad del ciclo menstrual, se debe hacer la identificación del perfil hormonal. Consecuentemente, el entrenador debe evaluar las intensidades de las cargas planificadas y realizar los ajustes para que la atleta restablezca los niveles adecuados y pertinentes de rendimiento, controlando sus procesos adaptativos con el fin de normalizar el ciclo ideal planificado para llegar a la adecuada y pertinente predisposición competitiva (Brien, 1989).

Los entrenadores deben entender que las deportistas presentan diferencias significativas con los hombres y sus mismas congéneres, y que el impacto de una serie de

sesiones de alta intensidad afectan considerablemente sus estructuras óseas, articulares, ligamentosas, tendinosas y musculares, debido a la baja concentración de testosterona y hormonas de crecimiento que acompañan en sus entrenamientos; lo anterior, las expone de forma progresiva a lesiones que pueden ir en contradicción con los objetivos planteados en los estudios previos a la realización de la planificación de la temporada.

En este sentido, la deportista no debe llevar sus sistemas hasta el agotamiento total y el entrenador debe tener en cuenta, que el hecho que la mujer posea una amplia tolerancia a la fatiga, producto de sus altos niveles de endorfinas, no se le debe permitir extralimitarse en los requerimientos planificados, argumentando un bajo nivel del esfuerzo percibido.

Al respecto la deportista debe ser consciente que las fluctuaciones de las capacidades funcionales durante el ciclo menstrual que le permitirá someterse a esfuerzos de variada intensidad, dependiendo de la fase del ciclo en que se encuentre, por lo anterior, no hay que apresurar o incrementar la intensidad de la carga a fin de aprovechar esos lapsos cortos en que la deportista se encuentra en su máxima predisposición para los trabajos de alta intensidad y poco volumen (Brien, 1989).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Tanto mujeres deportistas como entrenadores, deben reconocer y entender la importancia de la diferenciación en la preparación de mujeres y hombres, debido a que este tratamiento homogéneo que se ha dado a la planificación deportiva, desconoce principios de individualidad como las que se

trataron en el punto anterior, relacionadas con las **"Recomendaciones para su práctica regular y continuada"**.

A pesar de los grandes avances en las ciencias del deporte, debemos reconocer que los medios y métodos empleados en la preparación de las deportistas, no deben apuntar a la superación de los logros alcanzados por los hombres, debido a que estaríamos promocionando una competencia de género, que perjudica sustancialmente la integridad de su feminidad. Por lo anterior, no se debe dar la razón, a los que afirman que los récords femeninos igualarán a los masculinos, y que la aparente trayectorias de ambos, no deben dejar imaginar un progreso evolutivo ficticio y exagerado (Manuel & Elorza, 2003).

Uno de los fenómenos paradójicos del deporte femenino, es que la mayor parte de las deportistas de Alto Rendimiento se encuentran bajo la dirección de hombres, incluso con la aceptación por parte de la mujer. Al respecto, la mujer debe comprender que las diferencias en la configuración de sus cerebros han evolucionado de forma diferente, por lo que, un congénere que posea la experiencia, el profesionalismo y la formación para llevar a cabo su preparación, estará en coherencia con las configuraciones de su forma de pensar, sentir y actuar, facilitando la comunicación y el entendimiento de sus comportamientos y la decodificación de su lenguaje corporal y emocional (Manuel & Elorza, 2003).

La identificación, selección y desarrollo del talento deportivo femenino debe propender por la creación de un sistema acorde a las necesidades y características Psicosomáticas de las deportistas inicialistas, que se

encuentren en coherencia con sus procesos madurativos, realizando especial seguimiento a su primera menarquia con el propósito de identificar posibles anomalías en su salud sexual y reproductiva (Manuel & Elorza, 2003).

Se deben adoptar estrategias que permitan controlar la percepción subjetiva del esfuerzo, a fin de identificar posibles anomalías en los procesos adaptativos a los mismos y sus repercusiones en las diferentes fases del ciclo menstrual (Gujjarro, De la Vega, & Del Valle, 2009).

En relación a la promoción de la salud y la calidad de vida para las mujeres, es importante comunicarles todo el tiempo sobre las repercusiones positivas, que tiene el ejercicio al reducir el riesgo de cáncer de mama y endometrio, al reducir la producción de estrógenos (Brien, 1989).

El conocimiento de la duración del ciclo y su estabilidad permite organizar la estructura del proceso de entrenamiento, de tal manera, que los mesociclos se programen acorde con los ciclos biológicos de la deportista, donde las fases más favorables (postmenstrual y postovulatoria) puedan asumir una carga mayor, alternándola con descensos en las fases de tensión fisiológica (ovulatoria, premenstrual y menstrual). (Konovalova, 2013).

Se pueden concluir, que las variaciones en la alimentación, el nivel socioeconómico, los hábitos saludables, los estados fisiológicos y psicológicos en general de las niñas, condiciones climatológicas, factores genéticos y fenotípicos, y culturales, entre otros, se imponen en la oscilación cronológica, en la aparición de la menarquia y sus consecuentes repercusiones en la regularidad de su ciclo menstrual (Roig, 2016).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alabau, M. (2013). Mujeres en el deporte.
- Bellugue, P. (1962). Introduction à l'étude de la forme humaine, anatomie plastique et mécanique, première édition chez. Paris: Réédité chez Maloine S.A.
- Flores del Molinillo, E. (2011). La guerra del fuego y la muerte de la tierra, pp. 1 – 8.
- Guijarro, E., De la Vega, R., & Del Valle, S. (2009). Ciclo menstrual, rendimiento y percepción del esfuerzo en jugadoras de futbol de élite. *Revista Internacional de Medicina Y Ciencias de La Actividad Fisica Y Del Deporte*, 9(34), 96-104.
- Manuel, J., & Elorza, B. (2003). "V jornada sobre la mejora del rendimiento deportivo."
- Roig, J. (2016). Mujer y deporte. *Apunts*, 10, pp. 101-114.
- López, A. (2010). Mujer y Deporte. Cadiz, España, p. 22.

WEBGRAFÍA

- Brien, D. (1989). Efectos del ejercicio en el ciclo menstrual. *Medicina Del Deporte*, 4(23), 265-268. Retrieved from http://femede.es/documentos/Ciclo_menstrual_265_23.PDF
- Eaton, A., Israel, R., O'Brien, K., Hortobagyi, T., & McCammon, M. (1993). Comparison of four methods to assess body composition in women. <http://europemc.org/abstract/MED/8319671>
- Konovalova, E. (2013). El Ciclo Menstrual Y El Entrenamiento Deportivo : Una Mirada Al Problema. *U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 16(2), 293-302. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v16n2/v16n2a02.pdf>
- Molloy, A. J. (n.d.). La Historia de la Menstruación. Retrieved from <http://www.rnovelaromantica.com/index.php/articulos-y-noticias/todos-los-articulos/item/sabias-que-la-menstruacion>
- Sainz, N. (2005). *Diferencias psicológicas de género en el deporte*. Matanzas, Cuba: Retrieved from [http://monografias.umcc.cu/monos/2005/cultura_fisica/Dif. Hombre - mujer Norma.pdf](http://monografias.umcc.cu/monos/2005/cultura_fisica/Dif._Hombre_-_mujer_Norma.pdf)

CARACTERIZACIÓN DE LA JUGADORA DE VOLEIBOL DE BOGOTÁ EN TALLA, PESO, ALCANCE EN REMATE Y ALCANCE EN BLOQUEO EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, MENORES Y JUVENIL.

CHARACTERIZATION OF VOLLEYBALL PLAYER OF BOGOTA IN SIZE, WEIGHT, RANGE IN AUCTIONS AND SCOPE IN LOCK IN INFANT, CHILDREN AND YOUTH CATEGORIES.

Juan David Hómez Casas

Licenciado en Educación Física. Docente de deportes de Bienestar Universitario.
E-mail: jhomez@areandina.edu.

Oswaldo Pérez Pérez

Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional.
E-mail: dinaver18@hotmail.com

Mg. Diana Vera Rivera

Licenciada en Educación Física y Magíster de la Universidad Pedagógica Nacional
E-mail: olafo8104@hotmail.com

RESUMEN

Teniendo en cuenta, la necesidad del estudio, el análisis y la argumentación de los conceptos de lo físico y estratégico dentro del deporte, se pretende describir y caracterizar las jugadoras de voleibol de Bogotá en talla, peso, alcance en remate y alcance en bloqueo, en las categorías infantil, menores y juvenil.

Descubrir, el por qué y la necesidad de reconocer estas cualidades en las jugadoras, porque estas características están determinadas primordialmente por las

necesidades del deporte y por el criterio del entrenador de la liga de voleibol de Bogotá. A pesar que autores extranjeros y otras naciones, ya tienen un extenso trabajo acerca de esta importante tarea, hasta hace unos pocos años en nuestro país se empezó a formalizar estos procesos, debido a la necesidad de alcanzar mejores resultados a nivel nacional e internacional. Esta iniciativa empezó en departamentos con alto desarrollo deportivo como Antioquia y Valle, por supuesto Bogotá como capital no se quedó atrás, y también, desarrolló su documento de detección y selección de talentos, a través del ente regulador deportivo IDR. Sin embargo, este es tan sólo el inicio, porque da los lineamientos para iniciar con esta determinante tarea, pero, en la forma de ver quien debe especializar este proceso es liga representante de cada deporte, debido a que las características del deporte crean necesidades diferentes, por lo tanto, requieren un deportista con un perfil biológico, psicológico y motor específico. Por esto, se ve la necesidad de conocer los procesos efectuados por la liga de voleibol de Bogotá para detectar y seleccionar un futuro talento que llegue al alto rendimiento. Desafortunadamente, no hay un documento o lineamiento específico que describa el perfil

de la jugadora bogotana, aunque ésto no significa que no haya una idea de: ¿Cuál es ese perfil?, porque los entrenadores realizan esta tarea, y ésto es lo que conoceremos. Además, incluiremos cuatro características físicas de las deportistas, debido a que en principio es el primer criterio, que se tiene para seleccionar un futuro deportista, se tendrán en cuenta: la talla, el peso, alcance en remate y alcance en bloqueo.

Resultados: El 75 % de las jugadoras de la muestra total de la investigación, tenían participación en las tres categorías a caracterizar, por lo que el promedio en cada una de las variables fue menor.

De acuerdo al promedio total en cada una de las categorías se determinó que el perfil de la jugadora de voleibol de liga de Bogotá debe estar en un rango de talla entre 1.60 mts. y 1.83 mts., en peso debe estar entre 45 kg. y 71 kg. de alcance en remate 2.40 mts. y 3.00 mts., alcance en bloqueo 2.25mt y 2.89 mts.

Palabras clave: Salto, bloqueo, estatura, estrategia, balón, fuerza, categoría.

ABSTRACT

Taking into account the need to study, analyze and argue the concepts of the physical and strategic in sport, it is intended to describe and characterize the Bogota volleyball players in size, weight, reach and shot range, In the child, juvenile and juvenile categories.

To discover, why and the need to recognize these qualities in the players, because these characteristics are determined primarily by the needs of the sport and by the criteria of the coach of the volleyball league of Bogota. Although foreign authors and other nations already have extensive work on this

important task, until a few years ago in our country began to formalize these processes, due to the need to achieve better results nationally and internationally. This initiative began in departments with high sports development such as Antioquia and Valle, of course Bogota as capital was not far behind, and also developed its document of detection and selection of talent, through the regulator sports IDRD. However, this is just the beginning, because it gives the guidelines to start with this decisive task, but in the way of seeing who should specialize this process is the representative league of each sport, because the characteristics of the sport create different needs, Therefore, require an athlete with a specific biological, psychological and motor profile. Therefore, it is necessary to know the processes carried out by the volleyball league in Bogotá to detect and select a future talent that reaches high performance. Unfortunately, there is no specific document or line that describes the profile of the player from Bogota, although this does not mean that there is no idea of: What is that profile? Because coaches do this task, and this is what we will know. In addition, we will include four physical characteristics of the athletes, because in principle is the first criterion, which has to select a future athlete, will be taken into account: size, weight, reach in shot and reach in block.

Results: 75% of the players in the total sample of the research had participation in the three categories to characterize, reason why the average in each one of the variables was smaller.

According to the total average in each of the categories it was determined that the profile of the league volleyball player of Bogotá must be in a size range between 1.60 mts. And 1.83 m., By weight must be between

45 kg. And 71 kg. Of reach in shot 2.40 m. And 3.00 mts., Reach in block 2.25mt and 2.89 mts.

Key words: Jump, locking, height, strategy, ball, strength, category.

ANTECEDENTES

En países latinoamericanos como Argentina y Cuba se han hecho grandes avances respecto a la detección y selección de talentos, teniendo en cuenta, el perfil en talla, peso, alcance en remate y alcance en bloqueo (Alonso y Pila, 1985).

Han avanzado no solo en esto, sino que también, han profundizado en aspectos físicos, psicológicos, técnicos y tácticos a todo nivel. El Dr. Pila (Pila, 2002) menciona la experiencia Cubana en esta ardua tarea desde 1976, creando uno de los primeros centros deportivos más grandes el: C.E.D.A - Centro experimental de desarrollo atlético "Manuel Permy".

En aquel centro se introdujo el primer sistema masivo de selección de talentos basados en el perfil biológico y físico cubano, teniendo en cuenta, como primer aspecto de selección el percentil 97.

El primer año lograron caracterizar el perfil de 500 niños que al pasar el tiempo se convirtieron en 1500, dando paso a nuevos centros deportivos como E.I.D.E. Escuela de Iniciación Deportiva Escolar: "Mártires de Barbados" de Ciudad de la Habana, el 6 de Octubre de 1977 y más tarde la E.S.P.A. (Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético): "Giraldo Córdova Cardín", centro donde se concentran los preseleccionados juveniles nacionales de Cuba (Pila, 2002).

Esta experiencia les permitió distinguir las diferencias que hay entre los diferentes deportes implantando la necesidad de

caracterizar cada deporte a nivel físico, técnico y táctico, promoviendo la identificación del perfil del deportista apto para cada modalidad deportiva (Ozolin, 1995).

A partir de la necesidad estructuraron tablas de clasificación para cada deporte y/o grupo de deportes en particular, las pruebas que se realizan desde el punto de vista masivo, miden las capacidades motrices y la estatura, los deportes requieren de estas capacidades indistintamente para la iniciación y desarrollo de los futuros campeones.

Así, como por ejemplo: el Voleibol requiere de niños altos que tengan buena estatura y fuerza explosiva, para una buena saltabilidad con el fin completar las acciones de remate y de bloqueo, que están sujetas a la altura de la red (Jeu, 1988).

Perfil

Designa aquellos rasgos particulares que caracterizan a un objeto o una persona, le sirve para diferenciarse de otras, pueden ser característica de índole físico, cognitivo, psicológico o social (Bompa, 1987).

- ✓ **Peso Corporal:** Es la cuantificación de la fuerza de atracción gravitacional ejercida sobre la masa el cuerpo humano (Acero, 2013).
- ✓ **Talla:** Altura, medida de una persona desde los pies hasta la cabeza. Elevación de cualquier cuerpo sobre la superficie de la tierra, dimensión de los cuerpos perpendicular a su base (Hahn, 1982).
- ✓ **Remate:** El principal objetivo en el juego de Voleibol es lograr que el balón caiga en el campo adversario y la forma más eficiente de hacerlo es

mediante la técnica del remate, este fundamento es la culminación de una cadena de acciones continuas, es la forma ofensiva más agresiva para atacar el balón.

Consiste en golpear el balón desde una altura superior a la red por medio del salto con fuerza, rapidez y precisión. (Voleibol básico, 2002: Fundamentos técnico tácticos).

- ✓ Bloqueo: El bloqueo es una de las técnicas de defensa en el voleibol, es una pantalla que se impone sobre el borde superior de la red, con el fin de impedir que el balón rematado por el adversario pase al campo propio. A pesar de ser uno de los componentes de la defensa, por sus características puede ser una técnica ofensiva, debido a que al impedir que pase el balón puede lograr que el balón caiga en campo contrario, a la vez puede lograr frenar la trayectoria del balón para que sea defendido fácilmente e iniciar los tres golpes para realizar el contra-ataque. Cabe recalcar que el bloqueo no cuenta como golpe. (Voleibol básico, 2002: Fundamentos técnico tácticos).
- ✓ Alcance: "Alcance eficaz" "Alcance máximo efectivo" o "Rango máximo efectivo" (también "efectivo máximo") es la distancia máxima a la que un jugador de voleibol puede llegar en una acción de remate o de bloqueo (Dantas, 1998).

De la caracterización y la definición del jugador.

La caracterización es una fase descriptiva con fines de identificación, entre otros

aspectos, de los componentes, acontecimientos, actores, procesos y contexto de una experiencia, un hecho o un proceso.

La caracterización es un tipo de descripción cualitativa que puede recurrir a datos o a lo cuantitativo con el fin de profundizar el conocimiento sobre algo.

Para cualificar ese algo previamente, se deben identificar y organizar los datos; y a partir de ellos, describir de una forma estructurada; y posteriormente, establecer su significado -sistematizar de forma crítica- (Bonilla, Hurtado, Jaramillo, 2009).

Además, menciona Upegui (2010) que la caracterización es una descripción u ordenamiento conceptual que se hace desde la perspectiva de la persona que la realiza.

Esta actividad de caracterizar hace parte de un trabajo de indagación documental del pasado y del presente de un fenómeno, y en lo posible, está exenta de interpretaciones, porque su fin es esencialmente descriptivo (Strauss y Corbin, 2010).

Conductas perceptivo motoras:

Es espacio, es condición real de localización de todo lo que existe, tener una buena percepción del espacio es ser capaz de situarse, moverse, orientarse, en ese espacio, de tomar direcciones múltiples y de analizar las situaciones que se suceden en un tiempo determinado y representarlas.

Cualquier movimiento que se realiza supone una total interacción entre dos aspectos: (Conductas Perceptivo Motoras). El reconocimiento de los objetos y personas móviles, respecto a uno en movimiento, apreciando las trayectorias velocidades y direcciones.

Conductas motrices básicas en aprendizaje de las técnicas específicas del voleibol.

El conocimiento inmediato de nuestro propio cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean.

Es de gran importancia, para el desarrollo técnico táctico del niño que se dispone a iniciar su proceso en voleibol, principalmente, en los aspectos que tienen que ver con:

- ✓ Las posiciones del cuerpo en el espacio.
- ✓ Los diferentes desplazamientos del cuerpo y sus variaciones en velocidad y ritmo.
- ✓ La toma de conciencia global de los distintos segmentos corporales.
- ✓ La capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de gravedad y equilibrio.
- ✓ La capacidad para pasar de una postura a otra con la adecuada conservación del equilibrio y con un mínimo gasto energético.
- ✓ La toma de conciencia de las diferentes posiciones que el cuerpo puede adoptar en el espacio.

Estas conductas permitirán al jugador el adecuado ajuste motor necesario para las tareas de recuperación y control del balón siendo evidente en los siguientes aspectos:

- ✓ Un equilibrio dinámico específico, teniendo en cuenta, los imperativos reglamentarios referentes a la intervención con el balón.
- ✓ Una organización tónica y postural adaptada a las exigencias de los desplazamientos e intervención con el balón.

- ✓ Una diferenciación y coordinación segmentaria que privilegie la acción con el balón.

Alcance en remate:

En términos generales, el remate se puede considerar como un golpe en salto con carrera previa, que se ejecuta durante el vuelo. El objetivo del salto es conseguir la máxima altura del Centro de Gravedad (Cg) y, consecuentemente, tomar contacto con el balón en el punto más alto posible (Bellendier, 2002).

El del golpe, buscar la máxima velocidad del segmento distal de la Cadena Cinética y una trayectoria adecuada, aunque esté en segundo término está condicionado por las referencia externas (Bellendier, 2002).

Alcance en bloqueo:

El bloqueo constituye el eje del sistema defensivo y el punto de orientación para la defensa del campo. Con la aparición del bloqueo se inicia la concepción de voleibol moderno y comienza a adquirir importancia la talla de los jugadores.

Esta acción representa, en parte, un medio que eleva el ataque en el juego. Así, se puede decir, que se encuentra a la cabeza de todos los elementos técnicos en el voleibol avanzado, siendo por lo general la última destreza que el jugador desarrolla (Voleibol Básico: Fundamentos técnico tácticos, 2002).

Del enfoque cuantitativo y del análisis de datos.

La investigación cuantitativa es aquella que recurre a información ya cuantificada en las fuentes o que puede ser cuantificada por

el investigador en diversas formas y niveles aritméticos con el fin de resolver los enigmas o interrogantes planteados por la realidad a partir del problema abordado como objeto de investigación.

La información ya cuantificada puede estar representada por datos poblacionales, como edad, sexo, ingresos, años de escolaridad y niveles de analfabetismo, entre otros. Y la información cuantificable por el investigador está representada en grados de aceptación o rechazo, comportamientos, reacciones, presencia, factores causales, conformidad e inconformidad, entre otros (Unrau, Grinnell, y Williams, 2005).

Del entorno y el factor a investigar.

El proyecto se llevó a cabo en la liga de voleibol de Bogotá, ubicada en la unidad deportiva el salitre (Av. 68 con Calle 63), allí se llevan a cabo los procesos actuales de alto redimiendo, en el voleibol bogotano para la representación nacional.

En la liga de voleibol de Bogotá, se conforman las diferentes selecciones de las categorías pre-infantil, infantil, menores, juvenil, sub-21 y mayores en las ramas femenino y masculino, alcanzando un aproximado de 200 deportistas activos según la administración de la liga.

Teniendo en cuenta, los registros de la liga de voleibol de Bogotá, encontramos 254 registros en la rama femenina en las categorías infantil, menores y juvenil de la liga de voleibol de Bogotá, teniendo 91 en la categoría infantil, 84 en la categoría menores y 81 en la categoría juvenil desde el año 2007 hasta el año 2013.

Después de la búsqueda y un análisis de la muestra detallada, encontramos que los 254 registros pertenecían a 43 deportistas, que en

su proceso hacia el alto rendimiento avanzaron a lo largo de los años en las categorías e incluso por su buen rendimiento fueron incluidos en categorías más avanzadas.

De las discusiones y las conclusiones.

Los cuatros aspectos evaluados: peso, talla, alcance en remate y alcance en bloqueo son determinantes en la alta competencia del voleibol, el presente proyecto además de permitirnos caracterizar la jugadora de voleibol de Bogotá, en estos cuatro aspectos en las categorías infantil, menores y juvenil nos permite compararnos de forma objetiva con los equipos de mayor rendimiento a nivel nacional, permitiéndonos reconocer las debilidades, y así, hacer reajustes en los diferentes procesos de alto rendimiento en la liga de voleibol de Bogotá, D.C.

Podemos observar que las selecciones con mayor rendimiento en los últimos años son la selección de Antioquia, Bolívar y Valle (Fedevolei, 2016), entre estas selecciones, se han alternado el podio a nivel nacional, relegando a Bogotá a un cuarto puesto.

Sí, realizamos una comparación, teniendo en cuenta, los registros de cada selección nacional podemos determinar que Bogotá se encuentra por debajo de todos los promedios de sus competidores directos, Valle con un promedio de talla de 1,80 mts. al igual que Bolívar aventaja a Bogotá con 7 centímetros de diferencia.

Antioquia con 1,75 mts. está por encima con 2 centímetros de diferencia más, sin embargo, suple la altura con el alcance en bloqueo y remate, debido a que en remate tiene un promedio de 2,98 mts. y en Bloqueo 2,89 mts., comparado solamente con los registros de Valle con 2,96 mts. en remate y

2,84 mts. en bloqueo teniendo una ventaja de 19 centímetros frente a Bogotá en alcance en remate y en alcance en bloqueo 18 centímetros.

Una gran diferencia que con Antioquia aumenta en alcance en remate a 21 centímetros y en alcance en bloqueo a 23 centímetros.

Frente a Bolívar, Bogotá, aunque disminuye la diferencia sigue estando en desventaja en talla por 7 centímetros, en alcance y remate 9 centímetros de diferencia y en bloqueo Bolívar aventaja con 12 centímetros de diferencia.

Como mencionábamos anteriormente, Bogotá se encuentra en gran desventaja en estos cuatro aspectos, la diferencia es muy grande y de no cambiar su proceso de detección y selección de talentos, podría mantenerse o aumentar la diferencia debilitando los procesos de alto rendimiento que se dan allí.

Consideraciones de los autores

- ✓ Al finalizar el análisis de datos el grupo en ejercicio de investigación llegó a las siguientes conclusiones: Teniendo en cuenta, el desarrollo y culminación del presente trabajo, el grupo en ejercicio de investigación llega a las siguientes conclusiones:
- ✓ Es importante revisar el histórico guardado en la base de datos de la liga de voleibol de Bogotá, para aportar a la caracterización de las jugadoras en procesos competitivos.
- ✓ En el desarrollo de la investigación, se tenía una muestra mayor a la trabajada, pero, encontramos aspectos que dificultaron y limitaron la población a una muestra menor, identificando

que hay jugadoras que durante el proceso de caracterización hicieron parte de las tres categorías a describir.

- ✓ El 75 % de las jugadoras de la muestra total de la investigación, tenían participación en las tres categorías a caracterizar, por lo que el promedio en cada una de las variables fue menor.
- ✓ De acuerdo al promedio total en cada una de las categorías se determinó que el perfil de la jugadora de voleibol de liga de Bogotá debe estar en un rango de talla entre 1.60 mts. y 1.83 mts., en peso debe estar entre 45 kg. y 71 kg. de alcance en remate 2.40 mts. y 3.00 mts., alcance en bloqueo 2.25mt y 2.89 mts.
- ✓ Por lo anterior, en referencia a las variables descritas en categoría infantil son: talla 1.65 mts., peso 54,16 kg., alcance en remate 2.55 mts., y alcance en bloqueo 2.44 mts.
- ✓ Menores: talla 1.71 mts., peso 59,52 kg., alcance en remate 2.71 mts., y alcance en bloqueo 2.56 mts.
- ✓ Juvenil: talla 1.73 mts., peso 71.04 kg., alcance en remate 2.75 mts., y alcance en bloqueo 2.73 mts.
- ✓ Bogotá debe mejorar la calidad de sus procesos de detección y selección de talentos para aminorar la diferencia con las selecciones nacionales más competitivas.
- ✓ Los procesos de caracterización promueven los procesos de comparación objetiva, con el fin de realizar una retroalimentación eficaz que permita la restructuración de las debilidades, en los procesos de alto rendimiento y el afianzamiento de las fortalezas.
- ✓ Facilitar a futuro una comparación de procesos en los diferentes departamentos, debido a que la

Federación Colombiana de Voleibol almacena estos datos de cada deportista nacional.

- ✓ No hay un referente escrito en la liga de Bogotá sobre el perfil de la jugadora. La decisión es subjetiva del entrenador. Por tal motivo, es importante esta investigación, porque se da a conocer la

caracterización de las jugadoras en su respectiva categoría, analizando cada uno de los aspectos mencionados por medio de test y análisis estadístico, donde se determina el perfil de las jugadoras en su determinada edad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balyi, I. (2004). LTAD. CANADÁ.
- Balyi, I., & Way, R. (2009). The Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development. Canadian Sport for Life.
- Gladwell, M. (2008). Los Fuera de Serie. Buenos Aires: Santillana Ediciones.
- Hahn, E. (1982). Entrenamiento con Niños. Munich: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Hernández, Fernández, y Baptista, L. (1991). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.
- IDRD. (2012). Bogotá Forjador de Campeones. Bogotá: Instituto Distrital de Recreación y Deporte.
- Plan de desarrollo (2012-2015). "Antioquia la más educada". Medellín: Indeportes Antioquia.
- Jeu, B. (1988). Análisis del deporte. Barcelona: Ediciones Ballaterra, S.A.
- Jordán, J. (1997). Desarrollo humano en Cuba. La Habana: Científico Técnico.
- Kawulich, B. (2006). La observación participante como método de recolección de datos. 82 párrafos.
- Kendall, y Buckland. (1980). Diccionario de estadística. Sarrbrucken: Pirámide.
- Linaza, J., y Maldonado, A. (1987). Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño. Barcelona: Anthropos Promat, S. Coop. Ltda.
- Murray, S. (1991). Estadística. Madrid: McGraw-Hill.
- Ozolin, G. (1995). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana: Científico Técnica.
- Reflexiones metodológicas acerca de las fases del proceso de selección deportiva (s.f.): Una perspectiva desde el contexto cubano. En M. H. Habana, L. M. Cuba, & L. M. Oriente.
- Rivas, E. (2010). Estadística aplicada. Instituto de Investigaciones, Facultad de Ciencias Económicas y Sociales, Universidad Central de Venezuela (1967).
- Stanley, J. (1979). Métodos estadísticos aplicados a las ciencias sociales. Prentice Hall.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2010). Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Medellín, Antioquia: Universidad de Antioquia.
- Tanner, J. (1961). Educación y desarrollo físico (Primera edición en español ed.). Mexico D.F.: Siglo XX.

Unrau, Grinnell y Williams. (2005). Writing quantitative proposals and reports. En R. M. Grinnell y Y. A. Unrau (Eds.). Social work: Research and evaluation. Quantitative and qualitative approaches. Nueva York: Oxford University Press.

Voleibol Básico (2002). Fundamentos técnico tácticos. Armenia: Kinesis.

WEBGRAFÍA

Bellendier, J. (2001). Plan Nacional de Altura de Voleibol. Revista Digital - - Año 7 - N° 34. Buenos Aires, Argentina. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/>

Bellendier, J. (2002). Ataque de rotación en el voleibol, un enfoque actualizado. Obtenido de EF Deportes: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital

Bompa, T. (1987). La selección de Atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo, pp. 46-54.

Fedevolei. (2016). Federación Colombiana de Voleibol. Obtenido de <http://www.fedevolei.com>

FIVB. (2016). Federación Internacional de Voleibol. Obtenido de <http://www.fivb.com/>

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA REALIZACIÓN DE VISORÍAS DE FÚTBOL EN CLUBES DEPORTIVOS.

METHODOLOGICAL GUIDE FOR THE REALIZATION OF FOOTBALL VISORS IN SPORTS CLUBS.

Carlos Alberto Jiménez Zambrano

Estudiante del programa de Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A.).

E-mail: carljimenez@udca.edu.co

Ana María Árias Castro

Profesional en Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A..

Especialista en Gerencia y Liderazgo U.M.N.G.

E-mail: anmas08@gmail.com

RESUMEN

El objetivo de este artículo es: mostrar la implementación y estructuración de una guía metodológica para la realización de visorías de fútbol en clubes deportivos. La masificación de la práctica deportiva ha llevado a la creación de diversos tipos de organizaciones. La profesionalización del deporte, ha conseguido ampliar el panorama de la administración y la gestión deportiva con el fin de atender a sus necesidades. Los clubes deportivos de fútbol, hacen parte de este tipo de organizaciones y como tal, deberían funcionar bajo los planteamientos más básicos y comúnmente aceptados de la organización, esto implica, considerar procesos adecuados de gestión y dirección empresarial, orientados hacia las actividades deportivas. La metodología para desarrollar este trabajo, se llevó a cabo en cuatro (4) fases: 1. Fase preparatoria; 2. Fase de análisis y conceptualización; 3. La fase de elaboración

y 4. Fase final. Resultados: a partir de la revisión bibliográfica, se realizó el diseño y elaboración, de una guía práctica para la realización de las visorías de fútbol, con base en los modelos revisados para la organización de eventos deportivos. Para la estructuración de la guía, se adaptó la información de mayor relevancia, con referencia a las características, que en una visoría se pretende desarrollar. La guía presenta de manera clara y definida las cuatro (4) fases con sus respectivos pasos lo que permite una utilización sencilla y aplicable, orientando el proceso de: Planificación, organización, desarrollo y evaluación del evento deportivo para las visorías en el fútbol.

Palabras Clave: Deporte, planificación y organización de eventos, visorías, clubes deportivos, fútbol.

ABSTRACT

The objective of this article is: to show the implementation and structuring of a methodological guide for the realization of soccer review in sports clubs. The massification of sports practice has led to the creation of various types of organizations. The professionalization of the sport, has managed to expand the panorama of administration and sports management in order to meet their needs. Football sports clubs are part of this type of organization and as such should

operate under the most basic and commonly accepted approaches of the organization, this implies, consider appropriate processes of management and business management, oriented to sports activities. The methodology to develop this work was carried out in four (4) phases: 1. Preparatory phase; 2. Phase of analysis and conceptualization; 3. The elaboration phase and 4. Final phase. Results: from the bibliographical review, the design and elaboration of a practical guide for the realization of the soccer displays were carried out, based on the revised models for the organization of sporting events. For the preparation of the guide, the most relevant information was adapted, with reference to the characteristics, that in a viewfinder is intended to develop. The guide presents clearly and clearly the four (4) phases with their respective steps which allows a simple and applicable use, guiding the process of: Planning, organization, development and evaluation of the sporting event for football review.

Key words: Sport, planning and organization of events, showrooms, sports clubs, football.

INTRODUCCIÓN

Pocas manifestaciones masivas tienen la carga simbólica y ritual que se condensa en el fútbol. Con el desarrollo industrial y la globalización, el fútbol, pasó de ser una actividad recreativa, a un fenómeno social y cultural, que comprende una dimensión considerable, en lo que respecta a deporte, espectáculo y producto (Santa Cruz, 1998).

El deporte ha sido esencial para el progreso de las sociedades modernas. A través de este proceso evolutivo, con ayuda de los avances tecnológicos, científicos y de

organización social, el deporte ha jugado un rol indispensable, debido a que es una manera más de organizar la sociedad y relacionarla con el Estado, es decir, el deporte en un sentido más amplio y diverso, debe estar articulado al proyecto de Estado-nación (Medina, 2013).

Considerando esta relación entre el Estado, nación y la influencia que tenía el deporte, los gobiernos comenzaron a elaborar políticas, para desarrollar un sistema deportivo que se ajustara a sus necesidades, representara sus características primordiales y contribuyera a la formación de sus ciudadanos. En nuestro país, a partir de la expedición de la Ley del Deporte, se dictaron las disposiciones para crear el Sistema Nacional del Deporte y su estructura. Dentro de esta estructura, se encuentran los clubes deportivos, organismos privados que funcionan a nivel municipal o distrital, encargados de fomentar las prácticas deportivas e impulsar los programas de interés público y social.

La masificación y profesionalización del deporte ha generado la creación de diversas organizaciones, ampliando considerablemente, el panorama de la administración y la gestión deportiva, esto implica que, sin importar: cuál sea el tamaño de la organización, es necesario llevar a cabo adecuadas prácticas de gestión y dirección empresarial, orientados hacia las actividades deportivas (Acosta, 2005; Año, 2003; París, 2005). Cada vez más, las organizaciones deportivas están funcionando como las empresas modernas para mantenerse competitivas en el mercado.

La realización de eventos deportivos permite materializar las actividades que se proponen dentro de la organización. Sin embargo, la organización de un evento requiere un proceso de planeación y, de la

coordinación y esfuerzo de un equipo de trabajo para cumplir los objetivos formulados (Gutiérrez, 2003).

Las visorías son actividades que desarrollan los clubes deportivos y deberían ser consideradas dentro de la organización de eventos, aunque éstas, no cumplan con todas las características de los eventos tradicionales. Por medio de las visorías de fútbol se desarrollan procesos de captación y selección de talento, estas brindan un espacio para que los jugadores que participan, sean observados con el propósito de evaluar sus habilidades y capacidades, aunque el proceso de selección puede variar, según la metodología usada por los visores o expertos en la especialidad deportiva.

La realización del presente trabajo obedece, en primera instancia, al cumplimiento de los requerimientos académicos de la Práctica Profesional II de noveno semestre, en segunda medida, permite fortalecer los procesos formativos obtenidos a lo largo de la carrera; además, enriquece el crecimiento profesional, al exponer al estudiante de manera directa en el campo laboral poniendo a prueba sus competencias.

Este documento refleja el trabajo desarrollado durante el semestre, el cual tuvo inicio, con un ejercicio de contextualización y diagnóstico del centro de práctica, con el fin identificar la necesidad a intervenir, se presenta la justificación pertinente y los objetivos a lograr; después de esto, se realizó la revisión bibliográfica para proporcionar el soporte teórico correspondiente, se muestran las cuatro fases del proceso metodológico y los resultados, cuyo **producto final**, fue la **propuesta de una guía metodológica para la realización de las visorías de fútbol en clubes deportivos**; finalmente, se exponen las respectivas

conclusiones y recomendaciones del trabajo desarrollado.

En Julio de 2013, la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A., a través del programa de Ciencias del Deporte, firmó un contrato como convenio de cooperación con el Centro Universitario de Fútbol y Ciencias del Deporte, y el Club Pachuca de México, con el propósito de fortalecer el proceso formativo y deportivo de las personas que hacen parte de la comunidad universitaria. En este contrato, se estipula que se podrá utilizar la marca, del equipo de fútbol mejicano para el equipo de fútbol de la universidad, bajo el nombre de "Club de Fútbol U.D.C.A.-Pachuca" (U.D.C.A., 2013).

Por medio del convenio se podrán realizar diferentes actividades como, campamentos de verano en el Pachuca para jugadores, capacitación para entrenadores, desarrollar centros de formación y perfeccionamiento. Además, sí, alguno de los jugadores llegase a ser transferido a un club profesional, el Club tendrá la posibilidad de recibir remuneración económica por los derechos de formación de los jugadores (U.D.C.A., 2013). Si bien, este convenio ofrece alternativas y beneficios para el Club, de la misma manera, representa cumplir ciertas responsabilidades, tanto con el Club Pachuca de México, como con los jugadores del equipo de la universidad, fundamentadas principalmente en buenas prácticas administrativas, gestión y formación deportiva.

Con el fin de establecer, el estado en el que se encuentran las actividades y procesos administrativos del Club U.D.C.A.-Pachuca, se elaboró y analizó, una matriz D.O.F.A., con lo que fue posible determinar ciertas debilidades respecto a estos procesos, dejando en evidencia que el Club no está cumpliendo con algunas de las responsabilidades adquiridas, a través del

convenio firmado con el Club Pachuca de México.

Durante la realización del análisis estratégico, se observó que el Club ha venido implementando soluciones, a algunos de los problemas con los que venía en el pasado. Sin embargo, las evidencias muestran que el Club tiene considerables problemas administrativos y muchos retos por cumplir. No existe una planificación estratégica, planes de acción, metas a corto, mediano o largo plazo, no hay manual de funciones, inclusive tareas simples, como es el archivo y la base de datos, se encuentran desactualizados (Jiménez, 2016).

Para efectos del ejercicio de la Práctica Profesional II y con base en la matriz D.O.F.A., se determinó intervenir en el tema de las "visorías", debido a que el Club U.D.C.A.-Pachuca, no realizó la visoría correspondiente al año 2015. Vale la pena aclarar, que el Club venía considerando realizar la visoría para el año en curso (2016). Sin embargo, no se encontró algún tipo de guía o modelo a seguir, para su elaboración y desarrollo. Ante la situación planteada, se realizó un árbol de problemas (ver Figura 1) con el fin determinar las causas y los posibles efectos que puede ocasionar el incumplimiento de las visorías.



Figura 1: Árbol de problemas. Visorías U.D.C.A.-Pachuca.

Con relación a la figura anterior, la parte media del árbol muestra el problema a intervenir el "incumplimiento en la realización de las visorías". En la parte inferior del árbol, se muestran las principales causas; en primera medida, se hace notable el descuido en todos los niveles del ciclo administrativo, debido a que no hubo planificación, organización, control, ni dirección, para desarrollar el evento. En adición a esto, este tipo de eventos requieren de recursos económicos, y finalmente, un modelo para facilitar su ejecución.

Considerando lo expuesto anteriormente, la parte superior del árbol, muestra los efectos negativos que se podrían ocasionar por el incumplimiento de las visorías. Dicho esto, lo primero y tal vez lo más importante, es que se perjudica la credibilidad y la imagen del Club, afectando también, el nombre de la universidad. En segunda instancia, esto puede acarrear la pérdida jugadores y perjudicar los términos del contrato con el Pachuca de México. Finalmente, cuando no se realizan este tipo de eventos, se desperdicia una fuente de ingresos económicos, que podría ayudar a las finanzas del Club.

¿Dispone el Club U.D.C.A.-Pachuca de las herramientas y los medios para desarrollar las visorías del Club Pachuca de México?

Cuando se pensó en desarrollar el tema de las visorías en el fútbol, se hizo una indagación considerable en páginas web y libros, con el propósito de encontrar soporte teórico que pudiera explicar, que eran las visorías y como se llevan a cabo, lo cierto es, que la búsqueda arrojó resultados limitados, incluso, el mismo término visoría, parece no estar muy estandarizado, aunque, si es muy utilizado en México.

Con esto, no se quiere decir, que las visorías no se hagan, es sabido que este tipo de eventos se realizan en diferentes ámbitos

y en varios niveles deportivos, es más, se encontró información relacionada con quienes las realizan, cuál es su propósito y que se busca en los individuos que participan en las visorías, sin embargo, parece no haber documentación o guías disponibles que describan como se desarrollan, evidenciando la relevancia y elaboración de este trabajo.

Muy seguramente, los clubes de fútbol reconocidos y establecidos, disponen de modelos hechos a sus necesidades para la ejecución de dichas visorías, que se manejan internamente, como un proyecto más de las actividades que deben cumplirse. Considerando lo anterior, se entiende la visoría como un evento deportivo o proyecto, que cumple un papel muy importante dentro de la organización y, por tanto, debe ser tratado como tal, pasando al menos por tareas tradicionales como: planificar, programar, gestionar, controlar y evaluar, con el fin de incrementar la satisfacción de todas las partes involucradas (Magaz & Fanjul, 2012).

Este trabajo resulta pertinente, porque por medio de estas visorías, los jugadores del equipo de la universidad pueden ser observados por los visores del Club Pachuca de México, con el fin de ser seleccionados para jugar con el club mejicano. De igual manera, la realización de este tipo de eventos, sí, se hacen bien, mejoran la imagen y credibilidad del club, además, permite recibir un ingreso económico adicional, que puede ayudar a solventar las finanzas del club.

Asimismo, este trabajo presenta un cierto grado de novedad porque, si bien, la planeación y la organización de eventos están extensamente explicados en la literatura de las ciencias sociales, no pareció encontrarse una guía o un modelo aplicado hacia las visorías en el fútbol.

Por consiguiente, la producción de una guía metodológica para la realización de visorías en el fútbol, supone tener un impacto académico importante, porque a través de este proceso se refleja un crecimiento en el campo de la formación profesional.

La finalidad es dejar una guía metodológica, rigurosamente elaborada, comprensible y aplicable, que permita inicialmente, atender a las necesidades del Club U.D.C.A.-Pachuca, pero que se espera, pueda ser replicada a nivel local, a través de los diferentes clubes de fútbol y escuelas deportivas de la ciudad; y por qué no, llegar a tener un alcance a nivel nacional, mostrando que la gestión deportiva puede cambiar y mejorar en la aplicabilidad de los procesos administrativos de las instituciones deportivas.

MARCO TEÓRICO

Las actividades deportivas durante mucho tiempo han sido una parte esencial del ser humano. A través del deporte es posible observar tendencias socio-culturales que traspasan lenguajes, **ideas políticas** y religiosas, donde no hay diferencias sociales, ni conflictos (Alabarces, 2000). El deporte es una manifestación expresiva, un estilo de vida, un modelo de comportamiento, un medio de comunicación, es ideología, es pasión, tecnología y conversación cotidiana (Porro, 2001).

Durante las últimas décadas su constante desarrollo y crecimiento; especialmente, debido a la globalización y a los avances tecnológicos, han hecho que el deporte se haya convertido en un elemento de los medios de comunicación y de gran espectáculo, permitiendo la creación de una variedad de espacios, donde circulan ofertas

y demandas de productos y servicios deportivos. De este modo, el concepto de deporte tradicional termina dando paso, al deporte visto como un recurso, lo que dió origen a una industria deportiva inmensa y diversa, que se ha extendido hasta los lugares más remotos del mundo.

Como consecuencia, el deporte ha tomado mayor participación dentro del sistema económico y el mercado de muchos países, tanto así, que sin importar: cuál sea su forma de consumo, ya sea como producto o como servicio, es un asunto que genera intereses económicos, es atractivo desde el punto de vista comercial y tiene la capacidad de competir cómodamente, contra cualquier mercado (Capretti, 2011).

A medida que fue evolucionando el deporte y con el desarrollo de la sociedad industrial moderna, se hizo necesario que los gobiernos elaboraran políticas, para que este fuera ajustado a sus necesidades y representara sus características esenciales, lo que promovió el desarrollo del sistema deportivo. A partir de sus características estructurales, el sistema deportivo permitió la traducción y transmisión lúdica de los valores básicos de las sociedades modernas: la idea de civilización, ligada a la idea de modernización y calidad de vida; el concepto de progreso como superación constante, la estima al trabajo ordenado y sistemático, como clave para conseguir el éxito (Capretti, 2011; Lagardera, 1992).

En Colombia en 1995, se expidió la Ley 181, conocida también, como la Ley del Deporte, esta ley fue desarrollada a partir del artículo 52 de la Constitución Política de 1991. Con la expedición de esta ley se crea el Sistema Nacional del Deporte, con el fin de permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y

la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

El Sistema Nacional del Deporte es un conjunto de organismos articulados entre sí, divididos en tres niveles jerárquicos y según su jurisdicción son públicos, privados o mixtos. A nivel nacional se encuentra el Ministerio de Educación Nacional, el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre "Coldeportes", el Comité Olímpico y Paralímpico Colombiano y las Federaciones Deportivas; a nivel departamental: los Entes Deportivos Departamentales y del Distrito Capital, las Ligas Deportivas y las Asociaciones Deportivas; a nivel municipal: Los Entes Municipales y Distritales, los Clubes Deportivos, Clubes Promotores y Clubes Deportivos Profesionales (Coldeportes, 2013; Ley 181, 1995).

Debido al marco en el que se desarrolla este trabajo, se da pertinencia, principalmente, a los clubes deportivos. El Decreto 1228 de 1995 y la Resolución 231 de 2011, muestran las disposiciones requeridas por los organismos deportivos para su estructura y funcionamiento. Según el artículo 2 del Decreto 1228, los clubes deportivos son organismos de derecho privado constituidos por afiliados, mayoritariamente deportistas, para fomentar y patrocinar la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el

Distrito Capital, e impulsar programas de interés público y social.

Como ya se ha visto, el deporte es uno de los fenómenos sociales más importantes de las últimas décadas, con su desarrollo se han establecido sistemas deportivos y organizaciones deportivas. La masificación de la práctica deportiva, ha generado la creación de diversas organizaciones: asociaciones de padres con estructura que financian actividades extraescolares, gimnasios, hoteles, empresas de gestión deportiva, incluso, escuelas privadas que, ofrecen puestos de nivel medio para dirigentes deportivos.

Como resultado de la profesionalización del deporte, el panorama de la administración y la gestión deportiva se ha ampliado considerablemente. En consecuencia, este tipo de actividades, no deberían obviar, ni escapar, a los planteamientos más básicos y comúnmente aceptados de la organización, lo que implica, considerar procesos adecuados de gestión y dirección empresarial, orientados hacia las actividades deportivas.

Si bien, es cierto que, las organizaciones deportivas pueden tener diferentes orientaciones, su objetivo principal es la obtención de beneficios, por lo que, se deben regir por los principios de gestión y mercado, propios de la empresa privada, incluyendo una planeación estratégica que se ajuste a sus necesidades (Acosta, 2005; Año, 2003; París, 2005).

Generalmente, el concepto de organización y el de empresa se utilizan de manera muy similar, es claro, en ambos casos, la existencia de un grupo de personas que se ocupan por alcanzar un propósito determinado. No obstante, se debe hacer una diferenciación, en una empresa se aplica al conjunto de personas que buscan resultados

materiales, mientras en la organización, se hace mayor énfasis en la estructura de las relaciones humanas.

Se puede decir, que: "la organización es un sistema social estructurado y controlado, que persigue unos fines determinados de manera coordinada, utilizando los medios necesarios" (Mestre, Brotóns, & Álvaro, 2002). Es también claro, que las organizaciones deportivas están adoptando cada vez más el funcionamiento de las empresas modernas, con el fin de desarrollar sus actividades y mantenerse competitivas en el mercado.

Dentro de las actividades que debe realizar un club deportivo de fútbol están las visorías, estas se hacen para ayudar con los procesos de captación y selección de talento. Las visorías son un tipo de evento deportivo, cuyo objetivo principal es brindar un espacio para que los jugadores que participan en éstas, pueden ser observados por personas (visores) que cuentan con las competencias necesarias para evaluar sus habilidades y capacidades, con respecto a la especialidad deportiva.

Los clubes de fútbol organizan este tipo de eventos para mostrar los jugadores de sus clubes, o para atraer a jugadores de otras localidades, ciudades y en algunos casos, de otros países, para encontrar jugadores talentosos que tengan posibilidades de alcanzar altos resultados deportivos.

Con respecto al talento deportivo, Díaz, Mayorga, & Meneses (2003), presentan la definición de talento y algunos factores que los identifican. En primer lugar, el talento es el que caracteriza a un individuo que posee capacidades innatas y/o adquiridas por medio de la preparación deportiva adecuada, que le permite alcanzar un rendimiento más alto, en un deporte o modalidad específica.

En cuanto a las características que identifican a un talento, se encuentra: el

somatotipo, la talla, el peso, proporción y composición de los músculos y, porcentaje graso; también, la capacidad y alto nivel de aprendizaje motor, la capacidad de asimilación y mejora en el entrenamiento deportivo y, el rendimiento deportivo con tendencia a la estabilidad técnica.

Si bien, las características mencionadas anteriormente, son algunos de los factores en que se apoyan los visores para la captación y la selección de talento, todo esto va a depender de la metodología que utilice cada visor y el tipo de jugador buscado. Entendiendo que, utilizar una buena metodología es primordial para la detección de los posibles talentos, no se puede olvidar otro factor fundamental, los resultados.

Es necesario, que se haga un adecuado análisis e interpretación de los datos recolectados, de la misma manera, que su respectivo seguimiento y control, al final, todo esto deberá poder ser argumentado desde la parte teórica, sin importar cuál sea el enfoque del visor, porque sólo de este modo se podrá plantear: ¿cuál es el camino a seguir con los resultados encontrados?.

Teniendo en cuenta, que las visorías son un tipo de evento deportivo, es necesario abordar el tema de la organización de eventos. Según Ferrand (1995) citado en (Desbordes & Falgoux, 2006), el evento es un espacio donde se reúnen hombres y mujeres en una especie de celebración colectiva, para asistir a un espectáculo deportivo o cultural; su función principal es presentar una marca, una empresa o un producto, mediante la reunión festiva de personas en torno al espectáculo; la comunicación del evento es una potente herramienta que se encarga de transmitir un mensaje, de impresionar, deslumbrar, o conmover...a través del evento.

En ciertos momentos, la realización de eventos deportivos permite materializar o dar

vida a los proyectos que se proponen dentro de la organización. Asumir la organización de un evento requiere planear y unificar el esfuerzo de un grupo de personas, para satisfacer las necesidades de un público objeto, dando cumplimiento a los objetivos organizacionales de manera eficiente y eficaz, con el fin de obtener rentabilidad social y/o económica (Gutiérrez, 2003).

Una actividad deportiva se convierte en un evento deportivo, cuando cumple con características como: repercusión social, nivel amplio de asistencia de público, presencia en los medios de comunicación y audiencia televisiva; en adición a esto, el tipo de deporte y la dificultad de su práctica; y finalmente, será un gran evento, sí, este cuenta con patrocinadores e ingresos propios (Año, 2003).

Sin embargo, no todos los eventos deportivos son iguales, lo que supone, tener en cuenta su clasificación. Los eventos se pueden clasificar en cuatro grandes grupos: puntuales, puntuales extraordinarios, puntuales de gran impacto y habituales. Los puntuales son eventos de complejidad menor que se celebran una vez al año, o en ocasiones, ni siquiera tienen esa continuidad, como: las maratones y ciertas pruebas atléticas; Los puntuales extraordinarios, son eventos con un nivel de complejidad medio, como: torneos preolímpicos o fases clasificatorias para distintos campeonatos; Los puntuales de gran impacto, son el grupo de máximo nivel de complejidad, como: Los Juegos Olímpicos y Los Campeonatos Mundiales de Fútbol; por último, los habituales, estos son de complejidad media y hacen referencia a los partidos de las ligas de deportes colectivos, que se realizan con mayor frecuencia (Año, 2003).

Con lo que respecta a la planificación y la organización del evento, diferentes autores

plantean que este sea abordado, teniendo en cuenta, una serie de fases estructuradas para facilitar su realización, el número de fases y sus divisiones varían según la importancia que el autor otorgue a las respectivas fases (Magaz & Fanjul, 2012).

Considerando lo anterior, Año (2003), plantea que pueden existir hasta siete fases. 1. Fase preliminar; 2. Fase de presentación de la candidatura; 3. Fase de concesión y formación del comité organizador; 4. Fase de planeación; 5. Fase de ejecución de programas; 6. Fase de realización del evento; 7. Fase de cierre. Por otro lado, Desbordes & Falgoux (2006), establecen cuatro fases para la realización de un evento deportivo: 1. El diseño; 2. Las funciones principales preparatorias, aquí se presenta un modelo de seis funciones así: administrativa y financiera, legislativa y de seguridad, de la comunicación y medios de comunicación, comercial y de patrocinio, logística y deportiva; 3. El desarrollo; 4. La fase post-evento.

Tomando como referencia, lo expuesto anteriormente, se observan algunos aspectos en común, de manera más sencilla, se puede decir, que todo evento, está distribuido en al menos tres momentos bien diferenciados, como lo plantea Díaz, Mayorga & Meneses (2003): el pre-evento, el desarrollo del evento y el post-evento. En el pre-evento o fase de planeación, se hace la recolección de información respecto a necesidades, gustos, recursos físicos y económicos; esto incluye, las instalaciones deportivas, recursos humanos, recursos materiales, organización técnica, duración, presupuesto, participantes y la solicitud de permisos que se requieran.

En la segunda fase, el desarrollo del evento, como su nombre lo indica será donde se llevan a cabo las actividades programadas con su respectivo control y seguimiento. En la última fase, el post-evento, básicamente, se

evalúa el evento y se distribuyen los resultados; esto incluye, estimar los logros respecto a los objetivos propuestos, realizar un balance contable, ordenar pagos, alquileres, inventario y devolución de implementos, enviar cartas de agradecimiento, y finalmente, difundir los resultados del evento.

METODOLOGÍA:

El proceso metodológico adoptado para desarrollar este trabajo y, consecuentemente, elaborar la guía metodológica para la realización de las visorías de fútbol, se adelantó en cuatro fases conexas entre sí, de la siguiente manera:

Fase Preparatoria

En primera instancia, se realizó una contextualización del centro de práctica, en la que, se determinaron algunas disposiciones normativas, seguido de una breve caracterización con respecto a los aspectos estructurales, misionales y el proceso de planeación del Club Deportivo U.D.C.A.-Pachuca. Finalizado esto, se aplicó el diagnóstico D.O.F.A., para identificar los factores internos, debilidades y fortalezas, para luego, determinar los factores externos, oportunidades y amenazas; con base en esto, se elaboró la matriz y se desarrollaron diversas estrategias, mostrando las posibles situaciones a intervenir.

Fase de Análisis y Conceptualización

En esta fase se analizaron las diferentes situaciones a intervenir, después del análisis,

se determinó que el tema a desarrollar, sería sobre la planeación, realización y evaluación de las visorías de fútbol del Club. Habiendo determinado, que había un incumplimiento en la realización de las visorías de fútbol, se desarrolló la descripción del planteamiento del problema, con la ayuda de un árbol de problemas para determinar las causas y los efectos potenciales que esto implicaría. A partir de ahí, se desarrolló la justificación con el fin de mostrar la relevancia, la necesidad, la importancia y el impacto positivo que esto podría traer para el Club.

Considerando lo anterior, se dió inicio a la revisión de la literatura con respecto a los temas pertinentes a tratar, para esto, se consultaron diferentes bases de datos, libros y páginas web, como se muestra en las referencias bibliográficas, con el propósito de fundamentar y construir el marco teórico; que se desarrolló en torno a: la administración deportiva, la planificación y organización de eventos, los clubes deportivos y la selección de talento.

Fase de Elaboración

Para la fase de elaboración, en primera medida, se tuvo en cuenta la documentación revisada acerca de la planificación y organización de eventos. Los diferentes modelos encontrados fueron analizados y comparados, con el propósito de obtener los elementos que fueran más apropiados, para la elaboración de un modelo que cumpliera con las características requeridas para realizar las visorías de fútbol.

Teniendo claro esto, el segundo paso fue, utilizar la información correspondiente, para iniciar el diseño y composición de la versión preliminar, de la guía metodológica para la planificación y la organización de visorías de

fútbol en clubes deportivos; documento que fue entregado al docente encargado de la Práctica II, para su respectiva revisión y evaluación.

Fase Final

En esta última fase, se hicieron los ajustes necesarios para la redacción y entrega de la versión final de la guía metodológica; se elaboraron las conclusiones finales del trabajo desarrollado a lo largo del semestre y; finalmente, se realizó la presentación y socialización de la guía metodológica elaborada.

RESULTADOS

Entendiendo que la visoría es un acontecimiento significativo dentro la variedad de actividades que realizan los clubes deportivos de fútbol, es necesario, brindarle la importancia que se merece. Además, de los propósitos académicos, la realización de este trabajo tenía como finalidad, proponer una guía metodológica, para la realización de visorías de fútbol en clubes deportivos. Con base en la revisión bibliográfica y los modelos de organización de eventos, se construyó una guía metodológica que comprende cuatro fases, para facilitar la planeación, realización y evaluación de este tipo de eventos deportivos. La guía se muestra a continuación.

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA REALIZACIÓN DE VISORÍAS DE FÚTBOL EN CLUBES DEPORTIVOS

INTRODUCCIÓN

Las convocatorias a visorías, son de gran importancia para los clubes de fútbol. **El objetivo esencial de las visorías es brindar un espacio para identificar a posibles jóvenes talentos para que hagan parte del club.** Sin embargo, dependiendo de las necesidades de la organización, este tipo de eventos, también sirven, como una herramienta de publicidad para dar a conocer el club y, además, pueden traer consigo beneficios económicos.

El propósito principal de esta guía es **mostrar algunas pautas y recomendaciones, de los pasos a seguir, para orientar la planificación y la organización del evento.** La guía metodológica se construyó, teniendo en cuenta, algunos de los modelos utilizados por expertos, para la organización de eventos deportivos.

Sin embargo, se tomaron las fases y pasos, que parecieron más adecuados para su elaboración y se proponen algunos, siguiendo las características de las visorías de fútbol. La guía metodológica se encuentra estructurada en cuatro fases: Fase de diagnóstico, fase de planeación, fase de ejecución y fase de post-evento.

1. FASE DE DIAGNÓSTICO

En esta primera fase, se propone realizar un diagnóstico con el fin de determinar, si la realización de una visoría es viable y presenta beneficios para el Club. Especialmente, si, es la primera vez que se piensa realizar; en el

caso contrario, sí, ya se han realizado eventos de este tipo, permitirá tener en cuenta aspectos y resultados previos, para su planificación. Así mismo, es posible, que después de realizar el diagnóstico se encuentre que, el Club no se está en condiciones de realizar una visoría, que no es el momento indicado, o simplemente, que su realización, no cumple con los intereses de la organización.

2. FASE DE PLANEACIÓN

Considerando que la realización de la visoría es viable, la siguiente fase será el proceso de planeación. Para ésto, se propone tener en cuenta, los siguientes aspectos, que serán determinados y diseñados según corresponda:

Nombre del evento

- *"Visorías Club Deportivo..."*.

Objetivos

- "Brindar un espacio para identificar jóvenes talento..."

¿A quién está dirigida la visoría?

- Será necesario determinar las categorías o las edades de los jóvenes, a quienes se dirige la actividad.
- Convocatoria abierta o cerrada. En el primer caso, se programa una fecha, se indican las categorías y se realiza la visoría con la cantidad de jugadores que asistan. Sin embargo, ésto puede presentar una desventaja, debido a que no se conoce anticipadamente, el número de personas que puedan llegar a asistir. El segundo caso, requerirá determinar una fecha previa para la inscripción de los jugadores, y otra, para la realización de la visoría, con

ésto, se obtiene el beneficio de conocer anticipadamente, la cantidad de jugadores que van a participar en las visorías.

Fecha de realización y duración del evento

- Asegurarse de permitir tiempo suficiente, antes de la fecha de realización y que no haya otros eventos importantes en la misma fecha.
- Establecer cuánto va a durar el evento. Los factores que determinan el tiempo, dependerán del número de canchas de fútbol disponibles, la cantidad de visores y el número de jugadores que logre la convocatoria del evento. Además, el tiempo será esencial, en el momento de elaborar el presupuesto y los contratos a terceros.

Recursos Físicos

Las instalaciones deportivas serán un factor determinante, para establecer cuantas personas puede albergar el evento, ésto incluye, los participantes, los acompañantes, invitados especiales y las personas que hacen parte de la organización.

- Canchas de fútbol.
- Zonas para acomodar las personas que asisten al evento (gradas, sillas...)
- Zona de alimentación.
- Parqueaderos.
- Baños.

Recursos materiales

- Implementos deportivos (balones, mallas, petos, cronómetros, pitos...).
- Equipos para el sonido, computadores, cámaras.
- Formatos de inscripción, control y evaluación.

Gestión de talento humano

- Personal técnico (visores, entrenadores, árbitros...).
- Personal de apoyo logístico (protocolo, voluntarios, zona de alimentación, servicios generales, transporte).
- Personal de primeros auxilios, médicos, fuerzas de seguridad pública...
- Equipo de Trabajo. Este apartado hace alusión, a los individuos o grupos encargados de llevar a cabo las actividades necesarias, para que el evento se materialice. La cantidad de personas o equipos, dependerá de la estructura orgánica y de los recursos que el Club tenga a disposición.
- Contrataciones y contratos. En caso que se decida contratar personal especializado, para las áreas o actividades que requiere el evento; planear costos y tiempo.
- Invitados especiales.

Promoción y publicidad

Este aspecto se debe tener en cuenta, para determinar los medios que se van a utilizar para la difusión del evento y el costo que generan, para que sean incluidos dentro del presupuesto.

- Concretar el diseño para el formato de inscripción y/o invitación.
- Definir los medios de difusión: periódicos, radio, televisión, redes sociales, volantes.

Aspectos Legales

- Particularidades contractuales y documentación.
- Solicitudes y permisos especiales (según localidad o municipio).
- Seguros (cubrir imprevistos, siniestros y daños a terceros).

Presupuesto

- En pocas palabras, la elaboración del presupuesto es expresar en cifras, todas las actividades consideradas durante el proceso de planeación. Por medio del presupuesto será posible determinar los gastos, los ingresos y la cantidad de recursos necesarios para llevar a cabo el evento.
- Además, conocer el costo del evento, facilitará la toma de decisiones, para determinar, si se puede financiar desde la organización, de lo contrario, será necesario buscar otros medios para ayudar a financiarlo, ya sea, a través de patrocinadores o generando un cobro de inscripción para los jugadores que deseen participar en la visoría.

Plan de trabajo

Con base en la información obtenida en los pasos anteriores y cualquier otro aspecto, que aparezca durante el proceso de planeación, el siguiente paso a desarrollar, será la elaboración de un plan de trabajo para:

- Definir y coordinar las funciones y las tareas que se deben realizar, antes, durante y después del evento.
- Determinar los plazos de tiempo, su respectivo seguimiento y evaluación.
- ¿Cómo se van a realizar?
- ¿Quiénes las van a realizar?

3. FASE DE EJECUCIÓN

Como su nombre lo indica, esta fase se trata de la celebración propia del evento, la fase en la que se va a llevar a cabo, todo lo que se ha venido planeando. En esta fase, es posible, que se necesite realizar una última reunión, con todos los involucrados para

tener claro, lo que se va a hacer y para informar ajustes de última hora. Aunque se supone que ya está todo preparado, esta fase requiere de constante control y coordinación de todas las partes. Se recomienda desarrollar los siguientes pasos:

Recepción e Inscripciones

- Recepción de los jugadores.
- Realizar inscripciones, o verificar inscripción, sí, se hizo previa al evento.

Presentación y Protocolo

- En este paso se debe comunicar la programación del evento y como se van a desarrollar las actividades.

La Visoría

- Este es el acontecimiento principal del evento, su realización se llevará a cabo, según la metodología que decidan desarrollar los visores, que fueron puestos a cargo para la detección de talento.
- Normalmente, se realizan partidos de fútbol o pruebas y cada visor, se encarga de mirar aspectos específicos de cada jugador, de acuerdo con lo que se esté buscando (formatos de evaluación).

Resultados de la visoría

- Este paso también, quedará a elección de la organización, hay dos posibilidades, dar los resultados al finalizar la visoría, o hacerlo días después, contactando a los jugadores que fueron elegidos.

Clausura

- Protocolo de cierre.
- Recuento del evento.
- Invitaciones a futuros eventos.
- Agradecimientos (a los participantes, a los demás asistentes y a la organización).

4. FASE POST EVENTO

Esta fase es fundamental para determinar los aspectos futuros del evento y su continuidad; se recomienda hacerlos, tan pronto como sea posible, después de la finalización del evento. Se trata de hacer una evaluación del evento, analizar el impacto, la satisfacción de las personas que intervinieron y comunicar los resultados. Pasos a seguir:

Al finalizar el evento

- Recoger y devolver (materiales, implementos y equipos).
- Control de existencias y bienes (inventario).
- Realizar pagos (inmediatos).

Los días siguientes

- Evaluar los logros respecto a los objetivos propuestos para el evento.
- Ordenar pagos y cancelar contratos.
- Balance financiero (gastos, ingresos y egresos).
- Determinar el impacto y satisfacción del evento.
- Enviar cartas de agradecimiento.
- Concretar una reunión para realizar la memoria final del evento.
- Socialización y difusión de los resultados.

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y APORTES

Después de hacer la revisión bibliográfica para la elaboración de este trabajo, se encontró que no hay libros, artículos académicos o fuentes confiables disponibles, que brinden información con respecto a la planeación y la realización de las visorías de fútbol en clubes deportivos, lo que generó

ciertos inconvenientes para el desarrollo del artículo y específicamente, la elaboración de la guía metodológica.

La mayoría de fuentes consultadas, presentan información relacionada con los grandes eventos deportivos, como los Juegos Olímpicos, La Copa Mundial de Fútbol, campeonatos de atletismo o torneos de tenis, que necesitan de un proceso de planeación y realización, más largo y minucioso. Así mismo, se encontraron algunos casos, en que, se presentan eventos de menor dimensión, pero éstos, hacen referencia a torneos de fútbol o eventos recreativos orientados hacia al bienestar social, que no concuerdan con las características de las visorías de fútbol.

Consecuentemente, para poder elaborar la guía metodológica para las visorías de fútbol, la única opción fue apoyarse en estos modelos y postulados propuestos, por diferentes expertos acerca de la organización de eventos deportivos. Durante la elaboración de la guía, se mantuvieron algunos de los aspectos presentados en los modelos, se proponen otros diferentes y algunos otros, fueron modificados para adaptarlos de acuerdo a las particularidades que requiere la visoría.

Es evidente, que la visorías de fútbol son un evento deportivo, que se lleva a cabo en la mayoría de clubes deportivos, las visorías

tienen un papel importante para la organización y deben ser tratadas como tal. Con esto se sugiere, que sin importar: cuál sea la dimensión del evento, es necesario aplicar procesos administrativos adecuados, se debe planificar, programar, gestionar, controlar y evaluar, con el fin de asegurar el mejor resultado posible. Es por esto, que la elaboración de la guía metodológica para la visorías de fútbol en clubes deportivos, hace un aporte significativo al desarrollo de este trabajo, la guía muestra claramente, en cuatro fases los pasos a seguir para la realización del evento.

Por último, vale la pena aclarar que esta guía metodológica es solamente una recomendación, para llevar a cabo el evento de las visorías de principio a fin, es necesario tener en cuenta, que no todos los eventos son iguales, hay que considerar cada detalle, porque las necesidades de cada organización son distintas, en otras palabras, se sugiere, que cada organización diseñe y elabore, un modelo propio, que se ajuste a sus necesidades. Así mismo, la aplicación de esta guía metodológica, puede o no, asegurar el éxito del evento, lo que sí, es seguro, es que va a garantizar que todo lo que se realice, se desarrolle de acuerdo a lo planeado, y con su evaluación, será posible identificar en donde se falló, para que el próximo evento sea mejor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, R. (2005). *Gestión y Administración de Organizaciones Deportivas*. Barcelona: Paidotribo.
- Desbordes, M., & Falgoux, J. (2006). *Gestión y Organización de un Evento Deportivo*. Barcelona: INDE.
- Díaz, L., Mayorga, Y., & Meneses, T. (2003). *Gerencia Deportiva*. Bogotá, D.C.: Colecciones Creativas.

- Gutiérrez, J. (2003). *Fundamentos de Administración Deportiva*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Lagardera, F. (1992). *De la aristocracia gimnástica al deporte de masas: un siglo de deporte en Barcelona, España*. *Dialnet* (110), 9-36.
- Mestre, J., Brotóns, J., & Álvaro, M. (2002). *La Gestión Deportiva: Clubes y Federaciones*. Barcelona: INDE.
- París, F. (2005). *La Planificación Estratégica en las Organizaciones Deportivas*. Barcelona: Paidotribo.
- Porro, N. (2001). *Lineamenti di sociologia dello sport*. Roma: Carocci.

WEBGRAFÍA

- Alabarces, P. (2000). Los estudios sobre deporte y sociedad: objetos, miradas, agendas. *CLACSO*, 11-30. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20100921122900/Peligro.pdf>
- Año, V. (2003). *Organizaciones y Gestión de Actividades Deportivas*. Barcelona: INDE.
- Capretti, S. (2011). La cultura en juego: el deporte en la sociedad moderna y post-moderna. *Núcleo Básico de Revistas Científicas Argentinas del CONICET*, 15(16). Obtenido de <http://www.scielo.org.ar/pdf/tys/n16/n16a14.pdf>
- Coldeportes (2013). <http://www.coldeportes.gov.co/>. Obtenido de <http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=631>
- Constitución Política de Colombia. (1991). www.ramajudicial.gov.co. Obtenido de <https://www.ramajudicial.gov.co/documents/10228/1547471/CONSTITUCION-Interiores.pdf/8b580886-d987-4668-a7a8-53f026f0f3a2>
- Decreto 1228. (1995). <http://www.alcaldiabogota.gov.co/>. Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1485>
- Jiménez, C. (2016). Ejercicio Diagnóstico Club U.D.C.A.-Pachuca. Bogotá D.C. Obtenido de https://udcaedu-my.sharepoint.com/personal/carljimenez_udca_edu_co/_layouts/15/guestaccess.aspx?guestaccesstoken=uxgKdLJHKJhBRG23%2b9oV6TwDUMwtu9sPUrK5z3qHgU8%3d&docid=2_1d9f84988f2a94b8394a87ffbd3462369&rev=1
- Ley 181. (1995). www.secretariasenado.gov.co. Obtenido de <http://www.secretariasenado.gov.co/index.php/vigencia-expresa-y-sentencias-de-constitucionalidad>
- Magaz, A., & Fanjul, J. (2012). Organización de eventos deportivos y gestión de proyectos: factores, fases y áreas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(45), 138-169. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54222133010>
- Medina, G. (2013). Deporte y comunicación política: ¿camino o atajos para propiciar su encuentro? *Estudios Políticos* (42), 157-179. Obtenido de <http://bibliobd.udca.edu.co:2062/docview/1418062573/fulltextPDF/BF7AD500DB544912PQ/12?accountid=47900>

Novoa, L., & Monroy, D. (2010). Guía virtual de Legislación Deportiva para las Entidades sin ánimo de lucro que conforman el Sistema Nacional del Deporte en el Distrito Capital. Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deportes. Obtenido de http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/portal/sites/default/files/Guia_legislacion_deportiva.pdf

Resolución 231 (2011). <http://www.alcaldiabogota.gov.co/>. Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=43445>

Santa Cruz, E. (1998). ¿Hacia dónde va nuestro fútbol? Nueva Sociedad, 154, 157-167. Obtenido de <http://bibliobd.udca.edu.co:2062/docview/199540078/fulltextPDF/3C6FE84F8EEB4E08PQ/7?accountid=47900>

U.D.C.A. (2013). U.D.C.A. firmó convenio de cooperación con Club Pachuca de México y Centro Universitario del Fútbol. Bogotá, D.C. Obtenido de <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1737633446458098&set=pcb.1737632246458218&type=3&theater>

CARACTERIZACIÓN DE LOS PROGRAMAS GUBERNAMENTALES DE DEPORTE ESCOLAR EN COLOMBIA.

CHARACTERIZATION OF GOVERNMENT PROGRAMS SCHOOL SPORTS IN COLOMBIA.

Crístian David Dueñas Sanabria

*Estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física, Licenciatura en deporte, Décimo semestre.
E-mail: fef_cduenas303@pedagogica.edu.co*

Ómar Darío Mesa Gómez

*Estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física, Licenciatura en deporte, Décimo semestre.
E-mail: omardario83@gmail.com*

Jenny Alejandra Ramos Perdomo.

*Estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física, Licenciatura en deporte, Décimo semestre.
E-mail: ramosperdomoa@gmail.com*

RESUMEN

Este estudio tiene como propósito caracterizar y comparar los programas de deporte escolar ofertados desde el gobierno Colombiano. Actualmente, se desarrollan diversos programas de deporte escolar a nivel nacional, programas como: Supérate Intercolegiados, Tiempo Escolar Complementario (TEC), en Bogotá, D.C., centros de iniciación deportiva, en Cali, polos de desarrollo, en Risaralda, entre otros. La problemática que da origen a este estudio, se fundamenta en la ausencia de bases de datos

consolidadas de todos los programas de deporte escolar que existen en Colombia. Además, otro factor importante es la divergencia conceptual que los programas ofertados tienen respecto al deporte escolar y a sus propósitos, adicional a la ausencia de estudios que evalúen en impacto de dichos programas y los mecanismos que tiene el estado para verificar que los programas estén cumpliendo con los objetivos propuestos por la Ley. Teóricamente, esta investigación, se sustenta en una revisión del concepto de deporte escolar y de deporte en edad escolar, la legislación que rige al deporte escolar en Colombia y la estructura organizativa del deporte escolar. El diseño de la investigación es descriptiva, con un enfoque mixto y un diseño no experimental. A nivel de resultados, se espera encontrar toda la información de los programas de deporte escolar a nivel nacional, desde las categorías: objetivos, recursos, cobertura, disciplinas deportivas, municipios participantes, instituciones educativas, escenarios deportivos, y logros.

Resultados: Hasta la fecha se ha encontrado que todos los departamentos participan en el programa Supérate, aunque tiene la misma normatividad, presenta diferentes desarrollos en cada una de las regiones. A la fecha se tienen evidencias en relación con las cifras de participación, el tipo

de disciplinas que se ofrecen y los grupos poblacionales a los que se atiende.

De esta forma, se encuentra que hay programas de deporte escolar en los diferentes departamentos de Colombia, identificando que los departamentos con mayor nivel de recursos económicos cuentan con hasta dos o tres programas para su comunidad. Y, por el contrario, existen otros departamentos en que no se cuenta con un solo programa de deporte escolar propio, y únicamente participan en el programa Supérate Intercolegiados, que tiene adscritos a la mayoría de los 32 departamentos de Colombia.

Palabras Clave: Deporte escolar, Caracterización de programas, Legislación deporte escolar, Organizaciones deportivas públicas.

ABSTRACT

This study aims to characterize and compare school sports programs offered from the Colombian government. At present, various school sports programs are being developed at the national level, such as: Supérate Intercolegiados, Complementary School Time (TEC), in Bogotá, D.C., sports initiation centers in Cali, development centers in Risaralda, among others. The problem that gives rise to this study, is based on the absence of consolidated databases of all school sports programs that exist in Colombia. In addition, another important factor is the conceptual divergence that the offered programs have regarding school sport and its purposes, in addition to the

absence of studies evaluating the impact of these programs and the mechanisms that the state has to verify that the programs are complying with The objectives proposed by the Law. Theoretically, this research is based on a review of the concept of school sport and school sport, the legislation that governs school sports in Colombia and the organizational structure of school sports. The research design is descriptive, with a mixed approach and a non-experimental design. At the level of results, it is expected to find all the information of school sports programs at national level, from the categories: objectives, resources, coverage, sports disciplines, participating municipalities, educational institutions, sports scenarios, and achievements.

Results: To date it has been found that all departments participate in the program Supérate, although it has the same regulations, presents different developments in each of the regions. To date, there are evidences regarding the participation figures, the type of disciplines that are offered and the population groups that are served.

In this way, it is found that there are school sports programs in the different departments of Colombia, identifying that the departments with the highest level of economic resources have up to two or three programs for their community. And, on the contrary, there are other departments that do not have a single school sports program of their own, and only participate in the program Supérate Intercolegiados, which has attached to most of the 32 departments of Colombia.

Key Words: School sports, Characterization program, Legislation sports school, Public sports organizations.

INTRODUCCIÓN

Desde la Universidad Pedagógica Nacional, en la Facultad de Educación Física y específicamente en la Licenciatura en Deporte, se desarrollan tres énfasis del deporte, que son: Deporte Social, Deporte Rendimiento y Deporte Escolar. En el énfasis de deporte escolar, surgió el interés de investigar, indagar y caracterizar los programas de deporte escolar que se llevaron a cabo en el año 2015, programas que hayan sido ofertados desde el gobierno colombiano.

Es necesario destacar la importancia de los programas de deporte escolar, debido a que desempeñan labores fundamentales en pro de los estudiantes colombianos; como la inclusión, enseñanza de valores por medio de la práctica del deporte, el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre, la formación de personas íntegras para el desarrollo de la sociedad, entre otros.

Se realizó un estado del arte, para conocer los estudios que se han realizado de los programas de deporte escolar a nivel nacional e internacional, entre los estudios encontrados se observa, uno realizado en la ciudad de Bogotá, en que buscan determinar las características poblacionales de los escolares inscritos al programa 40x40 de las Instituciones Educativas Distritales, en el año 2013 en la ciudad de Bogotá (Zapata, 2014).

Entre otros, se encontró una investigación que busca conocer las conductas conflictivas que presentan los escolares en el Programa de Deporte Escolar, como vincular la posible relación de la manifestación de conductas conflictivas (Lapaz, 2013).

Un estudio realizado en España examinó las repercusiones del Programa Delfos de educación en valores a través del deporte,

sobre los comportamientos de fair play y el autocontrol en jóvenes escolares (Cecchini, Fernández, González y Arruza, 2008).

Después de la revisión bibliográfica, se organizaron reuniones y charlas con distintos funcionarios a cargo de programas de deporte escolar a nivel nacional, regional y distrital. Con el fin de conocer la situación de estos programas y su desarrollo, funcionamiento, objetivos, misión, visión, cobertura, y demás, información que fuese necesaria para llevar a cabo nuestra investigación.

Como parte de la investigación se realizó una base de datos compuesta por los diferentes entes deportivos regionales y las secretarías de deporte de cada municipio. Partiendo de esta base de datos, se realiza la búsqueda de información por diferentes medios, vía telefónica, email o asistiendo personalmente para recolectar la información pertinente a los diversos programas de deporte escolar a nivel nacional, regional, departamental y distrital.

Con la información obtenida se procedió a una clasificación de datos para posteriormente someterlos a los instrumentos de recolección de información y realizar su análisis pertinente.

De esta forma, se encuentra que hay programas de deporte escolar en los diferentes departamentos de Colombia, identificando que los departamentos con mayor nivel de recursos económicos cuentan con hasta dos o tres programas para su comunidad. Y, por el contrario, existen otros departamentos en que no se cuenta con un solo programa de deporte escolar propio, y únicamente participan en el programa Supérate Intercolegiados, que tiene adscritos a la mayoría de los 32 departamentos de Colombia.

Materiales y Métodos

La investigación tiene un enfoque de investigación mixto, según Hernández, Fernández y Baptista (2006). El tipo de investigación es descriptivo según Hernández, Fernández y Baptista (1997), con un diseño de investigación no experimental de tipo transversal según Díaz (2006).

Para la recolección de datos, se tomó en cuenta una base de datos de todos los entes departamentales encargados del deporte. Posteriormente, para clasificar la información obtenida a nivel cuantitativo se empleó el "cuestionario para caracterización sociodemográfica y organizativa para datos cuantitativos"; para la obtención de la información cualitativa se utilizó un cuestionario, con preguntas abiertas; estos instrumentos para la recolección de datos fueron sometidos a un juicio de expertos para poder validarlos y emplearlos en la investigación. El juicio de expertos fue realizado por tres profesionales destacadas por sus conocimientos acerca de los programas de deporte escolar.

El cuestionario para caracterización sociodemográfica y organizativa para datos cuantitativos, presenta de manera estructurada cuatro categorías; *recurso económico, recurso material, cobertura, disciplinas deportivas*, con un total de 54 sub-categorías; mientras el cuestionario de caracterización de datos cualitativos, en su estructura contiene tres categorías: *Fundamentación teórica, propósitos del programa y evaluación*, con 16 preguntas abiertas; con estos instrumentos se busca desglosar de la manera más asertiva y con la máxima rigurosidad los diferentes programas.

Proceso de análisis

Para el análisis de los datos cuantitativos obtenidos del instrumento: Caracterización sociodemográfica y organizativa, se empleará el programa SPSS Versión 21.0 permite presentar datos de estadística descriptiva, como, frecuencia, porcentaje y promedio.

Para el análisis de la información de tipo cualitativo, se realizará un proceso de categorización, que permite un ejercicio interpretativo para cada una de las preguntas respecto a los programas de DE.

Resultados Esperados

El proyecto investigativo en desarrollo propone acercarse a la caracterización de los programas de deporte escolar, así como la identificación de éstos, que son consideradas por las partes interesados como estrategias que permiten mejorar la ocupación del tiempo libre, fortaleciendo la sana convivencia entre sus practicantes, logrando con ello, poder afrontar con mejores condiciones las diversas situaciones de la vida cotidiana.

Ésto se transmite por medio de aquellas actividades motrices, deportivas y recreativas que de forma organizada, aportan a la integridad de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes escolares, que se implementan en jornadas extraescolares para satisfacer sus necesidades e intereses en los centros educativos.

El proyecto consolidará una base de datos de los programas de deporte escolar, que se ofrecen en Colombia ya sea a nivel nacional, departamental, distrital, o municipal y contrastará estos programas obtenidos para

identificar como cada contexto incide en el tipo de disciplinas que se ofertan.

Permitirá analizar la cobertura, la utilización de los recursos económicos, humanos y logísticos, así como, los escenarios deportivos con los que se cuenta para desarrollar dichos programas y se obtendrá información sobre la fundamentación teórica, los propósitos de los programas y los tipos de evaluación que dan señal que el programa en función otorga beneficios en la formación integral de los participantes.

Hasta la fecha se ha encontrado que todos los departamentos participan en el programa Supérate, aunque tiene la misma normatividad, presenta diferentes desarrollos en cada una de las regiones. A la fecha se tienen evidencias en relación con las cifras de participación, el tipo de disciplinas que se ofrecen y los grupos poblacionales a los que se atiende.

Cabe resaltar que este proyecto no pretende evaluar los programas de deporte escolar obtenidos, sino dejar y consolidar una información fundamental para el país.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cecchini, J., Fernández, J., González, C. y Arruza, J. (2008). Repercusiones del programa Delfos de educación en valores, a través del deporte en jóvenes escolares. *Revista de Educación*, (346), 167-186.
- Perea, I., Nova, E. y Ladino, A. (2015). Una estrategia de inclusión social con el deporte formativo Jornadas Complementarias Supérate – JCDS-. Bogotá: Coldeportes. *Congreso internacional deporte formativo. Coldeportes 8, 9 y 10 de Julio 2015*. Bogotá.
- Roberto, H., Fernández, C. y Baptista, P. (1997). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw - Hill Interamericana de México, S.A.
- Roberto, H., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw - Hill Interamericana de México, S.A.
- Santos, M. & Sicilia, A. (1998). Actividad extraescolar, educación física y curriculum. En Sicilia, A (Ed.), *Actividades físicas extraescolares, una propuesta alternativa* (pp.19-25). Barcelona: Inde publicaciones.
- Villamarín, S. (2015). Caracterización de los participantes en el programa de centros de iniciación y formación deportiva en el municipio de Santiago de Cali, Valle del Cauca, Colombia. Cali: Secretaría de deporte y recreación de Cali. *Congreso internacional deporte formativo. Coldeportes 8, 9 y 10 de Julio 2015*. Bogotá, D.C..

WEBGRAFÍA

- Díaz, N. (2006). *Técnicas de muestreo. Sesgos más frecuentes. Métodos estadísticos para enfermería nefrológica*, 125-126. Recuperado de <http://www.revistaseden.org/files/9-CAP%209.pdf>
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). (2015). *Resultados de la encuesta sobre el impacto de la práctica deportiva y nivel de satisfacción de los estudiantes que frecuentan el programa 40 x 40*. Área temática de deportes -IDRD- Bogotá: resumen ejecutivo. Recuperado de: http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/inf_gestion_entidad-1_1.odt.
- Lapaz, A. (2013). *El conflicto dentro del Programa de Deporte Escolar en la ciudad de Segovia*. Valladolid: Universidad de Valladolid. Tesis para optar al título de master. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4139/1/TFM-B.62.pdf>
- Zapata, M. (2014). *Caracterización escolar de los participantes inscritos en el programa de deporte escolar 40x40 en la ciudad de Bogotá*. Tesis para optar al título de: Magister en Fisioterapia del deporte y la actividad física. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado: <http://www.bdigital.unal.edu.co/46113/1/285213.2014.%20pdf..pdf>

IMPORTANCIA DE LA PEDAGOGÍA EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y POSTGRADUAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE.

IMPORTANCE OF PEDAGOGY IN PROFESSIONAL AND POSTGRADUATE TRAINING IN SPORTS SCIENCES.

Alonso Rodríguez Buitrago

Magister y Docente Investigador U.D.C.A.

E-mail: alonrod29@hotmail.com

Palabras Clave: Pedagogía, formulación profesional, formación postgradual, ciencias del deporte.

RESUMEN

La comprensión del fenómeno del deporte y la actividad física, su crecimiento acelerado y avances alcanzados en la sociedad, reclaman ser orientados bajo un enfoque profesional de carácter integral. Destacando para ello, el proceso de interacción que se genera, mediados por la pedagogía. Este artículo pretende vislumbrar la importancia que tiene este campo en la formación profesional y postgradual en las Ciencias del Deporte, desde una perspectiva interna constitutiva como universidad, observando la interrelación con áreas como la preparación deportiva, la selección y orientación de talentos, la legislación deportiva, entre otras. El abordaje empleado para analizar esta área es la reflexión frente a los diferentes planteamientos expuestos por autores consultados por medio de una búsqueda sistemática. Como resultado final se identifica el impacto e importancia que tiene la pedagogía como medio para la consolidación en la formación integral profesional y postgradual en Ciencias del deporte.

ABSTRACT

The understanding of the phenomenon of sport and physical activity, its accelerated growth and advances reached in society, demand to be oriented under a professional approach of integral character. Highlighting for this, the process of interaction that is generated, mediated by pedagogy. This article intends to glimpse the importance that this field has in the professional and postgraduate formation in the Sports Sciences, from an internal perspective constitutive like university, observing the interrelation with areas like the preparation sports, the selection and orientation of talents, the sports legislation, among other. The approach used to analyze this area is the reflection on the different approaches presented by authors consulted through a systematic search. As a final result it is identified the impact and importance of pedagogy as a means for consolidation in comprehensive professional and postgraduate training in sports science.

Key words: Pedagogy, professional formulation, postgraduate training, sports science.

El deporte es una manifestación humana universal de carácter lúdico y ascético que presenta tres ámbitos de actuación muy delimitados: el deporte espectáculo, el deporte recreativo y el deporte educativo (Beltrán, 2001) bajo este enfoque se evidencia la necesidad de observar al deporte desde varias disciplinas y ciencias aplicadas para su estudio.

Este escrito pretende matizar la importancia y aporte de la pedagogía desde una mirada interna de aplicación en la formación de profesionales, especialistas y magister en Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.

La formación, capacitación y actualización de los profesores universitarios son elementos de vital importancia, si consideramos que, para una verdadera transformación, innovación y desarrollo de la educación superior en Colombia, es el profesor, un protagonista principal en dichos procesos, con miras a alcanzar la anhelada excelencia académica, lineamientos expuestos por el actual programa de gobierno nacional como "punta de lanza" del desarrollo del país y política institucional.

Bajo los lineamientos establecidos en el estatuto profesoral de la U.D.C.A., donde se define al profesor sobre tres pilares fundamentales, en primer lugar "al Profesor, como persona que desarrolla la actividad académica en la universidad, bajo cualquiera de sus funciones sustantivas de docencia, investigación, proyección social o administración educativa, es copartícipe activo y esencial en la prestación del servicio público cultural de educación" (Estatuto

Profesoral, 2007). De acuerdo con lo anterior, se evidencia la importancia del servicio que presta un profesor, el cual, se soporta sobre un alto principio de responsabilidad social universitaria, debiso a que su labor es de carácter público.

Un segundo elemento identifica una actividad que debe ser transversal a su función y se expresa como una necesidad propia, es así, que "el Profesor deberá formarse y capacitarse en forma continua, manejar y aplicar nuevas tecnologías y mecanismos de comunicación e información, actualizarse en los contenidos y tendencias en los campos del saber en los cuales se desempeña. Este postulado, reafirma el deber de cada profesor por alcanzar las competencias necesarias para un desempeño ideal, en las diferentes funciones sustantivas, así como el establecimiento de procesos de enseñanza aprendizaje de calidad que se orientan en la misma dirección con los lineamientos institucionales.

Por último, se establece "la proyección del profesor dentro de la comunidad universitaria como un ser humano integral que adquiere y mejorar las competencias pedagógicas necesarias en el desempeño de su actividad académica, en niveles de excelencia, en concordancia con el Proyecto Educativo Institucional" (Estatuto Profesoral, 2007). Como eje central en las competencias del profesor descritas anteriormente, se identifica a la pedagogía, como un área de vital significación, siendo esta, parte central para la formación integral en las Ciencias del Deporte.

La tarea docente universitaria en el siglo XXI, es tan compleja que exige al profesor el dominio de unas estrategias pedagógicas que faciliten su actuación didáctica. Por ello, el proceso de aprender a enseñar es necesario para comprender mejor la enseñanza y para

disfrutar con ella (Guzmán, 2014) cita a (Ramsden, 1992).

GÉNESIS, EVOLUCIÓN Y TRANSFORMACIÓN DEL DEPORTE

El crecimiento acelerado y la transformación que experimentan las sociedades contemporáneas han dado como resultado que el deporte se sitúe como el fenómeno social de masas más importante de los últimos siglos. Posee rasgos propios que le dan una identidad, algunos autores afirman que es una "actividad total" debido a que abarca ámbitos como la política, la economía, la educación, la cultura y la tecnología.

En el mismo sentido autores como (Suárez, 2004) de la universidad de Murcia en España manifiesta que "Si pueden existir algunas dudas respecto a que la práctica deportiva pueda ser considerada, en términos generales, como una actividad de masas, tales dudas se disipan totalmente, en lo que se refiere al interés por el deporte como espectáculo" (Mandel, 1986; Alcoba, 1987; García, F., 1990).

Algunos sociólogos como (Carrión, 2012) han tratado de comparar y señalar, al deporte, como una religión de carácter Laico, es así, como se afirma que este parece haberse originado en la religión, y durante mucho tiempo ha seguido manteniendo ese carácter, quizá por el trasfondo común de que la religión como el deporte, es algo esencialmente social, pertenece a los individuos y en su colectividad encuentra su razón de ser. Es así, que los individuos que la profesan o practican se encuentran unidos por una especie de lazos de parentesco, pero, de una naturaleza especial, como si formaran parte de una misma familia (Cruz, 2010).

(Galeano, 2013) Escritor uruguayo plantea algo muy interesante frente al fenómeno social del deporte, afirmando, que es la única actividad humana en donde, la mayoría de personas no participan, activamente, pero permite conjugar el verbo de forma plural, tomando una posición de inclusión. (Jugamos, ganamos, perdimos, clasificamos, entre otros).

El deporte y la forma como se compete revelan los estilos de vida de cada sociedad y sus principales características. De esta manera, se debe reconocer el impacto que posee este fenómeno "el deporte" desde la génesis misma del deporte o la actividad física, el análisis de cada uno de sus componentes y los aportes de los procesos pedagógicos, planteando, como eje central a la preparación del deportista y las ciencias aplicadas para su desarrollo.

Una de las características del deporte es que posee sus propios antecedentes e historia, en ella, se pueden soportar las relaciones fundamentales con otras áreas del conocimiento y las necesidades propias del deporte como elemento transversal para la educación de la sociedad. Desde la teoría de la educación planteada por Platón (427-347 a.C.) donde la actividad física ocupaba un espacio de vital importancia, se puede observar la significación que el movimiento adquiere como medio de preparación.

En su obra "La República", defiende que "la formación inicial del individuo debía estar consagrada al desarrollo intelectual y al cultivo del areté (espíritu que se tiene por sobresalir entre los demás). Esto se traducía en que los muchachos atenienses acudían al maestro de gimnasia con el fin de que su cuerpo sirviera mejor a su espíritu virtuoso e impedir que la flaqueza física le llevara a la cobardía" (Ortiz, 2003).

De esta manera, el deporte desde sus inicios ha empleado la enseñanza como medio para adoctrinar al hombre, su evolución ha llegado hasta la época de la Ilustración que se da en el siglo XVIII e intenta encontrar un modelo básico de conocimiento. Se realiza el primer intento de pedagogía científica aplicada a la actividad física y el deporte.

La Ilustración en palabras de Kant, propone una rápida y radical revolución del saber pedagógico. La educación no es sólo importante en la formación individual de un ciudadano, como lo era antes, sino que toma un rango de utilidad pública. El siglo XVIII puede considerarse como el siglo de la educación, siendo conocido también como el "siglo de las luces" (Ortiz, 2003).

Es incuestionable que una de las causas del desarrollo del deporte desde su nacimiento, como institución organizada (Inglaterra, siglo XIX), hasta nuestros días, ha sido la influencia de las distintas especialidades científicas en cada disciplina.

La relación simbiótica ciencia-deporte, ha posibilitado tanto el desarrollo del deporte por la aplicación de la ciencia, como el propio desarrollo de la ciencia utilizando al deporte.

La influencia positiva que tiene las actividades físico deportivas y recreativas son significativas en los diferentes grupos que van desde procesos escolares hasta la consolidación de atletas de altos logros.

Algunos especialistas afirman que se debe consolidar una comunidad científica de profesionales con una orientación pedagógica en entrenamiento deportivo que desarrollen elementos teórico-prácticos, desde una formación técnica-pedagógica, que contribuyan a la solución de problemas en el entrenamiento deportivo moderno (Martínez, 2012).

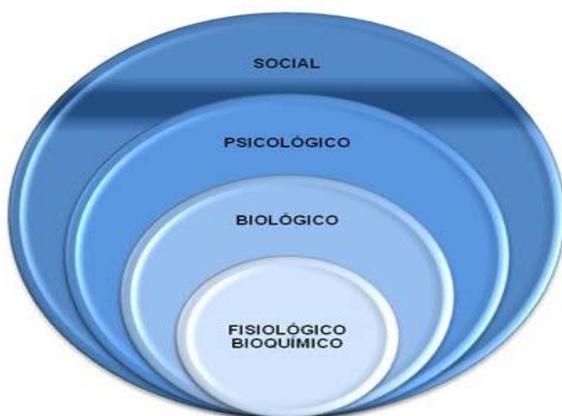
RELACIÓN DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA Y LA PEDAGOGÍA

Al analizar las transformaciones que ha sufrido el entrenamiento deportivo a partir de las exigencias mismas del medio como son los sistemas competitivos, los calendarios, el manejo propio del deportista, el seguimiento, el control, la implementación de las ciencias aplicadas y los avances de los medios tecnológicos. Desde una perspectiva de la preparación deportiva, donde se observa el rol que cumple cada ciencia aplicada al deporte y las necesidades del entrenador como líder de estos grupos interdisciplinarios, en este sentido, especialistas en el área de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. han planteado algunas posiciones frente a la interacción y las dinámicas que se deben cumplir al momento de llevar a cabo su quehacer profesional.

(Sánchez, 2014) Consolida el concepto de la preparación deportiva, analizando los roles, habilidades y elementos que constituyen la preparación, asociando, las interdependencias de las partes, las funciones y las habilidades propias de cada actor en el proceso con miras al éxito deportivo. En consecuencia, propone para su análisis la segmentación de dos elementos fundamentales, los procesos y los actores, así como la relación dinámica entre ellos y el papel que cumple cada miembro del grupo interdisciplinario.

Para desglosar los contenidos de dicho análisis, propone un modelo gráfico que demuestra la interacción de las ciencias aplicadas de la siguiente manera:

Figura No. 1: Modelo Pedagógico del Entrenamiento Deportivo



“Lo pedagógico en el proceso de entrenamiento deportivo transcurre entre proveer a los alumnos de adaptaciones de tipo biológico a generar un espacio formación deportiva y social” (Sánchez, 2014).

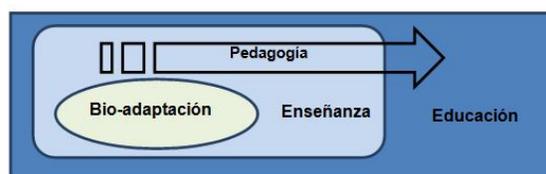
Por consiguiente, se observa como el proceso de la preparación deportiva requiere de un modelo pedagógico que oriente su quehacer y articule el rol de cada actor que interviene, destacando las necesidades del deportista, estableciendo las bases de relación directa entre entrenador y deportista en sus herramientas, medios didácticos y pedagógicos con miras a la formación integral del individuo.

Por último, apoyados en este estudio de Sánchez y Col (2014), se reafirma la necesidad de involucrar a la pedagogía como una ciencia de la educación de carácter multilateral y pluridimensional, adaptando sus alcances a los procesos de preparación deportiva de forma transversal como medio fundamental para lograr adaptaciones biológicas significativas en el deportista con miras a alcanzar alto logros.

En concordancia, a lo expuesto anteriormente, se puede observar en el

siguiente diagrama, donde la pedagogía es el elemento que guía dicho proceso, permitiendo alcanzar los objetivos planteados por el entrenador.

Figura No. 2: Diagrama de aporte transversal de la Pedagogía a la preparación deportiva



Tomado de Sánchez (2008).

Otros autores como (Matviev, 2001), define la preparación del deportista como “un proceso multifacético que utiliza racionalmente, medios, métodos, formas y condiciones, que permiten influir en forma dirigida la evolución del deportista”.

Es importante complementar este análisis, desde la génesis misma del concepto, (Dietrich, 1987) afirma que el “entrenamiento” se usa actualmente para significar cualquier instrucción organizada de forma pedagógica, cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre.

Para (Matveev, 2001) "El entrenamiento deportivo, como fenómeno pedagógico, es el proceso especializado de la educación física orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos. Es decir, se trata del proceso del movimiento "a través del deporte". El deporte en este concepto es visto como un medio de educación, mejoramiento de la salud y preparación para la vida.

Para Bruggemann, Grosser y Zintl (1998) entrenamiento significa, desde el punto de vista médico-biológico, una adaptación, o bien, un cambio detectable a nivel de condición física (resistencia, fuerza, velocidad) en sentido metabólico y morfológico (células musculares, capilares, entre otros).

Para (Planotov, 2001) el entrenamiento es cualquier carga física que provoca una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y por tanto, un aumento y mejora del rendimiento; en un sentido más amplio, el concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad para toda enseñanza organizada bajo un enfoque pedagógico que esté dirigido al aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico motor del hombre.

A su vez (Tudor, 1983) precisaba "Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes".

Verkhoshansky (2002) lo conceptualizó como un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas/práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo. Al entrenamiento deportivo, cuya responsabilidad radica en dirigir el proceso de la preparación deportiva para los máximos rendimientos competitivos, se le ha asignado por las diferentes especialidades científicas innumerables definiciones. Todas ellas de una y otra forma nos han aproximado al concepto de entrenamiento deportivo (Forteza, 2000).

Es fundamental para el entrenamiento, que se oriente su estudio a partir de la aplicación y desarrollo de las ciencias del deporte para soportar de manera científica su

preparación control y resultados. Cuando se analiza las diferentes definiciones, se observa este proceso, hace más de cincuenta años ha estado presente en el interés investigativo de las Ciencias, se le considera relacionado con muchos factores determinantes del mismo. La relación de todos estos factores determinantes del rendimiento, han llevado por mucho tiempo a considerar que el entrenamiento es ante todo un sistema (Forteza, 2000).

De las definiciones anteriormente planteadas, por los principales autores que soportan los estudios sobre el entrenamiento deportivo, se puede identificar que la pedagogía aparece como un elemento transversal para su desarrollo y preparación integral del deportista.

El entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral de las personas, desde el punto de vista físico/funcional, motriz, psicológico, cognitivo y moral, siendo necesario entonces, el tratamiento de sus particularidades a través de una pedagogía que este en correspondencia con las exigencias que se le plantean al mencionado proceso. El entrenamiento deportivo, visto como un proceso eminentemente pedagógico complejo que se manifiesta en cada momento de su preparación los resultados más destacados en el deporte (Martínez, 2012).

De este modo, es sobre el entrenador que se soporta esta responsabilidad de detectar, corregir y orientar las dificultades técnicas, tácticas y físicas de las deportistas a su cargo.

PAPEL DE LA UNIVERSIDAD FRENTE AL FENÓMENO DEPORTIVO CONTEMPORÁNEO.

El área del entrenamiento deportivo, en la actualidad se enfrenta a un proceso de adaptación y evolución de sus estructuras y la implementación de nuevos modelos deportivos que día a día van innovando el medio, haciendo necesario que la educación superior deba atender con programas de formación a nivel de maestrías y doctorados, bajo la generación de procesos investigativos y la adopción de nuevos conocimientos, proporcionando así, posibles soluciones que atiendan los problemas que se vislumbran con el avance de la tecnología y la incorporación de metodologías a la preparación del deportista actual.

(Ordóñez, 2012) Afirma, en la sustentación construida, por un colectivo de expertos de ARCOFADER, sobre el reconocimiento y reglamentación del ejercicio profesional del entrenador deportivo en el país que, "En tiempos en que la ciencia y la tecnología están a la disposición de los seres humanos para que se capaciten y estudien dentro de los parámetros académicos establecidos, nada justifica la ausencia de estudiar y de aprender".

Es este el espíritu que debe impulsar al profesional, para afrontar procesos de formación, capacitación y actualización constante, que incorpore metodologías innovadoras y la implementación de nuevas tecnologías, acordes al avance que experimenta el fenómeno deportivo en la actualidad.

En este mismo sentido, considera (Ordóñez, 2012) que un entrenador deportivo, además de profundos conocimientos en su deporte específico, en lo

cual, puede no diferir de los deportistas de altos resultados, requiere una sólida formación en ciencias del deporte, tales como fisiología del esfuerzo físico, bioquímica, biomecánica, psicología, nutrición, pedagogía y didáctica, además de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, que requieren un abordaje académico de nivel terciario.

En esta corriente ideológica a nivel internacional, algunos académicos del sector deportivo en el mundo, especialmente del Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña, han debatido sobre el papel que debe cumplir el sector de la educación, concluyendo, que al hablar de formación universitaria en las Ciencias del Deporte y programas afines, no se puede soslayar, la contextualización en la que deben enmarcarse, teniendo en cuenta, la transformación del comportamiento del mercado laboral deportivo (INEF, 2010).

De esta manera, dicho debate, se enfoca en las grandes transiciones que afrontan el deporte y la necesidad de implementar las ciencias aplicadas a la preparación del deportista como elemento transversal que de soporte y optimice los procesos de entrenamiento Deportivo.

En el País, el panorama de los programas universitarios en el área del deporte, la actividad física y recreación se caracteriza por una importante heterogeneidad, que se expresa en términos de denominación, organización, administración y condiciones de calidad, incluyendo las condiciones de empleo y de contratación para profesores e investigadores quienes en la actualidad, para alcanzar un cargo en la docencia universitaria parten desde los niveles de especialización, siendo un común denominador para la mayoría de los casos, maestrías y doctorados orientados a fortalecer los procesos en las funciones sustantivas de investigación y

docencia con altos estándares de productividad y calidad.

Un aspecto de gran relevancia en la evaluación a las Instituciones de Educación Superior (IES) es la investigación, uno de los puntos que más le interesa al Gobierno Nacional en temas de calidad, debido a que las universidades son eje de conocimiento y portadoras de nuevos avances para el país.

De acuerdo con las investigaciones adelantadas por (Melo, 2014). Respecto a los docentes, de acuerdo con el MEN, en el año 2012 el sistema de educación superior contaba con 111.124 profesores, de los cuales 33.084 laboraban con un contrato de tiempo completo, 12.767 bajo la modalidad de medio tiempo y 65.273 con un esquema de hora cátedra. La misma autora analiza las cifras frente a la distribución así:

Por nivel de formación, el 40,5% de estos docentes tenían título de pregrado, el 32,0% de especialización, el 22,3% de magister y el 5,2% de doctorado. Llama la atención el alto número de profesores catedráticos (58,7%) y el bajo porcentaje de docentes con maestría (22,3%) y doctorado (5,2%), que además están concentrados en pocas universidades.

Esta situación puede estar afectando las actividades de investigación, la formación académica de los estudiantes y en general los resultados del sistema educativo (Melo, 2014).

Para el año 2010 en Colombia, solo existían dos (2) programas de formación a nivel de maestrías, en el área del deporte, actualmente dicha cifra sigue siendo limitada, los enfoques y desarrollos investigativos se orientan a denominaciones como Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A., Intervención Integral del Deportista, de la Universidad Autónoma de Manizales, Actividad Física y Salud, Universidad del

Rosario, Fisioterapia del Deporte y la Actividad Física Universidad Nacional de Colombia, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Universidad de Pamplona y Pedagogía de la Cultura Física, en la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia U.P.T.C.

De acuerdo con lo anterior, la importancia de afrontar procesos investigativos en esta área, contribuye a la formación de los futuros Profesionales en Ciencias del Deporte, debido a que la detección de talentos deportivos se constituye en un elemento transversal y primer escalón para un sistema sostenible de desarrollo deportivo. Encontrar más y mejores atletas para el interés de cada disciplina conduce a una mejor utilización de los recursos invertidos en los ciclos olímpicos y universales de crecimiento de esta actividad (Leiva, 2010).

Sin embargo, no existe en países como Colombia métodos establecidos institucionalmente, sencillos y económicos, que faciliten el descubrimiento de atletas con un gran potencial y que dichos procedimientos estén al alcance de los entrenadores deportivos nacionales.

De esta manera, dicha problemática se afronta con procesos de investigación para establecer un camino que permita al estudiante de la U.D.C.A., identificar posibles soluciones, de acuerdo con la concepción que posee la universidad en la consolidación integral de sus profesionales, especialistas y magister.

Los propósitos de formación de la U.D.C.A. es la generación de profesionales comprometidos y capacitados para liderar el proceso de transformación deportiva del país y a su vez contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades. Este planteamiento permite vislumbrar que todas las acciones desarrolladas en formación,

capacitación y actualización de los profesores van en la misma dirección y guardan alto sentido de pertinencia con las metas propuestas por nuestra institución.

La formación integral que adelanta la U.D.C.A., sobre sus futuros entrenadores y dirigentes deportivos se debe orientar sobre los elementos de investigación docente y de formación, realizada por los estudiantes y son precisamente las maestrías, generadoras de estas metodologías, las que deben transmitirse de manera clara a los estudiantes de los pregrados, para construir una verdadera cadena dinámica de investigación, donde cada eslabón se puede identificar y articular en los cuatro (4) niveles de formación que posee la U.D.C.A. (técnico profesional, profesional Ciencias del deporte, especialización y maestría).

RESPONSABILIDAD SOCIAL DEL EJERCICIO DE LA PROFESIÓN DEL ENTRENADOR DEPORTIVO EN COLOMBIA.

Un elemento de gran valor frente al análisis del quehacer profesional del entrenador deportivo en el país, parte de los grandes esfuerzos que han realizado un grupo de académicos visionarios de las diferentes universidades, agremiadas por la Asociación Red Colombiana de Facultades de Deporte, Educación Física y Recreación ARCOFADER, la que viene siendo presidida por la U.D.C.A. bajo el liderazgo y orientación del Dr. Néstor Ordóñez Saavedra, quienes han aportado un proceso jurídico de trascendencia nacional con el objetivo de reconocer y reglamentar el ejercicio de la profesión del entrenador deportivo en el país, amparados en un fundamento especial, “el

entrenamiento deportivo es una profesión que implica un riesgo social” es este postulado el que obliga a los que intervienen de forma directa e indirecta en los procesos deportivos a reflexionar sobre sus niveles de formación, capacitación y actualización frente áreas específicas del conocimiento en el campo de las ciencias aplicadas, las cuales exigen un manejo racional y sistemático acorde con los procesos de crecimiento, desarrollo, nivel y evolución del deportista.

Es importante destacar, que para la elaboración del documento de sustentación dirigido a la Corte Constitucional, frente la objeción realizada por la presidencia de la República (Ordóñez, 2012) analizan los referentes científicos nacionales e internacionales, demostrando claramente que el entrenamiento deportivo es una profesión que produce un riesgo social, en que se puede mitigar a través de una sólida formación académica, tal y como se viene realizando en los países desarrollados como Canadá, Estados Unidos, Unión Europea, Rusia, Australia, entre otros; además de países en vía de desarrollo como México, Cuba, Brasil, entre otros.

De acuerdo con lo anterior, se presenta un meta - análisis, que vincula conceptos de expertos internacionales donde se evidencia la importancia del entrenamiento deportivo bajo un manto establecido por el proceso óptimo de enseñanza aprendizaje, por medio de los valiosos aportes de la Pedagogía y didáctica, de ellos, se destacan los siguientes:

Para Harre (1983), el hecho de ser entrenador deportivo, exige de un alto desarrollo de las destrezas pedagógicas y de conocimientos, que se materializan en todas las tareas que debe cumplir aquel frente a sus atletas, y debe de sujetarse a los cambios, que se dan en la sociedad.

Es así, como se observa que en el medio deportivo nacional, un gran porcentaje de los entrenadores carecen de dichas herramientas pedagógicas y didácticas, que se deben construir desde la academia y consolidarse en los ejercicios propios a partir de la praxis.

Otro concepto citado por (Ordóñez, 2012) es el de Leboulch (1991), *“un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad”*. Enmarcando un principio de integralidad, debido a que abarca diferentes ámbitos en la formación del individuo.

Es a partir de los niveles de formación del deportista, donde el entrenamiento requiere de la adopción y consolidación de estrategias pedagógicas que permitan un adecuado desarrollo de la persona, enfatizando dichos saberes en las bases, a las que se les denomina fases de iniciación, perfeccionamiento y su orientación hacia los altos logros. Es entonces, el deporte la principal escuela del conocimiento del niño, siempre y cuando este proceso este orientado bajo los preceptos de una metodología sistemática aplicada y ejecutada por profesionales en las ciencias del deporte y programas a fines con una sólida formación en las áreas de pedagogía y didáctica del entrenamiento deportivo.

Como resultado final de este análisis se concluye que el área de la actividad física, la recreación y el deporte desde su génesis se ha soportado en los procesos de enseñanza aprendizaje, apoyados en los aportes de las ciencias aplicadas. El papel fundamental de las universidades sobre la administración de sus programas académicos, son quienes deben consolidar la formación en investigación de sus profesionales, promoviendo de manera activa, la generación de posibles soluciones a los problemas del contexto deportivo nacional.

La formación de los profesores a nivel de maestrías y doctorados en las áreas del deporte, es una necesidad del estado, la responsabilidad social del ejercicio de la profesión del entrenador deportivo, se presenta como una construcción jurídica que nace desde la U.D.C.A. a la que se debe corresponder con una formación continua de calidad, mejorando la preparación de los estudiantes y profesores bajo el fortalecimiento de una verdadera pedagogía profesional que contribuya al mejoramiento de los procesos de enseñanza aprendizaje y que le permita, a los futuros profesionales mantener los niveles de excelencia académica, política trazada por la U.D.C.A. e identidad propia que caracteriza nuestra Universidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beltrán, J. (2001). Bases Pedagógicas Para una Educación Deportiva. APUNTS, 19.
Carrión, F. (2012). Fútbol como Fenómeno Social.
Cruz, R. (2010). Deporte o Religión: Un Análisis. APUNT, 10.
Dietrich, H. (1987). Teoría Del Entrenamiento Deportivo. 201.
Estatuto Profesor, 293 (20 de 09 de 2007).
Galeano, A. (2013). Deporte Y Sociedad. Uruguay: Paidotribo.

- INEF (2010). Análisis de la formación universitaria. INEF, 2.
- Leiva, J. (2010). Selección y orientación de Talentos Deportivos. Cali: Kinesis.
- Matveev, P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Paidotribo.
- Matviev, I. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Melo, L. (2014). La educación superior en Colombia: Situación actual y análisis de eficiencia. Borradores de Economía, 20.
- Ordóñez, N. (2012). Sustentación objeción proyecto Ley 180 y 248, por la cual se reglamenta la profesión del entrenador deportivo.
- Ordóñez, S. (2012). Sustentación objeción al proyecto ley reconocimiento del ejercicio de la profesión del entrenador deportivo.
- Ortiz, J. (2003). Teoría del Deporte. Sevilla, España: Wanceulen.
- Planotov, N. (2001). Teoría General del Entrenamiento Olímpico. Barcelona: Paidotribo.
- Sustentación objeción proyecto 180 y 248 de Ley del entrenador deportivo (20 de noviembre de 2012).
- Tudor, B. (1983). Entrenamiento Deportivo. Madrid: Paidotribo.

WEBGRAFÍA

- Forteza, A. (2000). El problema científico en él. Revista Digital de deportes, 1.
- Martínez, J. (2012). El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico. Ef, Deportes Revista Digital, 17.
- Sánchez, D. (2014). Hacia una conceptualización de la preparación deportiva: Elementos y roles. E.F. Deportes Revista Digital, 1.

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA CONSTITUCIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE UN CLUB DEPORTIVO DE BALONMANO.

METHODOLOGICAL GUIDE FOR THE CONSTITUTION AND OPERATION OF A SPORTS CLUB OF HANDBALL.

Édgar Felipe Galindo Rojas

*Profesional en Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.
E-mail: e8felipe@gmail.com*

RESUMEN

El objeto de este artículo es poder guiar a las personas que deseen constituir un club deportivo, describiendo en este trabajo, el valor formativo que los clubes deportivos tienen, el uso adecuado del tiempo libre y el ocio en los niños y en la juventud. Mostrando en este trabajo las ventajas que promueve la práctica del deporte de carácter físico, deportivo y psicosocial, las áreas de desarrollo en las diferentes etapas de formación del individuo, los efectos de la práctica deportiva, el desarrollo de la actividad deportiva, y los valores que se encuentran inmersos en esta educación ofrecida por los clubes deportivos. Para la elaboración de la guía metodológica, para la constitución de un club deportivo se revisaron los aspectos normativos del país, se contextualizó el centro de práctica para conocer lo viable y factible del proyecto. Se realizó un estudio poblacional del lugar donde se va ubicar el club deportivo. Se georreferenció el entorno donde va estar ubicado el club deportivo a través de un mapa zonal. Se realizó un diagnóstico que facilitó

identificar la situación a intervenir para la constitución de un club deportivo y su funcionamiento, para este proyecto se utilizó la matriz, DOFA. Se realizó un estudio estadístico sobre la necesidad de la población en este caso de los deportistas, a través de una encuesta. Se revisaron los documentos necesarios para el otorgamiento del reconocimiento deportivo solicitados por el IDRD, conforme a la Ley 181 de 1995, sus decretos reglamentarios y las Resoluciones Nos. 589 de 2010 y 360 de 2013, previo al cumplimiento de los requisitos establecidos, la normatividad vigente. Se determinaron los aspectos institucionales del club tales como: Misión, visión, valores, escudo, colores del club y uniforme. Y se elaboró el presupuesto en el que se incluyen los materiales e implementos necesarios para la práctica del balonmano.

Resultados: Para las personas que desean constituir un club deportivo de balonmano, seguir los pasos propuestos a manera de guía metodológica en este artículo. Apoyándose con personas especializadas en cada tema, referente a la normatividad en este artículo se contó con un apoyo de una abogada para la interpretación de la norma, en la realización del mapa como base de georreferenciación, el apoyo estuvo en manos de una ingeniera geógrafa y con referente a la elección de los colores y el diseño de un club se obtuvo la colaboración de un diseñador gráfico.

Palabras Clave: Club deportivo, Balonmano, Reconocimiento deportivo.

ABSTRACT

The purpose of this article is to be able to guide people who wish to form a sports club, describing in this work the formative value that sports clubs have, the proper use of free time and leisure in children and youth. In this work we present the advantages promoted by physical, sport and psychosocial sport, the developmental areas in the individual stages of training, the effects of sports practice, the development of sports activity, and values Who are immersed in this education offered by sports clubs. For the preparation of the methodological guide, for the constitution of a sports club the normative aspects of the country were revised, the practice center was contextualized to know the viable and feasible of the project. A population study of the place where the sports club was located was carried out. Georeferenced the environment where the sports club will be located through a zonal map. A diagnosis was made that made it easier to identify the situation to intervene for the constitution of a sports club and its operation, for this project was used the matrix, DOFA. A statistical study was carried out on the necessity of the population in this case of the athletes, through a survey. The necessary documents for the granting of the sports recognition requested by the IDR D were reviewed, in accordance with Law 181 of 1995, its regulatory decrees and Resolutions Nos. 589 of 2010 and 360 of 2013, before fulfilling the established requirements, valid. The institutional aspects of the club were determined such as: Mission, vision, values,

shield, club colors and uniform. And the budget was elaborated which includes the materials and implements necessary for the practice of handball.

Results: For those who wish to form a handball sports club, follow the steps proposed as a methodological guide in this article. With the support of specialists specialized in each subject, the normative in this article was supported by a lawyer for the interpretation of the norm, in the realization of the map as a basis for georeferencing, the support was in the hands of a geographer and With reference to the choice of colors and the design of a club was obtained the collaboration of a graphic designer.

Key Words: Sports club, Handball, Sports recognition.

INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo trata sobre la elaboración de una guía metodológica para la constitución y funcionamiento de un club deportivo de balonmano. Revisando en él, el marco legal de Colombia, con aval y reconocimiento deportivo, la estructura, la organización como club deportivo, y llevar a cabo, los procesos pertinentes para su realización, definiendo los recursos económicos para el funcionamiento del club de balonmano. La guía metodológica consta de 9 pasos a seguir para poder constituir un club de balonmano en Bogotá, Colombia.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD

El valor formativo de los clubes deportivos

En la actualidad se buscan otros espacios diferentes a la escuela para enseñar. Un club deportivo resulta ser ese medio de educación, a través del deporte que brinde una educación no formal.

“Entendemos por educación no formal el conjunto de procesos, medios e instituciones, específica y diferenciadamente diseñados, en función de explícitos objetivos de formación o de instrucción, que no están directamente dirigidos a la provisión de los grados propios del sistema educativo reglado” (Trilla, J., 1988).

Otra preocupación que existe es con respecto a los jóvenes, que entre semana realizan sus obligaciones, pero, al llegar el fin de semana se encuentran en un estado de libertad, por las noches con los padres y lejos de casa, el joven se refugia en fiestas, amigos, alcohol, sexo, violencia y en algunos casos, en las drogas.

Hoy en día, la noche es estimada como (Salvador, J., 2001); lugar de denuncia y rebeldía juvenil ante las dificultades de inserción social; espacio de libertad y autonomía de los jóvenes, compensatorio de la dependencia familiar y dificultades para formar la familia propia; el temor juvenil aburrirse; entre otras consideraciones, que trae la noche en los jóvenes.

INSTITUCIONES SOCIOCULTURALES GUBERNAMENTALES	Internacionales:	<ul style="list-style-type: none"> • UNESCO. • Consejo de Europa.
	Estatales:	<ul style="list-style-type: none"> • Consejerías y Direcciones Generales de Cultura, Educación, Juventud, Bienestar Social o Servicios Sociales.
	Provinciales:	<ul style="list-style-type: none"> • Diputaciones (Departamentos de Cultura, Educación, Patrimonio Natural o Medio Ambiente).
	Locales:	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuntamientos (Consejalías: Áreas de juventud, Cultura, Servicios Sociales y Participación Ciudadana, Deportes, Educación. • Universidades populares.
INSTITUCIONES SOCIOCULTURALES NO GUBERNAMENTALES:	Organismos autónomos con vinculación gubernamental:	<ul style="list-style-type: none"> • Cruz Roja. • ONCE.
	Organismos sin vinculación gubernamental:	<ul style="list-style-type: none"> • Cáritas Española. • Centro de Investigación y Acción Cultural (CIAC). • Centro de Estudios, Orientación y Promoción Sociocultural (CEOPS).
	Asociaciones juveniles:	<ul style="list-style-type: none"> • Clubes Deportivos. • Grupos Scout.
	Asociacionismo Ciudadano:	<ul style="list-style-type: none"> • Asociaciones de Vecinos. • Agrupaciones y Sociedades Cívicas. • Asociaciones de Mujeres, Consumidores.

Este recuadro explica como están distribuidas las instituciones de formación social y cultural, haciendo la diferenciación entre gubernamentales y no gubernamentales, siendo estas últimas, en el margen de asociaciones juveniles, donde se encuentran los clubes deportivos.

Tiempo libre

La preocupación existente está en emplear y disfrutar al máximo del tiempo libre, algunos ejemplos son: las colonias de vacaciones, el escultismo, los parques infantiles o los talleres de expresión. Algunas de estas instituciones, señala (Trilla, J., 1988). Nacieron con la intención específica de atender a una serie de aspectos educativos, que están relacionados con las ocupaciones más propias del tiempo libre y que no son atendidas, por la escuela.

“El empleo del ocio y del tiempo libre es una dimensión esencial para el desarrollo de la persona, porque, como todos sabemos, forma parte de las entrañas de identidad del nuevo ciudadano” (Ponce De León, A., 1988).

En opinión de (Ander-Egg, E., 2000), se pueden distinguir tres grupos distintos de actividades englobadas en tres marcos temporales denominados: tiempo de trabajo, tiempo forzado y tiempo libre.

Tiempo de trabajo, durante el que se realiza la actividad laboral habitual o la tarea profesional: se identifica con la jornada laboral y todo lo vincula directamente con ella.

Tiempo forzado, dedicado a las exigencias fuera del trabajo. Pero que constituyen obligaciones ineludibles comprende todo el tiempo necesario para satisfacer las necesidades fisiológicas (dormir, comer, y cuidar el propio cuerpo). Y otras de índole

diferente que también son ineludibles, tales como el transporte, las gestiones y el cumplimiento de todas las formalidades que exige la organización burocrática de la sociedad.

Tiempo libre o tiempo ocio, es el que queda después del tiempo de trabajo y del tiempo forzado que se caracteriza fundamentalmente por ser un tiempo, en el que existe un alto grado de posibilidad de ejercicio de la voluntad individual y grupal. Este tiempo se ocupa para descansar, divertirse, hacer deporte, desarrollar las capacidades, relacionarse con los otros, participar en actividades sociales o en cultivarse intelectual o culturalmente.

Tiempo libre y ocio en la infancia y en la juventud

Las personas en edades infantiles y los jóvenes son víctimas del consumismo. Es, por eso, que hoy en día son guiados por los avances tecnológicos como la televisión, las consolas de videojuegos, internet, juegos de ordenador y celulares. La carencia de saber utilizar estas nuevas tecnologías, ha generado que niños y jóvenes se vuelvan adictos a ellos y siendo menos autónomos, cooperativos e imaginativos. Ésto da lugar, a un tiempo libre y a un tiempo de ocio que se puede denominar como pasivo, mermado a la libertad y autonomía de su propia identidad.

Consecuentemente, se ha podido evidenciar un descenso con la práctica deportiva por parte de la población joven, siendo esta práctica deportiva favorable y conveniente, para la formación del sujeto en edad infantil y para el adolescente, debido a que incide en el desarrollo (Sorias, M., & Cañellas, A., 1991):

Psicomotor: como es la coordinación, el esquema corporal, la estructuración y organización espacio-temporal, las habilidades y la capacidad sensorial, entre otros.

De las cualidades físicas: la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad.

De la sociabilidad: las relaciones interpersonales, la responsabilidad, la cooperación, el esfuerzo común y la disciplina, entre otros. Todos aquellos aspectos que constituyen la vida en sociedad.

Las ventajas que promueve la práctica del deporte de carácter físico, deportivo y psicosocial según (Año, 1997) son: produce un mayor nivel de actividad infantil; produce un aumento generalizado del movimiento coordinado; sienta las bases para el aprendizaje y rendimiento posterior; expansiona las posibilidades motoras.

Además, permite al sujeto formarse una imagen deportiva en general y de su deporte en particular; el entrenamiento permite una mejor adaptación a la competición; aumenta el crecimiento; puede corregir defectos físicos que pudieran existir; permite una integración progresiva en la sociedad; aumenta el nivel de responsabilidad social; supone un aprendizaje para el éxito o el fracaso deportivo y social; potencia la creación y regulación de hábitos. Contribuye a desarrollar el placer por el movimiento, anula las limitaciones del sedentarismo, sirve de estímulo para la higiene y la salud.

Cuadro de áreas de desarrollo del ser humano (cognitiva, física y social) según las edades de los niños, niñas y jóvenes, acompañado de consejos útiles en las actividades deportivas llevadas a cabo en un club deportivo.

	ÁREAS DE DESARROLLO			Consejos de entrenamiento
	A nivel cognitivo	A nivel físico	A nivel social	
Escolar pequeño (6-10 años):	Desarrollar memoria y concentración. Creatividad. Curiosidad.	Necesidades de hacer grandes movimientos espontáneos "Edad Dorada".	Menos egocéntrico. El propio grupo de edad es importante.	Mucho movimiento. Varias actividades. Demostrar mejor que explicar. Permitir creatividad. No táctica de juego.
Escolar de mayor edad (10-13 años):	Piensa más lógicamente.	Movimientos más controlados. Diferencia en tasa de crecimiento entre chicos y chicas. Mejores habilidades psicomotrices.	Sentido de cooperación. Busca estatus entre sus iguales.	No ofrecer sólo formas competitivas. Enseñar también técnica y táctica. Destacar el jugar juntos.
Adolescentes (13-18 años):	Se plantea más el futuro.	Cualidades sexuales reconocibles. Falta de coordinación por cambios en las proporciones corporales.	En un mundo propio entre el niño y el adulto.	Se comprende la necesidad de entrenamiento regular. Participa en todo tipo de actividades del club. Permitir que determine por sí, mismo el papel del deporte en su vida.

Cuadro 12: Características de desarrollo de los infantes y jóvenes (De Knop y otros, 1998, p. 57).

Clasificación genérica de actividades de tiempo libre y ocio en torno a cinco tipos (Llull, J., 2001):

Asociativas: las relacionadas con la interacción y la participación social, como la labor de las asociaciones, las acciones voluntarias, las actividades de los clubes, entre otros.

Formativas: las que se orientan a un ocio educativo, como tertulias, aulas de cultura, entre otros. **Culturales:** Sirven para descubrir, recuperar y participar de la cultura como algo vivo, por ejemplo: el teatro, la música, la lectura, el cine, entre otros.

Plásticas: las que potencian la expresión creativa y las destrezas manuales, talleres,

actividades de iniciación artística, la fotografía, la cerámica, entre otros.

Lúdico-deportivas: relacionadas con la aventura, el juego, los deportes, las actividades de aire libre; las actividades deportivas están orientadas al desarrollo de una actividad física o practicar algún deporte. Estas actividades se pueden realizar a manera personal, o perteneciendo a un club deportivo.

Las actividades de carácter físico y deportivo originan varios efectos en el ser humano (Sorias, M., & Cañellas, A., 1991). Ya sea de carácter individual o de carácter colectivo, en el gráfico siguiente se puede evidenciar los efectos que origina la actividad física en los seres humanos:



Gráfico: Efectos individuales y colectivos que provoca la práctica deportiva en el ser humano.

El desarrollo de la actividad deportiva

La práctica deportiva cumple funciones socializadoras (favorecen a las relaciones personales), produce satisfacciones en el ámbito personal, en su desarrollo e interacción con los demás, lo que forma parte también, del desarrollo como ser humano.

La actividad deportiva desarrolla diferentes facetas del acontecer de las personas (Sorias, M., & Cañellas, A., 1991) mencionan algunos ejemplos: en el aspecto físico y motor: coordinación de movimientos, precisión, posición corporal, entre otros. En el ámbito intelectual cognitivo: elaboración de estrategias de actuación, anticipación de consecuencias. En el plano afectivo: asimilación y maduración de situaciones vividas, aprendizaje del esfuerzo personal. A escala social: aprendizaje de las reglas y participación en grupo.

Valores

A consideración de (González, F., 2001) estos valores pudieran tener el deporte como actividad humana:

Salud: la práctica deportiva ayuda a desarrollar hábitos relacionados con la salud (higiene, aseo personal, entre otros), a una sana alimentación, la mejora de la relajación, la respiración y la concentración.

Socialización: ha de valorarse las posibilidades educativas que ofrece el deporte tanto en la participación individual, como en la educativa, la práctica deportiva en sí y no según el éxito o el fracaso alcanzado, además de evitar situaciones violentas, agresivas o de desprecio a los demás.

Medio ambiente: las actividades deportivas en el medio natural, al aire libre, hace posible que los deportistas se

sensibilicen de la importancia del mismo, fomentando su respeto y disfrutando de él, considerando que las actividades en el medio natural mejoran las actitudes de participación, creatividad y sociabilidad.

MARCO DE REFERENCIA (MARCO CONCEPTUAL O MARCO TEÓRICO)

Deporte

No hay un concepto exacto que pueda definir al deporte, más sin embargo, encontramos definiciones como está dada por (Coubertin, 1960), el deporte es: *"culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo"*. Para (Cagigal, J., 1985): "DEPORTE es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también, es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo". También, se puede entender como: *"situación motriz de competición reglada e institucionalizada"* (Parlebas, P., 1988).

Aspectos normativos

Ley 181 de 1995

La ley 181 es la ley del deporte en Colombia, "por la que, se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional

del deporte". Esta ley fue sancionada en enero 18 de 1995 y ha sido modificada en cinco ocasiones por otras leyes; ley 344 de 1996 (por medio de la que se expiden normas para racionalización del gasto público).

Ley 494 de 1999 (la que modifica y adiciona el decreto 1228 de 1995). Ley 582 de 2000 (Define deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, modificó también el decreto 1228 de 1995). Ley 617 de 2000 (reformó parcialmente la ley 16 de 1994), el decreto extraordinario 1222 de 1986, el 1421 de 1993. Decreto 1746 de 2003 (mediante el que se adscribe el Instituto Colombiano del Deporte COLDEPORTES al Ministerio de Cultura).

El objetivo de esta ley, es "patrocinar, fomentar, masificar, divulgar, planificar, coordinar, ejecutar y asesorar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales" (ley 181 de 1995, art.1).

Constitución política de Colombia

La constitución política de Colombia menciona también que: "El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad

deberán ser democráticas" (Constitución política de Colombia 1991, art 52).

Basado en la constitución de 1991 en el artículo 44, se considera la recreación del niño como derecho fundamental, "Son derechos fundamentales de los niños: La vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separada de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás."

Pero, este no es un derecho único de los niños: "El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral. El Estado y la sociedad garantizan la protección activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud" (constitución política Colombia 1991, art 45), seguido del artículo 46 que menciona, "El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad. Y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria". El deporte está dado para que lo practiquen todas las personas.

Sistema Nacional del deporte

El sistema nacional del deporte es definido como: "el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física" (Ley 181 de enero 18 de 1995, art. 46). Cuyo objetivo principal es el de: "generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación,

formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos” (Ley 181 de enero 18 de 1995, art. 47).

Financiamiento del sistema nacional del deporte.

El financiamiento del sistema nacional del deporte es manejado a través de Coldeportes, que es el organismo rector y coordinador, cuenta con recursos provenientes del presupuesto general de la nación y con las rentas percibidas por la prestación de sus servicios y las que se decreten a su favor.

A nivel departamental y municipal se tienen las donaciones, rentas que crean las asambleas y concejos municipales con destino al deporte, recursos del Instituto colombiano del deporte, impuesto al tabaco, a los licores y a la telefonía celular.

Estos dos últimos, ingresan a COLDEPORTES y luego son distribuidos a los entes departamentales y municipales, de acuerdo a los porcentajes establecidos para cada uno de ellos.

Para acceder a los recursos se deben presentar proyectos que informen la necesidad a suplir, población objetivo, productos que se esperan obtener, entre otros elementos, que serán evaluados por los diferentes entes públicos.

Comité Olímpico Colombiano

Es el organismo privado, coordinador del Deporte Asociado, que cumple funciones de

interés público y social en todos los deportes, tanto en el ámbito nacional como internacional, sin perjuicio de las normas internacionales que regulan cada deporte, conforme a lo establecido en el artículo 72 de la Ley 181 de 1995.

El objeto principal del Comité Olímpico Colombiano: Es la formulación, integración, coordinación y evaluación de las políticas, planes, programas y proyectos relacionados con: el deporte competitivo, el deporte de alto rendimiento y la formación del recurso humano propio del sector (art. 73. Ley 181/1995).

Federaciones, ligas, clubes.

Son organismos deportivos privados del sector asociado, regulados específicamente por el decreto ley 1228 de 1995, con el objeto de adecuarlos a lo dispuesto en la ley 181 de 1995, que ha sido modificado por la ley 582 de 1995, que define el deporte asociado de los limitados físicos y sensoriales; ley 494 de 1999 que lo adiciona y, por el decreto 1746 de 2003 que organiza la estructura del Ministerio de Cultura.

Normas comunes a los organismos deportivos

Contempla el decreto 1228 de 1995 las siguientes disposiciones para los organismos deportivos mencionados anteriormente, aunque hay unas a las que alude, también, el decreto 407 ya explicado, las mencionamos nuevamente dada su importancia:

Reconocimiento deportivo: Todos los organismos deportivos deben contar con reconocimiento deportivo y lo otorga, revoca, suspende o renueva, Coldeportes o el

respectivo ente deportivo municipal, según corresponda. Se concede por el término de dos (2) años. Debe actualizarse cada que se produzcan cambios en los órganos de administración y de control.

Cancelación del reconocimiento deportivo: Cuando los organismos deportivos incumplan las normas legales o estatutarias que los regulan, según la gravedad de la falta, los entes deportivos departamentales y Coldeportes suspenderán o revocarán el reconocimiento deportivo.

Integración funcional: Los organismos deportivos deben concurrir armónica y coordinadamente entre los distintos niveles jerárquicos del Sistema Nacional del Deporte para el ejercicio de sus funciones.

Estructura: Será determinada por los estatutos, atendiendo los principios de democratización y participación deportiva, comprendiendo como mínimo los siguientes órganos: Órgano de dirección, a través de una Asamblea; órgano de Administración colegiado; no puede ser inferior a tres (3) miembros, incluido el presidente, quien será el representante legal. Su periodo será de cuatro (4) años, pudiendo ser reelegido por dos (2) periodos sucesivos, órgano de control; mediante revisoría fiscal; Órgano de disciplina, mediante un tribunal deportivo. Comisión técnica y comisión de juzgamiento. No se puede ejercer cargo por elección en más de un organismo deportivo.

Estatutos: Deben contener como mínimo:

1. Nombre, sigla, domicilio y sede
2. Naturaleza jurídica y duración
3. Objeto y fines específicos
4. Derechos, deberes y prohibiciones de sus miembros, condiciones para su admisión, retiro y suspensión de derechos.
5. Estructura y función de los órganos de dirección, administración, control y tribunal disciplinario y demás dignatarios.
6. Clases de asambleas, convocatoria y quórum.

7. Funciones de la Asamblea General
8. Procedimiento para la afiliación o cambio de domicilio.
9. Procedimiento para modificar los estatutos y reglamentos internos.
10. Disposiciones para la conformación, administración y manejo del patrimonio.
11. Forma de elección de los órganos de administración.
12. Normas sobre disolución, liquidación y destinación de remanentes.
13. Compromiso expreso de participación deportiva en los programas del deporte organizado y Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física.
14. Las demás que consideren pertinentes.

Plan nacional de capacitación: Coldeportes ofrecerá cursos de administración deportiva dirigidos a los miembros de dirección y administración de los organismos deportivos, personal técnico y de juzgamiento, para el desempeño de sus funciones, a través de la escuela nacional del deporte y demás organismos especializados.

Para tal fin, Coldeportes mediante resolución 001189 de 1999 reglamentó y validó los cursos de administración deportiva, luego, mediante resolución 001947 de 2000 modifica la anterior, simplificando en un solo acto administrativo la reglamentación de dicho curso y, posteriormente, por resolución 000040 de 2001 adiciona la 001947 de 1999, ampliando los requisitos para desempeñarse en los órganos de administración.

Federaciones Deportivas

Son organismos de derecho privado, constituidas como asociaciones o corporaciones por un número mínimo de ligas deportivas o asociaciones deportivas departamentales o del Distrito Capital o de ambas clases, como también, por clubes deportivos que agrupen el 80% de la

respectiva modalidad en todo el territorio (Ley 494-99).

Finalidad: fomentar, patrocinar y organizar la práctica de un deporte y sus modalidades dentro del ámbito nacional. Su estructura debe permitir la atención del deporte aficionado y del deporte profesional separadamente. Responsables del manejo técnico y administrativo de su deporte en el ámbito nacional y la representación internacional del mismo.

LIGAS Y ASOCIACIONES DEPORTIVAS

Son organismos deportivos de derecho privado constituidos como asociaciones o corporaciones por un número mínimo de clubes deportivos o promotores o de ambas clases.

Diferencias: Las Ligas se crean para fomentar, patrocinar y organizar la práctica de un sólo deporte con sus modalidades deportivas. Las Asociaciones fomentan, patrocinan y organizan la práctica de varios deportes o modalidades deportivas.

A cada liga se otorga reconocimiento deportivo. Sólo se otorga reconocimiento deportivo a una Asociación Deportiva dentro de la correspondiente jurisdicción. Las Asociaciones Deportivas deben ser promocionadas por los entes deportivos.

Semejanza: Ambas pueden afiliarse a la federación nacional del deporte asociado, en cada una de las disciplinas correspondientes.

Clubes Promotores

Son organismos de derecho privado, constituidos mayoritariamente por deportistas, para fomentar y patrocinar varias disciplinas deportivas que no tengan el

mínimo de deportistas requeridos, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y para impulsar programas de interés público y social en el municipio. Su creación será promovida por los entes deportivos municipales.

Clubes Deportivos

El artículo 2° de este decreto, los define como: organismos de derecho privado, constituidos por afiliados mayoritariamente deportistas, para fomentar y patrocinar la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el municipio, e impulsar programas de interés público y social. Pueden ser conformados además, por cajas de compensación familiar, clubes sociales, establecimientos educativos, organizaciones comunales y por empresas públicas y privadas.

La ley 494 adicionó este artículo, permitiendo a los establecimientos educativos la promoción de un club deportivo o promotor, bajo responsabilidad del representante legal, rector o administrador del área deportiva del plantel; así mismo, permite la afiliación de éstos a la respectiva federación deportiva, sí, así mismo lo considera su estatuto.

Balonmano

El balonmano es un deporte de pelota practicado en colectivo por siete jugadores (Robles, J., Abad, M., & Giménez, F., 2005), que buscan anotar la mayor cantidad de puntos (pasar la pelota por la portería contraria), buscando vencer a su oponente, y como su nombre lo indica es jugado con las manos.

El balonmano como deporte de conjunto se podría decir, que es una sucesión de lanzamientos y atrapes de balón, que se lleva a cabo en un enfrentamiento entre dos equipos con el objetivo de conseguir la mayor cantidad de puntos o goles (Antón, J., 2000).

Además, todo deporte contiene principios de juego, que pueden ser comunes; en el caso de los deportes colectivos, que tienen como base la colaboración de un oponente con el que se presentan fases defensivas y ofensivas, se distinguen tres principios para cada uno (Gutiérrez, 2014).

El juego Ofensivo como uno de los principios busca obtener gol, progresar hacia la portería contraria y mantener la posesión del balón. El juego Defensivo por su parte se basa en dificultar la obtención del gol, dificultar la progresión hacia la portería propia y recuperar la posesión del balón.

Balonmano en Colombia

El balonmano llegó a Colombia debido a unos alemanes y españoles hace aproximadamente 31 años. Los primeros sitios a los que llegó el deporte fueron las regiones como Antioquia, Santander y Valle. Luego, a mediados de 2008 en Bogotá, Quindío, Risaralda, donde actualmente son potencia a nivel nacional.

A partir de ese momento, se creó la Federación Colombiana de Balonmano, llevando este deporte a lugares como San Andrés y Providencia, Boyacá, Chocó y demás regiones del país.

Hoy en día existen alrededor de 12 ligas y más de 50 clubes con reconocimiento, a nivel nacional.

METODOLOGÍA

Aspectos normativos

Se realizó una revisión a las normas existentes en Colombia, referente a los clubes deportivos; entre ellas se encuentra la ley 181 de 1995 (ley del deporte), el decreto 1228 de 1995, la resolución 231 de 2011 y la resolución 360 de 2013. Este estudio a la norma sirvió como guía para saber los requerimientos legales necesarios al momento de la constitución y funcionamiento de un club deportivo.

Contextualización general del centro de práctica

Para conocer, sí el proyecto era viable y factible, se revisó un estudio realizado en Bogotá sobre el número de colegios existentes por cada localidad, para tener una idea, de donde había mayor concentración de entidades educativas, lo que nos ayudó para saber a qué localidad era importante aportarle, debido a la gran demanda de niños y jóvenes, que podrían estar interesados en pertenecer a un club deportivo.

OTORGAMIENTO DEL RECONOCIMIENTO DEPORTIVO

Cuando se trate de obtener el Reconocimiento Deportivo, el Club Deportivo por intermedio de su presidente o representante legal, deberá presentar solicitud por escrito adjuntando los siguientes documentos: Acta de constitución del Club Deportivo. En caso de haber aprobado un órgano de administración colegiado, copia del

acta de reunión del Órgano de Administración en la que asignan los cargos y nombran el tercer miembro de la Comisión Disciplinaria. Listado de deportistas, debidamente identificados, indicando su dirección y teléfono, teniendo en cuenta, que para los clubes deportivos, debe ser de no menos de diez (10).

Acreditación por parte de los miembros del Órgano de Administración. Formato de Registro de dignatarios y aceptación de cargos. Fotocopia legible del documento de identidad del presidente y/o representante legal del Club, ampliada al 150%. Acta de Compromiso Deportivo. Copia de la tarjeta profesional del Revisor Fiscal Principal y Suplente, en caso de haberse dispuesto en los estatutos del Club un órgano de control, a través de revisoría fiscal. Plan de Desarrollo Deportivo. Copia de los Estatutos aprobado por la asamblea, firmado por el Presidente y Secretario (Ley 181 de 1995, sus decretos reglamentarios y las Resoluciones Nos. 589 de 2010 y 360 de 2013).

ASPECTO INSTITUCIONAL

Para los miembros del club en especial de sus socios fundadores era fundamental definir la misión, la visión, los valores, el nombre del club, los colores, Escudo y uniforme.

Misión:

Educar de una manera profesional a los niños y jóvenes de Colombia en el ámbito deportivo, personal, social y cultural; fortaleciendo en ellos los valores de juego limpio.

Visión:

Ser un club deportivo encargado en la formación de jugadores, que ocupe los

primeros puestos en los torneos que dispute y con proyección a ser un club profesional.

Valores:

- Respeto: Tanto personal, como al equipo y al rival.
- Disciplina: Valor fundamental para alcanzar las metas.
- Compromiso: Con sí mismo, en la práctica del deporte como con el club.
- Amistad: Con los miembros del club, compañeros y rivales.

Para la escogencia del nombre del club se realizó una lluvia de ideas entre los socios fundadores, hasta que unánimemente, todos optaron porque el club debiera llamarse. "INVICTOS HC".

Con respecto a los colores del club, se manejó la misma metodología que con el nombre, donde la mayoría de los socios decidieron que los dos colores del club deberían ser: azul y verde.

Para el diseño del escudo se decidió contratar a un especialista en el tema, que presentó diferentes diseños, para que los socios fundadores decidieran cuál de ellos le llamaba más la atención, el elegido fue el siguiente escudo:



I N V I C T O S H C
- Handball Club -

Por último, para la elección de los uniformes, también se contó con el apoyo de un diseñador donde se optó por escoger un diseño clásico, donde la camiseta, la pantaloneta y las medias, fueran de un solo color utilizando los colores del club.

jugadores, como para los entrenadores. Se realizaron dos cotizaciones en dos tiendas deportivas, con el fin de encontrar la mejor opción entre las dos, y poder definir, el precio de la inversión inicial que debe realizar el club para su funcionamiento, mostradas a través de las siguientes tablas:

ASPECTO ECONÓMICO

El club deportivo para su funcionamiento requiere de la adquisición de materiales de trabajo y de uniformes tanto para los

EMPRESA 1			
CANTIDAD	DETALLE	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
20	Balones balonmano:	\$ 45,900	\$ 918,000
1	Tula para 20 balones:	\$ 48,000	\$ 48,000
2	Mallas de la cancha:	\$ 65,000	\$ 130,000
20	Conos:	\$ 9,000	\$ 180,000
20	Platillos:	\$ 2,500	\$ 50,000
20	Estacas:	\$ 27,900	\$ 558,000
10	Aros medianos:	\$ 3,500	\$ 35,000
10	Lazos:	\$ 5,000	\$ 50,000
20	Uniformes:	\$ 38,000	\$ 760,000
2	Uniforme arquero:	\$ 80,000	\$ 160,000
3	Cronómetros:	\$ 33,900	\$ 101,700
3	Pitos:	\$ 16,900	\$ 50,700
3	Tablas:	\$ 64,000	\$ 192,000
1	Bomba inflar balones:	\$ 35,900	\$ 35,900
1	Escalera 15 pasos:	\$ 75,900	\$ 75,900
TOTAL			\$ 3,345,200

CONCLUSIONES, APORTES Y RECOMENDACIONES:

En conclusión se propuso un paso a paso como guía metodológica para la realización de un club deportivo de balonmano, en el que se incluyen el estudio del marco legal de Colombia, con aval y reconocimiento deportivo la estructura de la organización como club deportivo, para llevar los procesos pertinentes para su realización y la definición de los recursos económicos para el funcionamiento del club de balonmano.

A continuación se enunciarán los pasos pertinentes a llevar a cabo para la constitución de un club deportivo:

1. Revisar los aspectos normativos según el país (En este caso Colombia).
2. Contextualizar el centro de práctica para conocer lo viable y factible del proyecto.
3. Estudio poblacional del lugar donde se va ubicar el club deportivo.
4. Georreferenciación del entorno, donde va estar ubicado el club deportivo (un mapa de la zona).
5. Realizar un diagnóstico que nos ayude a identificar la situación a intervenir para la constitución de un club deportivo y su funcionamiento (En este proyecto se utilizó la matriz, DOFA).
6. Realizar un estudio estadístico sobre la necesidad de la población en este caso de los deportistas (En este artículo se utilizó la encuesta como estudio estadístico).
7. Revisar y diligenciar los documentos necesarios para el otorgamiento del reconocimiento deportivo solicitados por el IDR, conforme a la Ley 181 de 1995, sus decretos reglamentarios y las Resoluciones Nos. 589 de 2010 y 360 de 2013, previo al cumplimiento de los

requisitos establecidos, la normatividad vigente:

- a. Acta de constitución del Club Deportivo.
 - b. En caso de haber aprobado un órgano de administración colegiado, copia del acta de reunión del Órgano de Administración en la que asignan cargos y nombran el tercer miembro de la Comisión Disciplinaria.
 - c. Listado de deportistas, debidamente identificados, indicando su dirección y teléfono, teniendo en cuenta, que para los clubes deportivos, debe ser de no menos de diez (10).
 - d. Acreditación por parte de los miembros del Órgano de Administración.
 - e. Formato de Registro de dignatarios y aceptación de cargos.
 - f. Fotocopia legible del documento de identidad del presidente y/o representante legal del Club, ampliada al 150%.
 - g. Acta de Compromiso Deportivo.
 - h. Copia de la tarjeta profesional del Revisor Fiscal Principal y Suplente, en caso de haberse dispuesto en los estatutos del Club un órgano de control, a través de revisoría fiscal.
 - i. Plan de Desarrollo Deportivo.
 - j. Copia de los Estatutos aprobados por la asamblea, firmado por el Presidente y Secretario.
8. Determinar los aspectos institucionales del club tales como: Misión, visión, valores, escudo, colores del club y uniforme.
 9. Realizar el presupuesto en el que se incluyan los materiales e implementos necesarios para la práctica del deporte en este caso el balonmano (para la realización de este presupuesto fue necesario realizar cotizaciones en diferentes

establecimientos de ventas de implementos deportivos).

Para la constitución de un club deportivo en el marco legal, se revisaron las siguientes normas: La Ley 181 de Enero 18 de 1995, el decreto 1228 de 1995, la resolución 231 de 2011 y la resolución 360 de 2013.

La estructura de un club deportivo, está compuesta primeramente por una misión, una visión, unos valores, un escudo, unos colores, un uniforme.

Con referencia a los recursos económicos para el funcionamiento del club de balonmano y para la adquisición de materiales luego de realizar la cotización, la empresa nos otorgaba mejores precios que la empresa número uno, y con respecto a los uniformes, la mejor opción es adquirirlos en una empresa especializada en uniformes deportivos.

Recomendaciones

A manera de recomendación se sugiere a las personas que desean constituir un club deportivo de balonmano, seguir los pasos propuestos a manera de guía metodológica en este artículo. Apoyándose con personas especializadas en cada tema, referente a la normatividad en este artículo se contó con un apoyo de una abogada para la interpretación de la norma, en la realización del mapa como base de georreferenciación, el apoyo estuvo en manos de una ingeniera geógrafa y con referente a la elección de los colores y el diseño de un club se obtuvo la colaboración de un diseñador gráfico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Nder-Egg, E. (2000). Metodología y práctica de la animación sociocultural. Madrid: CCS.
- Antón, J. (2000). Balonmano. Perfeccionamiento e investigación. Barcelona: Inde.
- Año, V. (1997). Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos.
- Cagigal, J. (1985). Pedagogía del deporte como educación. Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica (3), 5-11.
- González, F. (2001). Educar en el deporte. Madrid: CCS
- Llull, J. (2001). Teoría y práctica de la educación en el tiempo libre. Madrid: CCS
- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport.
- Ponce De León, A. (1988). Tiempo libre y rendimiento académico. Servicio de publicaciones, Universidad De La Rioja.
- Robles, J., Abad, M., & Giménez, F. (2005). El tratamiento del deporte en relación con la promoción de valores durante La E.S.O. Educar a través del deporte.
- Salvador, J. (2001). Formación de animadores. Curso De Animadores de Ocio Nocturno, Sociedad Cooperativa Andaluza de interés social: Abierto hasta el amanecer. Autónoma De Melilla.
- Sorias, M., & Cañellas, A. (1991). La animación deportiva. Barcelona: INDE.
- Trilla, J. (1988). La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales y educación social. Barcelona: Ariel.

Escobar, C. (2016). Mapa de las escuelas, clubes deportivos, parques y Colegios en la localidad de Usaquén.

Ley 181 de Enero 18 de 1995.

DECRETO 1228 DE 1995.

RESOLUCIÓN 231 DE 2011.

RESOLUCIÓN 360 DE 2013.

WEBGRAFÍA

Ofec Futuros Científicos (2016). <http://www.ofecfuturosscientificos.com/colegios-secundaria-usaquen.html>

DANE (2005). Censo General 2005. Perfil Bogotá.

http://www.dane.gov.co/files/censo2005/PERFIL_PDF_CG2005/11001T7T000.PDF

León, J. (2011). La carrera en Bogotá es por seducir al estrato tres.

<http://lasillavacia.com/historia/la-carrera-en-bogota-es-por-seducir-al-estrato-tres-25461>

Alcaldía Mayor de Bogotá (2004). Recorriendo Usaquén. Tomado de:

<http://www.shd.gov.co/shd/sites/default/files/documentos/Recorriendo%20USAQUEN.pdf>

Instituto Colombiano del Deporte – COLDEPORTES. Resolución 231 de 2011.

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=53485>

Instituto Colombiano del Deporte – COLDEPORTES. Resolución 231 de 2011.

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=43445>

Ministerio De Educación Nacional. Decreto 1228 De 1995

<http://www.ideam.gov.co/documents/24024/26918/1228+de+1995.pdf/94ad78f2-ab17-4a69-8e63-213cf67f3b45>

Ministerio De Educación Nacional. Ley 181 de Enero 18 de 1995

http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN LA FORMULACIÓN DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN BOGOTÁ, D.C.

CITIZEN PARTICIPATION IMPORTANCE IN FORMULATION OF PUBLIC POLICIES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS IN BOGOTÁ, D.C.

Álvaro José Gracia Díaz

Dr. (Ph.D) en Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Magíster en Docencia Universitaria.

Especialista en teoría, métodos y técnicas de la investigación.

*E-mail: algradi333@hotmail.com
agracia@udca.edu.co*

RESUMEN

El presente artículo muestra los resultados de la investigación que se adelantó alrededor de los niveles de inclusión ciudadana en la formulación de las políticas públicas en actividad física y deporte en Bogotá. Tomando como punto de partida la revisión de la legislación existente sobre el tema, teniendo en cuenta sus limitaciones; adelantando una encuesta que cubrió las principales instituciones públicas encargadas de la aplicación de estas políticas y comparando tales resultados con las normas internacionales vigentes, se llegó a la conclusión principal de que los niveles de participación ciudadana están muy bajos, que se hace necesaria una reflexión, reforma y adecuación de los mecanismos colaborativos de la sociedad capitalina para que se pueda garantizar, no sólo la ampliación de la cobertura y la inclusión, sino especialmente, la calidad de la actividad física y el deporte en la capital con la participación activa de la

comunidad. Lo alcanzado por esta investigación permite hacer recomendaciones pertinentes a las entidades públicas encargadas de este campo de la vida social y les brinda a los interesados en ahondar en estos temas unas primeras bases que sirven de palanca efectiva para avanzar en un campo tan importante para la vida bogotana, pero tan poco estudiado.

Palabras Clave: Inclusión, políticas públicas, actividad física, liga deportiva, alcaldías locales, I.D.R.D.

ABSTRACT

This article shows the results of the research that was carried out around the levels of citizen inclusion in the formulation of public policies in physical activity and sport in Bogotá. Taking as a starting point the revision of existing legislation on the subject, taking into account its limitations; Leading to a survey that covered the main public institutions in charge of implementing these policies and comparing these results with current international standards, the main conclusion was reached that the levels of citizen participation are very low, Reform and adaptation of the collaborative mechanisms of the capital society so that it can guarantee

not only the expansion of coverage and inclusion, but especially the quality of physical activity and sport in the capital with the active participation of the community . What has been achieved by this research makes it possible to make pertinent recommendations to the public entities in charge of this field of social life and gives those interested in deepening in these subjects an initial basis that serves as an effective lever to advance in a field so important for life Bogota, but so little studied.

Key Words: Inclusion, public policies, physical activity, sports league, local municipalities, I.D.R.D.

INTRODUCCIÓN

Luego de haber realizado una encuesta a las instituciones de la ciudad encargadas de la aplicación de las políticas relacionadas con la actividad física y el deporte (Ligas, Alcaldías Locales, IDRD), como parte del desarrollo del proyecto de investigación adelantado sobre este tema, se pudieron establecer los obstáculos que impiden mejorar los niveles de participación ciudadana en la formulación de los horizontes legales en este campo en la capital colombiana.

En el presente artículo, dirigido al público, en general, se presentan esas dificultades, a partir de la constatación de que existen las condiciones, tanto normativas como institucionales y sociales para hacer realidad ese deseo democrático de participación ciudadana en la definición de sus referentes legales en estos campos.

Teniendo en cuenta tales resultados, se formulan aquí algunas recomendaciones que permitirían alcanzar ese sueño haciendo, simplemente, algunos ajustes institucionales,

particularmente en los procesos de convocatoria y participación ciudadana.

Un marco legal, nacional e internacional que abre las puertas a la participación ciudadana

La revisión bibliográfica sobre normatividad en materia deportiva permitió constatar que en Bogotá, D.C., desde hace tiempo, se ha tenido en cuenta y se ha acogido lo que el Consejo de Europa plantea: que la mejora de la salud constituye uno de los objetivos gubernamentales vinculados a las políticas de promoción del "Deporte para Todos". Por eso, se considera que la relación entre ejercicio físico y salud, es el mejor medio para lograr que la gran mayoría de la población, disfrute de los efectos beneficiosos de las actividades físicas y deportivas, en la medida en que se motiva, más a las personas y se les ofrece mayor número de oportunidades para dedicarse todos los días, a cualquier edad, a actividades practicables por el mayor número posible de ellas.

Dentro del ámbito de "Deporte para Todos", se concede gran prioridad a las posibilidades que durante la infancia y la adolescencia, se pueden practicar actividades físicas y hacer deporte durante el tiempo libre, en condiciones tales que proporcionen disfrute, propicien el aprendizaje de cooperación, estimulen las actitudes positivas hacia el ejercicio físico, como actividad apropiada para relacionarse con los demás, proporcionando ocasiones de participar en la toma de decisiones relativas a sus actividades (Comisión de expertos de la Unión Europea, 2007, p. 32).

Estos enfoques socioculturales centran su atención en los aspectos sociales y culturales

del entorno global en el que se desarrolla la enseñanza. Parten de la base de que la problemática de la enseñanza es multidimensional y que está sometida a un continuo proceso evolutivo en el que los cambios en el contexto socio-cultural constituyen el elemento dinamizador (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del deporte, 2007, p. 46).

Lo anterior nos conduce a afirmar que el impacto de la investigación adelantada se podrá medir en la superación de los niveles de inclusión social (género, discapacidad y edades) en la formulación de políticas del deporte, que se aplican en el campo del tejido social bogotano, que corresponde al deporte asociado como tal y al deporte no asociado, que se encuentra articulado a las nuevas tendencias urbanas, que están correlacionadas con variadas formas de actividad física, desde los juegos espontáneos y no organizados, hasta un juego mínimo de ejercicio físico realizado regularmente (skateboarding, parkour, escalada y ultimate, entre otros).

Tal resultado representa el conocimiento de sus implicaciones no sólo desde el punto de vista social, sino desde el fortalecimiento de las Ciencias del Deporte, auspiciadas por la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A., que orienta hacia la potenciación de las prácticas y actividades en distintos campos del saber: Académico, institucional y familiar, en el tejido social Bogotano.

Habiendo sido esta investigación de alcance exploratorio, se convirtió en una primera aproximación **que permitió alcanzar una visión general de la situación de inclusión, tanto en la práctica como en la formulación de políticas deportivas; sus resultados muestran claramente los campos en los que se podrán adelantar**

investigaciones más precisas y delimitadas.

Además, aparte de la importancia económica global del deporte, la gran mayoría de las de estas actividades dependen de la ayuda pública para asegurar que todos los ciudadanos tengan el acceso al deporte, como parte de una estructura sin fines de lucro.

VISIÓN SOCIAL DE “BOGOTÁ MÁS ACTIVA”

De acuerdo con la estrategia de este enfoque social, en el año 2019 Bogotá, D.C., será una ciudad más activa, debido al desarrollo de la cultura del deporte, la recreación y la actividad física, de acuerdo con las prioridades de los diferentes grupos poblacionales y territoriales de la ciudad, lo cual permitirá mejorar la calidad de vida de los habitantes de la ciudad.

Principios Orientadores

Con base en tales enunciados institucionales, los principios rectores de esta política pública son los siguientes:

Inclusión: como la necesidad que los procesos de toma de decisión y la vinculación misma en los **programas de deporte** para que estén abiertos de manera **no discriminada, democrática y participativa.**

Apropiación: Comprendida como la necesidad para que la comunidad gane control y poder decisorio efectivo.

Interacción: como la necesidad para que las **instituciones responsables de la formulación, ejecución y evaluación de**

políticas, planes y programas de deporte, hagan más fluidos, armónicos y constructivos los canales de cooperación interinstitucional¹.

Transparencia: la necesidad de visibilizar ante la comunidad la forma de tomar decisiones y de rendir cuentas sobre el uso y destinación de los múltiples recursos disponibles.

Universalidad: como la garantía de los derechos y deberes de los habitantes de Bogotá, D.C..

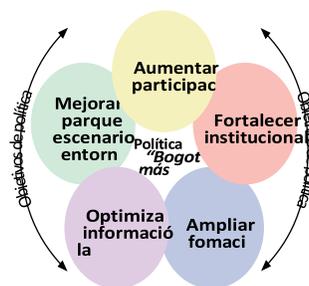
Corresponsabilidad: como la necesidad que los habitantes e instituciones de la ciudad asuman la responsabilidad compartida de aprovechar los programas de deporte.

Sostenibilidad ambiental: Requisito indispensable para el logro de una interacción que aproveche y promueva la conservación de las condiciones naturales de la ciudad y los atributos que debe tener el hábitat. **Responsabilidad social:** como la necesidad que las organizaciones privadas, públicas y mixtas emprendan acciones sociales en favor de la población y la ciudad.

DECISIONES DE LA POLÍTICA PÚBLICA “BOGOTÁ MÁS ACTIVA”

*“Bogotá más activa”, Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019, es el resultado de un proceso de amplia participación, donde se priorizaron, analizaron y seleccionaron las alternativas más pertinentes, sostenibles y viables para satisfacer las **necesidades y expectativas de la comunidad, de los líderes y de las instituciones de la ciudad de Bogotá, D.C.***

¹ La cooperación interinstitucional requiere establecer relaciones con políticas de ordenamiento del territorio, movilidad, espacios públicos, equipamientos culturales y



Fuente: Elaboración de la SCRD.

Gráfica 2: Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019

Para garantizar su efectividad, la política pública “Bogotá más activa” se centra en la garantía de las condiciones para el ejercicio efectivo y progresivo de los derechos deportivos, recreativos y de actividad física de los habitantes de Bogotá, mediante la implementación de objetivos de política (OP), medios estratégicos (ME) y estrategias (E).

¿Qué resultados y continuidad ha tenido la política pública: “Bogotá más Activa” entre el 2009 y el 2016?

Esta política nace de la oferta institucional, no de la iniciativa popular. Por tanto, se esperaba que el paso de la agenda sistémica a lo institucional y a lo gubernamental sucediera de manera más fluida. Que las relaciones mutuas de interdependencia y de vínculo del sector deporte en Bogotá, D.C., circulará de tal forma, que las desigualdades de poder y las restricciones diferenciales, o figuraciones, no fueran limitaciones para la puesta en marcha de la política pública.

recreativos, al igual que con aquellas políticas poblacionales, en las que las acciones sectoriales como: la educación, la salud y la protección social.

Haciendo referencia a lo antes planteado y correlacionado con la diversidad existente en las desigualdades y en las restricciones diferenciales, es importante y fundamental, tener en cuenta, en el marco de la educación y la pedagogía, los planteamientos de los siguientes autores:

Con Michel Foucault (2007) se usa el término anormales para designar a los otros, que se han clasificado con variadas tipologías como diferentes, deficientes, discapacitados, disfuncionales, con diversidades funcionales, con necesidades educativas especiales (NEE), deformes, rebeldes, extraños, entre otros (Guzmán, 2013; Planella y Pié, 2012; Gordillo, 2007; Carpintero, 2009; De la Vega, 2010; Pérez de Lara, 2010; Veiga-Nieto, 2000).

En Colombia se han implementado investigaciones correlacionadas con el deporte, en lo que hace referencia a cómo se relaciona con la igualdad, la diversidad, la equidad y la diferencia (Hurtado, 2005; Alzate, Fragoso y Sarmiento, 2009; Benjumea, 2011; Vélez, 2011; Vásquez, 2012; Loaiza, 2013; Pérez, 2013). Además, se pueden consultar otros estudios investigativos, que hacen énfasis en sobre la educación especial en Colombia, en que es fundamental identificar y reconocer la importancia de incrementar las relaciones entre la educación especial, las pedagogías diferenciadas y la pedagogía crítica (Yarza, 2007; Yarza y Rodríguez, 2009).

Las figuraciones que intervinieron en el establecimiento de la agenda sistémica, en el campo institucional, pueden incidir negativamente en la participación futura de los ciudadanos en este tipo de procesos; debido a que no se cumplió el imperativo ético propuesto inicialmente por los formuladores. Con la participación ciudadana se buscaba la legitimidad del proceso. Ahora por el hecho de no haberse implementado la

política las instituciones han perdido la credibilidad de la ciudadanía.

Es importante señalar, el gran desafío que las diferentes instituciones públicas y privadas tienen que asumir como corresponsabilidad, en esencia, para:

1. Crear más opciones para que todos los habitantes puedan realizar las prácticas deportivas, recreativas y de actividad física en ambientes saludables y de calidad.
2. Ofrecer programas de educación física dirigidos por profesionales en todos los establecimientos educativos y en todos los niveles.
3. Facilitar el acceso y la utilización de escenarios públicos y privados.
4. Realizar acciones de integración y fortalecimiento institucional.
5. Adecuar y construir ambientes urbanos saludables y estimulantes.
6. Brindar la posibilidad de disfrutar y preservar los ambientes rurales.
7. Gestionar recursos para la promoción y realización de actividades y eventos locales, distritales, nacionales e internacionales, a partir de iniciativas públicas o privadas.
8. Cualificar cada vez más a los promotores, líderes, profesionales y directivos del sector.
9. Encontrar los caminos para articular esta política con las políticas de los otros sectores.
10. Garantizar acciones interinstitucionales, intersectoriales, interdisciplinarias y ciudadanas propositivas, oportunas y eficaces, para lograr que en el año 2019 haya personas más activas en una Bogotá más activa.

Aplicado lo anterior al ámbito educativo y para lograr el planteamiento de la estructura curricular, es necesario articular el perfil de

formación, las competencias, las estrategias de flexibilización curricular, los lineamientos pedagógicos y didácticos y la interdisciplinariedad con el fin de lograr espacios académicos que respondan al propósito de formación de profesionales en Cultura Física, Deporte y Recreación, partiendo del diagnóstico social y disciplinar (Universidad Santo Tomás, 2004).

LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS APLICADAS Y AMBIENTALES U.D.C.A. TIENE EL PROGRAMA DE CIENCIAS DEL DEPORTE (BOGOTÁ, D.C.).

Con base en los anteriores planteamientos, el egresado de Ciencias del Deporte se perfila como un profesional integral con capacidad de liderar procesos técnicos y administrativos en el campo del deporte, que se pueden desarrollar en el sector público y privado, con el fin de mejorar la calidad de vida de una comunidad.

El programa de Ciencias del Deporte de la U.D.C.A tiene como propósito la formación de profesionales comprometidos y capacitados para liderar el proceso de transformación deportiva del país, y a su vez, contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades, mediante el desarrollo de funciones de docencia, investigación y extensión.

El programa de Ciencias del Deporte será reconocido en la comunidad deportiva nacional e internacional por su responsabilidad y compromiso en el cumplimiento de sus propósitos, objetivos y metas, a través de los excelentes resultados alcanzados mediante el desarrollo de planes, programas y proyectos de investigación, extensión y docencia.

La historia que le da fundamento a las Ciencias del Deporte, se encuentra en el Libro Blanco, que define la Comisión de Servicios antecedentes y contexto y que parte del presupuesto de que: “el deporte es parte de la herencia de cada hombre y de cada mujer y nada puede compensar su ausencia” Pierre de Coubertín (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 1).

No cabe duda que el deporte es un fenómeno social y económico que cada vez contribuye más significativamente al logro de los objetivos estratégicos de solidaridad y prosperidad de la Unión Europea. El ideal olímpico de impulsar el deporte para promover la paz y el entendimiento entre naciones y culturas, así como educar a los jóvenes nacidos en Europa, fue extendido por el Comité Olímpico Internacional y los Comités Olímpicos Europeos (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 2).

El deporte atrae a los ciudadanos europeos, en una mayoría hacia un deporte con regularidad. **Genera importantes valores** como el **trabajo en equipo, la solidaridad, la tolerancia y la lealtad, la contribución al desarrollo y cumplimiento**. Además, promueve la participación activa de los ciudadanos de la Unión Europea a la sociedad y, por lo tanto, ayuda a impulsar la ciudadanía activa. La Comisión reconoce el importante papel del deporte en la sociedad europea, especialmente cuando se debe estar más cerca de la gente y resolver los problemas que les afectan directamente.

Sin embargo, **el deporte también se enfrenta a nuevas amenazas y nuevos problemas que surgieron en la sociedad europea**, como **la presión comercial, la explotación de jóvenes jugadores, el dopaje, el racismo, la violencia, la**

corrupción y el lavado de dinero (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 2).

El papel social del deporte y niveles de inclusión

El deporte es un área de actividad humana que interesa mucho a los ciudadanos de la Unión Europea y tiene un enorme potencial para la colección, dirigida a todos sin importar la edad o el origen social. El deporte profesional tiene un crecimiento importante, y también, contribuye a la función social del deporte. No sólo el deporte mejora la salud de los ciudadanos europeos, sino que tiene una dimensión educativa y desempeña una función social, cultural y recreativa. El deporte también tiene la función social, el fortalecimiento de las relaciones exteriores de la UE (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 3).

Mejora de la salud pública a través de la actividad física

Es claro, que la falta de actividad física aumenta la incidencia de sobrepeso, obesidad y una serie de condiciones crónicas tales como enfermedades cardiovasculares y diabetes, que disminuyen la calidad de vida, representan una amenaza para las vidas de las personas y son una carga para los presupuestos de salud y la economía.

En el Libro Blanco de la Comisión, en la parte titulada "Una estrategia europea para los problemas de salud relacionados con la nutrición, el sobrepeso y la obesidad", se pone de relieve la importancia de tomar medidas proactivas para revertir la

disminución de niveles de actividad física, y las acciones propuestas en el campo de la actividad física que en los dos Libros Blancos se complementarán entre sí (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 3).

El movimiento deportivo no tiene igual en la sociedad para promover la práctica de actividad física beneficiosa para la salud. El deporte atrae a la gente y transmite una imagen positiva. Sin embargo, es necesario para remediar el hecho que la capacidad comprobada de los movimientos deportivos de fomentar la práctica de actividad física es beneficioso para la salud a menudo infrutilizados.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una práctica diaria de actividad física moderada (deportivos o no) por lo menos 30 a 60 minutos para adultos y niños. Las autoridades públicas y organizaciones privadas de todos los Estados miembros deben contribuir al logro de este objetivo. Estudios recientes sugieren que los avances son insuficientes.

Fortalecimiento de la función del deporte en la educación y la formación

Debido a su papel en la educación formal, y no, al deporte fortalece el capital humano de Europa. **Los valores transmitidos por el deporte ayudan a desarrollar el conocimiento, la motivación, las habilidades y la disposición al esfuerzo personal.** El tiempo dedicado a actividades deportivas en las escuelas y universidades tiene efectos beneficiosos sobre la salud y la educación que debe ser valorado (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 6).

La promoción del voluntariado y la ciudadanía activa a través del deporte

Pertenecer a un equipo, principios tales como el **juego limpio, respeto de las normas** y demás, la **solidaridad** y la **disciplina** y la **organización del deporte de aficionados**, que se basa en los clubes, sin fines de lucro y voluntariado refuerzan la ciudadanía activa.

La práctica del voluntariado en organizaciones deportivas que ofrece muchas oportunidades para la educación no formal debe ser reconocido y fomentado. **El deporte** también, ofrece **atractivas oportunidades para la participación de los jóvenes en la sociedad** y pueden tener un **impacto positivo** en ayudar a las personas a **alejarse de la delincuencia** (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 7).

Utilizar el potencial del deporte para la inclusión social, la integración y la igualdad de oportunidades

El deporte contribuye de manera **significativa a la cohesión económica y social y la integración en la sociedad**. Todos los ciudadanos deberían tener acceso al deporte. Por ello, es necesario para satisfacer las necesidades y los grupos de la situación específica de sub-representados, y tener en cuenta, el especial papel que puede desempeñar el deporte para los jóvenes, las **personas con discapacidad** y las **personas procedentes de entornos desfavorecidos**. El deporte también, puede facilitar la **integración social de los inmigrantes y personas de origen extranjero y promover el diálogo intercultural** (Comisión de

expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 8).

El deporte es el vehículo de un **sentimiento compartido de pertenencia y participación**, y por lo tanto, puede también ser una herramienta importante para la **integración de los inmigrantes**. Es en este contexto, que la disposición de espacios para el deporte y el apoyo a las actividades deportivas son esenciales para los inmigrantes y que la sociedad de acogida para interactuar de manera positiva.

La Comisión también insta a los Estados miembros y las organizaciones deportivas a adaptar las infraestructuras deportivas a las necesidades de las personas con discapacidad. **Los Estados miembros y las autoridades locales deben asegurar que las instalaciones y las instalaciones deportivas sean accesibles para personas con discapacidad**. Los criterios específicos de igualdad de acceso al deporte para todos los estudiantes, especialmente los niños con discapacidad, deben adaptarse.

Intercambio de valores con otras partes del mundo

El deporte puede jugar un papel en las diversas áreas de las relaciones exteriores de la Unión Europea: puede ser un componente de los programas de ayuda exterior, como un elemento de diálogo con los países socios y un elemento de diplomacia pública en la Unión. **A través de acciones concretas, el deporte es una forma poderosa de impulsar la educación, la salud, el diálogo intercultural, el desarrollo y la paz** (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 11).

Apoyo al desarrollo sostenible

La práctica en las instalaciones deportivas y los eventos deportivos tienen un impacto significativo sobre el medio ambiente. Es importante, **fomentar la buena gestión del medio ambiente** que incluye, entre otros, una **política de compras verdes, la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero, la eficiencia energética, la eliminación de residuos y tratamiento del suelo y de agua.**

LA DIMENSIÓN ECONÓMICA DEL DEPORTE

El deporte es un sector dinámico que está experimentando un rápido crecimiento, incluyendo el impacto macroeconómico se subestima y es probable que contribuya a los objetivos de Lisboa para el crecimiento y la creación de empleo. Puede ser el instrumento de desarrollo local y regional, la regeneración urbana o el desarrollo rural. **El deporte tiene sinergias con el turismo y puede estimular la mejora de la infraestructura y el surgimiento de nuevas asociaciones para la financiación de instalaciones deportivas y de ocio.**

Una proporción cada vez mayor del valor económico del deporte está vinculada a los derechos de propiedad intelectual. Estos derechos están relacionados con los derechos de autor, las comunicaciones comerciales, marcas registradas, derechos de imagen y los derechos de los medios de comunicación.

En una industria cada vez más global y dinámica, el cumplimiento efectivo de los derechos de propiedad intelectual en el mundo se está convirtiendo en esencial para

la salud de la economía del deporte. También, es importante que a los beneficiarios se les garantice la posibilidad de tener acceso remoto a los eventos deportivos en la frontera de la Unión Europea (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 14).

Garantizar la financiación pública del deporte

Las organizaciones deportivas tienen muchas fuentes de ingresos, incluyendo los honorarios del club y la venta de entradas, la publicidad y el patrocinio, los derechos de los medios de comunicación, la redistribución del ingreso dentro de las federaciones deportivas, el merchandising, la ayuda pública, entre otros. Algunos organismos deportivos, sin embargo, el acceso mucho más fácil a los recursos del sector privado, que otros, aunque en algunos casos, un sistema de redistribución está en su lugar.

En términos de deporte de base, la igualdad de oportunidades y el libre acceso a las actividades deportivas no pueden ser garantizados por un gobierno de fuerte participación. La Comisión entiende la importancia de la financiación para el deporte base y el deporte para todos y permite a estas ayudas, siempre que se conceden en el ámbito del Derecho comunitario (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 15).

ORGANIZACIÓN DEL DEPORTE

El debate político sobre el deporte en Europa suele conceder gran importancia al "modelo europeo del deporte". La Comisión considera que ciertos valores y tradiciones

del deporte europeo deben desarrollarse. Dada la diversidad y complejidad de las estructuras deportivas europeas, considera, sin embargo, que no es realista tratar de definir una organización común del deporte en Europa.

Además, los avances económicos y sociales comunes a la mayoría de los Estados miembros (creciente comercialización, las dificultades de financiación pública, el aumento en el número de participantes y el estancamiento en el número de voluntarios) han planteado nuevos retos para la organización del deporte en Europa. La aparición de nuevos actores (participantes que se encuentran fuera de las disciplinas organizadas, los clubes deportivos profesionales, entre otros). Plantea nuevas preguntas sobre la gobernabilidad, la democracia y la representación de intereses en el movimiento deportivo (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 16).

La especificidad del deporte

La actividad deportiva está sujeta a la legislación comunitaria. Esto se describe en detalle en el documento de la Comisión y sus anexos. La ley de competencia y disposiciones del mercado interior se aplican al deporte, porque constituye una actividad económica. El deporte también está dentro del alcance de otros importantes principios del Derecho comunitario, como la prohibición de la discriminación basada en la nacionalidad, la ciudadanía de la Unión y la igualdad entre hombres y mujeres en asuntos de empleo (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 16).

Al mismo tiempo, el deporte tiene ciertas características. Estas pueden ser examinadas desde dos perspectivas:

- La especificidad del deporte y las reglas que les son aplicables a las competiciones separadas para hombres y mujeres, lo que limita el número de participantes en el concurso y la necesidad que presenta la incertidumbre de los resultados, así como, preservar el equilibrio competitivo entre los clubes que participan en la misma competición.
- La especificidad de las estructuras deportivas, incluyendo la autonomía y diversidad de las organizaciones deportivas, la estructura piramidal de las competiciones de esparcimiento para el deporte de élite, los mecanismos de solidaridad entre los diferentes niveles y las diferentes partes interesadas, la organización de deporte a nivel nacional y el principio de una única federación por deporte (Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del Deporte, 2007, p. 17).

INCLUSIÓN

El enfoque diferencial se enmarca en una perspectiva de Derechos Humanos y es la base para la **construcción de modelos educativos sin exclusiones**, que den respuesta a las distintas necesidades **eliminando las barreras físicas, pedagógicas y actitudinales**, y donde la **diversidad** es entendida como un **elemento enriquecedor del proceso de enseñanza-aprendizaje**, que favorece el desarrollo humano. Es una **oportunidad** para mejorar las condiciones de **acceso y permanencia en el sistema educativo y la no discriminación**.

La **'Bogotá Humana'** contribuye al **cumplimiento de reducción de la desigualdad y la discriminación**; al impulso de la **equidad**, la **igualdad** y la diversidad, desde su Plan de Desarrollo, cuando se propone hacer de la Capital "Una ciudad que **reduce la segregación y la discriminación**, en la que el ser humano está en el centro de las preocupaciones del desarrollo" y, cuando desde el sector Educación busca que "Cien por ciento de colegios atienden con enfoque diferencial y perspectiva de género para una escuela libre de discriminación" (Veiga - Nieto, A., 2000).

La apuesta es la inclusión real, en términos de sensibilizar y concienciar a la ciudadanía en general, en el reto de vivir en una **sociedad libre de discriminación, superando toda forma de exclusión** (Secretaría de Educación del Distrito, 2016).

Desde los determinantes estructurales se observa **la falta de implementación de la política deportiva con un enfoque inclusivo**, porque desde la perspectiva del deporte de rendimiento se genera una discrepancia en los planteamientos sobre la participación del adolescente en condición de discapacidad, permitiendo que haga parte de un grupo específico dentro de una modalidad deportiva, sin llegar a incluirlo realmente en un proceso formativo hacia el alto rendimiento, hasta que no obtiene resultados meritorios, ocasionando factores de riesgo tanto extrínsecos como intrínsecos, que promueven la exclusión y deserción deportiva.

De igual se visualiza, que aunque **la Política Pública de Deporte**, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009, **instaura dentro de sus principios la participación, la inclusión y la accesibilidad para la ejecución de la práctica deportiva**, ya sea de carácter informal o de rendimiento;

pretendiendo dar cobertura deportiva a toda la población, especialmente, aquella considerada como vulnerable al proponer descentralizar a nivel territorial los escenarios deportivos y permitir la vinculación de la población, se encuentra con que este planteamiento teórico no es implementado en la realidad cotidiana, porque la estructura deportiva del IDRD centraliza los escenarios para aquellos deportistas paralímpicos considerados dentro de la pirámide deportiva como potenciales y de alto rendimiento, sin tener en cuenta, los obstáculos sociales, económico y académicos, que el adolescente en situación de discapacidad debe afrontar para desarrollar la práctica deportiva.

Generando inequidades en la participación obligando al deportista a sobrepasar las barreras sociales, estigmatizando al individuo según la categorización que impone el sector deportivo, sin facilitar en un alto porcentaje el apoyo institucional tangible, obstaculizando las oportunidades de la población que se ubica en un estrato social bajo, obligándolos a llevar a cabo traslados y actividades que hacen de la dimensión socio económica, un factor que incide en la exclusión para la práctica deportiva, sí, se toma en cuenta, que al ser adolescente están supeditados por su entorno familiar quienes interfieren en su libertad de acción.

Resultados de la política pública: "Bogotá activa" (2009-2012)

En la Administración vigente se adelantó la formulación de la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019, "Bogotá Más Activa", en donde se diseñaron los 20 Planes Locales de Deporte,

Recreación y Actividad Física, que concretarán esta Política en cada localidad.

Así mismo, se formularon los Planes Distritales de Artes, Prácticas Culturales, Patrimonio e Inclusión en la Cultura Escrita (Plan DICE), en un esfuerzo en el que se destaca la participación activa de los y las agentes del sector cultural, artístico y patrimonial de la ciudad, pertenecientes al Sistema Distrital de Arte, Cultura y Patrimonio.

Política Pública sectorial

La formulación de la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019: "Bogotá más Activa", de los Planes de Arte, Prácticas Culturales, Patrimonio, de Deporte, Recreación y Actividad Física(6) y del Plan Distrital de Inclusión en la Cultura Escrita - DICE(7), constituye un aporte importante para el mejoramiento de la calidad de vida de todas y todos los habitantes de la ciudad, en tanto priorizan estrategias para mejorar el acceso equitativo a los bienes y servicios del Sector, su pertinencia de acuerdo con las condiciones económicas y sociales, así como su sostenibilidad en condiciones de calidad.

Lo anterior, hace parte de la construcción de una Bogotá intercultural en la que la cohesión social es el resultado del diálogo y el respeto entre culturas y visiones de mundo. Tales acciones, también, amplían las condiciones para el ejercicio de las diversas prácticas asociadas a la cultura, el reconocimiento de los ciudadanos sobre su derecho a crear y expresarse, a generar memoria, así como a construir su identidad subjetiva. En la construcción de estos procesos participaron más de 7.000 agentes del Sector y ciudadanos en general.

Recursos Invertidos Por El Sector

El 84,85% de los recursos del Sector Cultura, Recreación y Deporte se encuentran concentrados en dos programas: Bogotá Espacio de Vida y Bogotá Viva, que han alcanzado una ejecución del 89,62% a septiembre de 2011.

El programa Bogotá Espacio de Vida, que forma parte del objetivo estructurante Derecho a la Ciudad, concentra el 51,2% de los recursos del Sector y tiene como objetivo incorporar en las decisiones de ordenamiento los componentes cultural, deportivo y recreativo, preservar y mantener los respectivos equipamientos y el patrimonio cultural, ambiental y paisajístico.

Los \$375.687 millones apropiados por este programa han alcanzado una ejecución del 84,2% a septiembre de 2011, con los cuales se ha avanzado en el reforzamiento de bienes de interés cultural (como el Teatro Jorge Eliécer Gaitán), la construcción de equipamientos culturales, recreativos y deportivos, el mantenimiento del Sistema Distrital de Parques, tal como se mencionó anteriormente.

Resultados de la política pública: "Bogotá humana" (2012-2015)

El plan de desarrollo "Bogotá Humana", como un gran acuerdo de ciudad representa una estrategia integral de acción social y administrativa, que de manera decidida, dispuso sus recursos para enfrentar todo tipo de segregación, generar prácticas ambientales limpias que contrarresten el cambio climático y potenciar la capacidad de gestión de lo público, no solo con calidad, sino de forma transparente y responsable con el patrimonio de la ciudad, que en últimas debe

redundar en apoyar los sueños de la ciudadanía bogotana por una vida digna.

Avanzar en una ciudad que supera la segregación y la discriminación con el ser humano en el centro de las preocupaciones del desarrollo, no hubiera sido posible, sin una cuota alta y cotidiana de entusiasmo, precisos mecanismos de entendimiento, y dosis de creatividad, demostrando con ello, que los modelos económicos y su crecimiento, no son posibles, sin tener en cuenta la mejora progresiva de las condiciones de vida de la ciudadanía.

Sacar adelante el Plan de Desarrollo Bogotá Humana ha significado un gran salto en la reducción de la pobreza, el mejoramiento de la calidad de vida y la realización de derechos. Bogotá pasó de tener un índice de pobreza multidimensional del 12.1% en 2010, a 8.7% en 2013, lo que significa que 223.347 personas la superaron, el equivalente al total de la población de una capital de departamento como Riohacha.

La economía de Bogotá se mantiene activa, en el 2013 tuvo un crecimiento del 3.8%, y su participación en el PIB Nacional es la más alta (24.7%). En comparación con las 13 áreas metropolitanas, el desempleo en Bogotá ha disminuido más que en todas ellas (7.7%), y si las tasas de ocupación (67.1%) y de participación (72.7%) son más altas, se puede concluir que el PIB de la ciudad genera más empleo, que el del conjunto de la economía nacional. El comportamiento del empleo es un buen reflejo de las condiciones de vida de la población. Por esta razón, la pobreza disminuye.

De igual forma, cobró importancia el fortalecimiento institucional de las localidades para que puedan tomar las decisiones políticas y técnicas, acorde con las expectativas ciudadanas en sus territorios de forma ágil y transparente, para lo que se

busca ganar en la definición de funciones, competencias y recursos, así, como promover procesos de planeación, presupuestación, fortalecimiento de aspectos administrativos y trabajo articulado con los habitantes de las localidades.

Conceptos referenciales que sirven de base para el auspicio de la participación ciudadana

Ciencias del Deporte: La salida para el problema de la definición de ciencias del deporte no puede dejar de envolver la redundancia a que se expone siempre toda definición operacional. Asumimos por "Ciencias del Deporte" el conjunto de todas las iniciativas disciplinares que se ocupan del rendimiento deportivo en sus elementos condicionales, en sus características contextuales y en sus procesos de optimización (Bernal, J., 2013). Teniendo en cuenta lo anterior, son el conjunto de disciplinas del conocimiento que se orientan al estudio y comprensión del deporte y la actividad física.

Al igual, considera Bernal, J. (2013), que el deporte es una disciplina que en la mayoría de sus expresiones se basa en la actividad física, generalmente sujeta a determinados reglamentos. Tiene la doble vertiente del ejercicio y de la competición. Algunos deportes se practican mediante vehículos, u otros ingenios, que no requieren realizar esfuerzo, en cuyo caso, es más importante la destreza y la concentración, que el ejercicio físico.

Idealmente, el deporte divierte y entretiene, y constituye una forma metódica e intensa de un juego que tiende a la perfección y a la coordinación del esfuerzo muscular con miras a una mejora física y

espiritual del ser humano. Algunos deportes se practican en equipo y otros individualmente.

Inclusión: Para entender lo que el término inclusión significa, deberíamos empezar por definir la acción de incluir. La misma supone **contener** o englobar a algo o alguien **dentro de otra cosa**, espacio o circunstancia específica. Incluir entonces, es sumar algo a otra cosa ya existente. Así, el término **inclusión** hace referencia al acto de **incluir y contener** a algo o alguien. Usualmente, este concepto se utiliza en relación con situaciones o circunstancias sociales, en las cuales, se incluye o se deja afuera de ciertos beneficios sociales a grupos sociales específicos.

La inclusión, entendida desde un punto de vista social, tiene que ver con el trabajo que diferentes personas realizan a diario para **asegurar que grandes sectores de la sociedad no queden por fuera de esta**, y entren, entonces en una espiral de violencia, delincuencia y paupérrimas condiciones de vida. **La inclusión social significa integrar a la vida comunitaria a todos los miembros de la sociedad**, independientemente de su origen, de su actividad, de su condición socio-económica o de su pensamiento. Normalmente, la **inclusión social** se relaciona con los **sectores más humildes**, pero también, puede tener que ver con **minorías discriminadas y dejadas de lado**.

Los métodos a los que se recurre para llevar adelante el fenómeno de **inclusión social** pueden ser muy variados, aunque por lo general tienen que ver con **proveer** a esos **sectores desprotegidos y discriminados** con todos aquellos medios necesarios para poder desarrollar un estilo de vida digno y estable. En este sentido, la inclusión social puede significar asegurar trabajo, salud, viviendas dignas y seguras, educación, seguridad y muchas otras cosas, que

contribuyen a que toda la sociedad de desarrolle de manera orgánica y ordenada. La inclusión social es un fenómeno característico de estos últimos años, en los que las crisis económicas mundiales y regionales han hecho que importantes sectores de las poblaciones humanas entren en desamparo y abandono (Definición ABC, 2016).

Segregación: del latín segregatío, es la acción y efecto de segregar (separar, marginar o apartar algo o alguien de otras cosas o personas). La segregación de seres humanos suele estar motivada por motivos sociales, culturales o políticos.

La ONU (Organización de Naciones Unidas) es muy clara a la hora de determinar qué es la segregación. En este caso, establece que se puede considerar como tal a cualquier acción que pretende de manera clara y contundente **someter a personas a torturas**, que les niega el derecho a **la vida** y a la **libertad**, que divide a la población por razas, que impide que determinados grupos raciales participen en la vida social y que les impone una serie de condiciones vitales que van destinadas a hacer desaparecer a aquellos.

Partiendo de todo ello, tenemos, por tanto, que dejar patente que la **segregación** está unida de manera irremediable a otros elementos tales como el **racismo, la marginación, el clasismo y la discriminación en general**.

Se conoce como **segregacionismo** a la política que busca separar, apartar y **excluir** a ciertos grupos sociales. Es habitual que la segregación se ejerza contra las minorías (ya sean religiosas, sexuales, entre otros), aunque también, puede tratarse de un régimen impuesto por una minoría dominante contra la mayoría. Ese fue el caso del apartheid sudafricano, donde la minoría blanca estableció las condiciones de

segregación frente a la mayoría negra (Porto, J. y Merino, M., 2013).

Formulación De Políticas: Fase del proceso de políticas que va desde la inclusión del problema en la agenda a la decisión formalizada.

Secuencia:

1. Análisis: Recopilación de información e individualización (en sede administrativa, mass media o centros de investigación) de las posibles alternativas.
2. Selección de alternativas: Identificación de las opciones más plausibles mediante aplicación de soluciones ya consolidadas, analogía (aplicación de soluciones utilizadas en otros sectores de políticas) o de un modo más creativo.
3. Actividad de legitimación: Deliberación, argumentación y construcción del consenso alrededor de una opción preferida, características del drafting (redacción normativa), entre otros (Méndez, J., 2013).

Política: Se define como un conjunto de ideas, convencimientos o acciones sociales, que se relacionan con las cuestiones públicas o relacionadas con el poder. Se habla de política al hacer referencia a un grupo de gobernantes y su relación con el grupo al que gobierna.

Algunas teorías sobre política afirman que no debe ser importante resolver de qué forma se establece la relación de poder-dominio, sino de qué maneras, se puede entender la integración de las partes del grupo, contemplando incluso aquellas minorías que en la mayoría de los casos no son tenidos en cuenta. Esto significa analizar

y comprender cada una de las relaciones que existen entre los miembros tanto individuales como colectivos. De este modo, podemos caer en una nueva definición de la palabra, llegando a comprenderla como el arte de la integración y no de la dominación, como la gran mayoría sostiene (Porto, J. y Gardey, A., 2012).

Política Pública: En el ámbito deportivo es precisa una forma de organización y una fórmula para gobernarse. Es función del estado impulsar políticas públicas que fomenten la práctica del deporte, asumiendo su responsabilidad indelegable.

Metodología aplicada al proceso investigativo

Enfoque: se aplicó el **mixto**, es decir, **cuantitativo-cualitativo**, porque tiene juicios de valor que permiten distintas miradas a un mismo tema y es un **enfoque incluyente y plural**, que corresponde a las características de esta investigación. La **investigación mixta** utiliza las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolos y tratando de minimizar sus debilidades potenciales, además, del **pluralismo metodológico o eclecticismo**, que pertenece a la investigación superior, convirtiéndose en una alternativa más práctica para esta investigación, facilitando identificar y comprender la realidad social circundante sobre el objeto de estudio del proyecto (Packer, A., y otros, 2013).

Diseño: Analítico estadístico está al servicio del investigador para **describir, relacionar, comprobar hipótesis y estimar parámetros**. Aquí, el análisis estadístico asume una función instrumental en el proceso de la investigación, facilitando la

técnica más apropiada para la investigación. El análisis de los datos facilita la toma de decisiones de los juicios de valor a considerar (Pinto, M., 2004).

Alcance investigativo: Exploratorio, porque se contaba con poca información, debido a que el problema **objeto de estudio** se encuentra en una etapa **preliminar**, pues se trata de un tema nuevo y los datos son difíciles de recopilar (Hernández, R., y otros, 2013, p. 72).

HIPÓTESIS

Para adelantar la investigación, se partió de la siguiente hipótesis:

"La injerencia en la formulación de políticas públicas de inclusión en el campo de la actividad física y en el deporte en Bogotá, D.C., por parte de los ciudadanos relacionados con la Práctica deportiva, no es significativa".

INDICADORES

Se tomaron como puntos de referencia los siguientes indicadores:

1. Eventos deportivos realizados en Bogotá, D.C.
2. Competencias realizadas en Bogotá, D.C.
3. Número de participantes en los eventos deportivos.
4. Número de participantes en competencias deportivas.
5. La financiación deportiva.
6. Infraestructura deportiva.
7. Acuerdos del consejo de Bogotá sobre políticas del deporte.
8. Ley del deporte 181-
9. Ley del entrenador deportivo.

10. Instituciones deportivas de recreación y deporte del distrito capital (clubes, escuelas de formación deportiva, ligas, federaciones, equipos profesionales de fútbol, Comité Olímpico Colombiano-COC).
11. Juntas deportivas administradoras locales.

Actividades de investigación:

Se adelantaron las siguientes actividades:

1. La elaboración del estado del arte; 2. Aplicación de las encuestas en las ligas deportivas, las alcaldías locales y el IDRD. Mediante estos instrumentos se buscaba: Identificar la manera, como se están dando las oportunidades para la inclusión de los ciudadanos de diversas poblaciones como: Indígenas, afros, paralímpicos, LGTB y tercera edad, de igual manera, poder determinar los mecanismos, estrategias y alternativas, que se necesitan para lograr que se den las condiciones para poder hacer parte se la inclusión.

Una vez aprobado el proyecto, se elaboraron las encuestas que se aplicarían en las ligas deportivas, las alcaldías locales y el I.D.R.D., las encuestas fueron evaluadas y aprobadas por un jurado interno: Rafael Avella y un jurado externo: Avelino Niño.

DISCUSIÓN

Con base en el desarrollo de las actividades que se adelantaron para responder la pregunta de investigación y para resolver el problema planteado, se llegó a unos resultados que permiten poner de manifiesto la real situación de la participación ciudadana en la formulación de políticas públicas de la actividad física y el deporte.

En primer lugar, de acuerdo con lo investigado, existen todas las condiciones legales e institucionales en Bogotá para que la ciudadanía participe activamente en la aplicación de la legislación actual referida al tema de la investigación. Sin embargo, no hay una cultura en la ciudad que valide y haga realidad esta condición tan importante para materializar las intenciones incluyentes de las normas.

En segundo lugar, la ausencia de voluntad política por parte de las entidades distritales se convierte en un obstáculo para la materialización de la participación ciudadana. Si se quiere resolver el tema, basta con que los funcionarios valoren el aporte ciudadano y definan mecanismos colaborativos eficientes.

En tercer lugar, distintas experiencias en otros países han demostrado que la calidad de la salud pública y la superación de las dificultades físicas de la población están íntimamente relacionadas con la amplitud de los servicios y la extensión de la participación social.

CONCLUSIONES

El ejercicio investigativo adelantado alrededor del tema de la inclusión ciudadana en la formulación de políticas permitió visualizar distintos aspectos del mundo de la cultura física y del deporte en la ciudad de

Bogotá para plantear las siguientes inferencias y recomendaciones:

En primer lugar, que hace tiempo ya que la sociedad capitalina cuenta con herramientas normativas, institucionales, sociales y materiales para ofrecer una amplia inclusión de la población en programas de actividad física y deporte de alta calidad.

En segundo lugar, que, a pesar de contar con estas ventajas, la cobertura sigue siendo muy precaria y elitista, particularmente, porque no se cuenta con mecanismos de intervención claramente definidos que le garanticen a la población su participación activa.

De acuerdo con lo anterior, recomendamos a las instituciones distritales, como el IDRD, las Ligas y las alcaldías locales de Bogotá y demás instituciones que tienen injerencia en la formulación y aplicación de políticas públicas en la cultura física y deporte consultar con la comunidad de cada una de las zonas y espacios de la ciudad con el fin de acordar mecanismos y formas de participación que se puedan reflejar en estas prácticas la fuerza y profundidad de la participación ciudadana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alzate, M., Fragoso, I. y Sarmiento, C. (2009). Inclusión social a través de la práctica deportiva de jóvenes en situación de discapacidad pertenecientes al sistema de salud de las fuerzas militares de Colombia. Trabajo de especialización. Bogotá: Universidad de la Sabana.

- Amador, F. (1997). "Análisis de la formación universitaria en las Ciencias del Deporte. Su adecuación a los perfiles profesionales". *Educación Física y Deportes*. No. 50, pp. 64-74.
- Alabarces, P. (2003). "Futbologías. Fútbol, identidad y violencia en América Latina. Buenos Aires: CLACSO.
- Benjumea, M. (2011). La formación ciudadana dinamizada desde la motricidad como campo de configuración de lo humano. Un análisis desde escenarios y prácticas recreativas y deportivas. Tesis doctoral. Medellín: Facultad de Educación de la Universidad de Antioquia.
- Capretti, S. (2011). La cultura en juego. El deporte en la sociedad moderna y post - moderna. Buenos Aires: Núcleo Básico de Revistas Argentinas del CONICET.
- Carpintero, E. (2009). Normalidad y normalización. La salud es soporte de la anormalidad que nos hace humanos. *Topía: Psicoanálisis, sociedad y cultura* XIX (55), pp. 3-4.
- Comisión de expertos de la Unión Europea, Libro Blanco del deporte (2007). pp. 2-24.
- De la Vega, E. (2010). Anormales, deficientes y especiales. Genealogía de la Educación Especial. Buenos Aires: Novedades educativas.
- Diem, C. (1996). Historia del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Ediciones Miñón.
- Foucault, M. (2007). Los anormales. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- García, P. y Rodríguez, A. (2002). Aspectos socio-antropológicos del deporte. Caracas: Instituto Nacional de Deportes.
- González, J. y Contreras, O. (2003). "Evolución de las tendencias profesionales del titulado en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte desde 1975 a la actualidad". *Apuntes: Educación Física y Deportes*, n°.73, pp.19-23.
- Gordillo, M. (2007). Masculinidad y feminidad: Cómo educar en la diferencia. *Revista Española de Pedagogía* LXV (238), pp. 447-458.
- Grupe, O. (1976). Teoría pedagógica de la Educación Física. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física.
- Guzmán, O. (2013). Certificación de discapacidad como herramienta para la accesibilidad a derechos e inclusión social. *Revista de Salud Pública*, 15 (1), pp. 149-157.
- Heinemann, K. (2003). Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte. Barcelona, España: Paidotribo.
- Hernández, R., Zapata, N. y Mendoza, C. (2013). Metodología de la investigación para Bachillerato, México: Editorial McGraw-Hill.
- Hurtado, D. et al. (2005). Sistematización de experiencias deportivas y/o recreativas, que en medio de contextos de violencia aportan a la construcción de tejido social y a la convivencia en Medellín. Medellín: Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (Inder), Instituto de Estudios Políticos de la Universidad de Antioquia.
- Jiménez, I. (2001). El ejercicio profesional de las titulaciones del deporte. Barcelona: Editorial Bosch, S.A.
- Loaiza, J. (2013). Análisis de la implementación de políticas Públicas en el deporte en el Valle del Cauca a partir de la constitución de 1991 a 2011. Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, Universidad del Valle.
- Martínez, A., Noguera, C. y Castro, J. (2008). Currículo y modernización. Cuatro décadas de educación en Colombia. Bogotá, D.C.: Cooperativa editorial Magisterio.

- Mayorga, J. (1999). "Evolución de los planes de estudio de los licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte." U.N.E.D. Departamento de Didáctica, Organización Escolar y Didácticas Escolares. Tesis doctoral.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (2004). Teoría del movimiento: Motricidad deportiva. 2a Edición. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium, p. 480.
- Mesa, R., Arboleda, R., Gaviria, N. y Guzmán, K. (2010). Estado de Desarrollo de las Organizaciones Deportivas en Colombia. Universidad de Antioquia: Facultad de Ciencias Económicas del Instituto Universitario de Educación Física.
- Olivera, J. (1996). José María Cagigal (1928-1983). Vida, Obra y Pensamiento en torno a la Educación Física y el Deporte (Tesis Doctoral).
- Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2006). Preguntas sobre el enfoque de derechos humanos en la cooperación para el desarrollo. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. Nueva York y Ginebra.
- Pérez de Lara, N. (2010). (En: Contreras, J. y Pérez de Lara, N. (comps.) Madrid: ediciones Morata.
- Planella, J. y Pié, A. (2012). Pedagoquer: resistencias y subversiones educativas. Educación XXI 15 (1), pp. 265-283.
- Quiñónez, A. (2014). La agenda de la política pública del deporte en Bogotá. Bogotá, D.C.: Universidad Sergio Arboleda. Escuela de Política y Relaciones Internacionales.
- Reyes, M. (2006). Política Deportiva: Factores Reales del Sistema Deportivo. Lima, Perú: Universidad de San Martín de Porres.
- Sánchez, F. (1998). Nuevas orientaciones y retos de los planes de estudios de la licenciatura en ciencias de la actividad física y el deporte, en La Formación Universitaria en las Ciencias del Deporte: el reto de la innovación. Cursos de verano de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Shilling, C. (1993). The Body and Social Theory. London: Sage, p. 22.
- Sonnenschein, W. (1980). La literatura deportiva en Latinoamérica. Universidad de Antioquia, Instituto de Ciencias del Deporte. Digitalización: VIREF Educación Física Virtual.
- Sosa, L. (2009). Reflexiones sobre la discapacidad. Dialógica de la inclusión y exclusión en las prácticas. Ágora para la Educación Física y el Deporte, 9, pp. 57-82.
- Valdés, H. (1987). Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. La Habana: Pueblo y Educación.
- Vargas, C. (2012). Ciencias del Deporte: Evolución de aspectos teórico científicos. Cali: Universidad del Valle.
- Vásquez, A. (2012). Representaciones sociales, inclusión de género y sexo en los juegos recreativos tradicionales de la calle de Caldas-Antioquia, Colombia. Estudios pedagógicos 38 (Especial), pp. 371-391.
- Veiga-Nieto, A. (2000). Incluir y excluir. En: Larrosa, J. y Skliar, C. (Comp.). Habitantes de babel (pp. 165-184). Barcelona: Laertes.
- Vélez, B. (2011). Fútbol desde la tribuna: Pasiones y fantasías. Medellín: Sílabas Editores.
- Yarza, A. (2007). Algunos modos de historiar la educación especial en Colombia: Una mirada crítica desde la historia de la práctica pedagógica. Revista Brasileira de educação Especial, 13 (2), pp. 173-188.

Yarza, A. y Rodríguez, L. (2009). Educación sensorial, educación Física, gimnástica y pedagogía de anormales: disciplinamiento y docilización de "corporalidades anormales" en Colombia, 1920-1940. Educación física y deporte 24 (2), pp. 11-28.

WEBGRAFÍA

- Alabarces, P. (2009). El deporte en América Latina. Revista Digital: Razón y Palabra. www.razonypalabra.org.mx
- Méndez, J. (2013). Análisis y Diseño de Políticas Públicas. Tema 5. Formulación de políticas. Murcia, España: Universidad de Murcia. Tomado de: <http://ocw.um.es/cc-juridicas/analisis-y-diseno-de-politicas-publicas/material-de-clase-1/tema5.formulacion-de-politicas.pdf>
- Definición ABC (2016). <http://www.definicionabc.com/social/inclusion.php>
- Definición ABC (2016). <http://www.definicionabc.com/politica/participacion.php>
- Definición ABC (2016). <http://www.definicionabc.com/politica/politica.php>
- Porto, J. y Gardey, A. (2012). Definición de ciudad. Tomado de: <http://definicion.de/ciudad/#ixzz3ZsN8kIRg>.
- Porto, J. y Gardey, A. (2012). Definición de sociedad. Tomado de: <http://definicion.de/sociedad/#ixzz3ZsO7ss4W>.
- Porto, J. (2008). Definición de cultura. Tomado de: <http://definicion.de/cultura/#ixzz3ZsRxr1zA>
- Pinto, M. (2004). Iniciación a la investigación (www.mariapinto.es/e-coms/ini-inves.html).
- Pinillos, J. (2006). La educación física y el deporte en Colombia. Una oposición de discursos en el período comprendido entre 1968 y 1991. Buenos Aires: Revista Digital <http://www.efdeportes.com>
- Secretaría de Educación del Distrito (2016). Dirección de inclusión e integración de poblaciones. Tomado de: <http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/Temas%20estrategicos/Documentos/Educacion%20Incluyente.pdf>

El Consejo Editorial y El Comité Científico agradecen profundamente a las profesoras y profesores, que han colaborado y que seguirán colaborando en la evaluación de los artículos que se publiquen en la Revista Digital: Actividad Física y Deporte. Les expresamos nuestro gran agradecimiento por todos los excelentes aportes que nos puedan seguir brindando.

Dr. (Ph.D.): Jairo Alejandro Fernández Ortega.

En Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Magister en Fisiología del Ejercicio.
Profesor: De la Universidad Pedagógica Nacional (Sede Bogotá).

Dra. (Ph.D.): Yubisay Noiraly Mejías Peña.

En Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Especialista en teoría y métodos del entrenamiento deportivo. Profesora de la Universidad de Ciencias Aplicadas y ambientales (U.D.C.A).

Dr. (Ph.D.): Daniel Oliveros Wilches.

En Ciencias del Deporte y la actividad física de la Universidad de León, España. Magister en Educación de la Pontificia Universidad Javeriana. Profesor de la Universidad Manuela Beltrán.

Dr. (Ph.D.): Álvaro José Gracia Díaz.

En Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Magister en Docencia Universitaria. Especialista en teoría, métodos y técnicas de la Investigación Social. Profesor de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A).

Dra. (Ph.D.): Yenis González de los Reyes.

En Ciencias del Deporte y la Actividad Física de la Universidad de León, España. Profesora de la Universidad Santo Tomás (Sede Bogotá).

Dr. (Ph.D.): Misael Rivera Echeverry.

En Pedagogía. Profesor de la Universidad del Valle.

Dra. (Ph.D.): Elena Colovanova.

En Pedagogía. Profesora de la Universidad del Valle.

Dr. (Ph.D.): Alex Branco Fraga.

Profesor de la Universidad Federal do Río Grande do Sul, Brasil.

Dr. (Ph.D.): Wanderley Marchi Junior.

Profesor Fedrul do Paraná, Brasil.

Dr. (Ph.D.): Nelson Castillo Hernández.

Profesor de la Universidad de Chile.

ORIENTACIONES PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS

La revista digital: Actividad Física y Deporte, del Programa de Ciencias del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Salud tiene como objetivo prioritario dar a conocer y socializar el conocimiento científico, mediante la publicación de los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por los docentes y estudiantes investigadores del programa de Ciencias del Deporte.

Facilitar la posibilidad, para dar a conocer las producciones investigativas, realizadas por otros investigadores de universidades nacionales y/o internacionales, y hacer público ante la comunidad académica en general, los logros del trabajo institucional en la docencia, la investigación y la extensión en la actividad física, el deporte y la administración deportiva en general.

Intencionalidad de la revista: Está dirigida, esencialmente, a docentes, investigadores y profesionales de las Ciencias del Deporte y afines. Tiene como finalidad socializar las experiencias académicas, investigativas, de proyección y de docencia, tanto de profesores como de estudiantes, egresados de pregrado y postgrado, profesionales de las áreas de la salud y afines, de Colombia y de Latinoamérica, que realicen aportes para la actividad física, el deporte y la administración deportiva.

Realiza dos publicaciones por año, su contenido recopila artículos de investigación científica y tecnológica y artículos de revisión. Pero, se abrirá el espacio en la revista, en el momento en que se presenten artículos de reflexiones originales sobre un problema o tópico particular, de igual manera, con los

artículos de reporte de caso y con los artículos de nota técnica. Los cuales serán evaluados por jurados especialistas, tanto internos como externos de la universidad y del ámbito nacional e internacional. Se aceptan manuscritos en inglés y portugués.

SECCIONES

La revista contiene las siguientes secciones:

- **Editorial:** Punto de vista del Comité Editorial, del editor o de autores invitados.
- 1. **Artículo de investigación científica y tecnológica:** Documento que presenta de manera detallada los resultados originales de proyectos terminados de investigación (IBN Publindex, 2010, p. 7), debe indicar: Introducción, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones y agradecimientos.
- 2. **Artículo de revisión:** Documento resultado de una investigación terminada donde se analizan, sistematizan e integran los resultados de investigaciones publicadas o no publicadas, sobre un campo en ciencia o tecnología, con el fin de dar cuenta de los avances y las tendencias de desarrollo. Se caracteriza por presentar una cuidadosa revisión bibliográfica de por los menos 50 referencias (IBN Publindex, 2010, p. 8).
- 3. **Artículos de reflexiones originales sobre un problema o tópico particular:** Documentos inéditos que reflejan los resultados de los estudios y el análisis sobre un problema teórico o práctico y que recurren a fuentes originales.

4. **Artículos de reporte de caso:** Describe un caso específico, no reportado, que incluye una breve introducción, en la que se indica el dónde, cómo y cuándo de la presentación del caso, el resultado, que corresponde a la descripción clara de la situación, junto con una revisión de literatura comentada sobre casos análogos.
5. **Artículos de Nota técnica:** Corresponde a un reporte de un método, de una técnica o de un procedimiento nuevo, comparado con las técnicas previamente empleadas en investigaciones y mostrando resultados de estas evaluaciones, estadísticamente analizadas. Incluye la discusión de las ventajas o las desventajas de la nueva tecnología.

El artículo es publicable si cumple con los siguientes criterios: 1. El contenido deberá ser relevante y original. 2. Los contenidos teóricos indicarán aplicabilidad. 3. Las conclusiones deben ser argumentadas y/o probadas. 4. Debe tener pertinente y adecuada bibliografía. 5. La redacción debe ser concisa. 6. El lenguaje debe ser actualizado y comprensible a todos los niveles formativos. 7. Dos o tres características del currículum de los autores se transcriben por escrito y 8. Se mencionará el lugar de trabajo de los autores.

Redacción y presentación de originales

Los artículos deben ser elaborados en tercera persona, deben ser entregados en físico, en original y copia en medio magnético, letra Arial 12, espacio de carácter normal, indicando el nombre de la revista, la dirección y el e-mail (Revista digital: Actividad Física y Deporte, del programa de Ciencias del Deporte de la Universidad U.D.C.A., calle 222

No. 55 – 37 Bogotá, D.C., agracia@udca.edu.co). Se exige tamaño carta, doble espacio, exceptuando el resumen y el summary.

Introducción: Indica el propósito y/o los objetivos del artículo y el fundamento de la investigación sin revisar excesivamente el tema, no incluye resultados ni conclusiones.

Materiales y métodos: Describe el tipo de estudio y el diseño del mismo, la selección de la población y la muestra, incluye las características de los sujetos, cuando se requiera. Indica los métodos, aparatos y procedimientos utilizados para obtener los datos y analizarlos.

Resultados: Presenta los resultados en orden lógico, deben ser concisos y claros. No se repite en el texto los resultados que se encuentren en las tablas o figuras.

Discusión: Se basa en los resultados obtenidos en la investigación a la vez que se comenta la relación entre éstos y los obtenidos por otros autores, señala las coincidencias y diferencias encontradas y enfatiza en los aspectos nuevos. No se repite información incluida en las secciones anteriores. Examina las implicaciones de los hallazgos, sus limitaciones y sus proyecciones en futuras investigaciones. Confronta las conclusiones con los objetivos del estudio.

Conclusiones: Indican los hallazgos más relevantes de la investigación desde el punto de vista del objeto de estudio; se recomienda que los objetivos de la investigación se constituyan en el punto de referencia para plantearlas, en las que se involucran las distintas dimensiones del problema.

Agradecimientos: Los autores pueden hacer mención a las personas y colaboradores, así como a instituciones financiadoras que apoyaron su ejecución.

Cuadros y figuras

Los cuadros y figuras deben contener un título breve, lugar, fecha y fuente, si esta no aparece, se asume que es del autor. El encabezamiento de cada columna del cuadro, debe tener la unidad de medida. Las ilustraciones (gráficos, diagramas, dibujos, mapas, fotografías, entre otras) y los cuadros deben llevar su respectivas leyendas y títulos, serán numerados consecutivamente y su número será el mínimo necesario para el explicar el tema.

Abreviaturas y siglas

Se utilizarán lo menos posible y preferiblemente aquellas que son reconocidas internacionalmente. Cuando se citan por primera vez en el texto, deben ir precedidas de la expresión completa.

Notas a pie de página

Debe ser limitado a comentarios y aclaraciones del autor. Los asesores y/o tutores se referencian en los artículos como coautores.

Referencias bibliográficas

Se elaborarán ajustadas a las Normas APA.

Bibliografía

Será presentada en orden alfabético por autor o título (cuando no se tiene el autor).

Las comunicaciones personales deben ser indicadas en el cuerpo del texto, entre paréntesis, indicando fecha e institución de quien da la comunicación; no en una nota de pie página.

No deben incluirse documentos no publicados, incluso si han sido presentados en conferencias o congresos, artículos enviados para publicación que no han sido aceptados y resúmenes. Si es absolutamente necesario citar fuentes no publicadas, estas deben ser mencionadas en el texto entre paréntesis o en una nota de pie de página.

Algunos apartes fueron tomados de la revista de Salud Pública – Journal of Public Health-. Vol. 9 No. 2 Información e Instrucciones a los autores.

TABLA DE CONTENIDOS

Artículos de investigación científica y tecnológica.

- PERFIL COMPETITIVO DE TRES CICLISTAS DEL EQUIPO PROFESIONAL "BOYACÁ RAZA DE CAMPEONES" EN LA VUELTA A COLOMBIA. 4
Luis Fernando Estupiñán Guevara

Artículos de revisión.

- CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETISMO EN EDADES DE 12-14 AÑOS. 16
Kevin Andrés Hernández Rodríguez
Diana Carolina Bustos

Artículos de Reflexiones Originales.

- METODOLOGÍA PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA, "CONSTRUCCIÓN DE LA PISTA DE CICLOMONTAÑISMO EN EL MUNICIPIO DE CAJICÁ". 36
Jorge Iván Rodríguez Casallas
Ana María Árias Castro

- CARACTERIZACIÓN DEL PERFIL DE LA PERSONALIDAD DEL ÁRBITRO DE FÚTBOL EN EL COLEGIO DE ÁRBITROS DE CUNDINAMARCA. 47
Junior Alberto Gómez Cifuentes
Mg Diana Vera Rivera

- MENSTRUACIÓN Y MUJER DEPORTISTA. 58
Norber Obdulio Cárdenas Marroquín

- CARACTERIZACIÓN DE LA JUGADORA DE VOLEIBOL DE BOGOTÁ EN TALLA, PESO, ALCANCE EN REMATE Y ALCANCE EN BLOQUEO EN LAS CATEGORÍAS INFANTIL, MENORES Y JUVENIL. 71
Juan David Hómez Casas
Oswaldo Pérez Pérez
Mg. Diana Vera Rivera

- GUÍA METODOLÓGICA PARA LA REALIZACIÓN DE VISORÍAS DE FÚTBOL EN CLUBES DEPORTIVOS. 80
Carlos Alberto Jiménez Zambrano
Ana María Árias Castro

- CARACTERIZACIÓN DE LOS PROGRAMAS GUBERNAMENTALES DE DEPORTE ESCOLAR EN COLOMBIA. 97
Crístian David Dueñas Sanabria
Ómar Darío Mesa Gómez
Jenny Alejandra Ramos Perdomo.

- IMPORTANCIA DE LA PEDAGOGÍA EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y POSTGRADUAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE. 103
Alonso Rodríguez Buitrago

- GUÍA METODOLÓGICA PARA LA CONSTITUCIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE UN CLUB DEPORTIVO DE BALONMANO. 114
Édgar Felipe Galindo Rojas

Artículo de Divulgación.

- LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN LA FORMULACIÓN DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN BOGOTÁ, D.C. 131
Álvaro José Gracia Díaz

- ORIENTACIONES PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS 152