

ÁREA DE
Gestión

ATHLETICS MANAGEMENT



EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN ATLETISMO

Gloria Balague Gea

Universidad de Illinois (Chicago)
gloriab@uic.edu

Las habilidades psicológicas tienen un protagonismo real como factor influyente y determinante del rendimiento en el atletismo.

Para proceder con el entrenamiento de las habilidades psicológicas, primero se ha de reflexionar sobre el perfil del deportista que se busca, confiado, motivado, con buena capacidad de concentración, de tomar decisiones, buenos compañeros, etc. El segundo paso debe ir encaminado a establecer la forma de entrenar las cualidades que inicialmente se han considerado prioritarias. En último término habrá que estimar el grado de entrenabilidad de cada destreza.

Los elementos que hay que tener en cuenta para planificar el entrenamiento de las habilidades psicológicas son:

1. Los requisitos específicos que demanda la disciplina deportiva.
2. Los resultados de una evaluación previa del deportista.
3. Los requerimientos solicitados por la fase de entrenamiento del momento actual.

Según Vealey (2005) las habilidades psicológicas se pueden clasificar en (ver Tabla 1).

Las tareas de preparación psicológica varían según el ciclo de entrenamiento. Al principio, en el periodo preparatorio general se establecen las condiciones básicas para ejecutar la tarea. En la siguiente fase, durante la preparación específica lo que se busca es aprender la técnica. Más tarde, en el periodo precompetitivo, se trata de aprender a competir. Ya en la competición se pretende que el deportista haga consciente su rendimiento. En la última etapa del ciclo de entrenamiento, durante la transición, las tareas se dirigen a evaluar, descansar y plantear nuevos objetivos.

Tabla1. Clasificación de las habilidades psicológicas según Vealey (2005)

Típos	Habilidades
a) Básicas	- Motivación de logro - Auto-conocimiento - Pensamiento productivo - Auto-confianza
b) De rendimiento	- Habilidades perceptivo-cognitivas - Foco de atención - Regulación de la energía
c) De desarrollo personal	- Establecimiento identidad personal - Competencia interpersonal
d) De grupo	- Liderazgo - Comunicación - Cohesión - Confianza del grupo

Existen determinados aspectos esenciales para la motivación, como son la competencia, autonomía e interrelación. Cada elemento se vale de diversas herramientas para mejorar esta habilidad. En el caso de la competencia podemos utilizar un planteamiento de objetivos al revés donde el primer nivel supone el máximo logro deportivo. Éste, a su vez, está relacionado con la adquisición de una capacidad superior. En los

niveles inferiores el éxito deportivo es de menor rango, sin embargo, la consecución de las capacidades son más asequibles para el deportista. Una vez finalizados todos los niveles se conocen con precisión las etapas que el deportista debe ir completando.

Hay tres reglas que deben respetarse respecto la motivación. La primera advierte que los intentos de control externo reducen la motivación interna. La segunda indica que el *feedback* que reduce la percepción de competencia disminuye también la motivación interna. La tercera y última establece que no todos los deportistas quieren pertenecer al grupo. Respecto a los objetivos se debe prestar atención a los denominados “estirados”, es decir, aquellos que tienen las mismas probabilidades de conseguirse como de no hacerlo.

El autoconocimiento es una habilidad que debe entrenarse en la primera parte del ciclo en la fase de acondicionamiento (periodo preparatorio). Para mejorar esta cualidad en el deportista hemos de saber lo que funciona, trabajar el control de la energía, identificar las respuestas emocionales y canalizar el foco de atención adecuadamente. Otra habilidad a entrenar en la fase de acondicionamiento es el pensamiento productivo. Los criterios a seguir para su optimización son:

1. Enfocarlo al presente.
2. Hacerlo controladamente.
3. Relativo a la tarea.
4. Relevante.
5. Evitar las barreras autoimpuestas.

Una de las premisas básicas en el pensamiento productivo es que sólo podemos controlar aquello que es controlable. Desde esta perspectiva el deportista puede centrarse en controlar su actitud, compromiso, conducta, rendimiento, pensamientos y emociones. Sin embargo existen muchos otros aspectos que están fuera de su alcance como el clima, el resto de competidores, público, cambios en la organización, horarios, etc.

La confianza es una habilidad básica que también se entrena previamente al periodo competitivo pero cuanto más se acerca la competición más énfasis hay que hacer en los puntos fuertes del deportista. Los objetivos claros ayudan a incrementar la confianza. Ésta se puede dirigir hacia los entrenadores, al propio deportista o al conjunto de elementos que conforman todo el sistema.

Analicemos algún ejemplo concreto en el atletismo. Los saltos horizontales requieren gran combinación de velocidad y precisión. Se pueden establecer diferentes fases del salto: carrera, apoyo, salto y aterrizaje. Un aspecto determinante son los saltos nulos en la tabla. La propia competición exige de tres a seis saltos en series. El tiempo entre saltos también tiene que tenerse en cuenta. A partir del calendario de competiciones se podría seguir la siguiente planificación de entrenamiento de las habilidades psicológicas (ver Tabla 2).

La metodología seguida para los saltos horizontales se puede aplicar de la misma forma en otras disciplinas del atletismo como los sprints, vallas y carreras de fondo teniendo en cuenta las demandas específicas de cada modalidad.

Tabla 2. Planificación e intervención de las habilidades psicológicas para los saltos horizontales.

Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Prep. General		Prep. Específica		Precompetición		Competición		Transición
Acondicionamiento		Prep. Técnica		Trabajo táctico		Rendimiento		Evaluación
Motivación		Control kinestésico		Activación		Automatización		Perspectiva
Tolerancia		Percepción		Foco óptimo		Flexibilidad		Reenfoque
Fatiga y dolor		Auto-eficacia		Control cognitivo y emocional				Re-energía
Auto-eficacia		Control emocional		Confianza				
Auto-conocimiento								
Objetivos diarios		Visualización		Foco de atención		Plan de competición		Evaluación perspectiva
Relajación-activación		Ritmo		Rutinas competición		Evaluación competición		Cuidado de sí
Visualización		<i>Feedback</i> con mejoras		Reestructuración cognitiva		Planificación		
Pensamiento eficaz		Autopercepción kinestésica		Configuración listón				
Estilo atención				Claves relajación - activación				

Las conclusiones que podemos destacar son:

1. El entrenamiento psicológico se ha de llevar a cabo junto con el físico.
2. El rol óptimo del psicólogo deportivo es el de apoyo al entrenador.
3. El psicólogo necesita conocer las ciencias del deporte y los requisitos específicos de cada disciplina.

REFERENCIAS

Vealey, R. (2005). *Coaching for the Inner Edge*. Champaign, IL: Human Kinetics.

GESTIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL SECTOR DE SALTOS DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO MANAGEMENT AND PLANNING OF SECTOR JUMPS OF THE ROYAL SPANISH ATHLETICS FEDERATION

Ramón Cid Pardo

Responsable técnico del sector de Saltos de la RFEA
ramon.cid@ehu.es

OBJETIVOS DEL SECTOR DE SALTOS DE LA RFEA

Los objetivos de la Real Federación Española de atletismo son: promover, facilitar, planificar, administrar y dirigir el atletismo español.

Además debe tutelar, controlar y coordinar las normas que emanan de los estatutos de la RFEA y las disposiciones de la IAAF. Reglamentar, organizar, gestionar y controlar las competiciones oficiales de ámbito estatal.

Los objetivos del sector de Saltos a la vez se dividen en aquellos que son generales, como promover, facilitar, planificar, administrar y dirigir las especialidades del sector de saltos de la RFEA; y los que son específicos, como es la presencia de saltadores en las competiciones internacionales del equipo nacional en todas las categorías.

SITUACIÓN ACTUAL DEL DEPORTE VS ATLETISMO Y SALTOS

El estado ideal de la pirámide de la organización deportiva implica que desde las distintas comunidades autónomas, las diputaciones y los municipios se apoye a las escuelas deportivas de federaciones y club, para llegar al Alto Rendimiento (figura 1) apoyado por el estado a través del CSD. Este sistema es un ideal y en algunos casos podemos encontrarlo al revés.

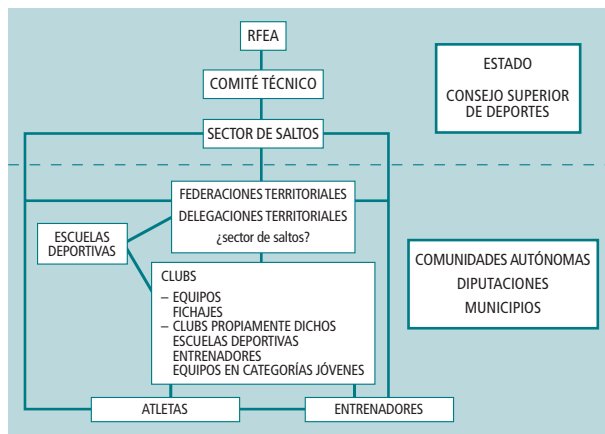


Figura 1. Esquema de ordenamientos deportivo ideal del atletismo.

Dentro del sector de saltos se analizan los aspectos negativos como puede ser un horario insuficiente de entrenamiento, unas corrientes contrarias al deporte y un deporte escolar de baja cualificación.

Pero lo que realmente se perfila como el peor de los aspectos negativos es la escasa actividad física espontánea de los jóvenes, quizá causada por el incremento del ocio pasivo, los modelos deportivos no adecuados, una elevada presión académica, un diseño urbano no adecuado, la inseguridad ciudadana y la desaparición del barrio como zona de convivencia social adecuada.

Otro aspecto singular es la disminución de los parámetros de salud en los jóvenes marcado por unos índices de obesidad altos, el consumo de alcohol o drogas, la disminución de la actividad física y los malos hábitos alimenticios.

En el aspecto organizativo hay que tener en cuenta una crisis de directivos, unida a una imagen negativa por el dopaje, el precario deporte universitario, el insuficiente apoyo económico a las asociaciones deportivas y el desequilibrio en las inversiones.

Dentro de los aspectos positivos se destaca que los entrenadores y profesionales están ampliamente cualificados, unas aceptables instalaciones deportivas, con un mayor número de ayudas y becas y por supuesto de material.

ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR EL SECTOR DE SALTOS

Dentro de los principios generales del sector de saltos se encuentran que el trabajo se desarrolla en estrecha colaboración con los entrenadores personales. Se prima la permanencia de los atletas en su lugar habitual de residencia (como indica la tabla 1). Un respeto a las normas y por supuesto no minar la confianza del atleta en su entorno.

Esto se ha demostrado por un 78% de los atletas que han hecho su mejor marca entrenando en su sitio de residencia.

Tabla 1. Mejores atletas españoles de saltos de todos los tiempos. En verde los que han hecho marca entrenando fuera de su lugar de residencia habitual, en negro el resto.

Altura	Pértiga	Lontitud	Triple
A.R. Ortiz	Miranda	Y. Lamela	S. Moreno
G. Becker	J.M. Marcos	J.L. Martínez	J.A. González
J. Bermejo	G. Chico	R. Fernández	R. Chapado
N. Pérez	D. Martí	E. Cáceres	J. López
M.A. Sancho	J. Concepción	A. Corgos	R. Cid
R. Beitia	N. Aguirre	N. Montalvo	C. Castrejana
M. Mendía	D. Cervantes	C. Montañer	C. Paredes
G. Martín	M.M. Sánchez	S. Myers	P. Sarrapio
M.M. Martínez	A. Piñero	A. Loureiro	M. Azpeitia
I. Mozun	P. Fernández	E. Roldán	R. Azcona
1	2	2	4

MEDIOS DEL SECTOR DE SALTOS

Los principales medios de que dispone el sector de saltos es la organización de las concentraciones, la formación de los técnicos del sector y el control de las competiciones entre otros.

En cuanto a las concentraciones se realizan para jóvenes dentro del Programa Nacional de Tecnificación Deportiva, consistente en cuatro concentraciones al año de manera conjunta (con otros sectores) con un total de 32 atletas por concentración en las categorías Cadete y Juvenil.

Para Júnior se realizan tres concentraciones ordinarias que van por especialidades y se hacen con sus entrenadores, además se realizan concentraciones de seguimiento (a la carta) en función de las necesidades y en los CAR o en su residencia.

Para promesas y senior son tres concentraciones ordinarias, que van por especialidades y con sus entrenadores. También concentraciones de seguimiento (a la carta) en función de las necesidades y en los CAR o en su residencia y además concentraciones previas a los grandes campeonatos.

El trabajo a realizar en las concentraciones se basa en el Diagnóstico de las capacidades condicionales (figura 2), por medio de tests. Un análisis de la técnica. Con reuniones técnicas donde se da información y documentación sobre entrenamiento, para posteriormente realizar un trabajo de perfeccionamiento técnico. Además se convocan charlas con atletas de prestigio.

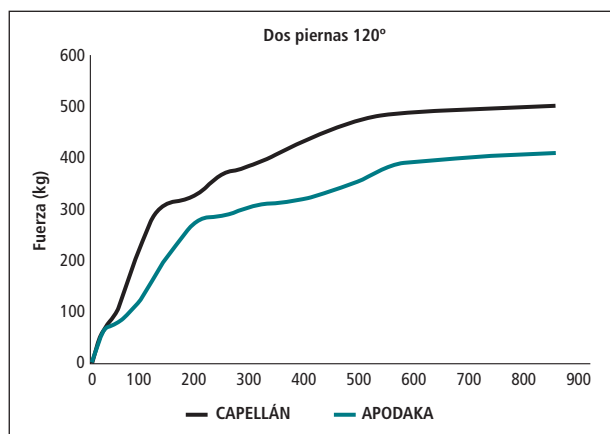


Figura 2. Test de valoración en plataformas de fuerza.

Sobre los entrenadores, es evidente que son un colectivo eminentemente amateur, pero con mucha afición, pero que en la actualidad se está produciendo una desertización paulatina, quizá debida a que está poco apoyado por una desproporción de inversiones. Aún así los técnicos actualmente tienen una buena formación media y hay algunos muy cualificados.

Por este motivo se impulsa la formación continua de los técnicos desde varios frentes, en cursos organizados por la ENE, en cursos organizados por el Comité Técnico, en las reuniones del Sector de Saltos o en las reuniones técnicas en las concentraciones. Además se les aporta documentación, así como portales como el rincón del entrenador, y en algunos casos el contacto telefónico y a través del correo electrónico.

Existe en la actualidad entre los técnicos un buen ambiente en general, que genera en la mayoría de los casos una buena colaboración entre técnicos, además ya hay una parte de ellos con compensación económica de la RFEA.

Sobre las competiciones, se siguen las del calendario nacional e internacional. Incluso las propias del sector además de implementar ayuda a la asistencia a reuniones en el extranjero.

Un estudio de las competiciones del sector de saltos revela unos resultados excelentes dentro del panorama general del atletismo español (tabla 2).

Tabla 2. Resultados de las competiciones del sector de saltos de la RFEA en los campeonatos internacionales.

Medallas del Sector de Saltos	Hombres	Mujeres	Total
Juegos Olímpicos	2	0	2
Campeonatos del Mundo	2	2	4
Campeonatos de Europa	3	0	3
Campeonatos de Europa Sub-23	3	3	6
Campeonatos de Europa Junior	4	1	5
Campeonatos del Mundo Junior	4	2	6
Campeonato del Mundo Juvenil	3	0	3
JJOO de la Juventud	1	0	1
Campeonato del Mundo de Pista Cubierta	2	3	5
Campeonato de Europa de Pista Cubierta	9	6	15
Total	33	17	50

PROPUESTAS DE FUTURO

Con una mirada hacia el futuro hemos de tener en cuenta que existen unas medidas de carácter general que dependen de los ministerios de educación y de salud, además de una profunda implicación de comunidades autónomas y municipios con el apoyo del CSD.

Propuestas de medidas del mundo del atletismo es un apoyo y seguimiento a ese trabajo con las comunidades autónomas con una incorporación y formación de técnicos dentro de un vínculo con el sector de saltos.

Además se hace imprescindible en los tiempos que corren mejorar la imagen del atletismo.

Pero aunque haya parecido que la exposición es de un tono tendente a oscuro, finalizar con la frase de W. Churchill:

*“El optimista ve la oportunidad en toda calamidad.
 El pesimista ve la calamidad en toda oportunidad”.*

ATLETISMO CUBANO: DE LA BASE AL ALTO RENDIMIENTO

CUBAN ATHLETICS: OF THE BASE TO THE HIGH PERFORMANCE

Omar Demistocle González Ortiz

Club de Atletismo Playas de Castellón
odgoatletismo@yahoo.es

RESUMEN

El movimiento deportivo cubano, para llegar a su máxima expresión, que fue de hecho en los juegos olímpicos de Barcelona 1992, precedió un proceso que estuvo marcado en varias etapas, después del triunfo de la revolución cubana el 1º de enero de 1959. Vale destacar el apoyo incondicional que hubo por parte de los países del campo socialista en aquel entonces, fundamentalmente de la antigua Unión Soviética. En el caso del atletismo, las escuelas que mayor aporte hicieron a posteriori en el llamado sistema cubano de entrenamiento fueron la polaca y la soviética. Este artículo tiene como objetivo fundamental exponer el proceso de formación y desarrollo desde la niñez hasta la adultez, cómo se lleva a cabo, al igual que mostrar algunos datos estadísticos sobre el desarrollo del área de velocidad y vallas específicamente y su manifestación en la elite mundial en las distintas etapas que se reflejarán a continuación.

INTRODUCCIÓN

La gestión, organización y control del sistema de preparación del entrenamiento deportivo es la facturación de todos los elementos que se sinergia para la obtención a corto, medio o largo plazo de un resultado relevante en un evento o acontecimiento determinado que puede ser planificado comenzando en categorías menores desde unos juegos nacionales, regionales-continuales, continentales, mundiales juveniles, junior y senior, hasta el máximo deseo de todo atleta de llegar a participar en el caso de los más modestos y los más ambiciosos de obtener un resultado relevante en unas olimpiadas, uno de los acontecimientos sociales de más impacto mundial en este siglo.

Si partimos del presupuesto que el deporte se desarrolla como una sistemática de comportamiento motor, que sigue determinados modelos preestablecidos, se ha de dar por sentado una intervención (influencia) pedagógica que tiene como objetivo un incremento claro de dominio, conocimiento, vivencia y acción. Esto se alcanza cuando tanto niños como jóvenes son capaces de "dirigir sus impulsos y su atención, a acogerse a tareas impuestas desde fuera y llevarlas a cumplimiento correcto".

Este comportamiento le confiere por tanto a los entrenadores una gran responsabilidad pedagógica y obligación moral, para dar a los futuros campeones las posibilidades de desarrollar plenamente sus capacidades físicas y psíquicas mediante un entrenamiento adecuado. En muchas ocasiones el entrenamiento con niños y jóvenes se describe todavía hoy como una disminución cuantitativa del entrenamiento que realizan los adultos, permaneciendo sin ser tenidas en cuenta las diferencias relativas a la evolución psicológicas y biológicas entre unos y otros que condicionan más bien una modificación cualitativa del entrenamiento.

Es sumamente importante no violar las etapas de Entrenamiento de Base y de Desarrollo, pues la falta de ellas o no contemplarlas en todas sus dimensiones es un gran error, teniendo en cuenta el desarrollo del rendimiento deportivo y que durante ellas la oferta motriz debe ser muy amplia y variada; cuanto más opciones existan de realizar un movimiento mayor enfoque para seleccionar y enseñar se podrá dar en las etapas siguientes.

Se hace por tanto necesario elaborar una metodología del entrenamiento de niños y jóvenes en función de la adquisición y desarrollo de aptitudes motrices que se diferencien del entrenamiento de alto rendimiento, lo cual nos permitirá en esencia ir logrando un desarrollo armónico de base que cree las condiciones necesarias para que dentro de ese proceso a la vez que se satisfagan los intereses de conocer y practicar el deporte a niños y jóvenes, se vayan detectando a los futuros talentos.

Todo esto es parte de la base del desarrollo logrado en el sistema cubano deportivo, siguiendo hacia la pirámide de ascenso que son los equipos nacionales juveniles, junior y absolutos; gracias al trabajo de base realizado en escalones inferiores del proceso existe una considerable cantidad de atletas en la elite mundial deportiva.

Se hace por tanto necesario elaborar una metodología del entrenamiento de niños y jóvenes en función de la adquisición y desarrollo de aptitudes motrices que se diferencien del entrenamiento de alto rendimiento, que en esencia permita ir logrando un desarrollo armónico de base que cree las condiciones necesarias para que, dentro de ese proceso, a la vez que se satisfagan los intereses de conocer y practicar el deporte de niños y jóvenes se vayan detectando los futuros talentos.

A partir de aquí nos planteamos la siguiente pregunta: *¿Cómo se lleva a cabo todo este proceso?*

La respuesta es sencilla: el proceso debe abarcar desde la educación motriz de los programas de educación física en las escuelas, hasta los dirigentes del organismo central nacional de deporte y recreación.

Este organismo se encuentra estrechamente relacionado con el sistema educativo, el cual mediante un subsistema de captación de talentos escoge a las figuras deportivas según sus características para un deporte determinado.

Por otra parte, la economía es factor determinante en el desarrollo de un sistema deportivo dado. La falta de infraestructura, la fuga de talentos tanto de atletas como de entrenadores, la falta del mantenimiento de las instalaciones, el poco fuego competitivo, entre otros, son algunos de los elementos o factores que inciden de forma negativa en el proceso de desarrollo de cualquier esfera en un país determinado. Cuba no estuvo exenta de esto después del derrumbe del campo socialista a principios de la última década del siglo XX.

MATERIAL Y MÉTODO

La metodología utilizada para la elaboración de este trabajo fue el análisis de resultados a partir del libro "Atletismo cubano los mejores entre la elite del mundo 1950-2002" de Basilio Fuentes (2005).

En este artículo, se han analizado y valorado los resultados más relevantes reflejados en el citado libro. También se utilizó el método histórico-lógico, con el cual se explicó el proceso de desarrollo del movimiento deportivo cubano, en este caso del atletismo, el cual iba paralelo al proceso de desarrollo y regresión del deporte en Cuba. Se analizaron, además, los resultados por décadas: 1963-1972 de 1973-1982 de 1983 a 1992 y de 1993 a 2002.

El análisis de documentos, analizados en los ejemplos de propuestas de la planificación de la preparación deportiva, ha reflejado a posteriori, aunque en menor medida que en la década prodigiosa (1983-1992), resultados cualitativos relevantes no así cuantitativos y cualitativos conjuntamente como sucedía en la citada década del 1983 al 1992. Esto a pesar de los escasos recursos económicos.

La metodología creada por científicos y técnicos del deporte ha sido el factor fundamental para lograr los citados objetivos, combinando lo empírico con lo científico y viceversa lo científico con lo empírico, con un trabajo conjunto de todas las ciencias que inciden en un resultado eficaz.

ANÁLISIS DE RESULTADO

La estructura y proceso de formación y desarrollo del atletismo cubano va desde las clases de educación física hasta los equipos nacionales, pasando por las diferentes etapas intermedias.

Las primeras captaciones se hacen a través de la valoración de aptitudes que realiza el profesorado de educación física, los cuales reportan al servicio de deporte del municipio.

A partir de ahí se hacen las distribuciones, según las características de los alumnos, a las diferentes disciplinas deportivas que estén a disposición en la zona, pasando así a las áreas deportivas (escuelas deportivas) donde se inicia una formación general lúdica que influye, según las actividades realizadas, directa e indirectamente en el deporte escogido.

Según destaquen en esta fase de la estructura, se escoge un grupo selecto, para lo cual se tienen en cuenta las condiciones de desarrollo de habilidades y características morfo-funcionales del niño con el objetivo de su ingreso en las escuelas deportivas con régimen interno.

En estas escuelas se les da una atención más especializada sin vulnerar el proceso de desarrollo deportivo adecuado siendo controlado celosamente.

Posteriormente, comienza el proceso de consolidación de lo aprendido, que es el camino para la obtención de los primeros grandes resultados. Esto se afianza con el perfeccionamiento del desarrollo de todas las capacidades y habilidades motrices y psicológicas, formadas y educadas en las diferentes fases de esta estructura (Figura 1).

Sin un sistema de dirección capacitado y experimentado no es posible la evolución o mantenimiento de los resultados deportivos. Mediante la sinergia de todas las ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte, se logran métodos novedosos de la preparación deportiva. Al mismo tiempo son controladas, analizadas y gestionadas de manera ascendente y descendente, dándole tanta importancia al primer eslabón de la cadena como al último (la llamada retroalimentación) y haciendo una evaluación minuciosa de todos los factores que influyen dentro de la preparación deportiva (Figuras 2 y 3).

Este proceso llevado a cabo de forma sostenida puede llevar a una detallada estructura de planificación del entrenamiento deportivo, acercándose cada vez más a la optimización de la carga de entrenamiento, fenómeno éste objeto de estudio, por su complejidad de sinergias de todos los factores que influyen en el proceso del entrenamiento deportivo.

En las siguientes figuras (Figuras 4-8) se presenta una estructura de planificación de una temporada para un atleta de categoría cadete ultimo año o juvenil de primero, de sexo masculino. La misma está creada pensando en la formación deportiva, no en la obtención de resultados a corto plazo.

El fin es la formación y desarrollo de las capacidades y habilidades que van a ser explotadas al máximo en edades posteriores. En estas figuras se reflejan la cantidad de días de entrenamiento durante la temporada, las competiciones planificadas,

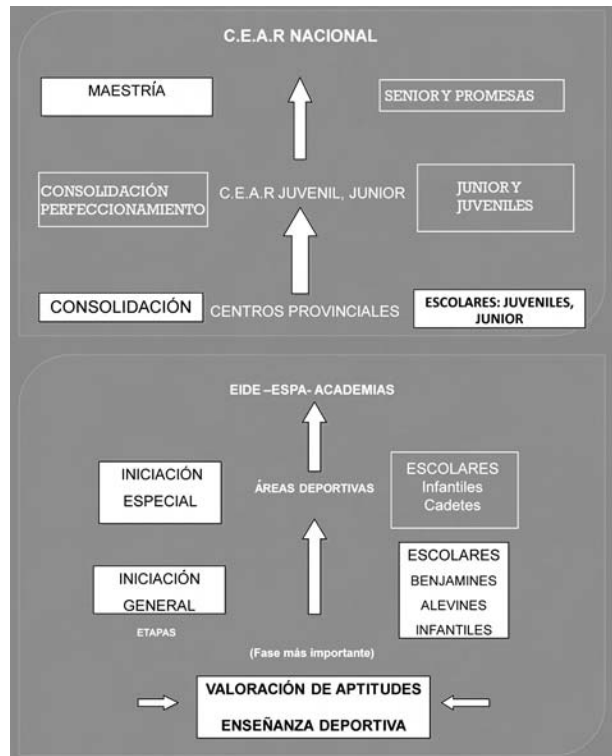


Figura 1. Estructura de promoción atlética en Cuba.



Figura 2. Factores determinantes de rendimiento deportivo.

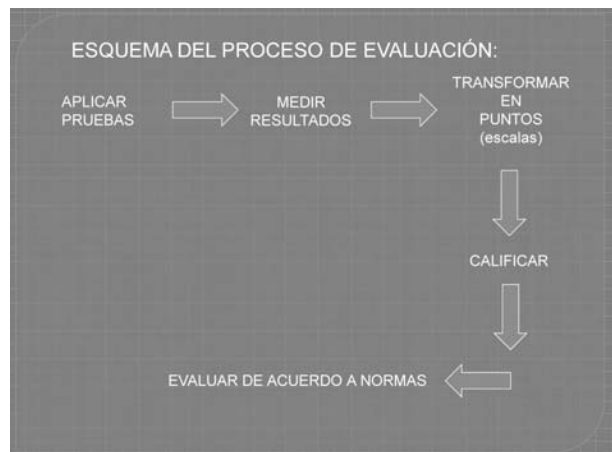


Figura 3. Esquema de proceso de evaluación en Cuba.



Figura 4. Modelo cubano de planificación.



Figura 5. Modelo cubano de planificación.



Figura 6. Modelo cubano de planificación.



Figura 7. Modelo cubano de planificación.



Figura 8. Modelo cubano de planificación.

cantidad de semanas, los días de entrenamiento por semanas (no se reflejan los días de competición). Además, se reflejan los tipos de Microciclos: Con la A, las semanas de menos cargas de entrenamiento; con la C, las semanas de mayor carga de entrenamiento en relación a volumen intensidad; con la I, las semanas de más intensidad (prevalece la calidad sobre la cantidad); con la CP, las semanas de competiciones fundamentales; R son semanas de descanso activo (regenerativas).

Las etapas de entrenamiento se ven reflejadas: con la franja amarilla, la etapa de educación y estímulo de las cargas de entrenamiento; con la verde, la de desarrollo y mantenimiento de las capacidades trabajadas; con la roja, la etapa de desarrollo especial (transformación de la anterior etapa a lo determinante para el rendimiento); con la azul, modelaje de las competiciones fundamentales de acuerdo al desarrollo logrado por el adolescente en las etapas anteriores; y con la malva, la etapa de educación competitiva. En la última fila se ven reflejadas las dos vertientes

de intensidades definidas como: intensidad básica e intensidad de resistencia. Como se observa, a la que se le da más énfasis en estas edades es la de base, la cual consiste en recuperaciones más completas.

Ya creada la estructura se derivan los métodos y medios a desarrollar en la temporada. La misma se puede definir de muchas maneras (Figura 9). En esta figura se observa una parte de un programa de un corredor de 400 vallas categoría senior con 27 años de edad; en la misma se definen por capacidades motrices algunos medios y métodos para aplicar al entrenamiento según la etapa en que se encuentre el atleta, partiendo de la estructura creada. En el trabajo de resistencia específica se observan algunos métodos aplicables para el desarrollo de esta capacidad determinante en estos corredores.

Dónde RCEB, es resistencia condicional de base; RVB1, es resistencia a la velocidad de base 1; RVB2, es resistencia a la velocidad de base 2; REB1, es resistencia especial de base 1; REB2, resistencia especial de base 2; RCE, resistencia condicional especial; RE2, resistencia especial 2; RE1, resistencia especial 1; RV1, resistencia a la velocidad 1; RV2, resistencia a la velocidad 2; RVex1, resistencia la velocidad extrema 1; y RVex2, resistencia la velocidad extrema 2.

Cada uno de estos métodos está organizado en el orden técnico-lógico-metodológico y se usa o no se usa de acuerdo a las características o desarrollo funcional del atleta (Figura 3).

Para finalizar se va a reflejar un análisis de la evolución del atletismo cubano en el área de velocidad y vallas por décadas: desde 1963 hasta 2002 (de 1963-1972; de 1973-1982; de 1983 al 1992; y de 1993 al 2002).

Estos datos se han tomado de los atletas o relevos que lograron clasificarse entre los 50 primeros del mundo por temporadas y en el caso de los relevos, por ser la muestra más pequeña, se sacó entre los 16 primeros (Figuras 10 y 11).

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO			
27 AÑOS 400 C.V			
FUERZA BASICA	peso del cuerpo	implementos pesados	maquinas
FUERZA ESPECIFICA	pesos libres.	ligas	
	medios y metodos igual al anterior + lastres ,arrastres ,paracaída		
FUERZA COMPETITIVA	lastres	arrastres	cuestas y colinas
RESISTENCIA DE BASE	carrera continua→fragmentada-continua mixta-continua intensi		
RESISTENCIA ESPECIFICA	continua progresiva-continua en farlet-cont. variable-cont.espec		
	series→R.C.E.B.R.V.B.1-R.V.B.2-R.E.B.1-R.E.B.2-R.C.E.R.E.2-R.E.1-		
	R.V.1-R.V.2-R.V.1-R.V.2		
RESISTENCIA COMPETITIV	series→pasajes primera parte-pasajes intermedios-pasajes del f		
TECNICA DE BASE	ejercicios de imitación		
TECNICA ESPECIFICA	ejercicios de carrera		
TECNICA COMPETITIVA	elementos especificos a corregir en la carrera		
RAPIDEZ DE BASE	juegos , ejercicios de agilidad y coordinación,ejercicios de carrer		
RAPIDEZ ESPECIFICA	alta intensidad		
	series planas y con vallas		
RAPIDEZ COMPETITIVA	series planas y con vallas		
FLEXIBILIDAD GENERAL			
FLEXIBILIDAD ESPECIFICA			

Figura 9. Programas de entrenamiento cubano.

ANÁLISIS DE RESULTADOS, TOP 50 DEL MUNDO , 1963 A 2002				
AREA DE VELOCIDAD	100M	200	400	800
FEMENINO	57	28	51	17
MASCULINO	84	33	35	16

Figura 10. Análisis de resultados de la velocidad cubana.

ANÁLISIS CUALITATIVO, POR DECADAS				
DECADAS	100 FEM/MASC	200 FEM/MASC	400 FEM/MASC	800 FEM/MASC
1963-1972	26/28	18/7	8/2	0/0
1973-1982	11/27	3/11	11/13	1/8
1983-1992	7/22	8/13	11/17	9/2
1993-2002	8/6	4/4	20/4	9/6

Figura 11. Análisis cualitativo de la velocidad cubana. En gris oscuro la cantidad de atletas con más auge según la disciplina y en gris claro los de menos auge.

CONCLUSIONES

Como conclusiones, observamos que la década más activa en calidad fue la de 1983-1992, mientras que la menos activa fue la primera década analizada 1963 -1972. Se refleja con esto el desarrollo cualitativo y cuantitativo que hubo en Cuba de manera ascendente desde los primeros años de la revolución hasta la debacle del campo socialista, ya que en la última década analizada (1993-2002) se ve un descenso en el desarrollo, donde se demuestra cómo uno de los factores que incidieron en el retroceso del desarrollo deportivo, la regresión de la economía cubana.

Este flagelo sigue afectando en nuestros días el deporte cubano, existiendo otras condiciones objetivas demostrables que pueden frenar este proceso de regresión a corto plazo como alternativos objetos de estudio.

A modo de resumen, podemos sacar como reflexión que el sistema deportivo es un conjunto global en el que, si falla tanto el eslabón económico como el técnico-metodológico, es imposible mantenerse en la elite.

Personalmente, si tuviera que elegir entre una de estas vertientes, me inclinaría por la metodológica y no tanto por la económica, porque a mi criterio es la más importante. En este sentido, Cuba, a pesar de sus problemas extremos económicos, ha demostrado indiscutiblemente que su estructura metodológica ostenta un buen nivel. De hecho, existen muchos países de características étnicas similares a las de Cuba, que sin embargo no logran estar entre la elite mundial.

Se puede hacer mucho con poco, haciendo hincapié en el factor metodológico aunque es obvio que con una base material adecuada se optimizarían los resultados, con equilibrio se pueden lograr muchas cosas, China lo demostró en su olimpiada de 2008.

REFERENCIAS

Ehlenz, Grosseer y Zimmerman. *Los principios, la fuerza y la planificación del entrenamiento deportivo*. Ediciones Roca, S. A. México, 1991.
 Forteza A. *Entrenar Para Ganar*. Ed. Olimpia. México, DF, 1994.
 Navarro S. *Sistema de planificación del entrenamiento deportivo*. ACCAFIDE. La Habana, Cuba, 1994.
 Navarro S. *Básquetbol. Teoría y metodología del entrenamiento*. La Habana, 1995.
 Navarro S. *El Entrenamiento Deportivo y su planificación*. La Habana, Cuba, 1998.
 Navarro S. *La Iniciación Deportiva y la Planificación del Entrenamiento*. La Habana, Cuba, 2002.
 Zintl F. *Entrenamiento de la resistencia*. ED. Roca S. A. México, 1991.
 Fuentes B. *Atletismo cubano. Los mejores entre la elite del mundo*. Editorial científico-técnica, La Habana, Cuba, 2005.

CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD EN ATLETAS DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Berengüi Gil, R.^{1,2}; Garcés de los Fayos Ruiz, E.J.²; Hidalgo Montesinos, M.D.³; García Roca, Juan A.¹

1 Universidad Católica San Antonio

2 Unidad de Psicología del Deporte. Universidad de Murcia

3 Departamento de Psicología Básica y Metodología. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia
rberengui@pdi.ucam.edu

INTRODUCCIÓN

El perfil de las características de personalidad que definen al deportista ha sido durante años uno de los principales ámbitos de investigación dentro de la Psicología del Deporte, si bien habitualmente se ha mostrado como un campo cargado de controversia por la disparidad de los resultados. El objetivo de nuestro estudio es delimitar dichas características en el atletismo, centrándonos en jóvenes deportistas de nivel competitivo.

MÉTODO

La muestra está constituida por 49 atletas (20 hombres y 29 mujeres) pertenecientes al programa de tecnificación deportiva de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia, con edades comprendidas entre los 15 y 19 años.

Para su evaluación se ha empleado el 16PF-5 (Cattell et al., 1995). Comprende 16 escalas primarias, y mediante su combinación se obtienen cinco dimensiones globales de la personalidad.

Se realizan análisis por sexo y se comparan los deportistas mediante grupos dependiendo de su sector o especialidad practicada: velocidad y vallas, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha atlética. Los resultados son comparados asimismo con los datos normativos del cuestionario.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En primer lugar, atendiendo al sexo de los deportistas, se realiza la prueba T para contrastar sus medias en el cuestionario, y se localizan diferencias estadísticamente significativas en varias escalas primarias: *Afabilidad* ($p < 0.001$) donde los hombres (H) registran un promedio de 11.22 y las mujeres (M) de 15.23; *Sensibilidad* ($p < 0.001$; H=6.39, M=12.00); *Tensión* ($p < 0.05$; H=9.22, M=11.77); y *Privacidad* ($p < 0.01$; H=13.39, M=10.08). Además se localizan diferencias en la dimensión global *Extraversión* ($p < 0.001$; H=3.56, M=5.38). Usualmente las medias en *Afabilidad*, *Sensibilidad* y *Tensión* suelen ser más altas en mujeres que en hombres, mientras en *Extraversión* los hombres presentan un decatipo muy bajo respecto a mujeres atletas y ambos sexos de la población de referencia (baremos en Russell y Karol, 2005).

A continuación empleamos ANOVA de un factor para analizar las diferencias por especialidades. También se encuentran diferencias estadísticamente significativas en: *Atención a las normas* ($p < 0.01$) donde el rango de medias varía desde 10.20 en velocidad-vallas hasta 16.00 en lanzadores; *Sensibilidad* ($p < 0.05$) con medias de 7.63 en lanzadores hasta 14.86 en saltos; y *Autosuficiencia* ($p < 0.05$), desde 1.29 en saltadores a 7.25 en atletas de combinadas. En las dimensiones globales destacan las diferencias en *Ansiedad* ($p < 0.05$), desde 4.50 en velocidad y vallas hasta 7.29 en marchadores, y *Auto-Control* ($p < 0.05$), donde los velocistas promedian 2.80 y los saltadores 5.43.

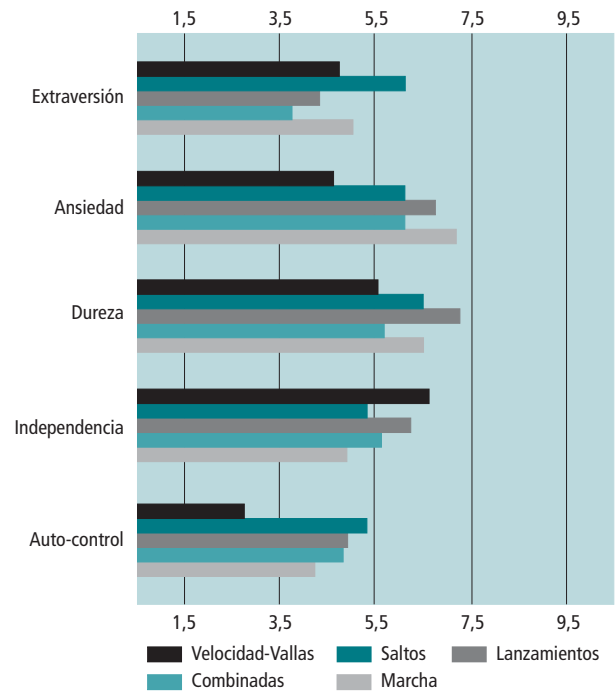


Figura 1: Decatipos en dimensiones globales del 16PF-5.

En la figura 1 pueden observarse los decatipos medios en las dimensiones globales de los distintos sectores. Entre todos sobresale la desviación de velocidad-vallas en la dimensión Auto-Control, donde se sitúan por debajo de los valores medios en comparación con la población normativa del instrumento. De entre las escalas primarias también velocistas y vallistas se sitúan en el polo bajo de Perfeccionismo.

CONCLUSIONES

Resulta necesario profundizar en el estudio de las características de personalidad de los deportistas con el objetivo de contribuir a la mejor comprensión de sus necesidades y que permitan el diseño de adecuados entrenamientos psicológicos. Del mismo modo, un mayor volumen de datos de investigación permitiría conocer más profundamente las particularidades de cada disciplina y poder efectuar comparaciones más precisas entre deportistas, especialidades y diferentes deportes.

REFERENCIAS

- Cattell, R.B., Cattell, A.K. y Cattell, H.E. (1995). *16PF5. Adaptación Española*. Madrid: TEA Ediciones.
- Russell, M.T. y Karol, D.L. (2005). *16 PF-5. Manual*. Madrid: TEA Ediciones.

EL DESARROLLO DE LAS CATEGORÍAS MENORES EN LA FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

García Roca, J.A.¹; Paz Meizoso, P.²

1 Universidad Católica San Antonio Murcia

2 Federación de Atletismo de Murcia

jagarcia@pdi.ucam.edu

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende la descripción de las actuaciones que desde la Federación de Atletismo de Murcia se han propuesto para realizar el plan de tecnificación que desde hace 15 años se lleva realizando.

Presente como normativa regional siguiendo la ley del deporte 10/1990 se intenta fomentar el deporte de alto nivel desde la captación de talentos hasta el Alto Rendimiento Deportivo

Desde la iniciación deportiva en las categorías menores hasta la tecnificación y la preparación de las competiciones a nivel nacional los planes y seguimientos son esenciales para mejorar el nivel deportivo de una Federación.

MÉTODO

Con información registrada por las memorias anuales de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia y en contacto con los sectores de Carreras, saltos, lanzamientos y combinadas se realiza una descripción de los distintos compones que conforman el trabajo con menores en atletismo en la Región de Murcia.

En un barrido de 7 años se escogen desde datos generales como números de licencias totales hasta el número de deportistas que conforman la tecnificación.

Además se enumeran los distintos programas de apoyo a la detección de Talentos deportivos en el Atletismo.

Se describen los instrumentos y actuaciones que se llevan a cabo en cada sector y las colaboraciones con las distintas Instituciones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente trabajo describe la evolución del números de atletas que practican atletismo en la Región de Murcia de manera Federada.

Se indican también cuanto de ellos participan en los programas de Tecnificación, por categorías de edad y géneros.

Se realizan para la promoción y captación de talentos un programa federativo de 40 competiciones de categorías inferiores, colaboración con la Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma de Murcia en los Juegos Escolares con 6 competiciones, 1 de cross 3 de pista y 2 de "jugando al Atletismo".

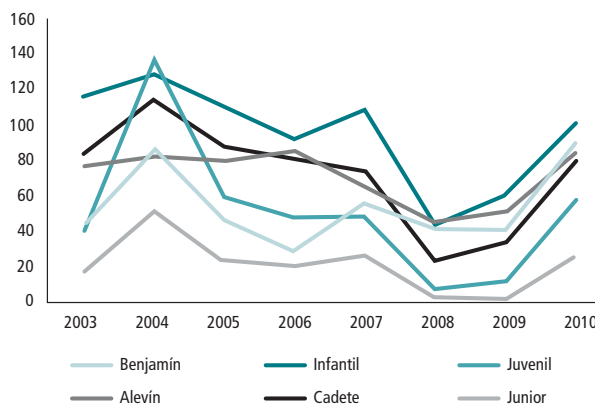


Gráfico 1: Evolución del número de licencia en Mujeres FAMU.

Dentro de cada sector (carreras, saltos o lanzamientos) se realizan concentraciones, valoraciones físico-técnicas y psicológicas, además de participar en competiciones con otras Comunidades Autónomas a través de un programa de encuentros.

CONCLUSIONES

La Federación de Atletismo de la Región de Murcia acomete 4 actuaciones para el desarrollo y el fomento del deporte del Atletismo en la Región de Murcia.

Un presupuesto muy limitado para las actuaciones a realizar ofrecen una progresión limitada en el número total de atletas que practican atletismo y aquellos que forman parte de los planes de tecnificación

AGRADECIMIENTOS

A su amable y completa labor de proporcionarnos información y apoyo queremos dar nuestro agradecimiento a D. Rosendo Berengüi Álvarez, presidente de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

EL RUNNING COMO PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA INDIVIDUALIZADA Y POSTMATERIALISTA

Llopis-Goig, R.; Llopis-Goig, D.

Universidad de Valencia
ramon.llopis@uv.es

INTRODUCCIÓN

La presente investigación parte del supuesto de que, desde una perspectiva sociológica, la práctica deportiva del *running* se gestó y desarrolló en base a la consolidación de dos grandes tendencias de carácter sociológico propias de la modernidad avanzada: a) la proliferación de valores de orientación postmaterialista surgidos en el tránsito a un tipo de sociedad mayoritariamente definida como postmoderna (1 y 2); y b) el surgimiento de procesos sociales de individualización en virtud de los cuales las creencias y comportamientos de los individuos se iban a basar de manera creciente en elecciones de carácter personal para depender menos de la tradición y las instituciones sociales (3, 4 y 5). Naturalmente, ambas tendencias se desarrollaron en un contexto de incremento del tiempo de ocio y progresiva consolidación de la división entre el tiempo dedicado al trabajo y al ocio, circunstancia esta necesaria e indispensable para el desarrollo de cualquier práctica físico-deportiva.

MÉTODO

La investigación que se presenta en este artículo trata de contrastar la validez de las siguientes cuatro hipótesis referidas a la sociedad española: H1: Los motivos relacionados con la salud, la forma física, el bienestar y la apariencia corporal caracterizarán a los practicantes de *running* en un grado significativamente superior al que caracterizan a los practicantes de otras modalidades deportivas; H2: La práctica del *running* se caracterizará por unas pautas y comportamientos más individualizados y orientados a la construcción de un estilo de vida propio que los que se presentan en el caso de otras modalidades deportivas; H3: La práctica del *running* se encontrará más difundida entre la población de menor edad y mayor nivel de estudios; y H4: La práctica del *running* tendrá una incidencia superior entre la población en situación laboral ocupada.

La investigación se ha realizado con tres submuestras extraídas del estudio 2.599 del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) y el Consejo Superior de Deportes (CSD) en 2005: la submuestra de practicantes de *running*, la de practicantes de otras modalidades deportivas distintas del *running* y la submuestra de población que no realiza ninguna práctica deportiva.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos confirman las cuatro hipótesis planteadas. En primer lugar, de acuerdo con el carácter postmaterialista que de modo intrínseco se atribuía al *running* los análisis estadísticos muestran que sus practicantes se caracterizan por motivaciones relacionadas con la salud física y psicológica en un grado superior al que muestran los practicantes de otras modalidades deportivas. De mismo modo, la concepción que aquellos tienen del deporte otorga una importancia estadísticamente superior al factor salud. La doble verificación de la primera hipótesis aumenta la robustez empírica de su validación.

En segundo lugar, el estudio ha puesto de manifiesto la mayor intensidad (frecuencia semanal) y presencia sostenida (realización a lo largo de todo el año por igual) de la práctica del *running*, aspectos ambos que han sido interpretados como un indicio del significado e importancia vital que sus practicantes le otorgan frente a lo que sucede en el caso del resto de modalidades deportivas. Así pues, los resultados han mostrado que la práctica del *running* se caracteriza por unas pautas más individualizadas y orientadas a la construcción de un estilo de vida propio.

Por último, la investigación ha mostrado que el *running*, al igual que otros comportamientos postmaterialistas, se halla más difundido entre los grupos de población de menor edad y mayor nivel de estudios. El trabajo también ha revelado que la flexibilidad (especialmente horaria) que caracteriza la práctica del *running* es una de las claves de su funcionalidad individualizadora, como pone de manifiesto el hecho de que la población con menor disponibilidad temporal registre una tasa de práctica significativamente superior a la que obtienen otros grupos poblacionales.

CONCLUSIONES

La investigación ha puesto de manifiesto el carácter postmaterialista e individualizado de la práctica deportiva del *running* en España. Los practicantes de esta modalidad deportiva muestran niveles significativamente más altos de motivaciones relacionadas con el bienestar, la salud y la apariencia corporal y se caracterizan por unas pautas más individualizadas y orientadas a la construcción de un estilo de vida propio comparado con lo que sucede en el caso de otras modalidades deportivas. Además, se encuentra más difundido entre los grupos de población de menor edad y mayor nivel de estudios, tal como predice la teoría del cambio cultural. Estos hallazgos muestran el modo en que el nacimiento y desarrollo de determinadas prácticas deportivas puede explicarse haciendo alusión a la articulación o ensamblaje existente entre el sistema deportivo y el ámbito sociocultural.

REFERENCIAS

1. Inglehart R. *Modernization and Postmodernization*, Princeton University Press, 1997.
2. Inglehart R & Welzel Ch. *Modernization, Cultural Change and Democracy: The Human Development Sequence*, Cambridge University Press, 2005.
3. Giddens A. *Modernity and Self-Identity*. Cambridge: Polity Press, 1991.
4. Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*. London: Sage, 2002.
5. Elias, N. *The Society of Individuals*, Oxford: Blackwell, 1991.

COMPARTIR INFORMACIÓN PARA HACER CRECER EL ATLETISMO Y NUESTROS CONOCIMIENTOS: EL EJEMPLO DE SPORTPROTUBE

Cordente Martínez, C.A., García González, J., Sánchez Delgado, M.

Laboratorio "James Stirling" de Actividad física. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid
 carlos.cordente@upm.es

INTRODUCCIÓN

Es evidente que sólo se puede llegar a desarrollar el potencial técnico de un atleta mediante un entrenamiento de muy alta calidad desde los inicios del entrenamiento atlético. Obviamente, para ello la formación de los entrenadores resulta fundamental, sobre todo en el caso de aquellos que trabajan con categorías menores [1]. Desgraciadamente, por diversas razones, la accesibilidad de la mayoría de entrenadores de atletismo a la información técnica de vanguardia, está aún muy limitada.

Por otro lado, la capacidad real de un entrenador se valora, además de por sus conocimientos teóricos en materia de preparación física y técnica, por su capacidad de observación, por su "ojo". Por tanto el componente visual es fundamental en el desarrollo de un entrenamiento correcto [2]. Por ello, si lugar a dudas, las herramientas audiovisuales de apoyo al entrenamiento tienen un valor añadido.

MÉTODO

Se desarrolló una página web (www.sportprotube.com) en la que los usuarios pueden compartir de una forma debidamente categorizada tanto información audiovisual como escrita así como crear sus propios canales y grupos de trabajo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dado el nivel de uso actual de SportProTube, a pesar de estar aún lejos de estar finalizada, puede afirmarse que se está consiguiendo el objetivo de universalizar el acceso de los entrenadores, profesores de educación física y otras personas interesadas a la información técnica adecuada en cada caso.

También se proporciona información audiovisual acerca del análisis de modelos técnicos de los diferentes gestos atléticos así como información escrita y descargable mediante fichas pedagógicas (Figura 1) acerca de los diferentes ejercicios de entrenamiento, las consignas más convenientes para cada caso, los puntos de atención prioritaria para el entrenador y las particularidades metodológicas de cada ejercicio.

Por otro lado, se fomenta la participación del usuario en el enriquecimiento de la página web mediante el envío de material audiovisual que es supervisado y tratado antes de ser publicado.

Finalmente, se proporciona información adicional en relación a temas técnicos, históricos, etc., en forma de documentales con el fin de aumentar el conocimiento general acerca de nuestro deporte.

CONCLUSIONES

SportProTube es una herramienta viva que facilita a los docentes del atletismo el desarrollo de progresiones didácticas de calidad cuyas consecuencias principales serán tanto el mayor aprovechamiento del potencial atlético de los jóvenes atletas como una mayor adherencia de los mismos al atletismo.

Por todo ello, creemos que SportProTube es una herramienta de un gran valor pedagógico que debe ser promocionada desde las diferentes instituciones atléticas.

sportPROtube


ATLETISMO > Técnica de carrera > Compactación/Alineamiento > N° 10

Objetivo:

- Realizar impulsiones sintiendo como se transmite la fuerza desde el suelo sin perder el alineamiento.
- Sentir el trabajo de impulsión del pie.
- Educar el "armado" del pie previo al apoyo.

Nivel: Todos los niveles

Fotoseriación:



Consignas al atleta:

- El pie entra en contacto con el suelo por el talón y termina el apoyo por la punta del dedo gordo de manera muy enérgica, de modo que despegamos claramente del suelo.
- Brazos coordinados con las piernas.
- Debemos "crecer" en cada apoyo.

Puntos de observación:

- El pie entra en contacto de talón y finaliza en el dedo gordo.
- Tras el despegue, volvemos a contactar con el suelo con la punta del mismo pie antes de comenzar el apoyo de talón del pie contrario.
- Cadera alta.

Recomendaciones metodológicas:

- Ejecutar el ejercicio sobre una distancia de 20-30 m.
- No avanzar muy rápido.
- Los brazos se mueven como en carrera.

Autor: Valentin Rocandio Cilveti - San Sebastián - España
 SportProTube.COM - OCTUBRE 2010

Figura 1: Ejemplo de ficha pedagógica correspondiente a un ejercicio de técnica de carrera.

REFERENCIAS

1. Piasenta, J. *L'éducation athlétique*. INSEP-Publications. París, 1988.
2. Piasenta, J. *Apprendre à observer*. INSEP-Publications. París, 1994.

AGRADECIMIENTOS

A las instituciones, entrenadores y atletas que creyeron y apoyaron este proyecto: Consejo Superior de Deportes, la Universidad Politécnica de Madrid y su Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el deporte, Escuela Nacional de Entrenadores, Valentin Rocandio, Francisco Ovies, Jesús Durán, Santiago Ferrer Francisco Gil, José Luís López y Antonio Fuentes.

EMPODERAMIENTO DE LA MUJER EN EL ATLETISMO: BUSCANDO OTRA "EQUIDAD DE GÉNERO"

Rodríguez Fernández, C.; Nuria Castro Lemus

Grupo de Investigación de Educación Física, Salud y Deporte.

Dpto. de Educación Física y Deporte. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla

carrod@us.es

INTRODUCCIÓN

El atletismo resulta hoy uno de los deportes que más disciplinas aporta tanto en su variedad como en su significatividad. En los pasados Juegos Olímpicos Beijing 2008 el atletismo contribuyó con 24 modalidades deportivas disputadas para mujeres con un total de 900 atletas femeninas de los 2000 del total en atletismo. Sin embargo, es uno de los deportes donde su participación a nivel provincial, territorial y nacional muestra un gran abandono deportivo de los y las atletas en el periodo adolescente (Ferrando, 2006).

Resulta un hecho evidente que la representación femenina en los diferentes estamentos de las entidades deportivas es menor, pero no existen estudios que evidencien esta realidad y aporten datos cuantitativos de su análisis. Por ello, creemos que necesitamos hacer visible esta realidad midiendo su magnitud colocando un dato cuantitativo a esta realidad ya que, lamentablemente, si la desigualdad no se mide, no se percibe como problema social y no se ve la necesidad de intervenir sobre ella.

Para conseguir que la sociedad sea más democrática hay que mejorar los niveles de participación política, económica y de decisión de las mujeres.

En este sentido, los indicadores de género nos proporcionan información esencial sobre la realidad social y los factores que contribuyen a explicar los fenómenos que observamos en ella. Por lo tanto trataremos de analizar la realidad del atletismo español a través de los indicadores de género.

MATERIAL Y MÉTODO

El material utilizado para nuestra investigación será el indicador de género, entendiéndolo como un "señalador" que nos puede indicar el sentido y la evolución de un fenómeno. Un indicador es una forma de representar el fenómeno o alguna cualidad de este. Podemos decir que sirve para *describir* las características de un fenómeno/problema, medir su *magnitud*, *comparar* los resultados efectivamente obtenidos en la ejecución de un proyecto, programa o actividad (Dávila, 2004)

Los indicadores de género son medidas específicas que permiten evidenciar, caracterizar y/o cuantificar las desigualdades existentes entre hombres y mujeres, así como verificar sus transformaciones, en un contexto socio-histórico determinado. Evidencian el cambio o la persistencia de las desigualdades observadas.

Por lo tanto los indicadores de género en el atletismo lo entenderemos como aquellos indicadores orientados a describir la situación y posición relativa de las mujeres en todos los ámbitos relacionados con el deporte del atletismo, visibilizar y medir la magnitud del fenómeno de la desigualdad de género y aproximarnos a sus causas e indicar los cambios o tendencias de evolución de estos fenómenos. Los indicadores que utilizaremos para nuestro análisis serán los de:

Índice de concentración:

Porcentaje con relación a su grupo sexual (intra-género). Se calcula dividiendo: n° de mujeres en una categoría / el total de mujeres.

Índice de distribución:

Porcentaje de un sexo con relación al otro (inter-género). Se calcula dividiendo:

$\frac{N^{\circ} \text{ de mujeres en una categoría}}{\text{el total de esa categoría}}$.

$\frac{N^{\circ} \text{ de hombres en una categoría}}{\text{el total de esa categoría}}$.

Brecha de género:

Diferencia entre las tasas masculina y femenina en la categoría de una variable.

Se calcula restando Tasa masculina – tasa femenina.

Cuanto menor sea la "brecha", más cerca estaremos de la igualdad.

Índice de Feminización:

Representación de las mujeres con relación a los hombres en la categoría de una variable.

Se calcula dividiendo n° mujeres/ n° hombres.

El 1 indicaría equidad, los valores por debajo de 1 infrarepresentación de las mujeres y los valores por encima de 1 feminización.

La metodología que seguiremos será básicamente, la recogida de datos de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) desagregados por sexos y posteriormente y a partir de estos datos procederemos a realizar el análisis más en profundidad basado en los indicadores de género. Los datos que recogeremos en este estudio procederán de:

- Directiva y Comisión Delegada de la RFEA. Regula y dirige el funcionamiento y gestión de todas acciones federativas.
- Asamblea de la RFEA. Órgano competencial, con capacidad decisional.
- Comisiones de la RFEA. Articulación de la organización y gestión de la Directiva y la Comisión Delegada.
- (Todas ellas regulan, reglamentan, subvencionan y modifican cada uno de los elementos que forman para de la Real Federación Española de Atletismo.)
- Fichas federativas como atletas de la RFEA. (Otorgan Participación deportiva en las Competiciones organizadas por la RFEA.)

Para realizar dicho estudio definiremos previamente el ámbito de actuación:

Las distintas leyes del deporte actualmente vigentes coinciden en lo sustancial, lo que entendemos por federación deportiva. Si tomamos como base la definición dada por el artículo 30 de la Ley 10/90 para las Federaciones españolas, vemos que éstas son definidas como "las entidades privadas, con personalidad jurídica propia, cuyo ámbito de actuación se extiende al conjunto del territorio del Estado, en el desarrollo de las competencias que le son propias, integradas por Federaciones deportivas de ámbito autonómico, clubes deportivos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, ligas profesionales si las hubiere y otros colectivos interesados que promueven, practican o contribuyen al desarrollo del deporte."

El objeto de esta entidad es la de promoción, organización y reglamentación del atletismo dentro del territorio español,

así como su trascendencia hacia el plano de este deporte en el ámbito internacional.

Junto a esta finalidad se mueven otras muchas de diferente naturaleza, tales como la promoción de los valores del deporte en cuestión, difusión y formación a través del atletismo...

RESULTADOS

Respecto a la Directiva y Comisión delegada de la RFEA podemos observar los siguientes datos:

Tal y como podemos observar en el índice de concentración para la Directiva y Comisión Delegada de la RFEA (tabla 1) del 100% de las mujeres; el 33% de ellas son vicepresidentas y el 67% son vocales. Sin embargo estos datos que, a priori, pueden parecer esperanzadores resultan que se vuelven escasos al realizar un análisis a través del índice de distribución, ya que del 100% de personas que ocupan puestos significativos en la

RFEA tan sólo el 4% son mujeres. En este sentido señalar que del 100% de las y los vicepresidentes el 75% son hombres y el 25% mujeres y referente a las vocales tan sólo el 13% de ellos son mujeres, frente al 87% de presencia masculina. Esto evidencia una clara brecha de género de 91,89 puntos porcentuales y una clara masculinización siendo el índice de feminización de 0,04 alejándose este valor mucho del 1 que indicaría la equidad.

La tabla 2 nos indica, que del 100% de las mujeres que pertenecen a la Asamblea el 70% son representantes de atletas y el 30% representantes de entrenadores. Pero del total de las personas que componen la Asamblea tan sólo el 12,82% es de representación femenina; del 100% de los representantes de atletas el 20% son mujeres y de los representantes de entrenadores el 21,43% son mujeres. Es muy significativo observar como no existe ninguna mujer que represente ni a presidentes

Tabla 1. Indicadores de género para la Directiva y Comisión Delegada de la RFEA.

	H	M	T	ÍNDICE DE CONCENTRACIÓN		ÍNDICE DE DISTRIBUCIÓN		BRECHA DE GÉNERO	ÍNDICE DE FEMINIZACIÓN
				HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES		
JUNTA DIRECTIVA	21	0	21	29,58	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
PRESIDENTE	1	0	1	1,41	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
VICEPRESIDENTES	3	1	4	4,23	33,33	75,00	25,00	50,00	0,33
VOCALES	13	2	15	18,31	66,67	86,67	13,33	73,33	0,15
SECRETARIO	1	0	1	1,41	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
COMISION DELEGADA	16	0	16	22,54	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
PRESIDENTE	1	0	1	1,41	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
PRESID. DE FEDER. AUTON.	5	0	5	7,04	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
ATLETAS	2	0	2	2,82	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
CLUBS	5	0	5	7,04	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
ENTRENADORES	1	0	1	1,41	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
JUECES	1	0	1	1,41	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
OTROS COLECTIVOS	1	0	1	1,41	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
TOTAL	71	3	74	100,00	100,00	95,95	4,05	91,89	0,04

Tabla 2. Indicadores de género para la Asamblea de la RFEA.

	H	M	T	ÍNDICE DE CONCENTRACIÓN		ÍNDICE DE DISTRIBUCIÓN		BRECHA DE GÉNERO	ÍNDICE DE FEMINIZACIÓN
				HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES		
PRESIDENTES DE FEDER. AUTON.	19	0	19	27,94	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
REPRESENTANTES DE ATLETAS	28	7	35	41,18	70,00	80,00	20,00	60,00	0,25
REPRES. DE ENTRENADORES	11	3	14	16,18	30,00	78,57	21,43	57,14	0,27
REPRESENTANTES DE JUECES	10	0	10	14,71	0,00	100,00	0,00	100,00	0,00
TOTAL	68	10	78	100,00	100,00	87,18	12,82	74,36	0,15

Tabla 3. Indicadores de género para las Comisiones de la RFEA.

	H	M	T	ÍNDICE DE CONCENTRACIÓN		ÍNDICE DE DISTRIBUCIÓN		BRECHA DE GÉNERO	ÍNDICE DE FEMINIZACIÓN
				HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES		
COMISION DE CLUBES	13	¿?	13	38,24	¿?	100,00	¿?	100,00	¿
COMISION DE ATLETAS	8	6	14	23,53	50,00	57,14	42,86	14,29	75,00
COMISION DE ENTRENADORES	7	2	9	20,59	16,67	77,78	22,22	55,56	28,57
COMITÉ DE COMPETICION	2	2	4	5,88	16,67	50,00	50,00	0,00	100,00
COMITÉ ANTI-DOPAJE	4	2	6	11,76	16,67	66,67	33,33	33,33	50,00
TOTAL	34	12	46	100,00	100,00	73,91	26,09	47,83	35,29

Tabla 4. Indicadores de género para las licencias federativas de atletas de la RFEA

	H	M	T	ÍNDICE DE CONCENTRACIÓN		ÍNDICE DE DISTRIBUCIÓN		BRECHA DE GÉNERO	ÍNDICE DE FEMINIZACIÓN
				HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES		
BENJAMINES	24	9	33	0,17	0,14	72,73	27,27	45,45	0,38
ALEVINES	79	73	152	0,56	1,12	51,97	48,03	3,95	0,92
INFANTILES	241	315	556	1,70	4,84	43,35	56,65	-13,31	1,31
CADETES	1336	1396	2732	9,44	21,43	48,90	51,10	-2,20	1,04
JUVENILES	1733	1336	3069	12,25	20,51	56,47	43,53	12,94	0,77
JUNIOR	1395	742	2137	9,86	11,39	65,28	34,72	30,56	0,53
PROMESA	1171	620	1791	8,28	9,52	65,38	34,62	30,76	0,53
SENIOR	3294	1155	4449	23,28	17,73	74,04	25,96	48,08	0,35
VETERANOS	4878	868	5746	34,47	13,33	84,89	15,11	69,79	0,18
TOTAL	14151	6514	20665	100,00	100,00	68,48	31,52	36,96	0,46

ni a jueces. La brecha de género se señala en el 74,36%, siendo por tanto un estamento, de nuevo, masculinizado con un índice de feminización muy por debajo del 1 (0,15).

Teniendo en cuenta (tabla 3) que tanto la comisión de entrenadores, como la de organizadores, como la de jueces y la de veteranos está por designar y que se desconocen las mujeres que tienen representación en la comisión de clubes, podemos observar que los índices de género suben ligeramente con respecto a los indicadores en estamentos superiores destacando por ejemplo que el índice total de distribución asciende a un 26,09% (tabla 3) casi el doble de la representación femenina en la asamblea 12,82% (tabla 2). Del total de 12 mujeres que pertenecen a estas comisiones, el 50% de ellas pertenecen a la comisión de atletas y el resto se distribuye en partes iguales entre las comisiones de entrenadores, competición y antidopaje (16,67%). Así la brecha de género resulta aunque todavía es prácticamente del 50% (47,83). Así el índice de feminización todavía es muy pequeño (35,29) por lo que tenemos que seguir afirmando que está claramente masculinizado.

CONCLUSIONES

Atendiendo a los datos que se muestran, podemos concluir que, la realidad y la fuerza con la que la presencia de la mujer se muestra en el mundo de la gestión, la administración y la dirección del atletismo federativo español es escasa o inexistente. En la historia del atletismo español, jamás ha existido una Presidenta de la Federación Nacional, pero esto resulta bastante ambicioso hasta en la propia actualidad, cuando, tan solo destaca una mujer como vicepresidenta, que en este caso se trata de Marta Dominguez, plusmarquista de 1500m obst. entre otros. A medida que nos acercamos a situaciones y puestos de poder, la masculinización se hace prácticamente completa; esto nos hace reflexionar en torno a que es impres-

cindible presionar a las instituciones en favor de la igualdad de mujeres y hombres, dada su importancia a la hora de llevar a cabo acciones positivas a favor de la igualdad.

Es por tanto necesario, efectuar cambios en las culturas organizativas y en la forma de trabajar de las Federaciones para preconizar las nuevas maneras de pensar y de abordar la acción política y deportiva. Es hora de llevar a la práctica el *Mainstreaming*, un proceso político a la vez que técnico que implica nuevas maneras de idear y enfocar políticas, cambios en la cultura organizativa e institucional, ello conducirá a alteraciones en las estructuras sociales. Contemplando la plena participación de la mujer en todos los aspectos de la vida así como también, el análisis de todas las propuestas en lo que concierne a políticas generales o sectoriales y los programas desde una perspectiva de igualdad de género.

La representación de las mujeres así como el *Empoderamiento* de las mismas en posiciones de gestión y liderazgo, pueden contribuir a impulsar el intercambio de buenas prácticas en materia de gobernanza en este deporte; una visión del atletismo desde las mujeres gestionando y coayudando a levantar su excelencia, es algo que ayudara a los practicantes y albergara un nuevo aire e impulsará a otras mujeres hacia el mundo del deporte.

BIBLIOGRAFÍA

- Dávila, M. (2004). Indicadores de Género. Guía Práctica. Junta de Andalucía, Consejería de Economía y Hacienda, Instituto Andaluz de la Mujer. <http://www.unidadgenero.com/documentos/99.pdf> [fecha de consulta 20 de mayo de 2009]
- García, F. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 44, 15-38.
- Real Federación Española de Atletismo (2010) Federación. <http://www.rfea.es> [fecha de consulta 12 de noviembre de 2010].