



PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

PENTATLÓN MODERNO

Confeccionado por: MSc. Doris Mayorquín Betancourt.
Lic. Ignacio Cruz Tórres.
EPG. Alejandro Guarch Rodríguez.
EPG. Arturo Abelenda Acevedo.
Lic. Orlando Salvador Delgado.
EPG. Osvaldo Savournin Rodríguez.
Dr. Rolando Borges Mojaiber.
Lic. Pablo Gabriel Sosa Pérez.
Lic. Fisioterapeuta Lázaro Yoel Suárez Collazo.
MSc. Reinerio Fonseca Castillo.

INDICE

Rediseño	3
Introducción	4
Reseña del deporte (nacional e internacional)	5
Inicios en Cuba	6
Resultados históricos del deporte	6
Características y particularidades	10
Definiciones acerca de las Modalidades	11
Bases del reglamento	13
Sistema de enseñanza - Características del Programa	23
Periodos del Programa	27
9 Años / Juvenil E	30
10 Años	37
11 Años / Juvenil D	44
12 Años	47
13 Años / Juvenil C	50
14 Años	56
15 – 16 Años / Juvenil B	60
17 – 18 Años / Juvenil A	65
Métodos para la aplicación en la enseñanza	74
Sistema competitivo	75
Calendario deportivo	77
Sistema de selección	78
Indicaciones médicas	81
Indicaciones psicológicas	89
Indicaciones Fisioterapeúticas	99
Plan de trabajo educativo	103
Bibliografía	105

**COMISIÓN NACIONAL DE PENTATLÓN MODERNO.
REDISEÑO PIPD 2016**

Modificaciones Principales del PIPD. Efectuado en el mes de Abril de 2016.

- 1- Se modifica lo relacionado con el reglamento del deporte en correspondencia con las modificaciones efectuadas por la UIPM en el Congreso del año 2015 - Pág. 13 a la 23.
- 2- Se precisa el sistema de competencia nuevo, dado por las variaciones en Modalidades y los eventos convocados - Pág. 75 a la 78.
- 3- Se adicionan las adecuaciones efectuadas para las Pruebas Técnicas en los Juegos Escolares, incluyendo la Prueba del Evento de Equitación a efectuarse en los Juegos Nacionales Juveniles - Pág. 79 a la 80.
- 4- Se adicionan las adecuaciones por etapas en las normas de selección para las EIDE y el ingreso a la ESFAAR "Cerro Pelado" - Pág. 78 a la 79.
- 5- Se incorpora la Esgrima en la categoría 13-14, incluyendo cargas y contenidos por cada año de formación a la estructura básica de planificación - Pág.50 a la 59.
- 6- El capítulo correspondiente a las Pruebas Médicas, indicaciones Fisioterapéuticas y lo referente a las Indicaciones Psicológicas, con el objetivo principal de contribuir con los Profesores que no cuentan con el apoyo de la Triada Médica - Pág. 81 a la 102.

INTRODUCCIÓN:

La presente edición del Programa Integral de Preparación del Deportista es una herramienta de trabajo para Profesores, Entrenadores y Funcionarios del Pentatlón Moderno en todo el país. Constituyendo un esfuerzo de la Comisión Nacional y la Comisión Técnica del deporte, participando en la confección del mismo Entrenadores del Equipo Nacional, la Triada Médica de la Preselección Nacional, junto a Profesores de las EIDE y del eslabón de base.

Utilizando como material de referencia los programas anteriores con la base de los deportes homólogos de Natación, Atletismo, Esgrima y Tiro, ya que en la 1ra edición fueron esos programas el paradigma para la planificación del nivel de base. Recogiendo en el actual rediseño las experiencias adquiridas en el proceso de enseñanza y entrenamiento de los equipos provinciales y de los juveniles en la Preselección Nacional, así como los trabajos finales de los Especialistas de posgrado del deporte en 7 provincias.

Ya existía la necesidad de perfeccionar esta herramienta pedagógica dados los cambios constantes que la Unión Internacional del deporte – UIPM, efectúa en el reglamento todos los años, así como la necesidad del incremento de algunas Modalidades y variantes del deporte en varias provincias. Considerando que el mismo por su complejidad técnica, necesita tener una estricta organización y planificación de forma de no correr el riesgo de afectar la salud de los practicantes, el mismo contará con un Manual Auxiliar.

Es necesario realizar los análisis casuísticos en cada territorio de acuerdo a las posibilidades reales de la práctica, dada la variabilidad de eventos que integran el deporte. Trabajando principalmente en función de optimizar la utilización de los escenarios deportivos ya que no poseemos instalaciones propias, así como el buen APROVECHAMIENTO de las instalaciones en las escuelas deportivas provinciales.

Desempeñarse como Profesor o Entrenador de Pentatlón Moderno requiere hacer una labor eficiente, ya que supone una gran dedicación y en particular dominar la complejidad técnica metodológica del proceso de formación del Pentatleta, educarlos en la concepción de alcanzar la integralidad para cada año poder obtener mayores y mejores resultados deportivos.

Contar con profesores-entrenadores mejor preparados, con el dominio de la ciencia del deporte moderno y por la eficiencia del entrenamiento deportivo es nuestro objetivo principal. Por tanto no se trata de aplicar contenidos y cifras solamente, sino de analizarlas, estudiarlas y profundizar ampliamente en lo oportuno; con el fin de convertirlos en profesionales competentes, logrando que el Pentatlón Moderno alcance el nivel que le corresponde por la digna tradición del deporte revolucionario.

ESTA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO EN LAS EDADES DE 9 – 13 AÑOS TRABAJAR EN ATR.

RESEÑA DEL DEPORTE.

MODERN PENTATHLON (INGLÉS) - PENTATHLON MODERNE (FRANCÉS)

Origen: El Pentatlón apareció en el programa Olímpico de la antigüedad durante la XVIII edición, año 708 a.c.

En la competencia los atletas eran juzgados en cinco disciplinas distintas. Tres de ellas eran calificadas de “Ligeras”: la carrera, el salto de longitud y el lanzamiento de la jabalina y las otras dos de “Fuertes”: el lanzamiento del disco y una combinación de boxeo y lucha.

La carrera era la primera disciplina en competir, la cual consistía en cubrir la distancia del estadio, aproximadamente (192 metros). A continuación el salto de longitud que fue la última disciplina en integrarse al Pentatlón ya que su origen no procedía de la técnica militar. Continuaba con el lanzamiento del disco que era un ejercicio bautizado por algunos autores como el lanzamiento de la piedra y por otros como el lanzamiento de los discos.

En un inicio (primer milenio antes de cristo), el lanzamiento del disco se competía como un evento independiente. Muchos discos fueron encontrados en Olimpia, algunos estaban contruidos de piedras otros de metal, (hierro, bronce o cobre), eran planos y algo abultados en el centro.

La cuarta prueba del Pentatlón correspondía al lanzamiento de la jabalina, este implemento en aquella época era utilizado como arma de guerra y en la caza. Esta arma ofensiva era diferente al implemento en los deportes griegos. La historia de la jabalina como implemento deportivo comenzó cinco siglos antes de las olimpiadas clásicas, la jabalina era contruida de una pieza de madera puntiaguda llamada “acontio”. Sus dimensiones aproximadas eran del alto de una persona de estatura media (1.70 m) de forma cilíndrica del diámetro del dedo medio de la mano, el extremo puntiagudo estaba protegido de una cápsula metálica.

Después de celebrado cuatro eventos, la prueba final correspondía al boxeo/lucha.

Al completar las cinco disciplinas se ofrecía una clasificación final. El sistema de clasificación aplicado para designar el ganador fue objeto de múltiples discusiones entre arqueólogos y filósofos. Solamente existen algunas hipótesis sobre ese tópico, una temprana tesis basada en escritos de “Plutarco” y en particular sobre un verso, que dice: “como los triunfadores del Pentatlón el dominó por ganar tres disciplinas”. Esto sostiene que la victoria se otorgaba al atleta que ganara en más disciplinas.

En cualquier caso el Pentatlón era considerado el deporte más completo del programa olímpico y los atletas triunfadores eran exaltados como el prototipo de los campeones.

En el 1912 d.c. aparece por vez primera el Pentatlón Moderno en el programa olímpico de los juegos de Estocolmo-Suecia, ya con el formato actual. Creándose la Union Internationale de Pentatlón Moderne (UIPM) en Londres en el 1948.

En el 1950 en el aniversario de la UIPM el Comité Olímpico Internacional aprueba la introducción del sexo femenino en el programa de los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

El 1ro de enero del 2009 se pone en vigor el evento combinado (tiro-carrera unido) oficialmente, el cambio fue aprobado para incluir en el reglamento en el Congreso efectuado en Antigua, Guatemala en Noviembre 2008.

A partir del 1ro de enero del 2014 se inicia el Bonus Fencing (final de esgrima) oficialmente, aprobado para incluir en el reglamento en el Congreso efectuado en Sofia, Bulgaria en Noviembre 2013.

SUS INICIOS EN CUBA:

Las primeras manifestaciones aparecen a finales de la primera mitad del siglo XX, comenzándose a practicar por un reducido grupo de militares para su participación en los Juegos Olímpicos de Helsinki de 1952, pero debido al golpe de estado del 10 de marzo de ese año se interrumpe la preparación, no asistiendo este deporte a los Juegos.

No es hasta el año 1999 que se comienzan los trabajos organizativos para el desarrollo del Pentatlón Moderno. En un inicio solo en Ciudad de la Habana, debido a la complejidad del mismo para su práctica donde la demanda de implementos y recursos técnicos limitaban su extensión al resto de las provincias; actualmente se práctica además de la capital en las provincias: Pinar del Río, Cienfuegos, Villa Clara, Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tunas, Holguín, Granma y Santiago de Cuba.

RESULTADOS HISTÓRICOS DEL DEPORTE:

CICLO 2012 – 2016.

Ciclo de Oro para el deporte con una actuación sin precedente en los Juegos Centroamericanos de Xalapa - Veracruz 2014 se alcanzan 6 Medallas – 2 Oro, 2 Plata y 2 de Bronce y el 1er Lugar por países empatados con México.

En la competencia femenina participaron 6 países y asistieron 12 atletas.

GANADORAS SEXO FEMENINO:

- 1er Lugar – CUB Leydi Laura Moya – 1314 puntos
- 2do Lugar – MEX Tamara Vega – 1287 puntos
- 3er Lugar – MEX Telma Martínez – 1274 puntos

8vo Lugar – CUB Eliani Cámara – 1057 puntos, 10mo Lugar – CUB Ilianni Manzano – 449 puntos.

En la competencia masculina participaron 7 países y asistieron 17 atletas.

GANADORES SEXO MASCULINO:

1er Lugar – MEX Ismael Hernández – 1443 puntos
 2do Lugar – CUB José Ricardo Figueroa – 1420 puntos
 3er Lugar – CUB Yaniel Velázquez – 1413 puntos
 10mo Lugar – CUB Lester Ders – 1295 puntos

En la competencia de Relevos Femenina participaron 4 países.

GANADORES RELEVOS FEMENINO:

1er Lugar – GUA HERNANDEZ Sophia, DIEGUEZ Ximena – 1374 puntos
 2do Lugar – MEX VEGA Tamara, NOGUEDA Elena – 1369 puntos
 3er Lugar – CUB CÁMARA Eliani, MOYA Leydi Laura – 1174 puntos

En la competencia masculina participaron 6 países.

GANADORES RELEVOS MASCULINO:

1er Lugar – MEX HERNÁNDEZ Ismael, RIVERA Saúl – 1472 puntos
 2do Lugar – CUB FIGUEROA José Ricardo, VELÁSQUEZ Yaniel – 1418 puntos
 3er Lugar – VEN LUNA Julio, SALAS Eduardo – 1411 puntos

En la competencia participaron 6 equipos.

GANADORES RELEVOS MIXTOS:

1er Lugar – CUB FIGUEROA José Ricardo - MOYA Leydi Laura.
 2do Lugar – MEX MARTÍNEZ Thelma – PADILLA Manuel
 3er Lugar – GUA HERNÁNDEZ Sophia – FERNÁNDEZ Charles

Medallistas por Cuba:

Leydi Laura Moya López - 2 Oros, 1 Bronce.
 José Ricardo Figueroa García - 1 Oro, 2 Platas.
 Yaniel Velázquez García - 1 Plata, 1 Bronce.
 Eliani Cámara Rodríguez - 1 Bronce

En los Juegos Panamericanos de Toronto 2015, se obtienen 2 clasificaciones para los Juegos Olímpicos de Río 2016 uno en cada sexo: Leydi Laura Moya y José Ricardo Figueroa.

OTROS CUMPLIMIENTOS DEL CICLO 2012 – 2016	
JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE Xalapa - Veracruz 2014	6 Medallas y 1er Lugar por países.

JUEGOS PANAMERICANOS Toronto 2015	NO SE CUMPLIÓ LA MEDALLA DE BRONCE PRONOSTICADA – Se Obtuvo: FEM.: 5to y 19, MASC.:4to y 12. Panamericanos del Deporte: 2013 – Rep. Dominicana – 18 Medallas (premiación Junior, Senior) y 1er Lugar por países. 2014 – México – 3 Oro y 1 Plata 2016 - Argentina 2016: 2 Oro. Ind. Leydi L. y Relevó Masculino Leydi L. y José Ricardo
COPAS DEL MUNDO Y CAMPEONATOS MUNDIALES	Roma / 2015 –.Leydi L. y José Ricardo. 5to MIX Berlín Mundial / 2015 12 MIX Brasil / 2016 – Leydi L. Moya – 12 / 89 José y Leydi 4to MIX
OTROS INTERNACIONALES	Copa de Campeones, Doha 2013 / Qatar. Países Participantes:19 José R. Figueroa - lugar 2. Leydi Laura Moya- lugar 7mo.

CICLO 2009 – 2012.

Decrecimos con relación al pasado ciclo, no obteniendo la clasificación olímpica y los resultados Panamericanos no se comportaron como se había previsto. Nuestro mayor logro dentro del ciclo, fue clasificar a la atleta LEYDI LAURA MOYA LÓPEZ por el área de América para participar en los I Juegos Olímpicos de la Juventud en Singapur 2010, en la competencia se utilizó por primera vez la pistola láser; como resultado de su preparación obtuvimos la medalla de **ORO** entre 24 participantes con los resultados que a continuación detallamos:

OTROS CUMPLIMIENTOS DEL CICLO 2009 – 2012	
JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE 2010– Mayagüez	NO SE PARTICIPÓ
JUEGOS PANAMERICANOS GUADALAJARA 2011	NO SE CUMPLIÓ - Se Obtuvo en el FEM.: 11no y 12mo MASC.:12mo y 13ro Panamericanos del Deporte: Guadalajara /2011 - 1 Oro, 4 Plata, 4 Bronce. Brasil /2010 - 1 Oro, 3 Plata, 4 Bronce.
CAMPEONATOS MUNDIALES	Roma / 2012 – Yaniel Velázquez – 40 de 114. Budapest / 2010 – Yaniel Velázquez – 48 / 106 Fase del circuito Mundial de Biatlón: 7 Medallas. SENIOR y MASTER. 2do lugar por países.
OTROS INTERNACIONALES	BIATLÓN ESCOLAR -

CICLO 2004 – 2008:

Como mayor logro dentro del ciclo, se logró clasificar al atleta Yaniel Velázquez García –a los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, siendo el más joven de la

competencia donde obtuvo el lugar 15 dentro de 36 atletas en los juegos, con los resultados siguientes:

OTROS CUMPLIMIENTOS DEL CICLO	
JUEGOS CENTROAM. CARIBE 2006– R. Dominicana (Sub -sede)	Se obtuvo en el Individual F y M / 2 Platas, además de 2 Platas en los Relevos por sexo.
JUEGOS PANAMERICANOS Brasil 2007	1 Plata Individual Masculino Yaniel Velázquez y la clasificación a los Juegos Olímpicos de Beijing
CAMPEONATOS MUNDIALES	Roma – 40 / 114 Yaniel Portugal – 27 / Yaniel Fase Cubana del Circuito Mundial de Biatlé: 12 Medallas. Categorías: SENIOR y MASTER. 2do lugar por países.
OTROS INTERNACIONAL	Biatlón Escolar – 8 Medallas Panamericanos del Deporte: Argentina / 2005 – Individual F - 1 Oro y 1 Bronce, M- 2 Bronce, Oro por Equipos. NORCECA múltiples medallas en todas las categorías por sexo.

CICLO 2000 – 2004: PRIMERA PARTICIPACIÓN DEL DEPORTE INTERNACIONALMENTE.

OTROS CUMPLIMIENTOS DEL CICLO	
JUEGOS CENTROAM. CARIBE 2002– R. Dominicana	NO SE PARTICIPÓ
JUEGOS PANAMERICANOS R. Dominicana 2003	F – 4to Individual - Primera Reserva por América
CAMPEONATOS MUNDIALES	Mundial de Roma – 40 / 114 Yaniel Velázquez Fase Cubana del Circuito Mundial de Biatlé: 12 Medallas. SENIOR y MASTER. Se obtiene por 1ra vez el 2do lugar por países.
OTROS INTERNACIONAL	Día del Reto "Challeng Day" - 15 medallas.

Características y particulares: El Pentatlón Moderno es el único deporte compuesto por tres eventos pertenecientes a deportes del programa olímpico de verano y el Evento Combinado: Se compite en Individuales, Relevos de 2 atletas, de a 3 y en Relevos Mixtos (2 atletas).

En las competencias de Pentatlón Moderno el orden de los eventos para competir: en semifinales, se compite en todas las pruebas sin la Equitación. El orden de las disciplinas no importa solo el evento combinado carrera - tiro (Running and Shooting) debe efectuarse en el último turno. En competencias con finales el máximo de competidores serán 36 atletas. Siendo el orden de las disciplinas: Esgrima – Natación - Equitación y el Evento Combinado.

Otras modalidades del Pentatlón Moderno: La UIPM desarrolla otras Modalidades que son: el “Biatlé” con 3 variantes de ejecución – 1ra Variante - Biatlé Continuo el que efectúa un Campeonato del Mundo anual en esa modalidad, además de contar con un Circuito Mundial que consta de 5 etapas, Cuba es sede de la Fase de América 5ta etapa. 2da Variante - Biatlé Discontinuo o de Pentatlón Moderno, y el “Biatlón Escolar” que es otra variedad donde se compite a nivel internacional, mediante el envío de los resultados a la UIPM, participando solamente los atletas desde los 8 hasta los 18 años solamente.

En estas modalidades se compite en dos de las disciplinas fundamentales del Pentatlón Moderno; la Natación y la Carrera que de conjunto son las pruebas que el atleta realiza por esfuerzo propio, en las cuales puede el competidor lograr altas marcas con elevadas puntuaciones.

La modalidad de Biatlé de formato Continuo: se comienza corriendo la mitad del tramo de carrera de cada categoría, continúa con la distancia total de natación y se termina concluyendo la distancia del segundo tramo de carrera. La clasificación se establece por orden de llegada. Debemos añadir que en los últimos 50 metros de la primera distancia de la carrera existe una zona de transición, donde el atleta debe quitarse el calzado para entrar al agua obligatoriamente y al terminar la distancia total del nado debe volvérselos a poner.

También existen otras dos modalidades de Triatlé (natación y evento combinado) con su variante de Triatlé Moderno para efectuar lo mismo pero en la playa y ya por último la modalidad de Tetratlón a la cual se le agrega la Esgrima.

El Arbitraje: El arbitraje en el Pentatlón Moderno es muy amplio por la cantidad de eventos y modalidades que abarca. Los árbitros y jueces de este deporte deben poseer conocimientos generales y específicos del reglamento en todos los eventos, para reducir en lo posible la cantidad de árbitros que se requieren para una competencia oficial en Cuba de Pentatlón Moderno.

DEFINICIONES ACERCA DE LAS MODALIDADES

El **BIATLÉ** tiene tres variantes de ejecución, en ellas se compiten en los dos eventos fundamentales del Pentatlón Moderno; la Natación y la Carrera que conjuntamente con el Evento Combinado son las pruebas que el atleta realiza por esfuerzo propio y en las cuales puede el competidor lograr altas marcas con elevadas puntuaciones.

Siendo esas variantes las que nombramos a continuación: “**Biatlón Escolar**” – el “**Biatlé Continuo**”. Ambas competencias aparecen convocadas internacionalmente por la UIPM. Teniendo estas dos variantes sus Campeonatos del Mundo. Por último el **Biatlé Discontinuo** o de Pentatlón Moderno.

Comenzaremos describiendo el “**Biatlé Escolar**”, donde se debe contar con escenarios oficiales, piscina oficial que puede ser de 25 ó 50 mt. Y la pista de atletismo de 400 mt. ya que así es exigido por el reglamento. Estas dos actividades se realizan el mismo día pero con una pausa de 1 hora como mínimo entre cada actividad. Se debe velar por el orden de ejecución que está en dependencia de la temperatura tanto ambiental, como del agua. Aconsejamos comenzar por la Natación. A continuación señalamos las distancias establecidas para esta modalidad.

Categorías	Natación	Carrera Pedestre
	<u>Piscina de 25 m. o 50 m</u>	<u>Pista oficial de atletismo</u>
8 años	50 mt.	500 mt.
9 años	50 mt.	500 mt.
10 años	50 mt.	500 mt.
11 años	100 mt.	1000 mt.
12 años	100 mt.	1000 mt.
13 y 14 años	100 mt.	1000 mt.
15 y 16 años	100 mt.	1000 mt.
17 y 18 años	100 mt.	1000 mt.

Los resultados se evalúan por la tabla establecida para la modalidad, en este caso se envían TODOS a la Comisión Nacional para ser enviados a la UIPM, donde se procesan en un ranking mundial con respecto a los recibidos de las distintos países y Federaciones premiándose los mejores competidores en cada categoría y sexo así como a los países que informan mayor cantidad de participantes.

Esta competencia está dirigida fundamentalmente a la masa estudiantil en las edades entre 8 y 18 años en ambos sexos, constituyendo un Proyecto de Selección.

En el **Biatlé Continuo (carrera-natación-carrera)**, participan desde los 9 - 10 años hasta los 70 años y más. Se comienza por la mitad de la distancia de Carrera, continúa la totalidad de la distancia de la Natación y finaliza con la 2da distancia de Carrera.

Al trazar el circuito se debe dedicar los últimos 50 metros de Carrera como **Zona de Transición** donde se tienen que quitar el calzado (antes de comenzar la natación y al salir se debe calzar nuevamente, acción obligatoria en el reglamento). La zona de transición estará situada lo más próximo posible al área de natación. Si se organiza en la playa debe tener una altura mínima de 1.20 mt. Se deben evitar las playas donde se tenga que caminar mucho para tocar el fondo u otros ojos de agua que podrían traer accidentes.

En la zona de transición se ubican cajas o cestas para depositar el calzado, una para cada participante. Los atletas se enumeran con un código en el hombro, el pecho, muslos o piernas. El código se señala: (Categoría –Sexo –Número de caja). Ejemplo: Un atleta de 13-14 años Femenino que se le haya otorgado la caja 12 sería (CF12).

A continuación en el siguiente cuadro, brindamos la información de las categorías, y las distancias a ejecutar.

EDAD	CATEGORÍAS UIPM / Cuba	DISTANCIAS		
		1er tramo CARRERA	NATACIÓN	2do tramo CARRERA
10 AÑOS Y -	Juvenil E / PIONERIL	500mt.	50mt.	500mt.
11 Y 12	Juvenil D / PIONERIL	500mt.	50mt.	500mt.
13 Y 14	Juvenil C / ESCOLAR	500mt.	100mt.	500mt.
15 Y 16	Juvenil B / JUVENIL	1 Km.	200mt.	1 Km.
17 Y 18	Juvenil A / JUVENIL	1,5 Km.	200mt.	1,5 Km.
19 A 21	JUNIOR A / JUVENIL	1,5 Km.	200mt.	1,5 Km.
22 A 39	SENIOR / MAYORES	1,5 Km.	200mt.	1,5 Km.
40 A 49	MASTER A / MAYORES	1 Km.	100mt.	1 Km.
50 A 59	MASTER B / MAYORES	1 Km.	100mt.	1 Km.
60 A 69	MASTER C / MAYORES	1 Km.	100mt.	1 Km.
70 Y MÁS	MASTER D / MAYORES	1 Km.	100mt.	1 Km.

Por último en el **Biatlé Discontinuo** o de Pentatlón Moderno, los resultados se dan por la suma de los tiempos obtenidos en cada prueba, realizándose con los mismos requisitos del Biatlón Escolar, pero con la participación de todas las categorías.

Existen dos formatos del Triatlé Moderno Discontinuo y el Continuo: En el Discontinuo la natación se realiza por separado, al tiempo de la Natación se le añadirá el tiempo del Combinado (tirar-correr). Se lleva a cabo la Natación en una piscina el cual será organizado de acuerdo con el número de entradas (carriles disponibles). En el Continuo se nada, se tira y se corre.

Grupos de edades:

10 años y menos: Menor de 11 (YE)
 11 – 12 años: Menor de 13 (YD)
 13 – 14 años: Menor de 15 (YC)

15 – 16 años:	Menor de 17 (YB)
17 – 18 años:	Menor de 19 (YA)
19 – 21 años:	Junior
22 y Más:	Senior
40– 49 años:	Master A
50 – 59 años:	Master B
60 y Más:	Master C

Tabla de secuencias del evento Individual / Relevó – Minuta Curso 2015-2016.

Como generalidades aclaremos que en el deporte de Pentatlón Moderno se permite que un atleta de categoría inferior (- Edad) compita en una Categoría de (más edad) siempre con la autorización de su Federación Nacional. Esta actuación no imposibilita que vuelva a participar en su categoría de origen.

BASES DEL REGLAMENTO DEL DEPORTE:

Debemos explicar que en los últimos años se han efectuado numerosos cambios en el reglamento internacional que incluyen nuevas categorías, cambios en los Eventos, Modalidades y nuevas Variantes; por lo cual la Federación Cubana constantemente debe efectuar las correspondientes adecuaciones que de inmediato se le informa a las provincias, se efectúan cursos de actualización y en las competencias provinciales estratégicas nacionales se aplican los cambios, como vía de ir perfeccionando el trabajo provincial y del eslabón de base.

A continuación incorporamos las tablas de penalizaciones vigentes, en **Mayo del 2016**. Señalando en azul los últimos cambios.

TABLA DE PENALIZACIÓN NATACIÓN

<u>El pentatleta infringe las reglas y es penalizado por:</u>	<u>Artículo</u>	<u>Penalidad</u>
Comenzar los movimientos de arrancada antes de dar la señal de partida.	3.4.1ii)c) 3.6.1 i)	Deducción de 10 puntos Pentatlón Moderno
Saltar o caer al agua después del comando "Take your marks" y antes de la señal de arrancada.	3.2.3iii) 3.4.1ii)b) 3.6.1i)	
Dar un paso en el fondo de la piscina.	3.6.1iii)	
Fallar tocar la pared de la piscina en la vuelta.	3.2.6ii) 3.2.10 v) 3.6.1iv)	
Abandonar el carril o el agua antes del comando.	3.4.2ii) 3.6.1 v)	
Salir del agua por la parte delantera de la piscina.	3.4.2i) 3.6.1 vi)	
Después del último hit, entrar al agua sin permiso de juez.	3.6.1 vii)	
Cambio incorrecto en el Relevó.	3.6.1 viii)	

En la cámara de llamadas a la primera presentación usar un traje de baño no aprobado.	3.2.7ii) 3.3.2 3.6.1ix) 3.7	ELIMINACIÓN
Demorar la arrancada, desobedecer deliberadamente el orden, o por cualquier otro motivo de mala conducta en la zona de arrancada.	3.2.3ii) 3.6.2i)	
Usar grasa o aceite. Descalificado	3.2.7iii) 3.3.2 3.6.1 ii)	
En la cámara de llamadas a la segunda presentación o usar un traje de baño no aprobado.	3.3.2 3.6.2 iii) 3.7	
Empujar, nadar atravesado u obstruir a otro competidor impidiendo su progreso.	3.6.2iv)	
Usar algún artefacto que permita incrementar la flotabilidad, velocidad, resistencia (guantes con aletas, patas de rana, cintas de goma etc.)	3.6.2 v) 3.7.4 3.7.5	
Intento premeditado de empujar, nadar atravesado u obstruir a otro competidor impidiendo su progreso.	3.6.3	DESCALIFICACIÓN Eliminación del equipo

TABLA DE PENALIZACIÓN**EVENTO COMBINADO**

<u>El pentatleta infringe las reglas y es penalizado por:</u>	Regla	Penalidades		
		1ra vez	Subsecuente	Pagar en *
Contravenir las regulaciones de vestuario.	5.6.1i	10"		PG
Modificar las dimensiones de los números de salida.	5.6.1ii	10"		PG
Arrancada en falso.	5.6.1iii	10"		SL
No tocar con la pistola en contacto con la mesa del puesto de tiro en cada disparo.	5.6.1v	10"	10"	SLo LPA
Brindar asistencia al atleta durante el calentamiento fuera del área de entrenadores.	5.6.1.vi	Advert.	10"	PG
No tener la pistola en su caja antes que el tiempo oficial de calentamiento comience.	5.6.1vii	Advert.	10"	PG
Comenzar a correr antes que el tiempo de tirar expire sin haber completado satisfactoriamente la serie ("5 luces verdes") ("5 chapas caídas")	5.6.1viii	10"	10"	SLo LPA
No completar el recorrido.	5.6.2i	ELIMINACIÓN		
Desviación deliberada o no del recorrido.	5.6.2ii			
Asistencia desautorizada.	5.6.2iii			
Usar una pistola no aprobada.	5.6.2iv			
Tirar en una diana equivocada.	5.6.2v			
No detenerse en la última área de penalización cuando es indicado por un oficial.	5.6.2vi			

Usar el LASER constante durante los disparos de competencia y o comunicación por audio fuera del tiempo de preparación o calentamiento.	5.6.2vii	ELIMINACIÓN
Modificar o ajustar una pistola aprobada.	5.6.3i	DESCALIFICACIÓN
Hacer un cambio de arma por una pistola no aprobada.	5.6.3ii	
Intento evidente de arrancada en falso.	5.6.3iii	
Empujar, atravesarse, obstruir a otro atleta etc.	5.6.3iv	DESCALIFICACIÓN

*-Penalización en la arrancada –PG; Línea de Tiro –SL; Última área de penalidad - LPA

Las penalidades por las ofensas 5.6.1iv y viii, si son cometidas en la 3^{ra} serie de tiro, serán pagadas en la Última área de penalización.

TABLA DE PENALIZACIÓN

ESGRIMA

Apéndice 2A

Primer grupo -OFENSAS. (Valido para el Mash)	Artículo	1ra Ofensa	2da Ofensa	3ra Ofensa
Equipamiento previamente aprobado no funciona.	2.4.2iii 2.6.3i	Tarjeta Amarilla	Tarjeta Roja	Tarjeta Roja
Ropa / Equipamiento fuera de regla, Ausencia de la segunda arma o del cable de cuerpo.	2.4.2iii 2.6.3i	Tarjeta Amarilla	Tarjeta Roja 10pts	Tarjeta Roja 10pts
No presentarse el mismo Pentatleta a la primera llamada del referí.	2.4.4iii) 2.6.3iii)			
Quitarse la Máscara antes del comando "Halt"	2.4.4ix)			
Abandonar la pista sin permiso.	2.4.4xi)			
Causar una prolongada interrupción del asalto inapropiadamente.	2.4.5vi) vii)			
Doblar, arrastrar la punta del arma por la pista, enderezar el arma en la pista.	2.4.7ii) 2.6.3i)			
Empujar al oponente como resultado de un ataque en flecha (*)	2.4.7iii) 2.6.3i)			
Empujar , esgrima desordenada, movimientos irregulares, toques hechos con violencia, golpear con la cazoleta, abuso de la máscara(*)	2.4.7vi) 2.4.7ix) 2.6.3i)			
Darle la espalda al oponente(*)	2.4.9ii) 2.6.3i)			
Dar un toque sosteniendo el cable eléctrico.	2.4.10ii) 2.6.3i)			
Entrar en cuerpo a cuerpo para evitar el toque(*)	2.4.7vi) 2.6.3i)			
Abandonar la pista evitando ser tocado.	2.4.7iv) 2.4.11vi)			
Reusar obedecer al referí.	2.6.1ii)			
Apelación injustificada.	1.23.11iii)			

Segundo grupo–OFENSAS.	Artículo	1ra Ofensa	2da Ofensa	3ra Ofensa
Interrumpir el asalto por simular lesión no confirmada por el médico en funciones.	2.4.16iv)	Tarjeta Roja 10pts	Tarjeta Roja 10pts	Tarjeta Roja 10pts
Ausencia del sello de chequeo del arma.(*)	2.4.2iv)			
Usar el brazo o la mano no armada(*)	2.4.10i) 2.6.3ii)			
No tocar al oponente deliberadamente.(*)	2.4.14i d)			
Peligrosidad, acción violenta o vengativa, golpear con la cazoleta o la máscara.	2.4.7ix)			

Tercer grupo –OFENSAS (Válido para la competencia)	Artículo	1ra Ofensa	2da Ofensa
Falsificar la marca del chequeo del arma, modificaciones intencionales del equipamiento (*)	2.4.2	Tarjeta Roja 10pts	Descalif
Perturbar el orden un atleta estando en la pista.	2.6.3ii)		
Usar la media chaquetilla con defecto o no llevarla puesta.	2.4.2iii)e)		
No presentarse cuando se es llamado por el referí, después de tres llamadas, con intervalo de un minuto entre ellas, al comienzo de la competencia.	2.4.4ii) 2.6.3ii)	ELIMINACION(1)	
Cualquier persona que perturbe el orden fuera de la pista.	2.6.1iii)	Amarilla(4)	Exclusión (3)
Cuarto grupo-OFENSAS	Artículo	1ra Ofensa	2da Ofensa
Hacer trampas manifiestas con el equipo.	2.4.2	DESCALIFICACIÓN (2)	
Ofensa antideportiva, beneficiar por conveniencia, favorecer al oponente.	2.6.1iii)		
Brutalidad deliberada.	2.6.1iv)		
Esgrima deshonesta(*)	2.6.1ii)		
Pentatleta equipado con un equipo de comunicación que le permita recibir información durante el asalto.	2.4.2v)c)		

Quinto grupo- OFENSAS	Artículo	1ra Ofensa	2da Ofensa
No utilizar un brazalete con los colores nacionales.	2.7.2iv)	Tarjeta Roja 10pts	----
No utilizar su apellido y el código de letras de su nación en la espalda.	2.7.2iii)		
Reusar saludar o dar la mano al oponente.	2.6.1i)		Tarjeta Negra

Comentarios de las tablas de penalización:

(*) – Anulación de cualquier toque realizado por el atleta en falta.
Tarjeta amarilla – Advertencia, válido para el match.

Tarjeta Roja **10** Puntos MP.

Tarjeta Negra–Eliminación, Descalificación o Exclusión.

1) Eliminación del evento.

2) DESCALIFICACIÓN DE LA COMPETENCIA.

3) Exclusión de la competencia.

4) En casos serios, el Árbitro excluye inmediatamente.

TABLAS DE ESGRIMA

Atletas	Bouts	Hits	Total
24	23	2	46
23	22	2	44
22	21	2	42
21	20	2	40
20	19	2	38
19	18	2	36
18	17	2	34
17	16	2	32
16	15	3	45
15	14	3	42
14	13	3	39

Atletas	Bouts	Hits	Total
13	12	3	36
12	11	3	33
11	10	4	40
10	9	4	36
9	8	4	32
8	7	5	35
7	6	5	30
6	5	6	30
5	4	7	28
4	3	8	24

1. INDIVIDUAL

1000	bouts	Vict.
53	75	12
52	74	12
51	73	12
50	72	12
50	71	12
49	70	12
48	69	12
48	68	12
47	67	12
46	66	12
46	65	12
45	64	12
44	63	12
43	62	12
43	61	12

1000	bouts	Vict.
42	60	16
41	59	16
41	58	16
40	57	16
39	56	16
39	55	16
38	54	16
37	53	16
36	52	16
36	51	16
35	50	16
34	49	16
34	48	16

1000	bouts	Vict.
33	47	20
32	46	20
32	45	20
31	44	20
30	43	20
29	42	20
29	41	20
28	40	20
27	39	24
27	38	24
26	37	24
25	36	24
25	35	24
24	34	24

1000	bouts	Vict.
23	33	28
22	32	28
22	31	28
21	30	28
20	29	32
20	28	32
19	27	32
18	26	32
18	25	32
17	24	32

Número de toques con pocos atletas:Si el total del número de Pentatletas es menor de **25** –Rule2.3.4iv)**TABLA DE PUNTOS ESGRIMA****2. RELEVO DE 3 ATLETAS**

teams	rounds	bouts/ athlete / round	total bouts/ athlete	total bouts/ team	1000 points= victorie	Value of victory
5	4	4	16	48	34	20
6	5	4	20	60	42	16
7	6	3	18	54	38	18
8	7	3	21	63	44	14
9	8	2	16	48	34	20
10	9	2	18	54	38	18
11	10	2	20	60	42	16
12	11	2	22	66	46	14
13	12	2	24	72	50	12
14	13	1	13	39	27	24
15	14	1	14	42	29	22
16	15	1	15	45	32	20
17	16	1	16	48	34	20
18	17	1	17	51	36	18
19	18	1	18	54	38	18
20	19	1	19	57	40	16

3. RELEVO DE 2 ATLETAS

teams	rounds	bouts/ athlete / round	total bouts/ athlete	total bouts/ team	1000 points= victorie	Value of victory
5	4	4	16	32	22	28
6	5	4	20	40	28	24
7	6	4	24	48	34	20
8	7	3	21	42	29	22
9	8	3	24	48	34	20
10	9	3	27	54	38	18
11	10	2	20	40	28	24
12	11	2	22	44	31	20
13	12	2	24	48	34	20
14	13	2	26	52	36	18
15	14	2	28	56	39	16
16	15	2	30	60	42	16
17	16	1	16	32	22	28
18	17	1	17	34	24	28
19	18	1	18	36	25	26

20	19	1	19	38	27	24
21	20	1	20	40	28	24
22	21	1	21	42	29	22
23	22	1	22	44	31	20
24	23	1	23	46	32	20
25	24	1	24	48	34	20
26	25	1	25	50	35	18
27	26	1	26	52	36	18
28	27	1	27	54	38	18
29	28	1	28	56	39	16
30	29	1	29	58	41	16
31	30	1	30	60	42	16
32	31	1	31	62	43	14
33	32	1	32	64	45	14
34	33	1	33	66	46	14
35	34	1	34	68	48	14
36	35	1	35	70	49	14

TABLA DE PENALIZACIÓN

EQUITACIÓN

UN PENTATLETA INFRINGE LAS REGLAS Y ES PENALIZADO POR:	ARTÍCULO	Individual Otros Relevos	Relevo 3caballos
Cada segundo que exceda el tiempo acordado.	4.6.2	1 Punto	1 Punto
Contravenir las regulaciones de vestuario.	4.6.3	10 Puntos	
Cada elemento derribado mientras se monta.	4.6.4i)	7 puntos	
Desobediencia(cada ocasión)	4.6.4ii)	10 Puntos	
No ir sin demoras al área de saludo.	4.6.6ix)		
Cada intento prohibido de saltar el mismo obstáculo.	4.6.6i)		
Arrancada en falso (Relevos)	4.6.5		
El entrenador no informar el orden de los caballos en el Relevo.	4.6.5		
Salir del área de cambio en el relevo fuera de turno.	4.6.5		
Primera caída del jinete del caballo o que ambos caigan.	4.6.6vii)		
Cada ocasión que se haga un salto de más en el área de calentamiento de los permitidos.	4.6.6i)		
Mostrar al caballo un obstáculo antes de comenzar el recorrido o después de un rehúse durante la monta.	4.6.6ii)		

No detenerse cuando suena la campana durante la monta.	4.6.6iii)	
Todas las asistencias no autorizadas.	4.6.6iv)	
Entrar a la arena desmontado después de comenzado el evento.	4.6.6v)	
Salir de la arena desmontado.	4.6.6vi)	

TABLA DE ELIMINACIÓN EQUITACIÓN.

UN PENTATLETA INFRINGE LAS REGLAS Y ES PENALIZADO POR:	ARTÍCULO	PENALIDAD
Saltar uno obstáculo en dirección contraria en el calentamiento y competencia.	4.6.7i)	ELIMINACIÓN (0 puntos en el Evento)
Comenzar el recorrido antes de la señal de comienzo y /o saltar un obstáculo antes de que la señal sea dada.	4.6.7ii)	
Saltar el primer obstáculo del recorrido sin haber cruzado la línea de salida.	4.6.7iii)	
Saltar un obstáculo derribado sin que lo hayan reconstruido.	4.6.7iv)	
Saltar un obstáculo sin esperar porque toquen la campana.	4.6.7 v)	
Saltar un obstáculo después de dos desobediencias o rehúses en el mismo obstáculo.	4.6.7vi)	
Un pentatleta y/o caballo abandonan la arena antes de completar el recorrido.	4.6.7vii)	
Un pentatleta o caballo son incapaces de continuar el recorrido.	4.6.7viii)	
La segunda caída del caballo.	4.6.7ix)	
Un pentatleta se retira de la competencia de equitación.	4.6.7x)	
Excederse del tiempo límite un atleta o equipo.	4.6.7xi)	
No seguir el plan del recorrido; omitir saltar un obstáculo o no saltar en el orden prescrito.	4.6.7xii)	
Saltar un obstáculo en dirección incorrecta o que esté fuera del curso.	4.6.7xiii)and xiv)	
Después de 4 rehuses o despistete	4.6.7	
Después de la primera desobediencias o rehúse no intentar saltar un obstáculo o todos los elementos de una combinación, por segunda vez, antes de intentar con el próximo.	4.6.7xv)	
PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE PENTATLÓN MODERNO COMISIÓN NACIONAL 2016 - 2020		
No cruzar la línea final montado antes de abandonar la arena.	4.6.7xvi)	

Length of Course	Time allowed	Time Limit	
350m	56 sec.	112	
355m	57sec	113	
360m	58sec	114	
365m	59sec	115	
370m	60sec	115	
375m	61sec	116	
380m	62sec	117	
385m	63sec	118	
390m	64sec	119	
395m	65sec	120	
400m	66sec	121	

Speed 375m/minute. The length of course:350-400m
500points=time allowed

For Calculation of Time Penalties:

Time: 70.1 seconds is

recorded as 70 seconds.

Time: 70.9 seconds is

recorded as 70 seconds.

TABLA DE SANCIONES BIATLÉ

(Nota: para explicación y aplicación, por favor referirse al Reglamento Nacional)

<u>El Biatleta viola el reglamento y es penalizado por:</u>	<u>Artículo</u>	<u>Sanción</u>
No presentar documento de identidad.		Eliminado
No estar debidamente vestido o calzado.		
No tener número colocado en el pecho espalda.		
No cumplir con todo el recorrido de la competencia.		
Recibir ayuda o apoyo no autorizado durante el evento.		
Realizar la carrera sin el calzado en ambos pies.		
Entrar a la meta sin el calzado o vestuario completo. No recoger el calzado en caso de rotura.		
Obstruccionar a otro competidor de forma intencional.		

Conducta inapropiada durante la competencia.		
Cualquier otra falta grave en las reglas de la UIPM.		
Empujar, nadar entorpeciendo u obstruyendo a otro Biatleta para así impedir su avance.		
En la zona de transición no colocar el calzado en su caja.		+ 10 "
En la zona de transición colocar el calzado en otra caja o fuera de la caja.		
Realizar la natación con el calzado puesto.		+ 20 "
Intencional, o con premeditación, empujar, nadar atravesado u obstruyendo a otro Biatleta para así impedir su progreso.	4.6.3	Descalificación Eliminación del equipo

TABLA DE PENALIZACIONES.**CARRERA.****APENDICE 6.G**

<u>El Pentatleta es penalizado por:</u>	<u>Artículo</u>	<u>Penalizaciones.</u>
Contravenir las regulaciones establecidas sobre el vestuario	1.22.2, 1.23.1 6.6.2 II	Deducción de 20 puntos de Pentatlón Moderno.
Modificar los números de salida.	6.3.3 ,I 6.6.2 .I	Deducción de 20 puntos de Pentatlón Moderno .
Arrancar en falso en el sistema de salida por hándicap.	6.5.2 ,I 6.6.3 ,I	Deducción de 40 puntos de Pentatlón Moderno.
Arrancar en falso, por segunda ocasión, en el sistema de salida por paquete	6.5.2 ,II, 6.6.3 ,II	Deducción de 40 puntos de Pentatlón Moderno.
Efectuar un cambio incorrecto en el relevo.	6.6.4	Deducción de 40 puntos de Pentatlón Moderno.
Realizar un intento flagrante de arrancar en falso en el sistema de salida por handicap.	6.5.2 ,I 6.6.5 ,I	Eliminación
Desviarse no intencionalmente del recorrido	6.5.3 ,III, 6.6.5,II	
Conducta impropia (empujar, atravesarse u obstruir a otro Pentatleta.)	6.5.3 ,II 6.6.5 ,III	
Recibir una asistencia no autorizada.	6.5.3,V 6.6.5 ,IV	
Desviarse deliberadamente del recorrido	6.5.3 ,III 6.6.6 ,I	

Recibir una asistencia no autorizada que redunde en una violación grave del espíritu deportivo.	6.5.3 ,V 6.6.6 ,II	Descalificación
---	-----------------------	-----------------

▪ SISTEMA DE ENSEÑANZA

CARACTERISTICAS DEL PROGRAMA.

Este Programa de Enseñanza de Pentatlón Moderno se implantará en nuestro país a partir del curso escolar 2016 – 2017. A partir de ese instante será evaluado y perfeccionado sistemáticamente como resultado de las nuevas experiencias y los conocimientos adquiridos por la Comisión Técnica Nacional, máximos responsables del mismo y único autorizado para introducir modificaciones. La versión actual es producto de intensos debates técnicos surgidos de la práctica, de las sugerencias de las Comisiones Provinciales, y de los aportes de los Entrenadores con más experiencia y resultados.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

- Establecer los principios metodológicos básicos y de organización en el desarrollo de las Modalidades Biatlé, Triatlé Moderno en la base y el Tetratlón en las Escuelas Provinciales de Alto Rendimiento, así como de sus diferentes variantes.
- Definir los contenidos de cada año en la preparación del Pentatleta, de manera que cada Profesor cuente con una guía que le permita elaborar sus Programas y Planes de Entrenamiento con un criterio integral y con homogeneidad en todo el país.
- Asegurar mediante la planificación a largo plazo la preparación y el desarrollo continuo de los resultados deportivos, a fin de obtener los mejores rendimientos en las edades de perfeccionamiento.
- Establecer las normativas de selección para el ingreso y permanencia en los Combinados Deportivos, Concentrados Provinciales, EIDE en correspondencia con las edades de los atletas.
- Definir la preparación teórica necesaria para la formación del atleta.
- Establecer las distintas etapas que requiere el desarrollo del deporte y la interrelación con las diferentes Modalidades y Eventos.
- Destacar la importancia del trabajo educativo de los entrenadores durante las diferentes etapas de los atletas.

- Contribuir a la superación de entrenadores, activistas y cuadros de dirección del país, sobre la base del estudio y la incorporación de nuevas y valederas experiencias derivadas del trabajo científico-técnico del deporte.
- Posibilitar a la Comisión Nacional, las Comisiones Provinciales, los Departamentos Técnicos- Metodológicos de las provincias, junto a las Direcciones Municipales poder controlar el trabajo técnico con mayor objetividad y profundidad bajo una concepción integral del deporte.

A continuación le exponemos el cuadro que la UIPM tiene establecido para las once categorías de edades en cada sexo para la realización del deporte. Las distancias a cubrir en cada actividad están en dependencia de la categoría, además se refleja la adecuación del sistema competitivo nacional vigente:

CATEGORÍAS/ EIDADES	CÓDIGO UIPM	ESGRIMA	NATAC.	EQUI.	CARRER	EVENTO COMBINADO
PROYECTO APROBADO COM. NAC. 7 Y 8	JUVENIL F		50 Mt.		1000 Mt.	
PIONERIL 9 Y 10	JUVENIL E		50 Mt.		1000 Mt.	
“ 11 Y 12	“ D		50 Mt.		1000 Mt.	
ESCOLAR 13 Y 14	“ C	Pruebas Técnicas	100 Mt.		1000 Mt.	2 x 800 Mt. 10 disparos
“ 15 Y 16	“ B	SI	200 Mt.	Pbas Téc.		3 x 800 Mt. 15 disparos
JUVENIL 17 Y 18	“ A	SI	200 Mt.	Pbas Téc.		4 x 800 Mt. 20 disparos
“ 19 A 21	JUNIOR	SI	200 Mt.	SI		4 x 800 Mt. 20 disparos
MAYORES 22 Y +	SENIOR	SI	200 Mt.	SI		4 x 800 Mt. 20 disparos
40 A 49	MASTER A		100 Mt.		2000 Mt.	
50 A 59	“ B		100 Mt.		2000 Mt.	
60 A 69	“ C		100 Mt.		2000 Mt.	
70Y +	“ D		100 Mt.		2000 Mt.	

Como se observa en el cuadro anterior existen diferentes eventos con diversas modalidades y variantes de ejecución, para poder desarrollar el deporte en disímiles territorios.

A continuación se expresa el estudio de las posibilidades que ofrece nuestro sistema deportivo cubano de la práctica del deporte de acuerdo a los niveles de enseñanza.

PIRÁMIDE DEL DEPORTE.

ETAPA	EDAD	GRADOS ESCOLARES	PROCESOS
ALTO RENDIMIENTO	21 y +	UNIV	X AÑOS
	18-19-20	UNIV	3 AÑOS
PERFECCIONAMIENTO	15- 16-17	10 ^{MO} , 11 ^{NO} , 12 ^{MO}	3 AÑOS
FORMACIÓN	12-13-14	7 ^{MO} , 8 ^{VO} , 9 ^{NO}	3 AÑOS
INICIACIÓN	9 -10 - 11	4 ^{TO} , 5 ^{TO} , 6 ^{TO}	3 AÑOS

ETAPAS DEL SISTEMA DE PERFECCIONAMIENTO.

La formación de un Pentatleta de Alto Rendimiento, requiere muchos años de dedicación dentro del deporte activo. Es un proceso que inicia en los Proyectos de Selección en las provincias, donde haya sido aprobado por la Comisión Nacional **UNICAMENTE**, los mismos cuentan con un Programa Único y son asignados a solicitud del territorio a un escenario con un Profesor específico, el cual no puede ser variado. El PIPD comienza a los 9 – 10 años y termina la preparación después de los 18 años cuando ya ha alcanzado la enseñanza con el dominio de 4 eventos de los 5 que integran el deporte. En el transcurso de los años el atleta debe adquirir una gran maestría técnica sobre todo en los eventos de esfuerzo propio; Natación, Carrera y Tiro, así como el desarrollo de las cualidades físicas, intelectuales, morales y volitivas; acorde con las exigencias que implica el entrenamiento moderno, la sociedad socialista y los principios del deporte en nuestro país.

En la actualidad, de acuerdo con datos estadísticos obtenidos de los más importantes eventos del mundo, como los Juegos Olímpicos de Londres, los Juegos Panamericanos en República Dominicana, el mundial de Rusia, las "edades de Alto Rendimiento" en el Pentatlón rondan los 27 años de edad, considerando que encontramos mujeres con rendimientos mundialistas de 25 años y de hasta 28.2 en los hombres.

Estos datos son muy importantes, sobre todo cuando se trabaja con niños entre 9 y 10 años pues ciertamente son edades de iniciación del atleta y no de preparación de campeones. Lamentablemente todavía encontramos tendencias al campeonismo desenfrenado en edades tempranas y estos datos deben servir para reconsiderar esas actitudes que no favorecen al desarrollo ulterior del futuro Pentatleta. En consecuencia, tomando como referencia las realidades antes

expuestas, el sistema de formación que aquí se programa debe prolongarse para 12 años, con tres etapas fundamentales en su desarrollo, independientes pero articuladas antes de llegar al Alto Rendimiento y que se desarrollan como les presentamos en el siguiente cuadro:

SISTEMA DE APRENDIZAJE DEL DEPORTE:

HEMBRAS Y VARONES										
ETAPAS	INICIACIÓN	FORMACIÓN						ALTO RENDIMIENTO		
		1RA FASE			2DA FASE			PERFECCIONAMIENTO		
Años de Formación	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6			7 - 8 - 9			10-11-12		13 - 14
Grado Escolar	4 - 5 - 6	7 - 8 - 9			10 - 11 - 12			UNIVERSIDAD		
Edad	9 - 10 - 11	12 -13 - 14			15 - 16 - 17			18-19-20		21 y Más
Ses/Sem.Ens.	3 4 4	5 5 5	6 6 6			6 6 6			6 6	
Nat. (min).	60 - 60- 75	75 90 90	90 90 90			120 (en todos)				
Carrera	45 - 45-45	60 60 60	60 60 60							
Tiro	- - -	- 60 60	60 60 75							
Esgrima	- - -	- - 60	60 60 60							
Equitación	- - -	- - -	- - 45			45 60				

Observan que las sesiones están combinadas impartándose: natación – carrera en la primera etapa, natación – carrera – tiro en la segunda, natación – carrera – tiro - esgrima en la tercera e inician la equitación los API siempre que existan las posibilidades en los territorios, y así finalizan con los 5 eventos con mayores posibilidades de optar por la Preselección Nacional. Es muy importante el cumplimiento del HORARIO y la INTERRELACIÓN de los diferentes eventos.

El alto rendimiento lo dividimos en dos fases dadas las características en el país ya que debemos aún actualmente, subir al Equipo Nacional atletas sin el dominio de la monta. Ya se inician en algunas provincias la enseñanza con los atletas API en las provincias CMG, HLG, LH, PR. Más adelante en la medida que el deporte adquiera el desarrollo suficiente y de acuerdo a las posibilidades de la regionalización subirían al Equipo solamente aquellos atletas con una cantidad de puntos establecidos para el ingreso.

PERÍODOS DEL PROGRAMA.

Programa único de enseñanza de Biatlé (9-10, 11-12 años) – Triatlé Moderno (13-14) - Objetivos de las Categorías 15-16, 17-18 años Tetratlón.

Duración: Curso Escolar del MINED.

Distribución del tiempo de trabajo: 43 semanas de trabajo distribuidos en Tres periodos, con el siguiente contenido:

Primer Periodo: 16 semanas de clases – Septiembre a la semana del Triunfo de la Revolución

1 semana de pruebas, (los dos últimos días se utilizarán en Competencias) Total – 17 semanas

Segundo Periodo: 16 semanas de clases – Enero a la semana de la Victoria de Girón

1 semana de pruebas (IDEM al Primer Periodo).
Total – 17 semanas

Tercer Periodo: 11 semanas de clases - Abril al Biatlé Internacional.
(IDEM a periodos anteriores) / Total – 11 semanas

OBJETIVOS GENERALES:

El objetivo del programa estará dirigido a:

- Realizar las distintas variantes de la modalidad del Biatlé (**Biatlón Escolar, Biatlé Continuo** incluyendo la zona de transición, el **Biatlé Discontinuo**) y la modalidad de **Triatlé** con su variante del **Triatlé Moderno, Triatlé Continuo** así como el dominio de las técnicas de cada evento.
- Aplicar el reglamento específico de las Modalidades y eventos que realiza.
- Aplicar los fundamentos básicos del deporte (eventos que se efectúan en el Pentatlón, armas y distancias a emplear, figuras nacionales e internacionales).

Para esto, se trazarán objetivos parciales que ayudarán de una forma sistemática a controlar si el trabajo es acertado contemplando que las evaluaciones de cada periodo sean realizadas en el TIEMPO INDICADO.

OBJETIVOS PARCIALES:

- Realizar las pruebas de acuerdo a las exigencias del periodo de trabajo cumpliendo las normativas para cada categoría.
- Realizar las evaluaciones de cada período dentro de la semana de receso, de acuerdo a las habilidades aprendidas hasta el final de cada uno de los periodos.

- Realizar las competencias los fines de semana utilizando principalmente las de receso docente para las competencias provinciales y como cierre de las competencias de larga duración municipal.
- CUMPLIR EL CONTENIDO PARA EL PERFECCIONAMIENTO EN SUS DIFERENTES ETAPAS. ASÍ COMO EL CALENDARIO DE BASE, EL MUNICIPAL, PROVINCIAL Y NACIONAL INDICADO, PARA TODAS LAS CATEGORÍAS Y MODALIDADES.

Para lograr los objetivos antes señalados, se requiere que sean observados los siguientes principios del trabajo en las áreas deportivas.

- Seleccionar a los alumnos sobre las normas establecidas en el PIPD.
- Elaborar los programas a partir de los principios técnicos que se establecen en el presente PIPD.
- Cumplir lo establecido en el PIPD, en dosificación, contenido / horas de preparación física.
- Organizar el trabajo por Modalidades - Variantes de acuerdo a las potencialidades del territorio y tener el control establecido para las mismas.
- Cumplir el tiempo de trabajo técnico establecido para cada sesión.
- Valorar sistemática el cumplimiento, a través de los colectivos de Cátedra.
- Participar sistemáticamente los Profesores en la superación técnica.
- Estrecha vinculación del trabajo con las escuelas, con la OPJM, los padres de los alumnos y la comunidad.
- Participación en las competencias programadas en el calendario de su categoría.

VOLÚMENES ANUALES GENERALES:

Especialidad	Categ	Sesi.	Vol. Máx. Km/sesí. Min/sesí.	Capacidad: Fuerza (ses/sem)	Técnica (ses/sem)	Rapidez (ses/sem)	Volúmenes anuales
CARRERA	9--10	2-3	3 Km.	1	1	1	323 Km.
	11--12	2--3	4 Km.	1	1	1	540 Km.
	13-14	3--4	6 Km.	2	1	1	903 Km.
	15-16	4	6 Km.	2	1	1	1032 Km.
	17-18	4	8 Km	2	1	1	1254 Km

NATACION	9--10	4	1,5-2 Km	1	3--4	1--2	258 Km.
	11--12	4-	2-2,5 Km	1	3--4	3--4	484 Km.
	13-14	4--5		2	4--5	4--5	580 Km.
			3 Km				
	15-16	4--5		2	4--5	4--5	670 Km.
			3,5 Km				
TIRO	17-18	5	3.5 Km	2	5	5	781 Km
	13-14	3	60 min	2	3	-	7700 min
	15-16	3-4	60 min	2	3--4	-	9600 min
	17 – 18	3-4	60 min	2	3-4	-	9600 min
ESGRIMA	15-16	3	60 min	2	2		7000 min
	17-18	3	60 min	2	2		7000 min

COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN.

- Preparación teórica.
- Preparación física.
- Preparación técnico
- Preparación táctica
- Preparación psicológica

Consideremos ahora para las diferentes etapas, los objetivos y tareas de cada una de las categorías:

A continuación les presentamos los contenidos formativos y las propuestas para las clases o sesiones de entrenamiento según las características del deporte, por EVENTOS separados ya que cada uno de acuerdo a sus posibilidades reales en el territorio, efectuará la planificación unificadamente.

PRIMER AÑO DE INICIACION PRINCIPIANTES (9 AÑOS) JUVENIL E

Es común el contenido para hembras y varones. En la edad de 9 – 10 años los grupos pueden llegar a tener más de 10 (12 como máximo) alumnos en el GRUPO MASIVO y en el PERSPECTIVO de 8 a 10, como establece la Resolución # 54 para este nivel de enseñanza.

Los objetivos del trabajo técnico y educativo estará dirigido a:

- Enseñar las técnicas del nado (Crol), los delfines, las vueltas, las arrancadas y los toques finales.
- Enseñar los ejercicios Técnicos de carrera (ABC).
- Incrementar sistemáticamente la Resistencia Aeróbica.
- Aumentar el trabajo sistemático de la flexibilidad.
- Aumentar el trabajo coordinativo tanto en tierra como en agua, a través de otros medios.
- Enseñar el reglamento, con el dominio del Biatlé.
- Formar integralmente a los alumnos, dirigidos por la escuela y controlados por el profesor.
- Preparar a los atletas para que cumplan las normas de cada etapa, así como lograr su disposición psíquica, para enfrentar las cargas del aprendizaje que requiere la etapa.
- Mantener la motivación durante toda la etapa e incentivar a los alumnos a cumplir las metas.

OBJETIVOS DEL PRIMER PERIODO:

OBJETIVOS FORMATIVOS	
1	Contacto con el nuevo medio.
2	Estímulo a la estancia en el agua.
3	Trasladarse de diversas formas, en la posición de pie.
4	Confianza en las indicaciones del profesor.
5	Soplar el agua a nivel de la boca.
6	Introducir la cabeza en el agua.
7	Saltar agachado ó de pié con la vara en la mano.

8	Saltar dentro del agua hacia delante.
9	Juegos en el agua. Al final de la clase preferiblemente.
10	Flotación simple ventral.
11	Flotación ventral con la vara.
12	Flotación ventral con extensión del cuerpo, con algún medio auxiliar.
13	Flecha ventral con la cabeza dentro de los brazos bien extendidos.
14	Flecha ventral con tabla.(perfeccionamiento)
15	Flechas ventrales con buena extensión del cuerpo.
16	Flecha ventral con el cuerpo bien extendido, durante 10 segundos.
17	Soplar y pararse realizando flecha con la tabla.
18	Bombas.
19	Bombas con ritmo.
20	Sacar objetos en la parte baja de la piscina.
21	Pasar por dentro de aros y por debajo de compañeros.
22	Movimientos de pierna en tierra.
23	Recoger objetos del fondo.
24	Saltar, flotar y hacer movimientos de piernas, hasta coger la vara.
25	Piernas de Libre con tabla respirando rápido.
26	Piernas de Libre con movimientos alternos de brazos.
27	Aprendizaje de la respiración lateral, parado en la parte baja de la piscina.
28	Ejercicios de respiración, imitando el movimiento de brazos libre.
29	Principio de la arrancada de Libre.
30	Continuación del aprendizaje de la arrancada con incorporación del movimiento de piernas.
31	Pasos cortos relajados.
32	Carrera elevando muslos.
33	Carrera con golpeo en los glúteos.

34	Salto indio.
35	Carreras progresivas – regresivas.
36	Carreras continuas.
37	Consolidación de las cualidades con mayor dificultad.
38	Evaluación de todo lo aprendido en el periodo.

PUNTOS A EVALUAR.

Contenido		Distancia (mts)	Criterio de Evaluación
1.	Piernas de Libre con brazos alternos correctamente.	10-12	-20 Pts. ejecutar los ejercicios sin errores.
2.	Piernas de Libre con tablas, movimiento de brazos y respiración lateral.	10-12	-15 Pts. ejecutar los ejercicios con 1 o 2 errores.
3.	Flotación simple ventral.	10-12	-10 Pts. ejecutar los ejercicios con 3 a 4 errores.
4.	Carrera elevando muslos.	40	-5 Pts. ejecutar los ejercicios con más de 5 errores
5.	Carrera con golpeo en los glúteos.	40	
6.	Pasos cortos relajados.	40	

OBJETIVOS DE CADA UNA DE LAS SEMANAS DEL SEGUNDO PERIODO.

OBJETIVOS FORMATIVOS	
1	Piernas de Libre con tablas y ejercicios de respiración.
2	Piernas de Libre con ejercicios de brazos y respiración.
3	Piernas de Libre con giro y seguir nadando.
4	Ejercicios de brazos en tierra.
5	Ejercicios de brazos en agua.
6	Perfeccionamiento de las flechas ventrales, con buena posición del cuerpo.

7	Flechas con giros, sobre los dos ejes.
8	Perfeccionamiento de la respiración en la parte baja de la piscina (parados).
9	Perfeccionamiento de la respiración a través de ejercicios.
10	Respiración lateral parados en la parte baja de la piscina con movimientos de brazos.
11	Bombas con ritmo.
12	Libre completo controlando la respiración a ambos lados (tres brazadas).
13	Libre en coordinación completa.
14	Libre en coordinación completa, hasta 15 metros.
15	Enseñanza del giro al frente, antes de llegar a la pared, con vistas a la vuelta profunda de libre.
16	Principios de la enseñanza de la vuelta simple de Libre.
17	Perfeccionamiento de las vueltas simple de Libre.
18	Perfeccionamiento de la arrancada simple de Libre
19	Combinaciones de piernas de Libre y Libre completo hasta lograr tramos de 30 metros de forma continua.
20	Combinaciones de Libre completo y piernas hasta llegar a 30 metros.
21	Juegos dirigidos en el agua.
22	Pasos cortos relajados.
23	Carrera elevando muslos.
24	Carrera con golpeo en los glúteos.
25	Salto indio.
26	Carreras continuas.
27	Carreras progresivas.
28	Carreras volantes.
29	Carreras con extensión de pie-rodilla.
30	Carrera en recta.
31	Ejercicios de preparación física.

32	Consolidación de las cualidades de más dificultades.
33	Evaluación de todo lo aprendido en el periodo.

PUNTOS A EVALUAR

Contenido		Distancia (mts)	Criterio de Evaluación
1.	Nadar 15 metros de Libre con respiración rítmica lateral.	15	-20 Pts. ejecutar los ejercicios sin errores. -15 Pts. ejecutar los ejercicios con 1 o 2 errores. -10 Pts. ejecutar los ejercicios con de 3 a 4 errores. -5 Pts. ejecutar los ejercicios con más de 5 errores
2.	Flecha ventral con giro sobre los dos ejes a 5 metros.	5	
3.	Arrancada de Libre desde el bloque, nadar a 8 metros en técnica completa.	8	
4.	Nadar 25 metros Libre con buen movimiento de piernas.	25	
5.	Carrera elevando muslos.	50	
6.	Carreras progresivas.	50	
7.	Test pedagógico resistencia aeróbica.	800 hasta 1200	

OBJETIVOS DEL TERCER PERÍODO

OBJETIVOS FORMATIVOS	
1	Perfeccionamiento del pateo de Libre.
2	Perfeccionamiento de la bomba.
3	Perfeccionamiento de la respiración.
4	Pateo de Libre con tabla.
5	Movimiento de brazos de Libre en tierra.
6	Movimientos de brazos de Libre en agua.
7	Brazos de Libre con respiración.
8	Libre completo.
9	Vuelta profunda de Libre.
10	Juegos dirigidos en el agua.

11	Consolidación de las cualidades de más dificultades.
12	Evaluación de todo lo aprendido en el periodo.
13	Pasos cortos relajados.
14	Carrera elevando muslos.
15	Carrera con golpeo en los glúteos.
16	Salto indio.
17	Carreras continuas.
18	Carreras progresivas.
19	Carreras volantes.
20	Carreras con extensión de pie-rodilla.
21	Carrera en recta.
22	Ejercicios de preparación física.
23	Consolidación de las cualidades de más dificultades.
24	Evaluación de todo lo aprendido en el periodo.

PUNTOS A EVALUAR

	Contenido	Distancia (mts)	Criterio de Evaluación
1.	Nadar 25 metros de Libre con respiración rítmica lateral.	25	-20 Pts. ejecutar los ejercicios sin errores.
2.	Flecha ventral con giro sobre los dos ejes.	5	-15 Pts. ejecutar los ejercicios con 1 o 2 errores.
3.	Arrancada de Libre desde el bloque, nadar de 8 a 12,5 metros en técnica completa.	8 – 12.5	-10 Pts. ejecutar los ejercicios con de 3 a 4 errores.
4.	Nadar 50 metros Libre con buen movimiento de piernas.	50	-5pts: ejecutar los ejercicios con más de 5 errores
5.	Carrera elevando muslos.	50	
6.	Carreras progresivas.	50	
7.	Test pedagógico resistencia aeróbica.	1000	

NATACION

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	96	96	66	258
Promedio Vol./semana (Km)	6	6	6	
Total Ses/sem	4	4	4	--
Tiempo Entrenamiento(min)	60	60	60	--
Resistencia (Km)	40,4	37,8	25	103,2
Rapidez (Km)	2,0	3,3	4,5	9,8
Técnica (Km)	29,5	30,2	22	81,7
Piernas (Km)	5,6	4,0		9,6
Brazos (Km)	3,2	3		6,2
Coordinación (ejercicios)	7,7	9,5	5	22,2
Técnica completa	7,6	8,2	9,5	25,3
Trabajo en tierra	960	960	660	2580
Flexibilidad (min)	640	640	440	1720

CARRERA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	110	130	83	323
Promedio Vol./semana (Km)	6,8	8,1	7,5	-
Promedio vol./sesión (Km)	2-3	2,5-3	2,5-3	-
Total Ses/sem	2-3	2-3	2-3	-
Tiempo Entrenamiento	45	45	45	--
Técnica (Km)	9,5	12,3	5,7	27,5
Resistencia General (Km)	95	110	73	278
Rapidez (Km)	5,5	7,7	4,3	17,5
Resistencia Fuerza General (min)	160	160	100	420
Flexibilidad (min)	320	320	200	840
Juegos	320	320	200	840

INDICACIONES METODOLOGICAS GENERALES PARA LOS 9 AÑOS.

- Los grupos no deberán estar constituidos por más de 10 niños y se recomienda que sean mixtos.
- No se debe violar las frecuencias semanales ni la duración de las clases.
- Al finalizar cada periodo, se evaluarán cada una de las tareas que lo componen, ésta evaluación será en base a: MUY BIEN, BIEN, REGULAR o MAL = 5, 4, 3, 2.
- Los dos primeros días de la semana de receso, serán motivo de evaluación del grupo. Los restantes días y atendiendo a ésta edad, serán de COMPETENCIAS y descanso.
- Si al finalizar un periodo, hay alumnos que presentan deficiencias por determinados motivos (enfermedad, cambio de tiempo, etc.) Se deberá reforzar el aprendizaje en el tiempo que así lo permita, pudiéndose establecer para ello, los días de descanso de la semana de receso.
- Como algunas de las tareas se repiten en más de un periodo, el profesor

confeccionará un listado con las evaluaciones obtenidas por los niños, lo que servirá para comprobar periódicamente si ha tenido mejoría.

- Respetar el horario dedicado a los juegos al final de la clase, como motivación y esparcimiento de los niños.
- SOLO SE COMPITE A NIVEL DE BASE Y MUNICIPAL, EL PROVINCIAL DE ACUERDO A LAS CONDICIONES TERRITORIALES PARA PODER EFECTUAR LAS SELECCIONES PARA PARTICIPAR EN LOS BIATLÉS NACIONALES. CON EL ENVIO DE TODOS LOS RESULTADOS AL EQUIPO DE ESTADÍSTICA NACIONAL.

SEGUNDO AÑO DE INICIACION (10 AÑOS) JUVENIL E.

Es común el contenido para hembras y varones. En la edad de 10 años los grupos pueden llegar a tener más de 10 (12 como máximo) alumnos en el GRUPO MASIVO y en el PERSPECTIVO de 8 a 10, como establece la Resolución # 54 para este nivel de enseñanza.

Para lograr los objetivos, se requiere del cumplimiento de los siguientes principios del trabajo en las áreas deportivas.

- Continuar con el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas del nado (Crol), los delfines, las vueltas, las arrancadas y los toques finales de forma global.
- Continuar con el aprendizaje y mejora de los ejercicios Técnicos de carrera (ABC) de forma global.
- Incrementar sistemáticamente la Resistencia Aeróbica.
- Aumentar sistemáticamente la flexibilidad.
- Aumentar el trabajo coordinativo tanto en tierra como en agua, a través de otros medios.
- Preparar a los atletas para que cumplan las normas de cada etapa, así como lograr su disposición psíquica para enfrentar las cargas del aprendizaje que requiere la etapa.
- Mantener la motivación durante toda la etapa e incentivar a los alumnos a cumplir las metas.
- Lograr que los alumnos alcancen los 250 puntos tanto en el evento de natación como en carrera.

OBJETIVOS DE CADA UNA DE LAS SEMANAS DEL PRIMER PERIODO.

OBJETIVOS FORMATIVOS	
1	Piernas de Libre con tablas y ejercicios de respiración.
2	Piernas de Libre con ejercicios de brazos y respiración.
3	Piernas de Libre con giro y seguir nadando.

4	Ejercicios de brazos en tierra.
5	Ejercicios de brazos en agua.
6	Perfeccionamiento de las flechas ventrales, con buena posición del cuerpo.
7	Flechas con giros, sobre los dos ejes.
8	Perfeccionamiento de la respiración en la parte baja de la piscina (parados).
9	Perfeccionamiento de la respiración a través de ejercicios.
10	Respiración lateral parados en la parte baja de la piscina con movimientos de brazos.
11	Bombas con ritmo.
12	Libre completo controlando la respiración a ambos lados (tres brazadas).
13	Libre en coordinación completa.
14	Libre en coordinación completa, hasta 15 metros.
15	Enseñanza del giro al frente, antes de llegar a la pared, con vistas a la vuelta profunda de Libre.
16	Principios de la enseñanza de la vuelta simple de Libre.
17	Perfeccionamiento de las vueltas simple de Libre.
18	Perfeccionamiento de la arrancada simple de Libre.
19	Combinaciones de piernas de Libre y Libre completo hasta lograr tramos de 30 metros de forma continua.
20	Combinaciones de Libre completo y piernas hasta llegar a 30 metros.
21	Juegos dirigidos en el agua.
22	Pasos cortos relajados.
23	Carrera elevando muslos.
24	Carrera con golpeo en los glúteos.
25	Salto indio.
26	Carreras continuas.
27	Carreras progresivas.
28	Carreras volantes.

29	Carreras con extensión de pie-rodilla.
30	Carrera en recta.
31	Ejercicios de preparación física.
32	Consolidación de las cualidades de mayores dificultades.
33	Evaluación de todo lo aprendido en el periodo.

PUNTOS A EVALUAR

Contenido		Distancia (mts)	Criterio de Evaluación
1.	Nadar 15 metros de Libre con respiración rítmica lateral.	15	-20 Pts. ejecutar los ejercicios sin errores.
2.	Flecha ventral con giro sobre los dos ejes a 5 metros.	5	
3.	Arrancada de Libre desde el bloque, nadar a 8 metros en técnica completa.	8	-15 Pts. ejecutar los ejercicios con 1 o 2 errores.
4.	Nadar 25 metros Libre con buen movimiento de piernas.	25	-10 Pts. ejecutar los ejercicios con de 3 a 4 errores.
5.	Carrera elevando muslos.	50	
6.	Carreras progresivas.	50	
7.	Test pedagógico resistencia aeróbica.	800 hasta 1200	-5 Pts. ejecutar los ejercicios con más de 5 errores

OBJETIVOS DEL SEGUNDO PERÍODO.

OBJETIVOS FORMATIVOS	
1	Perfeccionamiento del pateo de Libre.
2	Perfeccionamiento de la bomba.
3	Perfeccionamiento de la respiración.
4	Pateo de Libre con tabla.
5	Movimiento de brazos de Libre en tierra.
6	Movimientos de brazos de Libre en agua.

7	Brazos de Libre con respiración.
8	Libre completo.
9	Vuelta profunda de libre.
10	Juegos dirigidos en el agua.
11	Consolidación de las cualidades con dificultades.
12	Evaluación de todo lo aprendido en el periodo.
13	Pasos cortos relajados.
14	Carrera elevando muslos.
15	Carrera con golpeo en los glúteos.
16	Salto indio.
17	Carreras continuas.
18	Carreras progresivas.
19	Carreras volantes.
20	Carreras con extensión de pie-rodilla.
21	Carrera en recta.
22	Ejercicios de preparación física.
23	Consolidación de las cualidades de mayor dificultades.
24	Evaluación de todo lo aprendido en el periodo.

PUNTOS A EVALUAR.

	Contenido	Distancia (mts)	Criterio de Evaluación
1.	Nadar 25 metros de Libre con respiración rítmica lateral	25	-20 Pts. ejecutar los ejercicios sin errores.
2.	Flecha ventral con giro sobre los dos ejes	5	
3.	Arrancada de Libre desde el bloque, nadar de 8 a 12,5 metros en técnica completa	8 – 12,5	-15 Pts. ejecutar los ejercicios con 1 o 2 errores.
4.	Nadar 50 metros Libre con buen movimiento de piernas	50	

5.	Carrera elevando muslos	50	-10 Pts. ejecutar los ejercicios con de 3 a 4 errores. -5pts: ejecutar los ejercicios con más de 5 errores
6.	Carreras progresivas	50	
7.	Test pedagógico resistencia aeróbica	1000	

OBJETIVOS DEL TERCER PERIODO.

OBJETIVOS FORMATIVOS	
1	Perfeccionamiento del pateo de Libre.
2	Perfeccionamiento de la bomba.
3	Perfeccionamiento de la respiración.
4	Pateo de Libre con tabla.
5	Movimiento de brazos de Libre en tierra.
6	Movimientos de brazos de Libre en agua.
7	Brazos de Libre con respiración.
7	Vuelta profunda de Libre.
8	Libre completo.
9	Juegos dirigidos en el agua.
10	Consolidación de las cualidades de mayores dificultades.
11	Evaluación de todo lo aprendido en el periodo.
12	Pasos cortos relajados.
13	Carrera elevando muslos.
14	Carrera con golpeo en los glúteos.
15	Salto indio.
16	Carreras continuas.
17	Carreras progresivas.

18	Carreras volantes.
19	Carreras con extensión de pie-rodilla.
20	Carrera en recta.
21	Ejercicios de preparación física.
22	Consolidación de las cualidades de más dificultades.
23	Evaluación de todo lo aprendido en el periodo.

PUNTOS A EVALUAR.

	Contenido	Distancia (mts)	Criterio de Evaluación
1.	Nadar 50 metros de Libre con respiración rítmica lateral por ambos lados.	50	- 20 Pts. ejecutar los ejercicios sin errores. - 15 Pts. ejecutar los ejercicios con 1 o 2 errores. - 10 Pts. ejecutar los ejercicios con de 3 a 4 errores. - 5 Pts. ejecutar los ejercicios con más de 5 errores
2.	Nadar 2 por 25 metros con vuelta profunda.	50	
3.	Flecha ventral con giro sobre los dos ejes.	50	
4.	Arrancada de Libre desde el bloque, nadar 50 metros en técnica completa.	50	
5.	Nadar 50 metros Libre con buen movimiento de piernas.	50	
6.	Carrera elevando muslos.	50	
7.	Carreras progresivas.	50	
8.	Test pedagógico resistencia aeróbica.	1000	

NATACION

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	96	96	66	258
Promedio Vol./semana (Km)	6	6	6	
Total Ses/sem	4	4	4	--
Tiempo Entrenamiento(min)	60	60	60	--
Resistencia (Km)	40,4	37,8	25	103,2
Rapidez (Km)	2,0	3,3	4,5	9,8
Técnica (Km)	29,5	30,2	22	81,7
Piernas (Km)	5,6	4,0		9,6
Brazos (Km)	3,2	3		6,2
Coordinación (ejercicios)	7,7	9,5	5	22,2
Técnica completa	7,6	8,2	9,5	25,3
Trabajo en tierra	960	960	660	2580
Flexibilidad (min)	640	640	440	1720

CARRERA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	110	130	83	323
Promedio Vol./semana (Km)	6,8	8,1	7,5	-
Promedio vol/sesión (Km)	2-3	2,5-3	2,5-3	-
Total Ses/sem	2-3	2-3	2-3	-
Tiempo Entrenamiento	45	45	45	--
Técnica (Km)	9,5	12,3	5,7	27,5
Resistencia General (Km)	95	110	73	278
Rapidez (Km)	5,5	7,7	4,3	17,5
Resistencia Fuerza General (min)	160	160	100	420
Flexibilidad (min)	320	320	200	840
Juegos	320	320	200	840

INDICACIONES METODOLOGICAS GENERALES PARA 10 AÑOS

- Los grupos no deberán estar constituidos por más de 10 niños y se recomienda que sean mixtos.
- No se debe violar el régimen establecido para las frecuencias semanales y la duración de las clases.
- Al finalizar cada periodo, se evaluarán cada una de las tareas que lo componen, ésta evaluación será en base a MUY BIEN, BIEN, REGULAR o MAL = 5, 4, 3, 2.
- Los dos primeros días de la semana de receso, serán motivo de evaluación del grupo. Los restantes días y atendiendo a ésta edad, serán de COMPETENCIAS y descanso.

- Si al finalizar un periodo, hay alumnos que presentan deficiencias por determinados motivos (enfermedad, cambio de tiempo, etc.) Se deberá reforzar el aprendizaje en algún tiempo que lo permita, pudiéndose establecer para ello, los días de descanso de la semana de receso.
- Como algunas de las tareas se repiten en más de un periodo, el profesor confeccionará un listado con las evaluaciones obtenidas por los niños, lo que servirá para comprobar periódicamente si ha tenido mejoría.
- El trabajo en tierra debe realizarse al menos 2 veces a la semana.
- Respetar el horario dedicado a los juegos hacia al final de la clase, como motivación y esparcimiento de los niños.
- SOLO SE COMPITE A NIVEL DE BASE Y MUNICIPAL, EL PROVINCIAL DE ACUERDO A LAS CONDICIONES TERRITORIALES, PARA PODER EFECTUAR LAS SELECCIONES PARA LOS BIATLÉS NACIONALES. CON EL ENVIO DE TODOS LOS RESULTADOS AL EQUIPO DE ESTADÍSTICA NACIONAL.

PRIMER AÑO DE FORMACIÓN BÁSICA (11 AÑOS) JUVENIL D

En la categoría de 11 años. En los tres periodos, es la técnica quien juega el papel fundamental porque es muy alto el volumen de trabajo dedicado al aprendizaje y desarrollo.

En las últimas semanas (tercer período) se recomienda establecer mucho cuidado con la planificación del trabajo-descanso para las diferentes series de repeticiones sí el nivel técnico alcanzado por los niños lo posibilita.

La rapidez debe ser un componente diario de la preparación, pues a través de ella los alumnos podrán automatizar los movimientos de una forma rápida y correcta. Los intervalos de descanso, deben ser aprovechados para realizar los señalamientos técnicos que resultaran deficientes en el nado y la carrera tanto de forma individual, como colectiva.

No olvidar que la preparación física general en ésta edad, tiene un carácter fundamental por tanto el tiempo planificado no debe ser violado ni alterado los objetivos planteados.

Por las características de ésta edad, comienza la combinación técnica - desarrollo, por lo que se considera necesario prestar atención a las siguientes recomendaciones:

NATACIÓN

Contenido	Periodos			TOTAL
	I	II	III	
Volumen General (Km)	160	192	132	484
Promedio Vol./semana (Km)	10	12	12	-
Promedio Vol./sesión (Km)	2,5	3	3	-
Total Ses./semana	4	4	4	--
Tiempo Entrenamiento	60 min.	60 min.	60 min.	--

Resistencia (Km)	88	105	68	261
Rapidez (Km)	6,4	8	5,4	17,8
Técnica (Km)	28,4	31,3	26,4	86,1
Piernas (Km)	7,2	9,4	5,6	22,2
Brazos (Km)	7,0	8,7	5	20,7
Coordinación (ejercicios)	6	8,9	6	20,9
Técnica completa (Km)	17	20,7	15,6	53,3
Flexibilidad (min)	600	640	400	1640
Juegos	220	220	150	590

CARRERA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	192	216	132	540
Promedio Vol./ semana (Km)	12	13,5	12	-
Promedio Vol. /sesión (Km)	4	4,5	4	-
Total Ses. /semana	3	3	3	--
Tiempo Entrenamiento	45	45	45	--
Técnica (Km)	35	40	26	101
Resistencia General (Km)	142	156	92	390
Rapidez (Km)	15	20	14	49
Resistencia Fuerza General (min)	150	166	187	503
Flexibilidad (min)	150	169	110	429
Juegos	300	300	160	760

ELEMENTOS Y CONTROLES A DOMINAR Y REALIZAR AL FINALIZAR CADA PERIODO DE LA CATEGORÍA 11 JUVENIL D.

PRIMER PERIODO.

- Evaluación del movimiento de piernas en Libre a una distancia de 50 metros.
- Dominio de la técnica completa del Libre, en 50 metros.
- Controlar la Resistencia Básica con una serie de 2 x 200 metros, de Libre.
- Control de Velocidad con 4 x 10 metros de Libre.
- Dominio de la técnica del ABC de la carrera.
- Participar en las TODAS las competencias programadas para la edad.

SEGUNDO PERIODO

- Control de la técnica completa del Libre, en la distancia de 50 metros.
- Control de la técnica de las arrancadas en Libre y la vuelta profunda.
- Control de la Resistencia Básica, 2 series de 2 minutos, uno en libre completo y el otro con técnica completa de Libre, piernas, combinaciones y ejercicios.
- Control de Velocidad con 4 x 10 metros de Libre.
- Dominio de la técnica del ABC de la carrera con la realización de pruebas técnicas en 20 metros.

TERCER PERIODO

- Control de la técnica completa del Libre, en la distancia de 50 metros.
- Test de Resistencia Básica 4 x 200 metros Libre.
- Controles de Velocidad en los 50 metros Libre.
- Control de la técnica completa del ABC de la carrera.

LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS NIÑOS EN LA CATEGORÍA 11 AÑOS.

- La preparación física es uno de los elementos fundamentales del Programa de Preparación del segundo año de iniciación y está planificada para que todos los contenidos se lleven a cabo de manera sistemática y diaria. Los objetivos a cumplir están bien definidos y son los siguientes:

FLEXIBILIDAD

- Ejercicios activos de desarrollo de la flexibilidad en las articulaciones de hombros, cuello, codos, columna vertebral, rodillas y tobillos. Deben ejecutarse diariamente.
- Estiramiento con y sin ayuda del profesor al menos 2 veces por semana.

RESISTENCIA DE LA FUERZA GENERAL

Tandas de planchas, tríceps, abdominales, cuclillas, saltillos, carretillas y cangrejos, los que pueden realizarse 3-4 veces por semana no más de 10-15 repeticiones. Pueden efectuarse hasta 3 tandas.

JUEGOS

Con elementos de carreras, saltos, aceleración, cambio de velocidades pudiéndose utilizar el Fútbol, Baloncesto, Balonmano, etc. con una duración aproximada de 15 minutos.

SALTABILIDAD

Deben realizarse los ejercicios preferiblemente sobre suelos blandos, hierba, arena, colchones gimnásticos, etc. Para su ejecución, saltos con las dos piernas, con una sola, triple salto, saltos desde la posición de agachados, saltos de viola, de un lado del banco al otro. El trabajo es más eficiente si las tandas se controlan por tiempo en segundos.

INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES PARA EL 11 AÑOS.

- Los grupos no deben exceder de 10 alumnos.
- Atendiendo al sexo, pueden ser grupos mixtos.
- Independientemente a las exigencias de rendimiento planteadas debe priorizarse a toda costa el cumplimiento de la técnica.
- Aprovechar al máximo el incremento de las capacidades físicas, para el perfeccionamiento de los movimientos técnicos aprendidos, consolidación de los ejercicios de coordinación en tierra – agua y a la formación de nuevos hábitos motores.
- En la categoría de 11 años, la Resistencia Básica en la Natación debe ser controlada a partir del tercer periodo. En los periodos primero y segundo el control de ésta cualidad no es lo más importante aunque sí su paulatino

desarrollo. En los tres periodos, es la técnica quien juega el papel fundamental porque es muy alto el volumen de trabajo dedicado a la enseñanza y el perfeccionamiento.

- En las últimas 17 semanas (tercer período) se recomienda establecer mucho cuidado con la planificación del trabajo-descanso para las diferentes series de repeticiones sí el nivel técnico alcanzado por los niños lo posibilita.
- La rapidez debe ser un componente diario de la preparación, pues a través de ella los alumnos podrán automatizar los movimientos de una forma rápida y correcta. Los intervalos de descanso, deben ser aprovechados para realizar los señalamientos técnicos que resultaran deficientes en el nado y la carrera tanto de forma individual, como colectiva.
- No olvidar que la preparación física en ésta edad, tiene un carácter fundamental por tanto el tiempo planificado no debe ser violado ni alterado los objetivos planteados.

SEGUNDO AÑO DE FORMACIÓN BÁSICA (12 AÑOS) JUVENIL D

Por las características de ésta edad, se continúa la combinación técnica - desarrollo, por lo que se considera necesario prestar atención a las siguientes recomendaciones:

NATACIÓN

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	215	215	150	580
Promedio Vol./semana (Km)	13,4	13.4	13.4	-
Total Ses/sem	4	4	4	--
Tiempo Entrenamiento (min)	90	90	90	--
Resistencia I (Km)	140	144	106	540
Rapidez(Km)	5	6	6	17
Técnica (Km)	43	40	25	108
Piernas	7	3		10
Brazos	4	2		6
Ejercicios	8	10	6	24
Técnica completa	8	10	7	25
Flexibilidad	640	640	440	1720

CARRERA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	336	336	231	903
Promedio Vol./semana (Km)	6	6	6	-
Total Ses/sem	3-4	3-4	3-4	--
Tiempo Entrenamiento	45	45	45	--
Técnica (Km)	40	30	11	81
Resistencia Aeróbica (Km)	226	196	100	258
Rapidez (Km)	20	40	30	90
Resistencia a la velocidad	50	70	101	321
Fuerza Resistencia (min)	1920	1920	1920	5760
Flexibilidad (min)	640	640	440	1720

ELEMENTOS Y CONTROLES A DOMINAR Y REALIZAR AL FINALIZAR CADA PERIODO DE LA EDAD 12 AÑOS JUVENIL D**PRIMER PERIODO.**

- Evaluación del movimiento de piernas en Libre a una distancia de 50 metros.
- Dominio de la técnica completa de Libre a 50 metros.
- Controlar la Resistencia Básica con una serie de 2 x 200 metros, de Libre.
- Control de Velocidad con 4 x 10 metros de Libre.
- Dominio de la técnica del ABC de la carrera.
- Participar en las TODAS las competencias programadas para la edad.

SEGUNDO PERIODO

- Control de Libre, técnica completa, distancia 50 metros.
- Control de la técnica de las arrancadas de Libre y la vuelta profunda.
- Control de la Resistencia Básica, 2 series de 2 minutos, uno en libre completo y el otro con técnica completa de Libre, piernas, combinaciones y ejercicios.
- Control de Velocidad con 4 x 10 metros de Libre.
- Dominio de la técnica del ABC de la carrera con la realización de pruebas técnicas en 20 metros.

TERCER PERIODO

- Control de Libre, técnica completa. Distancia 50 metros.
- Test de Resistencia Básica 4 x 200 metros Libre.
- Controles de Velocidad en: 50-100 metros Libre.
- Control de la técnica completa del ABC de la carrera.

LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS NIÑOS EN LA EDAD 12 AÑOS.

- La preparación física es uno de los elementos fundamentales del Programa de Preparación del segundo año de iniciación y está planificada para que todos los contenidos se lleven a cabo de manera sistemática y diaria. Los objetivos a cumplir están bien definidos y son los siguientes:

FLEXIBILIDAD

- Ejercicios activos de desarrollo de la flexibilidad en las articulaciones de hombros, cuello, codos, columna vertebral, rodillas y tobillos. Deben ejecutarse diariamente.
- Estiramiento con y sin ayuda del profesor al menos 2 veces por semana.

RESISTENCIA DE LA FUERZA GENERAL

Tandas de planchas, tríceps, abdominales, cuclillas, saltillos, carretillas y cangrejos, los que pueden realizarse 3-4 veces por semana no más de 10-15 repeticiones. Pueden efectuarse hasta 3 tandas.

JUEGOS

Con elementos de carreras, saltos, aceleración, cambio de velocidades pudiéndose utilizar el Fútbol, Baloncesto, Balonmano, etc. con una duración aproximada de 15 minutos.

SALTABILIDAD

Deben realizarse los ejercicios preferiblemente sobre suelos blandos, hierba, arena, colchones gimnásticos, etc. Para su ejecución, saltos con las dos piernas, con una sola, triple salto, saltos desde la posición de agachados, saltos de viola, de un lado del banco al otro. El trabajo es más eficiente si las tandas se controlan por tiempo en segundos.

INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES PARA 12 AÑOS

- En la categoría de 12 años, la Resistencia Básica (Natación) debe ser controlada a partir del segundo Periodo. En los periodos Primero y Segundo el control de ésta cualidad no es lo más importante aunque sí su paulatino desarrollo. En los tres periodos, es la técnica quien juega el papel fundamental porque es muy alto el volumen de trabajo dedicado a la enseñanza y el perfeccionamiento.

- En las últimas semanas (tercer periodo) se recomienda establecer mucho cuidado con la planificación del trabajo-descanso para las diferentes series de repeticiones sí el nivel técnico alcanzado por los niños lo posibilita.
- La rapidez si debe ser un componente diario de la preparación, pues a través de ella los alumnos podrán automatizar los movimientos de una forma rápida y correcta. Los intervalos de descanso, deben ser aprovechados para realizar los señalamientos técnicos que resultaran deficientes en el nado tanto de forma individual, como colectiva.
- No olvidar que la preparación física en ésta edad, tiene un carácter fundamental por tanto el tiempo planificado no debe ser violado ni alterado los objetivos planteados.

TERCER (13 AÑOS) JUVENIL C.

Es la que precede la etapa anterior. Los contenidos se articulan con la base lograda por los profesores en las áreas deportivas y se inicia con ellos una labor de mayor responsabilidad en el orden técnico-formativo por lo que inicia la enseñanza del Tiro, el cual tendrá pruebas técnicas en los Juegos Escolares y de ser posible la Esgrima en la categoría 13 – 14 años en el 2do año. Esta etapa es diferente para hembras y varones en cuanto a las características del desarrollo, es por ello que se debe particularizar con las A P I - FEMENINAS. Pueden ya existir atletas de esta edad en la EIDE, por lo que trabajan con los volúmenes de la categoría 13-14 Juvenil C.

Para arribar a ésta etapa, el niño debe dominar bien la técnica del nado y la carrera impartida anteriormente, los ejercicios técnicos y de coordinación propios de la edad y que demuestre un índice positivo del desarrollo de la resistencia básica.

- La característica fundamental del trabajo en ésta edad es la elevación del nivel técnico y el aumento progresivo de las cargas, además de la introducción de las técnicas del tiro deportivo de ser posible.
 - Se mantienen las sesiones de trabajo por semana aumentando el volumen diario del tiempo en agua (natación) en todas las frecuencias semanales.
 - El nivel técnico que se va alcanzando y el aumento del trabajo en las carreras, permitirán un aumento lógico de las capacidades a desarrollar.
 - En ésta edad, suele trabajarse más de 43 semanas, dadas las competencias municipales, provinciales y nacionales ya que deben participar en el Circuito de Biatlé Nacional el 14-15 de Julio.
- Para arribar a ésta edad, el niño debe dominar bien la técnica del nado y la carrera impartida anteriormente, los ejercicios técnicos y de coordinación

propios de la edad y que demuestre un índice positivo del desarrollo de la resistencia básica.

- La característica fundamental del trabajo en ésta edad es la elevación del nivel técnico (similar al de 11-12 años) y el aumento progresivo de las cargas, además de la introducción de las técnicas del tiro deportivo de ser posible.
- Se mantienen las sesiones de trabajo por semana aumentando el volumen diario del tiempo en agua (natación) en todas las frecuencias semanales.
- El nivel técnico que se va alcanzando y el aumento del trabajo en las carreras, permitirán un aumento lógico de las capacidades a desarrollar.
- En ésta edad, suele trabajarse más de 43 semanas, dadas las competencias municipales, provinciales y nacionales ya que deben participar en el Circuito de Biatlé Nacional el 14-15 de Julio.

OBJETIVOS GENERALES

- Lograr que los alumnos conozcan los elementos técnicos básicos de la categoría y de ser posible introducir el evento de Tiro del Pentatlón Moderno.
- Preparar a los atletas para que cumplan las normas de ingreso a las EIDE, así como lograr su disposición psíquica para enfrentar las cargas del Aprendizaje que requiere la categoría.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Enseñar a los principiantes los aspectos teóricos elementales necesarios para su categoría.
- Enseñar a los principiantes los patrones técnicos básicos del evento de Tiro en el Pentatlón Moderno.
- Enseñar a los principiantes las Reglas de seguridad y conducta, así como los principios éticos que deben regir su actividad como deportista.
- Lograr que el principiante sepan reproducir los patrones técnicos posicionales evaluables en el evento provincial con alta calificación.
- Enseñar el reglamento incluyendo el tiro del Pentatlón Moderno.

A fin de lograr los objetivos señalados, es necesario que sean cumplidos lo establecido para el trabajo en las Áreas Deportivas y las EIDE según el caso:

- Correcta selección de los alumnos procedentes de las áreas, sobre la base del cumplimiento de las normas que se establecen en éste programa.
- Elaboración de los **planes de entrenamiento a los atletas de perspectiva** a partir de la solicitud de su aprobación a las instancias provincial-nacional de acuerdo a los principios técnicos establecidos para su categoría y que se

- establecen en éste programa.
- Cumplimiento sistemático de las sesiones de entrenamiento y su interconexión, según establezca la categoría en el programa.
 - Atender las características individuales de los atletas a partir de las mismas, desarrollar las tareas para el trabajo educativo, ya sean en el orden técnico o instructivo en general.
 - Correcta organización y control del trabajo de profesores y entrenadores, a través de los Colectivos de Cátedra y el chequeo directo de las clases y los entrenamientos.
 - Estrecha coordinación con la Dirección y Subdirección de las Escuelas, con la OPJM, la FEEM, y la UJC.

OBJETIVOS POR PERIODOS:

PRIMER PERIODO

TECNICA

- Perfeccionar la coordinación correcta de los movimientos de piernas y brazos con la respiración en libre.
- Perfeccionamiento de las vueltas y las arrancadas así como la enseñanza correcta del Toque.
- Enseñar a los principiantes los patrones técnicos básicos del Tiro en el Pentatlón Moderno.
- Enseñanza de los elementos técnicos (posición de las piernas y los brazos, entradas y salida de la posición, agarre del arma, cuadro de miras, apriete del disparador).
- Enseñanza del elemento técnico (respiración).
- Realizar la enseñanza del cuadro de mira a una distancia de 7 metros.

CARRERA

CAPACIDADES CONDICIONALES

- Realizar RI con distancias desde 100 mts hasta 400 mts en libre.
- Realizar una prueba semanal de RI (4 X 200).
- Realizar hasta 5 Km. de carrera continua por sesión de entrenamiento.
- Cumplir los volúmenes de preparación física planificados.
- Incrementar la fuerza en las musculaturas esenciales que intervienen en el movimiento (espalda, brazo, antebrazo, tronco).

- Realizar ejercicios de resistencia estática.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

- Realizar la batería de ejercicios técnicos contemplados para la edad.
- Perfeccionamiento de las capacidades básicas con medios generales específicos del entrenamiento.
- Trabajar las diferencias con medios generales del entrenamiento.
- Realizar ejercicios de coordinación de brazos y piernas.
- Realizar levantes de coordinación de todos los elementos técnicos aprendidos en este periodo.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

El Pentatleta presenta una capacidad física excelente desarrollada en los años anteriores, la cual le permitirá la preparación adecuada para los diferentes eventos.

- Incrementar la fuerza en las musculaturas esenciales que intervienen en el movimiento (espalda, brazo, antebrazo, tronco).
- Realizar ejercicios de coordinación de brazos y piernas.
- Enseñanza de los elementos técnicos (posición de las piernas y los brazos, entradas y salida de la posición, agarre del arma, cuadro de miras, apriete del disparador).
- Realizar levantes de coordinación de todos los elementos técnicos aprendidos en este periodo.
- Realizar ejercicios de resistencia estática.
- **Realizar la enseñanza del cuadro de mira a una distancia de 7 metros.**

SEGUNDO PERIODO

TECNICA

- Perfeccionamiento de las técnicas Libre en base a segmentos, coordinación completa y ejercicios técnicos especiales con éste objetivo.
- Perfeccionamiento de vueltas y arrancadas.
- Perfeccionamiento de las técnicas de carrera, así como la enseñanza de las carreras en rectas y curvas.

CAPACIDADES CONDICIONALES

- Mantener el trabajo por minutos con tareas individuales.
- Trabajar la rapidez con series que fluctúen entre los 10 y 12,5 metros, utilizando piernas, técnicas completas y salidas desde abajo o desde el bloque.
- Realizar un control de 4 X 400 mts Libre, preferiblemente los viernes en la tarde.
- Aumentar las distancias hasta 6 Km. de carrera continua por sesión de entrenamiento.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

- Aplicar la batería de los ejercicios para las técnicas de nado.
- Perfeccionar las capacidades coordinativas básicas, con medios generales y específicos del entrenamiento.
- Perfeccionar las capacidades coordinativas especiales con medios generales y específicos del entrenamiento tanto en la natación como en la carrera.
- Trabajar la regulación con tiempos variables y estables.
- Realizar levantes de coordinación de todos los elementos técnicos.
- Regular el tiempo óptimo del disparo.
- Realizar disparos después de la estática.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL PARA EL TIRO

- Enseñanza del elemento técnico (respiración).
- Realizar levantes de coordinación de todos los elementos técnicos.
- Realizar disparos de agrupación en diana en blanco.
- Realizar disparos de agrupación en diana normal.
- Realizar disparos de agrupación en diana en blanco con metas.
- Realizar disparos de agrupación en diana normal con metas.
- Regular el tiempo óptimo del disparo.
- Realizar disparos después de la estática.

- **Realizar los ejercicios a una distancia de 8 metros.**

TERCER PERIODO

TECNICA.

- Continuar el perfeccionamiento del estilo Libre incorporando para ello baterías de ejercicios especiales.
- Perfeccionamiento de las arrancadas y los toques en la técnica de Libre.
- Continuar el perfeccionamiento de los elementos de la carrera (ABC)
- Realizar disparos con metas individuales por cada 5 y 10 disparos.
- Realizar juegos competitivos.
- Realizar modelajes de Competencias.

CAPACIDADES CONDICIONALES

- Incrementar las repeticiones para el desarrollo de la RI, con distancias entre los 50 y 400 metros. Los tramos que tengan distancias superiores a los 100 metros en Libre, lo que permite un mayor control y eficiencia del tiempo de trabajo.
- Nadar series controladas de piernas. Hacer énfasis en la calidad de éstas por su influencia en la capacidad de trabajo.
- Aumentar los volúmenes de trabajo, tratar de mantener los 3 km, por sesión.
- Realizar semanalmente el test de RI (3 X 400).
- Trabajar la velocidad sobre las distancias de 10 y 12,5 metros. Utilizar piernas y coordinación completa de la técnica del nado Libre.
- Realizar el mismo kilometraje del periodo anterior y aumentar el trabajo con los tramos de velocidad.
- Establecer el entrenamiento en circuitos variados (arena, asfalto, césped, planos inclinados, curvas) para la preparación física.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

- Realizar disparos con metas individuales por cada 5 y 10 disparos.
- Realizar juegos competitivos.
- Realizar modelajes de Competencias.

PREPARACIÓN TÉCNICO- TÁCTICA:

- Regulación del tiempo optimo individual de cada atleta para realizar el disparo.
- Realizar disparos de tipo duelo con coordinación cuadro apriete.
- Realizar valoración del disparo en cuanto a la zona y su valor.
- Realizar disparos con metas individuales por cada 5 y 10 disparos.
- Realizar juegos competitivos.
- Realizar modelajes de Competencias.
- **Realizar los ejercicios del Tiro a una distancia de 9 hasta 10 metros.**

CONTENIDOS EL 3^{er} AÑO DE FORMACION BASICA (14 AÑOS) JUVENIL C FORMACIÓN BÁSICA EVENTO ESGRIMA

- Introducir el evento de Esgrima en la categoría.
- Desarrollar la capacidad de trabajo y plasticidad en los movimientos.
- Enseñar el agarre del arma, posiciones fundamentales y guardia.
- Enseñar los desplazamientos, paso adelante y atrás, fondo y regreso a la guardia atrás, medio fondo y combinaciones de estos elementos.
- Enseñar las posiciones de la mano armada y las transiciones de una a otra posición.
- Enseñar el toque desde las distintas posiciones de la mano sobre el plastrón.
- Incrementar la fuerza especial.

NATACIÓN

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	215	215	150	580
Promedio Vol./semana (Km)	13,4	13.4	13.4	-
Total Ses/sem	4	4	4	--
Tiempo Entrenamiento (min)	90	90	90	--
Resistencia I (Km)	140	144	106	540
Rapidez(Km)	5	6	6	17
Técnica (Km)	43	40	25	108
Piernas	7	3		10
Brazos	4	2		6

Ejercicios	8	10	6	24
Técnica completa	8	10	7	25
Flexibilidad	640	640	440	1720

CARRERA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	336	336	231	903
Promedio Vol./semana (Km)	6	6	6	-
Total Ses/sem	3-4	3-4	3-4	--
Tiempo Entrenamiento	45	45	45	--
Técnica (Km)	40	30	11	81
Resistencia Aeróbica (Km)	226	196	100	258
Rapidez (Km)	20	40	30	90
Resistencia a la velocidad	50	70	101	321
Fuerza Resistencia (min)	1920	1920	1920	5760
Flexibilidad (min)	640	640	440	1720

TIRO

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (min)	3200	3200	3200	9600
Promedio Vol./semana (min)	320	320	320	960
Promedio vol/sesión (min)	60	60	60	-
Total Ses/sem	4	4	4	--
Técnica (min)	743	490	--	1233
Coordinación	1283	1668	1353	4305
Resistencia Estática.	667	533	322	1522
Juegos competitivos	--	--	405	910
Modelajes competitivos	--	--	480	480
Técnico Táctico	1173	1041	1866	4062
Total	--	--	--	9600

	Contenido	Periodos			
		I	II	III	TOTAL
Técnica	Enseñanza de la posición	20	--	--	20
	Ejercicios entradas y salidas al puesto.	260	--	--	260
	Enseñanza del agarre del Arma.	10	--	--	10
	Enseñanza del Cuadre de miras.	20	--	--	20
	Conocer el apriete del disparador	50	--	--	50
	Ejercitar el apriete del disparador	350	400	--	750
	Enseñanza de la respiración	33	--	--	33
	Ejercitación de la respiración	--	90	--	90

Coordinación	Regulación del tiempo del disparo	--	272	446	585
	Realizar disparo. Después de estática	--	30	50	80
	Realizar disparos de agrupación	--	865	500	1365
	Levantes de Coordinación.	1145	645	485	2275
	Juegos competitivos	--	505	405	910
	Valoración del disparo	--	200	380	580
	Disparos con metas individuales	--	--	235	570
	Resistencia Estática.	612	480	265	1522
	Modelajes competitivos	--	--	--	480
	TOTAL (min.)	3200	3200	3200	9600

PRIMERAMENTE ANTES QUE EL PRINCIPIANTE REALICE SU PRIMERA CLASE DE TIRO, DEBE DOMINAR LAS REGLAS DE SEGURIDAD Y CONDUCTA EN LA INSTALACIÓN DEPORTIVA.

1. No apuntar con el arma a ningún compañero.
2. No manipular el arma sin autorización del Profesor.
3. Mantener el cañón del arma en dirección al blanco.
4. Mantener el armamento en el puesto de tiro.
5. Revisar la recámara del arma antes de guardarla.
6. No apoderarse del arma de otro compañero y manipularla.
7. Mantener una disciplina intachable, la cual pueda prevenir posibles accidentes.

ESGRIMA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (min)	2040	2040	1320	5400
Promedio Vol./semana (min)	120	120	120	-
Promedio vol/sesión (min)	60	60	60	-
Total Ses/sem	2	2	2	--
Técnica (min)	1300	1020	640	2960

Preparación Especial.	680	960	640	2280
Pre. Psicológica.	60	60	40	160

OBJETIVOS GENERALES:

- Introducir el evento de Esgrima en la categoría.
- Desarrollar la capacidad de trabajo y plasticidad en los movimientos.
- Enseñar el agarre del arma, posiciones fundamentales y guardia.
- Enseñar los desplazamientos, paso adelante y atrás, fondo y regreso a la guardia atrás, medio fondo y combinaciones de estos elementos.
- Enseñar las posiciones de la mano armada y las transiciones de una a otra posición.
- Enseñar el toque desde las distintas posiciones de la mano sobre el plastrón.
- Incrementar la fuerza especial.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

- La composición de los grupos, no debe exceder de 10 alumnos. Estos podrán ser mixtos.
- Respetar las sesiones semanales planificadas, con el tiempo de duración para la permanencia en las áreas, a partir de los 14 años tienen posibilidades de pasar a las instituciones de Alto Rendimiento provincial.
- Al finalizar cada periodo e independientemente de las competencias Municipales, Provinciales y Nacionales calendariadas, se deberán controlar detalladamente las tareas a dominar por los alumnos.
- A partir de ésta edad y EN LO SUCESIVO TODOS LOS DIAS se harán tramos de rapidez, ya sea en el calentamiento, para el perfeccionamiento y fijación de la técnica o como desarrollo de esta capacidad.

CONSIDERACIONES ACERCA DE LA PREPARACION FISICA.

Aun cuando esta edad marca el inicio de una nueva etapa (Perfeccionamiento) el carácter de la preparación física no sufre cambio radical. El fortalecimiento de los órganos y sistemas, así como la elevación de sus posibilidades funcionales, van a estar estrechamente relacionados, con el perfeccionamiento de las actividades

motoras adquiridas y la posibilidad de crear nuevas bases. La preparación física general predominará sobre la preparación física especial. En ambas debe observarse un estricto control del trabajo que se realizará para medir cada esfuerzo realizado, tal como se hace en la natación se realizará en todos los eventos.

Los ejercicios a utilizar se realizarán principalmente con el propio peso o el de un compañero, con pelotas medicinales, paralelas, espalderas, ligas, poleas u otros implementos en los que sea más manifiesta la Resistencia, la Fuerza Rápida, que la Fuerza Máxima. En ningún caso, debe realizarse esfuerzo que actúe sobre la columna vertebral o las articulaciones óseas, dada su incidencia en el crecimiento longitudinal

CATEGORIA 15-16 AÑOS (JUVENIL B)

A la misma arriban los atletas que han vencido todas las etapas anteriores y que por ende cumplen las normativas establecidas para estar en la EIDE. La exigencia del entrenamiento en esta etapa requiere de una adecuada preparación general y específica previa, que les posibilite someterse a las grandes cargas de entrenamiento.

En esta etapa el contenido se incrementa ya que comienza la enseñanza del último evento la Equitación, principalmente con los atletas API. Atendiendo a las posibilidades reales, excepto en los Centros Regionales o Concentrados Provinciales que será de acuerdo a las posibilidades de matrículas otorgadas por el Alto Rendimiento Provincial. las Modalidades a trabajar son variadas, donde se debe insistir en el Triatlé Continuo de conjunto al Tetratlón.

Es necesario aclarar, que se incluyen solamente los objetivos del trabajo técnico ya que en esta etapa deben estar los alumnos básicamente en el Alto Rendimiento Provincial. El tiempo de duración de esta Etapa de Perfeccionamiento y su paso a los demás eventos, está en dependencia de las posibilidades individuales de cada atleta y de cada **TERRITORIO**, lo que significa que la misma puede ser más breve que el tiempo señalado o prolongarse por algunos años. Aunque de existir algún talento que no quiera entrar en la EIDE deberán darle el tratamiento personalizado que requiere.

Contenido por preparaciones en las 3 etapas

NATACIÓN

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	240	256	174	670
Total Ses./semana	5	5	5	-
Resistencia Aeróbica(Km)	143	154	113	410
Rapidez (Km)	20	30	25	75
Técnica (Km)	45	40	20	105

Piernas (Km)	8	6		14
Brazos (Km)	8	6		14
Coordinación (ejercicios) (Km)	8	10	8	26
Técnica completa(Km)	8	10	8	26

CARRERA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	380	388	264	1032
Promedio Vol./semana (Km)	24	24	24	
Total Ses/sem	4	4	4	--
Tiempo Entrenamiento	45	45	45	--
Técnica (Km)	40	30	20	90
Resistencia Aeróbica (Km)	240	250	120	610
Rapidez (Km)	60	50	40	150
Resistencia a la velocidad	40	58	104	202
Fuerza Resistencia (min)	1920	1920	1920	5760
Flexibilidad (min)	640	640	440	1720

TIRO

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (min)	3200	3200	3200	9600
Promedio Vol./semana (min)	320	320	320	960
Promedio vol/sesión (min)	60	60	60	-
Total Ses/sem	4	4	4	--
Técnica (min)	743	490	--	1233
Coordinación	1283	1668	1353	4305
Resistencia Estática.	667	533	322	1522
Juegos competitivos	--	--	405	910
Modelajes competitivos	--	--	480	480
Técnico Táctico	1173	1041	1866	4062
Total	--	--	--	9600

Contenido		I	II	III	TOTAL
Técnica	Ejercitar la posición.	20	--	--	20
	Ejercicios entradas y salidas al puesto.	260	--	--	260
	Consolidación del agarre del Arma.	10	--	--	10
	Consolidación del Cuadre de miras.	20	--	--	20

	Conocer el apriete del disparador	50	--	--	50
	Ejercitar el apriete del disparador	350	400	--	750
	Trabajar con la respiración	33	--	--	33
	Realizar disparos de tipo duelo con coordinación cuadro apriete	--	90	--	90
Coordinación	Regulación del tiempo del disparo	--	272	446	585
	Realizar disparo. Después de estática	--	30	50	80
	Realizar disparos de agrupación	--	865	500	1365
	Levantes de Coordinación.	1145	645	485	2275
	Juegos competitivos	--	505	405	910
	Disparar en series con intervalos de 5, 4, y 3 segundos de tiempo de disparo.	--	200	380	580
	Series con metas individuales	--	--	235	570
	Resistencia Estática.	612	480	265	1522
	Modelajes competitivos	--	--	--	480
	TOTAL (min.)	3200	3200	3200	9600

ESGRIMA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (min)	1320	1320	1320	3960
Promedio Vol./semana (min)	120	120	120	-
Promedio vol./sesión (min)	60	60	60	-
Total Ses/sem	2	2	2	--
Técnico - Táctico (min)	600	660	660	1920
Preparación Especial.	660	450	330	1440
Pre. Psicológica.	60	60	60	180
Asaltos		150	150	300
Modelajes competitivos			120	120

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Enseñar el toque directo al 3er sector.
- Enseñar el toque en pareja desde las distintas distancias.
- Enseñar el ataque directo al antebrazo y pecho por la parte interna del antebrazo.
- Enseñar el ataque directo al pecho y de la remis de ataque.
- Enseñar el contra ataque al antebrazo sobre la preparación.
- Enseñar el ataque directo al antebrazo y muslo.

- Enseñar las combinaciones específicas de mano y pierna en esta arma.
- Dominar los elementos técnicos tácticos fundamentales de la ESPADA.
- Consolidar los elementos técnicos tácticos.
- Desarrollar el repertorio técnico táctico acorde a las particularidades individuales.
- Aplicar en el combate los conocimientos estudiados.
- Aplicar los conocimientos sobre la reglamentación y el arbitraje.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA.

- Características y particularidades del arma.
- Nociones del reglamento de esgrima y la del Evento en Pentatlón Moderno.
- Normas de conducta y disciplina en el entrenamiento.
- Normas de seguridad e higiene en el entrenamiento.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.

- Grupos de ejercicios para el desarrollo de las cualidades especiales: velocidad de reacción simple y compleja, tiempo de anticipación, sentido de la distancia, sentimiento táctil y otras.
- Desarrollo de la iniciativa y creatividad en la resolución y cumplimiento de tareas con el empleo de juegos dinámicos.
- Juegos deportivos de contenido táctico individual y por equipo para el desarrollo de soluciones y situaciones con vencimiento de obstáculos.
- Ejercicios de ayuda para el perfeccionamiento del trabajo de los grupos musculares que de forma directa intervienen en la ejecución de los movimientos técnicos.
- Aplicación del sentido de la habilidad de la dirección del arma a través de ejercicios de ayuda y preparación técnica.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA.

- Estudio y adiestramiento del agarre del arma, posiciones fundamentales y guardia.
- Estudio y adiestramiento de los desplazamientos, paso a delante, atrás, fondo y regreso a la – guardia, atrás y adelante, medio fondo y flecha y combinaciones de los movimientos antes señalados.

- Estudio y adiestramiento de las distintas posiciones de la mano armada y de las transiciones de una a otra posición.
- Estudio y adiestramiento del toque desde las distintas posiciones de la mano sobre el plastrón.
- Estudio y adiestramiento del trabajo con los medios auxiliares.
- Adiestramiento del toque en parejas a diferentes distancias.
- Estudio y adiestramiento del ataque directo al 3er. sector.
- Estudio y adiestramiento del ataque directo al antebrazo y pecho (doble golpe) por la parte interna del antebrazo.
- Estudio y adiestramiento del ataque directo al pecho (sectores superiores) y tocar saliendo al pecho.
- Estudio y adiestramiento del contraataque al antebrazo sobre la

PREPARACIÓN.

- Estudio y adiestramiento de la remis y repris de ataque.
- Estudio y adiestramiento del ataque directo al antebrazo y muslo.
- Estudio y adiestramiento de los ataques por filo.
- Estudio y adiestramiento de la oposición en el ataque directo.
- Estudio y adiestramiento de los ataques por pase de afuera a adentro y de adentro hacia afuera.
- Estudio y adiestramiento de los ataques por pase con oposición.
- Estudio y adiestramiento de las defensas de 4ta. y 6ta. con sus ripostas correspondientes.
- Estudio y adiestramiento de las defensas de 2da. u 8va. con sus ripostas correspondientes.
- Estudio y adiestramiento de las combinaciones específicas de mano y pierna en esta arma.
- Estudio y adiestramiento de los ataques de contestación.
- Aplicación en el combate de los elementos estudiados.

CATEGORIA 17-18 AÑOS (JUVENIL A)

Contenido por preparaciones en las 3 etapas

NATACIÓN

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	252	262	267	781
Total Ses./semana	5	5	5	-
Resistencia (Km)	160	170	185	515
Rapidez (Km)	12	12	12	36
Técnica (Km)	80	80	70	230
Piernas (Km)	30	25	20	75
Brazos (Km)	8	15	15	38
Coordinación (ejercicios) (Km)	12	10	10	32
Técnica completa(Km)	30	30	25	85

CARRERA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (Km)	442	493	319	1254
Promedio Vol./semana (Km)	24-32	28-32	28-32	26
Promedio vol/sesión (Km)	6-8	7-8	7-8	
Total Ses/sem	4	4	4	--
Tiempo Entrenamiento	50	50	50	--
Técnica (Km)	68	72	48	188
Resistencia General (Km)	343	385	247	975
Rapidez (Km)	31	36	24	101
Fuerza Resistencia (min)	140	188	200	528
Flexibilidad (min)	59	67	67	193
Juegos	220	174	163	557

TIRO

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (min)	3200	3200	3200	9600
Promedio Vol./semana (min)	320	320	320	960
Promedio vol/sesión (min)	60	60	60	-
Total Ses/sem	4	4	4	--
Técnica (min)	743	490	--	1233
Coordinación	1283	1668	1353	4305
Resistencia Estática.	667	533	322	1522
Juegos competitivos	--	--	405	910
Modelajes competitivos	--	--	480	480

Técnico Táctico	1173	1041	1866	4062
Total	--	--	--	9600

	Contenido	Periodos			
		I	II	III	TOTAL
Técnica	Enseñanza de la posición	20	--	--	20
	Ejercicios entradas y salidas al puesto.	260	--	--	260
	Enseñanza del agarre del Arma.	10	--	--	10
	Enseñanza del Cuadre de miras.	20	--	--	20
	Conocer el apriete del disparador	50	--	--	50
	Ejercitar el apriete del disparador	350	400	--	750
	Enseñanza de la respiración	33	--	--	33
	Ejercitación de la respiración	--	90	--	90
Coordinación	Regulación del tiempo del disparo	--	272	446	585
	Realizar disparo. Después de estática	--	30	50	80
	Realizar disparos de agrupación	--	865	500	1365
	Levantes de Coordinación.	1145	645	485	2275
	Juegos competitivos	--	505	405	910
	Valoración del disparo	--	200	380	580
	Disparos con metas individuales	--	--	235	570
	Resistencia Estática.	612	480	265	1522
	Modelajes competitivos	--	--	--	480
	TOTAL (min.)	3200	3200	3200	9600

ESGRIMA

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
Volumen General (min)	3200	3200	3200	9600
Promedio Vol./semana (min)	320	320	320	960
Promedio vol./sesión (min)	60	60	60	-
Total Ses/sem	4	4	4	--
Técnica (min)	743	490	--	1233
Coordinación	1283	1668	1353	4305
Resistencia Estática.	667	533	322	1522
Juegos competitivos	--	--	405	910
Modelajes competitivos	--	--	480	480
Técnico Táctico	1173	1041	1866	4062
Total	--	--	--	9600

- Enseñar el toque directo al 3er sector.
- Enseñar el toque en pareja desde las distintas distancias.

- Enseñar el ataque directo al antebrazo y pecho por la parte interna del antebrazo.
- Enseñar el ataque directo al pecho y de la remis de ataque.
- Enseñar el contra ataque al antebrazo sobre la preparación.
- Enseñar el ataque directo al antebrazo y muslo.
- Enseñar las combinaciones específicas de mano y pierna en esta arma.
- Dominar los elementos técnicos tácticos fundamentales de la ESPADA.
- Consolidar los elementos técnicos tácticos.
- Desarrollar el repertorio técnico táctico acorde a las particularidades individuales.
- Aplicar en el combate los conocimientos estudiados.
- Aplicar los conocimientos sobre la reglamentación y el arbitraje.

EQUITACIÓN

Contenido	Periodos			
	I	II	III	TOTAL
	135	135	160	430
Total Ses./semana	2	2	2	-
Promedio volumen/semana (min)	90	90	120	300
Promedio volumen/sesión (min)	45	45	60	150
Prep. especial	25	25	20	70
Equilibrio	10	10	5	25
Flexibilidad	10	5	5	20
Coordinación	5	10	10	25
Prep. técnica	20	20	40	80
Conducción y manejo	20	10	5	35
Gimnástica de salto	--	10	25	35
Salto de concurso	--	--	10	10

PRIMER AÑO (13 – 14)

- 1 Cuidado del caballo (Limpieza del caballo, etc.)
- 2 Partes del equipo – Silla y Bridas
- 3 Embridado – Colección de las bridas (Sus formas)
- 4 Ensillado – Colocación de la silla en el caballo (Forma correcta)
- 5 Traslado del caballo
- 6 Montado y desmontado – diferentes formas.
- 7 Ajuste de cincha y largo de los estribos
- 8 Toma de las tiendas
- 9 Posición del cuerpo y asiento profundo Cabeza, brazos, Hombros, Cintura,

- Piernas, talones, manos etc.
- 10 Asiento ligero (diferencias)
 - 11 Primeros aires a la cuerda
 - 11.1 Paso a la cuerda
 - 11.2 Trote dando cuerda (Sin riendas / manos en la montura)
 - 11.3 Trote sentado
 - 11.4 Trote ligero con gimnasia (Sin riendas)

EJERCICIOS

- 11.5 Trote sentado sin estribos
- 12 Ayudas Básicas a) Peso, B) Piernas, c) Riendas.
- 13 Enseñanza de las ayudas en la conducción en el galope.
- 14 Galope con cuerda
- 15 Galope con una mano
- 16 Primeros pasos sin cuerda
- 17 Paso por toda la pista
- 18 Repetición y aclaración de las ayudas pasivas y activas.
- 19 Comenzar el movimiento a los diferentes aires o por toda la pista (Sin galope)
- 20 Enseñanza de los ejercicios básicos de picadero (Explicación clara de estas figuras) al paso y al trote
 - Circulo
 - Cambiar de circulo
 - Vuelta
 - Media vuelta
 - Cambio de mano por la diagonal
- 21 Salidas al galope en círculo viniendo al trote aclaración de las ayudas.

SEGUNDO AÑO (15 – 16)

1. Trabajar sobre la posición en la primera etapa.
2. Asiento del jinete
3. Equilibrio del jinete
4. Aprendizaje para entrar y acompañar al caballo en sus movimientos.
5. Desarrollo del tacto del jinete
6. Aprendizaje de las ayudas y su aplicación.
7. Asiento ligero

SEGUNDA ETAPA

7. Aumentar la complejidad en los ejercicios de picadero.
 - Serpentina por el lado largo sencilla
 - Serpentina por el lado largo doble
 - Serpentina a través de toda la pista

- Media vuelta inversa
 - Planeos
 - Número ocho
 - Cambio de mano a media pista
 - Cambio de mano por medio de la pista.
 - Galopar en círculo cerrándolo.
 - Ejercicios para el paso atrás aclaración de ayudas
 - Galopar por toda la pista en asiento ligero e incrementar el tiempo.
8. Comenzar transiciones
- Paso – alto
 - Paso – trote – paso – alto
 - Paso – trote – galope – trote – paso
9. Enseñanza de las medias paradas aclaración de las ayudas.
10. Comenzar a trabajar los ejercicios de picadero al galope.
Aclarar los cambios de mano.
11. Trote levantado sin estribo
12. Galope sentado sin estribo por toda la pista.
13. Introducción al salto

- Trote
- Caballetes (Cuatro barras en el suelo entre 1.20 y 1.30).
- Caballetes (cuatro barras más un salto de 40 a 50 cm. entre 2.50 y 3 MT)

Explicación y aclaración de la posición de salto hasta llegar hasta 80 cm. de altura de 4 a la semana (en cada día de trabajo hacer un salto solo al galope).

- Caballete agregando otro salto a 3mt.
- Caballete alargado hasta 6mt el segundo salto.
- Aumentar el grado de complejidad con más saltos al tranco.

Explicación de las ayudas y la mecánica del cuerpo antes y durante los saltos. Podemos aumentar los saltos al galope al terminar en un vertical y una extensión para terminar la sesión.

Aquí debemos tener en cuenta el caballo a utilizar y la capacidad del jinete, para llevar a cabo este trabajo para el tiempo que debemos utilizar que puede oscilar 6 y 8 semanas.

- Dominar los aires y cadencias del caballo.

- Paso corto trote corto galope corto

Medio medio medio

Largo largo largo

- Alcanzar eL 1.10 MT. de altura en los saltos.

TERCER AÑO

1. Transiciones Paso – Trote –Galope –Trote –Paso
Paso – Galope –Paso Alto
Paso atrás – Paso- Galope
Paso – Alto _Galope – etc.
2. Ejercicios de doma básica que sirven para el salto.
 - Pirueta natural
 - Apoyos
 - Medias paradas
 - Cambios de mano al galope
3. Variaciones de las distancias en los saltos.
Combinaciones clásicas trancos a dar en cada una de ellas.
 - Salto de concurso
 - Salto fuera de distancia
 - Ejercicios de saltos con caballetes más complejos.
4. Perfeccionar el trabajo de conducción y destrezas.
 - Explicación y aclaración de las ayudas que mejoran la sumisión del caballo.
5. Agregar en los ejercicios de picadero ejercicios como:
 - Galopar en contraposición
 - Contra galope
 - Pasajes de ángulos.
6. Trabajar sobre las velocidades de competencias 350 m/min y 400 m/min
7. Trabajar saltos sueltos a las velocidades establecidas.
8. Marchas en el exterior (Campo)
9. Montar diferentes caballos para conocerlos diferentes temperamentos.
Conocer a fondo las cualidades que distinguen a un caballo. El pentatleta debe saber penetrar en el pensamiento del caballo.
10. Aprender a reunir un caballo.
11. Como poner el caballo en la mano.
12. Saltos fuera de distancias con aumento de la complejidad, antes y después.
13. Dominar 1.10mt y trabajar sobre el 1.20 mt.

El trabajo debe dirigirse mayormente sobre los saltos ya que el Pentatleta no necesita de tanto conocimiento de doma.

INDICACIONES TÉCNICAS METODOLÓGICAS

Para la instrucción del jinete debe utilizarse como mínimo el tiempo que estipule el programa de acuerdo a la categoría. Comprendiendo las diversas fases:

1. Asiento del jinete
2. Equilibrio del jinete
3. Aprendizaje para entrar y acompañar al caballo en sus movimientos.
4. Desarrollo del tacto del jinete
5. Aprendizaje de las ayudas y su aplicación
6. Asiento ligero
7. Introducción al salto.

A continuación les presentamos la tabla de evaluación para la competencia nacional juvenil:

Prueba de conducción "C"

Pista: 40 m x 20 m

Tiempo: 1 min

Esfuerzo: 8

Galope opcional

Penalización por errores u omisiones

A deducir:

1ra vez = 4 ptos.

2da vez = 8 ptos.

3ra vez = Eliminación

No	Movimientos	Ptos	Nota	Correcciones	N. final	Observaciones
1	Entrada. Parada saludo, partir al trote, pasar la línea de entrada.	20				
2	Llegar recto, sin zigzagueos y buen ritmo, pasar, girar a la derecha.	20				
3	Girar a la derecha buscando el centro, girar suave a la izquierda.	20				
4	Mantener el ritmo y girar a la izquierda, avanzar y girar a la vez.	20				
5	Llegar al 5to obstáculo con buen ritmo, buscar el centro.	20				
6	Avanzar sin zigzagueos y girar a	20				

	la izquierda.				
7	Girar a la izquierda y tomar el 7mo obstáculo, avanzar.	20			
8	Giro suave a la derecha y pasar el último, pasar por las banderas finales.	20			
Aires (franqueza y regularidad)		25			
Impulsión (deseo de ir hacia adelante)		35			
Sumisión (confianza y armonía)		30			
Posición y asiento		45			
Total					
A deducir					

PRUEBAS PARA EVALUAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS.

EVENTO DE TIRO

E. Técnica	<u>Aspectos Específicos</u>	Penalización	E. Técnica	Aspectos Específicos	Penalización
VESTUARIO	No tiene pulóver, con el Nombre y Equipo	20	ENTRADAS	Si no se encuentra en dirección al blanco	10
				Si no tiene creado el hábito	10 Puntos
POSICIÓN	Pierna izquierda o derecha adelantada	10 Puntos	POSICIÓN DE LOS BRAZOS	Brazo izquierdo que no este apoyado	10 Puntos

	Pierna izquierda o derecha atrasada	10 Puntos		Brazo derecho no flexionado	10 Puntos
POSICIÓN DE LA CABEZA	No tener la vista Periférica con la mira y la diana.			10 puntos	
	Cabeza inclinada hacia atrás			10 puntos	
	Cabeza inclinada hacia delante			10 puntos	
	Trabajar con el ojo izquierdo			10 puntos	
<u>Resistencia Estática</u>					
MASCULINO (13-14) (15-16)			FEMENINO (13-14) (15-16)		
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos	
51 s a 1 min.	40		33 s a 40 s.	40	
41 s a 50 s	35		25 s a 32 s	35	
31 s a 40 s	25		17 s a 24 s	25	
21 s a 30 s	20		9 s a 16 s	20	
10 s a 20 s	10		1 s a 8 s	10	
				250 puntos total	

TABLA RELATIVA DE LOS TEST FÍSICOS ESPECIALES ESGRIMA.

PRUEBAS	RANGO-EVALUACIÓN
VELOCIDAD DE REACCIÓN.	VELOCIDAD REACCIÓN
9 metros con paso adelante.	(M=3.90 a 3.50) (R=3.49 a 2.90) (B=2.89 a 2.65) (MB=2.64 o menos)
5 metros x 4 repeticiones con paso adelante.	(M=11.50 a 10.40)(R=10.39 a 9.20)(B=9.89 a 8.50)(MB=8.49 ó menos)
4 metros x 4 repeticiones combinadas con paso y fondo.	(M=26 ó más)(R=25.65 a 25.99)(B=24 a 23.95)(MB=23.94 ó menos)
Toque en el plastrón media cerrada 20''	(M=8 a 10)(R=a13)(B=14 a16)(MB=17 ó más)
Toque en el plastrón media abierta 20''.	(M=7a 9)(R=10 a13)(B=14 a17) (MB=18ó más)
Toque en el plastrón larga cerrada 20''.	(M=5 a 7)(R=8 a10)(B=11 a14) (MB=15 ó más)
FUERZA RÁPIDA	FUERZA RÁPIDA
Salto alto en la pared.	(M=20cm a 30cm)(R=31cm a 40cm)(B=41cm a 60cm)(MB=61cm ó más)
Cuclillas en guardia con línea 20''	(M=10 a 15 rep.)(R=16 a 20 rep)(B=21 a 30 rep)(MB=31 ó más rep)

Asalto al frente de guardia línea 20''.	(M=110cm a 120cm)(R=121cm a 130cm)(B=131cm a 170cm) (MB=171cm ó más)
Asalto al banco con línea 20''.	(M=6 a 9 rep.)(R=10a 14 rep)(B=15 a 18 rep)(MB=19 ó más rep)
FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD
Frontal en el banco parado.	(M=+1cm a +5cm)(R=+6cm a +10cm)(B=+11cm a +24cm)(MB=+25cm ó mas)
Lateral en el banco parado.	(M=-40cm a -30cm)(R=-29cm a -25cm)(B=-24cm a -20cm)(MB=-19 ó menos)

MÉTODOS PARA LA APLICACIÓN EN LA ENSEÑANZA

En este importante acápite se expondrán algunos de los métodos que pueden ser utilizados para la enseñanza y la preparación, lo cual ayudará hacia una mejor concepción del entrenamiento deportivo. Se debe recordar que los métodos pueden ser empleados de manera aislada teniendo en cuenta los objetivos planteados, pero no debe obviarse su aplicación sistémica, la cual proporcionará las respuestas adaptativas convenientes hacia el rendimiento.

Se utilizaran los métodos:

- Método Verbal.
- Método Explicativo demostrativo.
- Método Propioceptivos.
- Método Visual.
- Método Fragmentario.
- Método Estándar.
- Método Repeticiones.
- Método de Juego.
- Método de Competencia.**

De acuerdo a la preparación	Propuesta de métodos
- Preparación técnica	- Global, fragmentario, verbales, visuales, propioceptivos, auditivos.
- Preparación física	- Estándar (continuos), variables (discontinuos), combinados, juego, competitivo, piramidal, pliométricos.
- Preparación táctica	- Modelación, problematización, progresividad, reciprocidad.
- Preparación psicológica	- Autocontrol, dinámicas grupales.
- Preparación teórica	- Expositivo, discusión colectiva, investigativo, talleres.

Nota: Existe gran variabilidad de métodos en los eventos de Esgrima, Tiro y la Equitación, se debe tratar de utilizar el preciso. Los métodos de la preparación táctica de Esgrima aparecen explicados en el artículo, con el mismo nombre, de los autores Dr. Antonio Morales, Prof. Eduardo Jons y la Lic. Rafaela González, el

cual fue analizado y distribuido en los cursos nacionales y provinciales impartidos para los especialistas de Esgrima.

SISTEMA COMPETITIVO:

En los Juegos Deportivos Escolares Nacionales, en las competencias de Pentatlón Moderno se convocan a todos los atletas de las reservas deportivas del primer nivel provincial, estos últimos se seleccionarán de acuerdo al ranking nacional, con la puntuación obtenida según lo estipulado en el Reglamento Nacional y que hayan participado en todos los procesos competitivos Provinciales y Municipales o por invitación en el caso de los atletas extranjeros.

La FCPM convoca con carácter nacional en las categorías Juveniles. Las competencias nacionales se convocan para las provincias que practican el deporte que sean DESIGNADAS por la comisión nacional.

En las competencias de Pentatlón Moderno se competirá en relevos por el Triatlé todos los serán la suma de los equipos.

LUGAR	A	
	MASC.	FEM.
(1) <i>Primer lugar</i>	30	40

competencias individuales, mixtos y Continuo con participantes, competencias evaluadas por integrantes de

Las competencias en la Categoría Escolar abarcarán las edades de 11 - 12 y 13 - 14 años Juveniles D y C y en los Juveniles abarca las edades de 15 - 16 años, 17 - 18 años, Juveniles A y B. ACLARACIÓN de poder iniciar la Liga Estudiantil correríamos las edades, exponiéndolo de inmediato en la Minuta correspondiente.

Evento	Masculino	Femenino
Individual Femenino	X	X
Individual Masculino	X	X
Relevo por sexo	X	X
Relevo Mixto	X	
Triatlé Continuo	X	X

De acuerdo con la clasificación individual, en cada categoría y modalidad se adjudicarán los puntos de acuerdo al sexo como establece el ranking nacional - siempre será mayor en el sexo Femenino, Ejemplo del Nivel A:

(2) Segundo lugar	25	35
(3) Tercer lugar	21	30
(4) Cuarto lugar	18	25
(5) Quinto lugar	16	20
(6) Sexto lugar	14	18
(7) Séptimo lugar	12	16
(8) Octavo lugar	10	14
(9) Noveno lugar	8	12
(10) Décimo lugar	6	10
(11) Onceno lugar	4	8
(12) duodécimo lugar	2	6
(13) Décimo tercer lugar	1	4
(14) Décimo cuarto lugar	1	2
(15) Décimo quinto lugar	1	1
(16) Décimo sexto lugar	1	1

En la competencia nacional posteriormente se llevará a la tabla que establece el Departamento de Deporte Escolar:

(1)	Primer lugar	12 puntos
(2)	Segundo lugar	10 puntos
(3)	Tercer lugar	8 puntos
(4)	Cuarto lugar	5 puntos
(5)	Quinto lugar	4 puntos
(6)	Sexto lugar	3 puntos
(7)	Séptimo lugar	2 puntos
(8)	Octavo lugar	1 punto

La Delegación que acumule la mayor cantidad de puntos obtenidos en la competencia del resultado de todas las sumas: individuales, relevos y Triatlé de todas las categorías en concurso, **será la provincia ganadora.**

La Primera Categoría de acuerdo a lo establecido en el Reglamento Nacional y de la UIPM, son los comprendidos entre los Juvenil B (15-16 años), hasta los Senior (22 a 39 años).

La edad de competencia se saca restando el año de nacimiento al año en curso.
Ejemplo: 2016 - 2000 = 16 años (competirá entonces por la categoría Juvenil B).

También participan los discapacitados, para los cuales se establece una atención diferenciada de conjunto al Departamento Nacional de Discapacitados.

El Calendario Deportivo está indicado y se mantiene que deben incluirse los siguientes eventos con CARÁCTER ESTRICTAMENTE OBLIGATORIO:

1. Biatlón Escolar – En las edades desde 8 hasta 18 años 3 veces al año (2 al 6 de Octubre, 22 al 26 de Febrero, 12 al 16 de Abril, las semanas de receso docente) en los **Combinados Deportivos, con el envío a la Comisión Nacional.**
2. La categoría de 9-10 años y proyectos de iniciación, solo competirán a nivel de los **Combinados Deportivos con Finales Municipales.+**
3. Biatlé y Triatlé Continuo – En las 11 categorías, al menos 2 eventos en el año. Entrega de los resultados al Departamento de Programación Deportiva Provincial – **Con envío a la Comisión Nacional. Incluyendo a los discapacitados.**
4. Triatlé Moderno – Desde los 9-10 hasta los 17-18 años en sus categorías correspondientes, al menos 2 eventos en el año CON LA PROPUESTA PROVINCIAL ESPECÍFICA APROBADA. Entrega de los resultados al Departamento de Programación Deportiva Provincial – **Con envío a la Comisión Nacional. Tratar de incluir a los discapacitados.**
5. Triatlé Continuo – Todas las categorías, al menos 2 eventos en el año CON LA PROPUESTA PROVINCIAL ESPECÍFICA APROBADA. Entrega de los resultados al Departamento de Programación Deportiva Provincial – **Con envío a la Comisión Nacional. Tratar de incluir a los discapacitados.**
6. Realizar las Competencias Finales Provinciales de cada categoría, de acuerdo a las características de cada territorio.
7. Competencia nacional Liga Estudiantil Categoría 11- 12 y 13 –14 años (Provincialmente con 1 equipo de 3 atletas en ambos sexos a realizar BIATLÉ (Natación, Carrera) Relevo y Biatlé(Continuo o Biatlón de acuerdo a la sede).
8. Evento Nacional Juvenil con la Categoría **15 – 18** años (Provincialmente con los 30 clasificados por sexo, en el ranking nacional a realizar Tetratlón (Esgrima, Natación, Evento Combinado y una Prueba de conducción de Equitación para los API y los 10 primeros de la competencia) Relevo por sexo y Relevo Mixto.
9. Garantizar la participación en la Copa “Cerro Pelado” con los atletas priorizados de interés nacional de cada provincia. (Por esfuerzo provincial - calendario EIDE).
10. Garantizar la participación en la Fase del Circuito Mundial de Biatlé a celebrarse el 13 y 14 de Julio en La Habana las provincias más cercanas, Pinar del Río, Villa Clara, Cienfuegos con los atletas más completos de las 11 categorías. **Incluyendo a los discapacitados.**
11. Organizar y desarrollar en los calendarios deportivos competencias de corta y larga duración con eventos oficiales y especiales en correspondencia con las potencialidades de todos los territorios, que practiquen el deporte.
12. Organizar y desarrollar incluyendo en los calendarios deportivos las competencias de BIATLÉ RECREATIVO como eventos oficiales especiales en correspondencia con las potencialidades de todos los territorios que practiquen el deporte, en sus escenarios con potencialidades.
13. Organizar y desarrollar en los calendarios deportivos competencias de todas las categorías, incluyendo hasta el Tetratlón con eventos oficiales y especiales en correspondencia con las potencialidades de los territorios.

▪ **SISTEMA DE SELECCIÓN:**

ATLETAS DE PERSPECTIVAS (PARA PERMANECER O PROMOVER AL EQUIPO NACIONAL)	
MUJERES	HOMBRES
NATACION	
200 Metros	200 Metros

2:30.00	-2:24.00	2:13.00	2:05.00
250 puntos de Pentatlón	268 puntos de Pentatlón	301 puntos de Pentatlón	325 puntos de Pentatlón
MUJERES		HOMBRES	
TIRO-CARRERA EVENTO COMBINADO			
4 x 800 + 20 DISPAROS		4 x 800 + 20 DISPAROS	
14:40.00	13:20.00	12:40.00	-11:30.00
420 puntos de Pentatlón	500 puntos de Pentatlón	540 puntos de Pentatlón	610 puntos de Pentatlón
MUJERES		HOMBRES	
ESGRIMA			
- Puntos de Pentatlón Moderno (El 50 % de la efectividad a alcanzar en no menos de 20 asaltos)según fortaleza		- Puntos de Pentatlón Moderno (El 50 % de la efectividad a alcanzar en no menos de 20 asaltos)según fortaleza	
MUJERES		HOMBRES	
EQUITACION			
- Puntos de Pentatlón Moderno (Altura de 60 cm. de los obstáculos)Nuevos ingresos para mantenerse		- Puntos de Pentatlón Moderno (Altura de 90 cm. de los obstáculos) Continuantes mas de un año	

PERSPECTIVAS INMEDIATAS				PERSPECTIVAS MEDIATAS			
HOMBRES		MUJERES		HOMBRES		MUJERES	
NATACION				NATACION			
Senior		Senior		Senior		Senior	
Junior		Junior		Junior		Junior	
Juvenil A - B	Juvenil C	Juvenil A-B	Juvenil C	Juvenil A - B	Juvenil C	Juvenil A-B	Juvenil C
200m	100m	200m	100m	200m	100m	200m	100m
2:18.00 – 2:13.00	01:14.00 – 01:05.00	2:35.00 – 2:25.00	1:19.00 – 1:09.00	2:25.00	1:15.00	2:40.00	1:20.00
286 – 301 puntos	268 – 295 puntos	235 - 265 puntos	253 - 283 puntos	265 puntos	272 puntos	220 puntos	250 puntos
HOMBRES		MUJERES		HOMBRES		MUJERES	
TIRO-CARRERA EVENTO COMBINADO				TIRO-CARRERA EVENTO COMBINADO			
Senior, Junior, Juv. A= 4 x 800 + 20 Disp. / Juv. B - 3 x 800 + 15 DISPAROS							

Juv. C - 2 x 800 + 10 DISPAROS			
Senior	Juvenil B	Senior	Juvenil B
13:30.0 - 13:50.0	10:15.0 - 10:35.0	15.40.0 – 16:00.0	11:30.0 – 11:50.0
490 -470 Puntos	515 -495 puntos	360 - 340 puntos	440 –420 puntos
Junior Juv. A	Juv. C	Junior Juv. A	Juv. C
13:35.0- 13.40	3:22.0	14:40.0	3:58.0
455-460 puntos	puntos	1840 puntos	856 puntos
HOMBRES		MUJERES	
ESGRIMA		ESGRIMA	
Para todas las categorías		Para todas las categorías	
El 50 % de la efectividad a alcanzar en este evento en no menos de 21 asaltos		El 50 % de la efectividad a alcanzar en este evento en no menos de 21 asaltos	
HOMBRES		MUJERES	
EQUITACION		EQUITACION	
Dominio Técnico y Conducción			

PRUEBAS TÉCNICAS PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS

A continuación desglosamos por eventos las pruebas específicas que se realizarán para medir la calidad de la matrícula. Las figuras están en el Manual.

SELECCIÓN:

- Características del alumno que tiene condiciones para ser seleccionado. Figura # 1
- Estatura relativamente grande o elevada para su edad, a expensas del tronco, cabeza, cuello, tórax y cadera.
 - Pelvis y cadera estrecha, hombros anchos.
 - Tórax plano y largo. Cuello y tronco largo.
 - Atleta de peso normal o delgado (con poco tejido adiposo)
 - Pronunciamiento mínimo de la región glútea. Poco desarrollo de las mamas en el caso de las niñas.
 - Brazos largos, piernas de tamaño normal. Pies y manos relativamente grandes.

NATACIÓN

FLEXIBILIDAD EN TIERRA

- Flotabilidad Prona: B, M - Figura # 2
- Cuclillas profundas: B, R, M - Figura # 3
- Flexión de hombros: B, R, M- Figura # 4
- Flexión del pie: B, R, M- Figura # 5
- Flexión de brazos cruzados atrás: B, R, M - Figura # 6

EVALUACIÓN TÉCNICA DEL NADO:

- Arrancada: B, M
- Vuelta: B, R, M
- Toque: B, M
- Nado – (Fluidez técnica): B, R, M

Nota: Se tomarán los elementos básicos

Bibliografía: Sistema de selección y ratificación de talentos para la natación de alto rendimiento.

Natación)

CARRERA

- Longitud del paso: B, M
- Apoyo: B, M
- Tronco: B, M
- Brazos: B, M

Nota:

Hay que cuidar las características individuales de los atletas. Utilizar el trabajo adecuado de formación técnica y física.

INDICACIONES MÉDICAS:

- Contribuir con los hábitos de hidratación **antes, durante y después** de la práctica del deporte. Autorizando a los niños a tomar agua siempre que ellos quieran. Parte del agua debe contener sales de deshidratación en la proporción de 1 sobre por dos litros de agua que deben ser consumidos durante y en las dos horas siguientes al entrenamiento.

Esquema de hidratación para entrenamientos y competencias (NUNCA HACERLO POR PRIMERA VEZ EN UNA COMPETENCIA PUES EL ORGANISMO SE TIENE QUE ACOSTUMBRAR):

ANTES: Durante una hora antes de entrenar: 500 a 700 mililitros de agua sola.

DURANTE: Un litro de agua con sales y medio litro de agua sola (debe ser sistemáticamente y nunca dejarse para cuando al atleta sienta sed pues entonces ya sería tarde y tendría un estado de deshidratación que podría ser de ligera a moderada.

DESPUÉS: Durante las dos primeras horas de la recuperación (después la eficacia baja mucho) un litro y medio que incluya lo que pudo quedar de las sales y agua sola.

EN TODO MOMENTO DEBE EVITARSE QUE EL ATLETA SE SIENTA EL ESTÓMAGO REPLETO Y ESTO LE DIFICULTE EL ENTRENAMIENTO POR LO QUE EL PROCESO TIENE QUE SER EN EL TIEMPO DEBIDO, SISTEMÁTICO Y DE A POCAS CANTIDADES CADA VEZ **pero siempre ingiriendo los volúmenes indicados o un poco más.**

UN CUERPO DESHIDRATADO PUEDE MERMAR EL RENDIMIENTO HASTA EN UN 20% Y MÁS EN NUESTRO DEPORTE QUE ES DE TOTAL RESISTENCIA. ADEMÁS AFECTA LOS PROCESOS DEL PENSAMIENTO Y LA COORDINACIÓN ENTRE OTROS MUCHOS.

- Contribuir hacia los buenos hábitos alimentarios, el consumo de frutas, vegetales y reponer las reservas energéticas CON CARBOHIDRATOS COMPLEJOS. La ingesta de proteínas puede ser cubierta con huevos y pescados de agua dulce o salada. Se le debe crear la conciencia a los padres y a los atletas de que ellos son los máximos interesados y que el país les da todo lo que puede en un esfuerzo cada vez más limitado por la situación económica pero que el deporte tiene que seguir adelante.
- Prestarle atención a la higiene de los niños, enseñándoles que se laven bien las manos siempre que puedan y el correcto cepillado de los dientes al menos tres veces al día una buena salud bucal garantiza un buen rendimiento y preserva la salud y la vida de los atletas. Insistir en las meriendas y comidas adecuadas en los horarios correspondientes.

MEDICIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA O DE RENDIMIENTO:

TOMA DE LA FRECUENCIA CARDIACA.(ES UNA VARIABLE MUY INDIVIDUAL).

EN REPOSO: Se debe acostar a los atletas en un lugar fresco y sombreado durante 20 minutos y luego medirles la Frecuencia Cardiaca(FC) en 15 segundos por parte del o los entrenadores uno por uno y anotar el resultado luego de multiplicarlo por 4.

Lo ideal es hacerlo diario pero de lo contrario podría ser el primer día del microciclo y el último.

DESPUES DE LAS CARGAS: Medir la FC después de cada ejercicio tramo o serie para comprobar si se trabajó en la zona correspondiente a los objetivos de la unidad de entrenamiento.

RECUPERACIÓN (AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO): Inmediatamente y a los minutos 3 y 5 de la recuperación.

La Frecuencia Cardiaca nos da la información sobre:

REPOSO: Recuperación del día anterior y adaptación a las cargas a lo largo del macrociclo y según las etapas de este.

DESPUÉS DE LAS CARGAS: Asimilación del entrenamiento y comprobación de la zona de trabajo según los objetivos de la unidad.

RECUPERACIÓN: Asimilación individual de las cargas de la unidad realizada.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE LAS PRUEBAS:

a) Pertinencia. Los parámetros evaluados deben ser apropiados a la especialidad realizada. Tienen que ser los correspondientes a las capacidades involucradas en el deporte.

b) Válido y fiable. Cuando un test mide aquello que pretende evaluar. Para medir la rapidez no podemos utilizar el test de Cooper que está destinado a los medir la resistencia y la capacidad aerobia.

c) Fidedigno. Cuando el resultado obtenido es coherente y reproducible en una nueva aplicación.

d) Específico. Cuando el tipo de ejercicio evaluado es el característico del gesto atlético del deporte que se estudia. El valorar la potencia aeróbica en cicloergómetro para un corredor no se ajusta suficientemente a la realidad porque cambian la biomecánica, la utilización de los grupos musculares de los miembros inferiores y de mantiene estáticos los ubicados de la cintura para arriba.

e) Realizado en condiciones estándar. El test siempre se debe repetir en las mismas condiciones, para que los resultados se puedan comparar. Puede que

existan variaciones ambientales como la temperatura, aire/viento en contra o favor que deben ser tomadas en cuenta al evaluar los resultados sin engaños ni justificaciones

TEST DE TOMASKIDE para medir máximo consumo de Oxígeno distancia recomendada categoría 13-14,15-16 y 17-18 **2000** metros. Para que la prueba mida lo que realmente deseamos, y no tenga intervención el sistema anaeróbico, se debe de cubrir la distancia a un ritmo constante.

Tabla de Vo2 Relativo

Tiempo (min.seg)	Velocidad (km/h)	Vo2 Relativo ml/min/kg
6.00	20.000	69.24
6.01	19.945	69.08
6.02	19.890	68.91
6.03	19.835	68.75
6.04	19.780	68.59
6.05	19.726	68.42
6.06	19.672	68.26
6.07	19.619	68.10
6.08	19.565	67.94
6.09	19.512	67.79
6.10	19.459	67.63
6.11	19.407	67.47
6.12	19.355	67.32
6.13	19.303	67.16
6.14	19.251	67.01
6.15	19.200	66.85
6.16	19.149	66.70
6.17	19.098	66.55
6.18	19.048	66.40
6.19	18.997	66.25
6.20	18.947	66.10
6.21	18.898	65.95
6.22	18.848	65.80
6.23	18.799	65.66
6.24	18.750	65.51
6.25	18.701	65.37
6.26	18.653	65.22
6.27	18.605	65.08
6.28	18.557	64.93
6.29	18.509	64.79
6.30	18.462	64.65
6.31	18.414	64.51
6.32	18.367	64.37
6.33	18.321	64.23
6.34	18.274	64.09
6.35	18.228	63.95
6.36	18.182	63.82
6.37	18.136	63.68
6.38	18.090	63.54
6.39	18.045	63.41
6.40	18.000	63.27
6.41	17.955	63.14
6.42	17.910	63.01
6.43	17.866	62.87

6.44	17.822	62.74
6.45	17.778	62.61
6.46	17.734	62.48
6.47	17.690	62.35
6.48	17.647	62.22
6.49	17.604	62.09
6.50	17.561	61.96
6.51	17.518	61.84
6.52	17.476	61.71
6.53	17.433	61.58
6.54	17.391	61.46
6.55	17.349	61.33
6.56	17.308	61.21
6.57	17.266	61.08
6.58	17.225	60.96
6.59	17.184	60.84
7.00	17.143	60.72
7.01	17.102	60.59
7.02	17.062	60.47
7.03	17.021	60.35
7.04	16.981	60.23
7.05	16.941	60.11
7.06	16.901	59.99
7.07	16.862	59.88
7.08	16.822	59.76
7.09	16.783	59.64
7.10	16.744	59.53
7.11	16.705	59.41
7.12	16.667	59.29
7.13	16.628	59.18
7.14	16.590	59.06
7.15	16.552	58.95
7.16	16.514	58.84
7.17	16.476	58.72
7.18	16.438	58.61
7.19	16.401	58.50
7.20	16.364	58.39
7.21	16.327	58.28
7.22	16.290	58.17
7.23	16.253	58.06
7.24	16.216	57.95
7.25	16.180	57.84
7.26	16.143	57.73
7.27	16.107	57.62
7.28	16.071	57.52
7.29	16.036	57.41
7.30	16.000	57.30
7.31	15.965	57.20
7.32	15.929	57.09
7.33	15.894	56.99
7.34	15.859	56.88
7.35	15.824	56.78
7.36	15.789	56.68
7.37	15.755	56.57
7.38	15.721	56.47
7.39	15.686	56.37
7.40	15.652	56.27

7.41	15.618	56.17
7.42	15.584	56.06
7.43	15.551	55.96
7.44	15.517	55.86
7.45	15.484	55.76
7.46	15.451	55.66
7.47	15.418	55.57
7.48	15.385	55.47
7.49	15.352	55.37
7.50	15.319	55.27
7.51	15.287	55.18
7.52	15.254	55.08
7.53	15.222	54.98
7.54	15.190	54.89
7.55	15.158	54.79
7.56	15.126	54.70
7.57	15.094	54.60
7.58	15.063	54.51
7.59	15.031	54.41
8.00	15.000	54.32
8.01	14.969	54.23
8.02	14.938	54.13
8.03	14.907	54.04
8.04	14.876	53.95
8.05	14.845	53.86
8.06	14.815	53.77
8.07	14.784	53.68
8.08	14.754	53.59
8.09	14.724	53.50
8.10	14.694	53.41
8.11	14.664	53.32
8.12	14.634	53.23
8.13	14.604	53.14
8.14	14.575	53.05
8.15	14.545	52.96
8.16	14.516	52.88
8.17	14.487	52.79
8.18	14.458	52.70
8.19	14.429	52.62
8.20	14.400	52.53
8.21	14.371	52.44
8.22	14.343	52.36
8.23	14.314	52.27
8.24	14.286	52.19
8.25	14.257	52.10
8.26	14.229	52.02
8.27	14.201	51.94
8.28	14.173	51.85
8.29	14.145	51.77
8.30	14.118	51.69
8.31	14.090	51.60
8.32	14.063	51.52
8.33	14.035	51.44
8.34	14.008	51.36
8.35	13.981	51.28
8.36	13.953	51.20
8.37	13.926	51.12

8.38	13.900	51.04
8.39	13.873	50.96
8.40	13.846	50.88
8.41	13.820	50.80
8.42	13.793	50.72
8.43	13.767	50.64
8.44	13.740	50.56
8.45	13.714	50.48
8.46	13.688	50.41
8.47	13.662	50.33
8.48	13.636	50.25
8.49	13.611	50.17
8.50	13.585	50.10
8.51	13.559	50.02
8.52	13.534	49.94
8.53	13.508	49.87
8.54	13.483	49.79
8.55	13.458	49.72
8.56	13.433	49.64
8.57	13.408	49.57
8.58	13.383	49.49
8.59	13.358	49.42
9.00	13.333	49.35
9.01	13.309	49.27
9.02	13.284	49.20
9.03	13.260	49.13
9.04	13.235	49.05
9.05	13.211	48.98
9.06	13.187	48.91
9.07	13.163	48.84
9.08	13.139	48.77
9.09	13.115	48.69
9.10	13.091	48.62
9.11	13.067	48.55
9.12	13.043	48.48
9.13	13.020	48.41
9.14	12.996	48.34
9.15	12.973	48.27
9.16	12.950	48.20
9.17	12.926	48.13
9.18	12.903	48.06
9.19	12.880	47.99
9.20	12.857	47.92
9.21	12.834	47.86
9.22	12.811	47.79
9.23	12.789	47.72
9.24	12.766	47.65
9.25	12.743	47.59
9.26	12.721	47.52
9.27	12.698	47.45
9.28	12.676	47.38
9.29	12.654	47.32
9.30	12.632	47.25
9.31	12.609	47.19
9.32	12.587	47.12
9.33	12.565	47.05
9.34	12.544	46.99

9.35	12.522	46.92
9.36	12.500	46.86
9.37	12.478	46.79
9.38	12.457	46.73
9.39	12.435	46.67
9.40	12.414	46.60
9.41	12.392	46.54
9.42	12.371	46.47
9.43	12.350	46.41
9.44	12.329	46.35
9.45	12.308	46.28
9.46	12.287	46.22
9.47	12.266	46.16
9.48	12.245	46.10
9.49	12.224	46.04
9.50	12.203	45.97
9.51	12.183	45.91
9.52	12.162	45.85
9.53	12.142	45.79
9.54	12.121	45.73
9.55	12.101	45.67
9.56	12.081	45.61
9.57	12.060	45.55
9.58	12.040	45.49

TEST DE 3 X 800 y de 4 X 800. Es específico para el evento combinado cuya distancia varía según la categoría de edad, se realizan tramos de 800 metros con pausas intercaladas de 30 segundos en las cuales se tomará las pulsaciones cardiacas del atleta, además si se dispone de lactímetro se tomará una muestra de sangre del pulpejo del dedo del corredor, midiendo así los niveles de lactacidemia del mismo entre tramos, Se tomarán pulsaciones en reposo y al concluir la prueba, al primer, a los tres y a los cinco minutos. Si se dispone de lactímetro se seguirá el mismo procedimiento. Se realizará el 3 X 800 en las edades 15 – 16 años y el 4 X 800 en las 17 – 18 años.

TEST MÉDICOS QUE DEBEN ACOMPAÑAR EL EXPEDIENTE DEL ATLETA O A LA ENTREGA PEDAGÓGICA,

- Hemograma completo.
- Glicemia.
- Colesterol.
- Triglicéridos.
- Proteínas Totales.
- Heces Fecales.
- VDRL.
- VIH.
- Orina
- Grupo y Factor RH
- Estructura Física: **SOMATOTIPO.** (Ver debajo las normativas)
- Composición corporal. (Ver debajo las normativas)

- Electrocardiograma en reposo **negativo**. **Tiene que estar informado** por un cardiólogo o médico conocedor de este estudio que tenga en cuenta las variaciones que presentan los atletas.
- Ecocardiograma.- Resulta de carácter obligatorio y en la práctica hay territorios que coordinan perfectamente con las instituciones de salud. ES UN ESTUDIO EXTREMADAMENTE IMPORTANTE EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA Y EN ATLETAS JÓVENES PARA DESCARTAR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES QUE SEAN EXCLUYENTES DEL DEPORTE Y QUE DE PASAR INADVERTIDAS PUEDAN CAUSAR LA MUERTE O DISCAPACIDAD DE LOS ATLETAS EN CUALQUIER MOMENTO DE SU VIDA. **Si llegan a la preselección con alguna patología de este tipo serán detectados y causarán baja inmediata.**
- **EL ATLETA TIENE QUE LLEGAR ACOMPAÑADO POR UN RESUMEN MÉDICO QUE RESULTE FUNCIONAL, CON TODOS LOS ESTUDIOS REQUERIDOS Y SUS INFORMES RESPECTIVOS PARA SU EVALUACIÓN DE INGRESO EN LA PRESELECCIÓN NACIONAL.**
- **POR NINGÚN MOTIVO ES OBJETIVO DE ESTE COLECTIVO TÉCNICO INICIAR LOS ESTUDIOS A UN ATLETA A ESTE NIVEL, SOLO SE CONTINUARÁ LO REALIZADO EN LAS PROVINCIAS.** La experiencia ha demostrado que pueden perderse recursos humanos y materiales por una mala selección y estudio en la base.
- **DETERMINACIÓN DE LA EDAD ÓSEA O BIOLÓGICA.** La determinación de esta es de suma importancia para establecer la magnitud real e individual de las cargas en atletas juveniles y de categorías inferiores por lo que cada atleta **deberá** presentar una radiografía de la mano izquierda siguiendo la técnica descrita debajo. Esto es posible pues solo sería para los API y se puede coordinar con los servicios de salud por parte de los Centros Provinciales de Medicina del Deporte en cualquier territorio.

Instrucciones para realizar la radiografía de la mano izquierda.

La radiografía se toma de la mano y el carpo izquierdos. Se debe colocar la palma de la mano del sujeto hacia abajo en contacto con el chasis o la mesa radiográfica manteniendo el eje del dedo medio alineado con el antebrazo. Debe situarse el sujeto de manera tal que la mano, antebrazo, brazo y hombro queden el mismo plano horizontal. Los dedos ligeramente separados y el pulgar en posición cómoda en su ángulo natural de rotación de unos 30° con relación al índice. El tubo se debe centrar sobre la cabeza del tercer metacarpiano, a una distancia de 76 cm. (30 pulgadas). Debe ponerse especial cuidado en el contraste que se le dé a la película, para facilitar que **se puedan observar bien los detalles de la morfología ósea.** Se debe indicar al niño que haga presión sobre el chasis o mesa radiográfica al momento de la exposición y en los más pequeños, donde esto no sea posible, debe aplicarse una cinta adhesiva que inmovilice la mano.

Requisitos médicos para ingresar a la preselección nacional(a valorar por el médico de esta instancia, colectivo técnico y el colectivo del IMD según corresponda):

- ATLETA SANO, SIN PADECIMIENTOS CRÓNICOS, NI LESIONES ANTIGUAS.
- No presentar mala notable alineación de los miembros inferiores u otros factores predisponentes de lesiones en el resto de la estructura física como desbalances musculares, antecedentes de luxaciones articulares y otros.
- Somatotipo:
 - Ectomesomórfico.
 - Mesoectomórfico.
 - Ectoendomórfico (tiene que ser valorado previamente por el médico de la preselección, colectivo técnico y equipo médico del IMD si resultara necesario)
- Porcentaje de Grasa corporal (Método de Winter)
 - Mujeres: Hasta 15,5%
 - Hombres: Hasta: 10,5%
- AKS.
 - Mujeres: 1.06
 - Hombres: 1.11

INDICACIONES PSICOLÓGICAS:

- 1- Durante la etapa de iniciación deportiva es necesario asesorar y orientar a los padres, entrenadores y deportistas, con el objetivo de que el deporte sea un elemento educativo que permita el desarrollo personal y deportivo del individuo.
- 2- Realizar el psicodiagnóstico a los deportistas, con el objetivo de arribar al conocimiento de la personalidad, su adecuación a las demandas de la actividad deportiva, y las direcciones que debe adoptar la intervención psicológica para favorecer su rendimiento deportivo y el desarrollo integral de su personalidad.
- 3- Determinar las exigencias fundamentales de la actividad para cada atleta de acuerdo a las condiciones con que inicia la preparación. Plan de metas y objetivos individuales.
- 4- Desarrollar y mantener el estado de predisposición psicológica para la competencia fundamental de los atletas.

TAREAS PSICOLÓGICAS:

- 1- **En relación al asesoramiento a los padres, es importante conocerlos y observar la influencia que ejercen sobre el joven deportista. Según (Smoll,1991), existen tipos de padres “problemáticos” que suelen encontrarse en el deporte:**
 - Padres entrenadores en la banda

- Padres excesivamente críticos
- Padres vociferantes
- Padres sobreprotectores
- Padres desinteresados

2- Según (Gordillo, 2000). Hay cinco áreas en la orientación a padres:

- Aprender a controlar las propias emociones y favorecer emociones positivas en los hijos
- Aceptar el papel del entrenador
- Aceptar los éxitos y los fracasos: estar orientados para la motivación y la mejora
- Dedicación e intereses adecuados
- Ser modelo de autocontrol

3- Según (Dosil, 2001), existen conductas claves que los padres deben tener antes, durante y después de las competencias de sus hijos.

- Precompetencia: darle seguridad, destacar el constructo divertimento deportivo, utilizar la competición como autosuperación, ver lo positivo del deporte.
- Competición: transmitir seguridad, fomentar la deportividad, animar y reforzar las buenas acciones y no maximizar los errores
- Postcompetición: escuchar (comprensión), mostrar emociones adecuadas en función del resultado (alegría ante el éxito y “cierto pesar” ante la derrota), destacar lo positivo y no insistir excesivamente en lo que hizo mal.

4- Es conveniente atender a la relación Padres-Entrenadores

- Los entrenadores deben proponerse reuniones con los padres a fin de mantenerlos informados de los objetivos que se han trazado para el año y la manera de realizarlos, involucrándolos a ellos mismos
- El enfoque del entrenador debe ir en la misma línea que el de los padres
- Es conveniente que los padres estimulen el desarrollo de la actividad y minimicen el interés por los resultados.

5- En relación al asesoramiento a los entrenadores, es elemental trabajar en la optimización de la competencia profesional de los mismos.

- Utilizar preguntas cuando los deportistas conocen las respuestas
- Explicar el objetivo de c/ejercicio
- Explicar las reglas de funcionamiento de cada ejercicio
- Mirar a los deportistas al dirigirse a ellos
- Hacer de modelo para mostrar la conducta objetivo
- Centrar la conducta verbal en el objetivo
- Dar instrucciones claras y precisas
- Manejar adecuadamente el tono y volumen de la voz.
- Centrar la atención en la condición del deportista, no en su resultado.
- Aportar feedback inmediato y constructivo.
- Animar al deportista.

- Habilidades paracomunicar, dar instrucciones, corregir, reforzar y castigar.
- Liderazgo ajustado a la personalidad y situación deportiva.
- Capacidad para la toma de decisiones urgentes, complejas (en ocasiones de estilo autocrático) y que favorezcan la cohesión del grupo.
- Establecimiento de normas internas para que el grupo se sienta tratado con igualdad.

6- En relación al asesoramiento al joven deportista, es prioritario conseguir el dominio y adecuación de las siguientes variables:

- Atención-Concentración
- Motivación
- Ansiedad-Stress
- Autoconfianza.
- Cualidades Volitivas
- Psicomotricidad
- Valores

7- En edades tempranas lo indicado es crear un clima psicológico favorable en entrenamientos y competencias, en el que predomine la orientación a la tarea, no la orientación al ego.

Orientación hacia la Tarea:

- Aprendo una nueva destreza y ello me hace practicar más.
- Aprendo algo divertido de hacer.
- Aprendo una nueva destreza entrenando duro.
- Trabajo realmente muy duro.
- Aprendo algo y me hace que desee practicar más.
- Lo hago lo mejor que puedo.

Orientación hacia el Ego:

- Soy el único que puede realizar la destreza.
- Puedo hacerlo mejor que mis amigos.
- Los demás no pueden hacerlo tan bien como yo.
- Otros abandonan y yo no.
- Soy el que más puntos hago.
- Soy el mejor.

8- Realizar una evaluación psicodiagnóstica general de los deportistas que incluya:

- Evaluar la esfera Intelectual
 - ✓ **Observar las notas académicas**
- Evaluar la esfera Motivacional
 - ✓ **Test de los 10 deseos**

NOMBRE: _____ **DEPORTE:** Pentatlón Moderno _

FECHA: ____ / ____ /20 ____

Lee cuidadosamente estas instrucciones: Escribe a continuación 10 deseos tuyos, tanto aquellos que tú deseas como aquellos que tú no deseas.

Trata de escribir claro, y es importante que seas sincero /a y digas realmente lo que tú deseas, según sea tu caso personal. No es necesario que pienses mucho para responder. Escribe simplemente lo que primero se te ocurra cuando leas las frases incompletas siguientes:

1. Yo deseo _____
2. Yo deseo _____
3. Yo deseo _____
4. Yo deseo _____
5. Yo deseo _____
6. Yo deseo _____
7. Yo deseo _____
8. Yo deseo _____
9. Yo deseo _____
10. Yo deseo _____

Calificación: Ejemplo

Motivos	(¿Cuántos?)
Autorrealización deportiva	4
Familia	2
Reconocimiento	2
Amigos	1
Afecto	1

- Evaluar los niveles de Ansiedad Rasgo-Estado

✓ Test de Ansiedad de Spilberger (IDARE)

IDARE (Ansiedad como estado situacional)

Nombre: Fecha: Deporte:

Instrucciones: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene con un círculo el número que indique como se siente **AHORA MISMO**, o sea, en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos AHORA.

PREGUNTAS	No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1.Me siento calmado	1	2	3	4
2.Me siento seguro	1	2	3	4
3.Estoy tenso	1	2	3	4
4.Estoy contrariado	1	2	3	4
5.Estoy a gusto	1	2	3	4
6.Me siento alterado	1	2	3	4
7.Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4

8.Me siento descansado	1	2	3	4
9.Me siento ansioso	1	2	3	4
10.Me siento cómodo	1	2	3	4
11.Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12.Me siento nervioso	1	2	3	4
13.Me siento agitado	1	2	3	4
14.Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15.Me siento reposado	1	2	3	4
16.Me siento satisfecho	1	2	3	4
17.Estoy preocupado	1	2	3	4
18.Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19.Me siento alegre	1	2	3	4
20.Me siento bien	1	2	3	4

IDARE (Ansiedad como rasgo estable de la personalidad)

Nombre:

Fecha:

Instrucciones: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene con un círculo el número que indique como se siente **GENERALMENTE**. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor lo describa.

PREGUNTAS	Casi nunca	Algunas veces	Frecuente mente	Casi siempre
21.Me siento bien	1	2	3	4
22.Me siento cansado rápidamente	1	2	3	4
23.Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24.Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25.Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26.Me siento descansado	1	2	3	4
27.Soy una persona "tranquila, serena, sosegada"	1	2	3	4
28.Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
29.Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30.Soy feliz	1	2	3	4
31. Tomo las cosas muy a pecho.	1	2	3	4
32.Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33.Me siento seguro	1	2	3	4
34.Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	1	2	3	4
35.Me siento melancólico	1	2	3	4
36.Me siento satisfecho	1	2	3	4
37.Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38.Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39.Soy una persona estable	1	2	3	4

40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Evaluación IDARE

Aplicación: a partir de los 14 años.

PARA LA ANSIEDAD REACTIVA O DE ESTADO, 20 PREGUNTAS: IDARE-E

SE PROCEDE COMO SIGUE:

A la sumatoria de las preguntas 3,4,6,7,9,12,13,14,17 y 18, se le resta la sumatoria de las preguntas 1,2,5,8,10,11,15,16,19 y 20. Al resultado obtenido se le suman 50 puntos (en una suma algebraica).

PARA LA ANSIEDAD COMO RASGO 20 PREGUNTAS: IDARE-R

SE PROCEDE COMO SIGUE:

A la sumatoria de las preguntas 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38 y 40, se le resta la sumatoria de las preguntas 21,26,27,30,33,36 y 39. Al resultado obtenido se le suman 35 puntos (en una suma algebraica).

TABLA DE EVALUACION: (IGUAL PARA REACTIVA y COMO RASGO)

29 puntos o menos = NIVEL BAJO DE ANSIEDAD

De 30 a 44 puntos = NIVEL MEDIO DE ANSIEDAD

45 puntos ó más = NIVEL ALTO DE ANSIEDAD

- Evaluar las Cualidades Volitivas (Disposición para la actividad, perseverancia con el cumplimiento de los objetivos, valentía, autocontrol emocional, espíritu de lucha y combatividad)

✓ **Observación**

Evaluación: Nivel bajo, medio o alto de Cualidades Volitivas

- Evaluar estado inicial de rendimiento psicológico

✓ **Test de inventario de rendimiento psicológico (LOHER)**

NOMBRE-----**DEPORTE**-----**FECHA**-----

Marque con una cruz en cada proposición la elección que usted considere sobre las fuerzas y las debilidades mentales que usted posee. Para ello tenga en cuenta la escala:

5-SIEMPRE/ 4-CASI SIEMPRE /3-ALGUNAS VECES/ 2-CASI NUNCA /1-NUNCA

1- Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competencia-----

2- Me enoja y frustró en la competencia-----

3- Me distraigo y pierdo la concentración en la competencia-----

4- Antes de competir me veo rindiendo perfectamente-----

5- Estoy altamente motivado para competir lo mejor posible-----

6- Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competencia-----

7- Soy un pensador positivo durante la competencia-----

- 8- Creo en mí mismo como competidor-----
 9- Me pongo nervioso o miedoso en la competencia-----
 10- Parece que mi cabeza se acelera durante los momentos críticos de la competencia----
 --
 11- Practico mentalmente mis habilidades físicas-----
 12- Las metas que me he impuesto me hacen trabajar mucho-----
 13- Puedo disfrutar de la competencia aunque me enfrente a muchos problemas difíciles--

 14- Me digo cosas negativas durante la competencia----
 15- Pierdo la confianza rápidamente-----
 16- Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente----
 17- Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar---
 18- La visualización de mi deporte me es fácil----
 19- No me tiene que empujar para competir o entrenar fuertemente----
 20- Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi
 contra-----
 21- Yo hago un ciento por ciento de esfuerzo cuando compito sin importarme nada-----
 22- Puedo rendir en el pico máximo de mi talento durante la competencia-----
 23- Mis músculos se tensionan demasiado durante la competencia-----
 24- Mi mente se aleja de la lucha durante la competencia-----
 25- Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles en la competencia-----
 26- Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como
 competidor-----
 27- Entreno con alta intensidad positiva-----
 28- Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control
 mental-----
 29- Soy un competidor con fortaleza mental-----
 30- Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y pensamientos
 negativos me perturban.-----
 31- Mientras compito me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u
 oportunidades perdidas-----
 32- Uso imágenes mientras compito que me ayudan a competir mejor-----
 33- Me aburro y me agoto-----
 34- Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles-----
 35- Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud-----
 36- Yo proyecto la imagen de un luchador confiado-----
 37- Puedo mantenerme calmado durante la competencia cuando estoy confundido por
 problemas-----
 38- Mi concentración se rompe fácilmente-----
 39- Cuando me veo compitiendo puedo ver y sentir las cosas vívidamente-----
 40- Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por entrenar y competir-----
 41- Competir en este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud-----
 42- Puedo transformar una crisis en oportunidad-----

Evaluación:

Este test consta de 42 preguntas, se evalúan 7 áreas de habilidades mentales. A cada área le corresponden 6 ítems en un mismo orden de sucesión.

No ÁREA ITEMS

- A. AUTOCONFIANZA:** 1- 8- 15- 22- 29- 36
B. ENERGÍA NEGATIVA: 2- 9- 16- 23- 30- 37

- C. CONTROL DE LA ATENCIÓN:** 3- 10- 17- 24- 31- 38
D. CONTROL VISUAL Y DE IMÁGENES: 4- 11- 18- 25- 32- 39
E. NIVEL MOTIVACIONAL: 5- 12- 19- 26- 33- 40
F. ENERGÍA POSITIVA: 6- 13- 20- 27- 34- 41
G. CONTROL DE ACTITUD: 7- 14- 21- 28- 35- 42

Se emplea una escala de valores de uno (1) a cinco (5) puntos, en algunos ítems es ascendente (1-5) y en otros descendente (5-1)

En forma ascendente aparecen los ítems:

1,2,3,9,10,14,15,16,20,23,24,30,31,33 y 38

En forma descendente aparecen los ítems:

4,5,6,7,8,11,12,13,17,18,19,21,22,25,26,27,28,29,32,34,35,36,37, 39, 40,41 y 42

LA EVALUACIÓN ES COMO SIGUE:

Entre 6 y 19..... Necesita ayuda especial
 Entre 20 y 25... Tiempo para mejorar
 Entre 26 y 30... Habilidades excelentes.

Esto es en cada área.

Para todo el test.

De 42 a 136..... Necesita ayuda especial (NA)

De 137 a 178..... Tiempo para mejorar (TM)

De 179 a 210..... Habilidades excelentes (HE)

Cada área se puede interpretar:

- 1- Confianza del sujeto en sus fuerzas
- 2- Sujeto frustrado
- 3- Capacidad para mantenerse concentrado en el entrenamiento y competencia.
- 4- Forma en que es capaz de representarse en el plano mental todas las acciones
- 5- En estrecha relación con la autoconfianza (Motivación)
- 6- Un sujeto realizado
- 7- La actitud consecuente que tiene siempre.

9- Establecer el plan de metas individuales

PROGRAMA PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

Nombre del deportista:Deporte:Edad:

Fecha:

Metas en la preparación física:

En la preparación general

En la preparación especial

Metas en la preparación Técnico-Táctica:

En la preparación general

En la preparación especial

Metas docentes y educativas:

Metas en competencias (resultados a alcanzar por etapas o competencias)

Otras metas individuales

Firma del entrenador Firma del Psicólogo Firma del atleta

10-Desarrollar en los deportistas habilidades psicofisiológicas, además de una adecuada preparación y estado de predisposición psicológica para los entrenamientos y competencias fundamentales.

- Entrenamiento en relajación y autocontrol emocional

- ✓ **Relajación muscular progresiva de Jacobson**
- ✓ **La Gimnasia Respiratoria Rítmica de Beliaiev (variante sedativa y energizante)**

La Gimnasia Respiratoria Rítmica de Beliaiev

Inspiración por la nariz.

Espiración por la boca.

Beliaiev propone una gimnasia respiratoria rítmica basada en diferentes tiempos de inspiración y espiración con los cuales se alcanzan diferentes estados psicofisiológicos.

Basado en esto existe con este tipo de gimnasia una variante sedativa y una energizante.

Variante sedativa

(Inspiración)/retención (espiración) = $l / r (e)$

Dónde: para buscar los efectos sedativos se va aumentando paulatinamente el valor de: Ejemplos: $8/1(8) + 8/1(10) + 8/1(12) + 8/1(14)$

Variante energizante

Se utiliza la misma fórmula.

Dónde: para aumentar los efectos energizantes se va reduciendo el valor de:

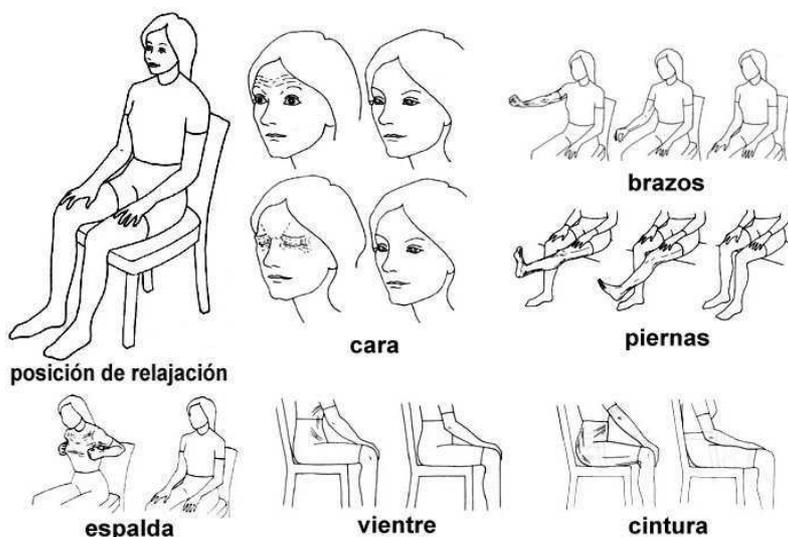
Ejemplos: $8/1(8) + 8/1(6) + 8/1(4) + 8/1(2)$

Relajación Progresiva de Jacobson

Jacobson demostró la profunda relación entre cuerpo y mente probando que el estado del músculo influía incluso sobre la intensidad de la respuesta refleja, demostró que el pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular probando una relación directa músculo - pensamiento - emociones. La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos del sueño por la facilidad con que induce un reposo muscular intenso a través del cual sucede de forma espontánea la inmersión en el sueño. Jacobson pone el acento en la sensación, no debemos solo tensar o relajar, sino prestar toda la atención a las sensaciones que se producen.

Normas básica:

- En la relajación es esencial la concentración
- Se eliminará en lo posible toda contracción o sensación de estar agarrotado/a
- El lugar donde se lleve a cabo ha de ser tranquilo
- Se evitarán los ambientes muy calurosos o muy fríos
- La luz debe ser tenue
- La ropa ha de ser adecuada a las condiciones ambientales



Siéntese tal y como aparece en la figura "postura de relajación". Cuando se encuentre cómodo/a, trate de identificar donde siente mayor tensión. Siga la secuencia siguiente:

1º Tense los músculos lo más que pueda.

2º Note la sensación de tensión.

3º Relaje esos músculos.

4º Sienta la agradable sensación que se percibe al relajar esos músculos.

Por último, cuando tense una zona, debe mantener el resto del cuerpo relajado.

Empecemos por la **FRENTE**. Arrugue la frente todo lo que pueda. Note durante unos cinco segundos la tensión que se produce en la misma. Comience a relajarla despacio, notando cómo los músculos se van relajando y empiece a sentir la agradable sensación de falta de tensión en esos músculos. Relájelos por completo y recréese en la sensación de relajación total durante unos diez segundos como mínimo.

Seguidamente, cierre los **OJOS** apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión en cada párpado, en los bordes interior y exterior de cada ojo. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda hasta dejarlos entreabiertos. Note la diferencia entre las sensaciones.

Siga con la **NARIZ Y LABIOS**. Arrugue la nariz, relájela. Arrugue los labios, relájelos. Procure que la tensión se mantenga durante unos cinco segundos y la relajación no menos de diez.

Con el **CUELLO** haga lo mismo. Apriete su cuello tanto como pueda y manténgalo tenso. Vaya relajando los músculos lentamente, concentrándose en la diferencia entre tensión y relajación y deléitese en esta última.

Ponga su **BRAZO** tal y como aparece en el gráfico. Levántelo, cierre el puño cuanto pueda y ponga todo el conjunto del brazo lo más rígido posible. Gradualmente vaya bajando el brazo destensándolo. Abra lentamente la mano y deje todo el brazo descansando sobre el muslo. Repítalo con el otro brazo.

Haga exactamente lo mismo con las **PIERNAS**.

Después incline su **ESPALDA** hacia adelante notando la tensión que se produce en la mitad de la espalda. Lleve los codos hacia atrás y tense todos los músculos que pueda.

Vuelva a llevar la espalda a su posición original y relaje los brazos sobre los muslos.

Vuelva a recrearse en la sensación de relajación durante un tiempo.

Tense fuertemente los músculos del **ESTÓMAGO** (los abdominales) y repita las sensaciones de tensión y relajación al distender los músculos.

Proceda de igual forma con los **GLÚTEOS** y los **MUSLOS**.

- Modelado o Simulación de situaciones competitivas

Se pueden proponer juegos competitivos entre los atletas en los entrenamientos, de modo que trabajen bajo una presión. También los controles parciales sirven de modelado competitivo.

TEMAS DE FISIOTERAPIA:

- 1- Fortalecimiento
- 2- Flexibilidad
- 3- Profilaxis

- Fortalecimiento :

Los ejercicios de fortalecimiento incrementan los músculos, poniéndolos más fuertes, si se combina con un programa de estiramiento riguroso, puede aumentar en gran medida los movimientos enérgicos y coordinados necesarios para lograr un buen rendimiento en el entrenamiento deportivo. Los efectos del fortalecimiento son específicos al tipo de entrenamiento que se efectúe (dinámico, isométrico o isocinético) y la magnitud del aumento en fuerza está determinada por factores tales como la frecuencia, la duración y la intensidad del programa. Además del aumento en fuerza, otros beneficios que se obtienen del entrenamiento de fortalecimiento muscular de baja intensidad son: una mejoría en la composición corporal, en la resistencia, en la postura, y en la ejecución motriz en el deportista.

El fortalecimiento debe estar separado del trabajo de pesas que se realiza en cada deporte ya que este se realiza con menos peso, más personalizado.

Recomendaciones para realizar el trabajo de Fortalecimiento:

Una evaluación médica antes del comienzo del programa.

Supervisión por profesionales con experiencia.

- Uso de pesos livianos que permitan al menos siete repeticiones.
- No se debe de permitir levantamiento con pesas, alzadas de potencia, o fisiculturismo hasta que el atleta no llegue a su madurez física completa.
- Adaptar el equipo al tamaño del atleta, asegurar que tenga una postura correcta.
- Las sesiones de ejercicio pueden efectuarse tres veces por semana y deben combinarse con actividades aeróbicas.
- El levantamiento de pesas es una forma efectiva de quemar calorías y perder peso.
- El entrenamiento de fortalecimiento unido a un trabajo de fuerza adecuada mejora la flexibilidad dinámica y sí se combina con un programa de estiramiento riguroso puede aumentar en gran medida los movimientos energéticos y coordinados necesarios para lograr un buen rendimiento en numerosas.

Beneficios del Fortalecimiento:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.

- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices
- Disminuye la sensación de fatiga
- Ayuda evitar lesiones musculares
- Eliminar la atrofia muscular.

Riesgos del entrenamiento de Fortalecimiento Muscular:

Algunos de los efectos negativos del entrenamiento de fortalecimiento muscular especialmente aquel que se efectúa utilizando pesas son: las lesiones musculares especialmente al hombro, espalda baja y rodilla, deformidades en las placas de crecimiento de los huesos y las torceduras.

Estas lesiones pueden ocurrir debido a una supervisión inadecuada de los atletas durante el entrenamiento o debido a la inexperiencia del personal a cargo o del propio atleta. Por lo que recomendamos hacer este trabajo en edades tempranas usando como implemento ligas, arena, agua o el peso corporal del propio atleta.

Flexibilidad muscular

- Concepto:
Es la capacidad de realizar movimientos con grandes amplitudes.

Cada evento para su buen curso en el movimiento, exige del atleta una buena flexibilidad. Un desarrollo multilateral implica el desarrollo de la flexibilidad de todas las articulaciones en todas las direcciones. Naturalmente el entrenamiento de la flexibilidad ha de ser aún más profundo (amplio) en aquellas disciplinas deportivas, para las cuales la misma tenga una mayor significación.

- Es importante saber la significación que tiene la flexibilidad para el aumento del rendimiento en tu disciplina deportiva, además de conocer como transcurren los movimientos y en que parte del movimiento es especialmente importante la flexibilidad. De gran significación es saber en qué articulación y en qué dirección se debe mejorar la amplitud del movimiento.
- Entrenamiento correcto
- En los ejercicios se debe prestar atención a lo que se conoce sobre el entrenamiento de la fuerza. Se debes repetir varias veces los ejercicios de flexibilidad. Un ejercicio realizado por una sola vez no ayuda. ¡Por lo tanto, se entrena en series!
- **Reglas del entrenamiento en la ejercitación de la flexibilidad:**
- 1. Entrenar lo más a menudo posible. La flexibilidad desaparece cuando se entrena con mucha irregularidad (con mucha diferencia de tiempo).

- 2. Realizar los ejercicios de flexibilidad de forma tal que mediante repetidas oscilaciones se logre progresivamente la amplitud máxima del movimiento. No obstante puede entrenarse también de manera que, por ejemplo, durante la flexión del tronco se permanezca en la posición de flexión hasta contar hasta tres. Solo entonces se retorna a la posición inicial.

Para evitar lesiones:

- Durante el entrenamiento de la flexibilidad hay que tener cuidado, no es necesario interrumpir el entrenamiento cuando durante la flexión del tronco al frente se sienta tirones en las piernas. Este entrenamiento también exige esfuerzos de voluntad y esos dolores mínimos tienen que tolerarse.
- El peligro radica en que se entrene sin calentamiento. Entonces los músculos, ligamentos y tendones no están aún preparados y relajados. El entrenamiento de la flexibilidad debe ser realizado tras el calentamiento.
- Relajar siempre los músculos en las pausas de las series. No se debe comenzar de un tirón ni repentinamente si no se ejercita sobre todo progresivamente calentando adecuadamente los músculos.
- En los ejercicios con compañero la fuerza solo puede ser ejercida sobre el otro muy cuidadosamente, de manera que los músculos, ligamentos, tendones y articulaciones no resulten sobrecargados para evitar lesiones.

Manifestaciones de la flexibilidad:

- Existen dos manifestaciones de la flexibilidad, recibiendo como nombre la "activa" y la "pasiva". La diferencia entre ambas constituye la llamada reserva de flexibilidad. Las posibilidades de desarrollo de las dos manifestaciones garantizaran la ganancia de la amplitud angular, lo cual es el objetivo fundamental del entrenamiento de esta capacidad.
- Pasiva: Depende de la influencia de fuerzas externas, define la potencialidad de trabajo de esta capacidad en cada articulación.
- Activa: Está condicionada por la fuerza de los músculos agonista que trabajan en dirección al movimiento.

Influencia en el rendimiento técnico:

- Esta se manifiesta principalmente en la adquisición del gesto deportivo, perfeccionamiento y elegancia gestual. Debido a la facilitación de las acciones técnicas por el grado de desarrollo alcanzado en la capacidad de flexibilidad las amplitudes de movimiento durante la ejecución resultan más eficientes

Influencia en el rendimiento deportivo:

- Su influencia en el rendimiento está determinado entre otros por la economía de esfuerzo, ya que al realizar las diferentes acciones técnicas con menor resistencia en cuanto a la ganancia de amplitud por parte de la musculatura

opositora al movimiento, se facilita la ejecución de las acciones de forma más racional.

- Por otra parte la relación de esta capacidad con otras interactúa de forma facilitadora como es el caso de la rapidez de los recorridos angulares por ofrecer menor resistencia a la trayectoria del movimiento. Esto no quiere decir que una persona con buen desarrollo de esta capacidad tenga necesariamente que ser más rápida que otra, pues esto no solo responde a estas dos capacidades y como sabemos es difícil que podamos valorar de forma separadas las capacidades, ya que se manifiestan en las acciones técnicas de forma concatenadas interactuando unas con otras. En cuanto a la recuperación debemos verlo desde el punto de vista que ofrece su aplicación dentro de las direcciones de trabajos y su acción compensatoria a la fuerza.
- Como prevención de lesiones con la aplicación de ejercicios que atenúen la resistencia ofrecida por las estructuras que intervienen en el alcance de mayores amplitudes que en circunstancias se presentan en las acciones técnicas con elevada exigencia. el deportista estará en mejores condiciones de recuperarse de esto por contar con las potencialidades de preparación, sin que ello implique un riesgo a su salud.
- Los métodos de recuperación o profilácticos empleados durante la unidad de entrenamiento preservan al deportista de alejarse del entrenamiento por situaciones de lesiones ya sea crónicas, repentinas o de reparación tisular donde se precisa de una reorientación de las estructuras afectadas lo cual se realiza a través del empleo de ejercicios de flexibilidad.

Profilaxis concepto:

Medicina profiláctica, se conoce también como Medicina Preventiva. Está conformada por todas aquellas acciones de salud que tienen como objetivo prevenir la aparición de una enfermedad o estado "anormal" en el organismo.

Fisioprofilaxis: Durante el desarrollo de la práctica deportiva

Fisioprofilaxis: Surgió como una medida preventiva para las lesiones y daños musculares relacionados con las actividades deportivas.

La fisioprofilaxis se define como un conjunto de acciones que tienen como objetivo participar en el proceso de entrenamiento deportivo para evitar las lesiones ocasionadas por la fatiga muscular, mala ejecución técnica y el exceso de entrenamiento garantizando la recuperación, así como intervenir en la preparación física del deportista de alto rendimiento.

Como pueden realizar un trabajo profiláctico efectivo con pocos recursos:

- 1- Elongación antes, durante y después de cada sesión o etapa de entrenamiento.
- 2- Flexibilidad individual o en pareja al menos dos veces a la semana.
- 3- Relajación después de cada sesión de entrenamiento.

- 4- Crioterapia (hielo) después de cada sesión de entrenamiento de ser posibles agregarle al hielo vinagre y sal (no necesariamente).
- 5- Correlación trabajo- descanso.
- 6- Fortalecimiento.

PLAN DE TRABAJO EDUCATIVO

El Plan de Trabajo Educativo está encaminado a la formación de un ciudadano integral, de manera que se apropie de una conducta creativa, de racionalidad económica, de lucha constante por la calidad de la vida, allanando obstáculos objetivos y subjetivos en el marco de la sociedad en que se desarrolla.

En todo Plan de Trabajo Educativo a cualquier instancia se deberán especificar los elementos: Contenido, Vías y Métodos para la evaluación del impacto educativo.

A continuación exponemos algunos criterios que pueden servir de punto de partida para la concepción de los Planes de Trabajo Educativo.

Contenido:

- a) Educación Patriótica Militar.
 - Formar en los alumnos el amor a la Patria a partir del conocimiento de su historia, su actitud ante la defensa de las conquistas de la Revolución, la necesidad de prepararse militarmente y respetar los símbolos patrios.
- b) Educación cultural.
 - Crear en los alumnos el hábito de estudio, el cuidado del Medio Ambiente, el interés por las manifestaciones culturales, así como también promover en ellos una correcta conducta sexual.
- c) Educación laboral.
 - Fomentar la buena actitud ante el trabajo voluntario y el interés por conocer la historia de la clase obrera cubana y sus principales hazañas laborales.
- d) Educación política ideológica.
 - **Reforzar los valores políticos, morales, estéticos, culturales, tradiciones combativas y aspectos relacionados con la defensa, el afianzamiento de principios, ideas y conceptos esenciales de la ideología y la política de la Revolución.**

Vías:

Estos aspectos del Trabajo Educativo se pueden realizar mediante actividades tales como:

- Realización de la reflexión
- Visitas a museos, centros históricos, casas de mártires y atletas retirados
- Actualización de los murales en las instalaciones
- Encuentros con especialistas de determinados temas de interés
- Realización de trabajos voluntarios y socialmente útiles
- Planteamiento de tareas en el entrenamiento que impliquen responsabilidad, sentido de humanismo, actitud antimperialista, hechos de identidad nacional, etc.

Métodos:

La efectividad del impacto del Trabajo Educativo puede ser constatada mediante:

- Encuestas de opinión
- Conversatorios
- Debates
- Estudio de la conducta de los alumnos

Todos estos métodos deben evaluar los conocimientos de los alumnos, su actitud crítica ante las tareas asignadas y la calidad del cumplimiento de las actividades.

▪ BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

1. Colectivo de autores. Programa de Preparación del Deportista. Pentatlón Moderno. La Habana, 2005. 61 p.
2. Colectivo de autores. Programa de Preparación del Deportista. Pentatlón Moderno. La Habana, 2006. 80 p.
3. Colectivo de autores. Programa de Preparación del Deportista. Natación. La Habana, 1998. 82 p.
4. Colectivo de autores. Programa de Preparación del Deportista. Natación. La Habana, 2006. 82 p.
5. Colectivo de autores. Programa de Preparación del Deportista. Esgrima. La Habana, 2006. 78 p.
6. Colectivo de autores. Programa de Preparación del Deportista. Atletismo. La Habana, 2006. 98 p.
7. Comisión Nacional de Pentatlón Moderno. Conferencias de los cursos de Especialidad. I Versión. INDER, 2010. (Soporte magnético)
8. Conferencias de los Diplomados Especializados para la Especialidad de posgrado de Pentatlón Moderno para el Alto Rendimiento. 1ra Edición, 2010.
9. Mantilla Rodríguez, Raimundo. Propuesta de ejercicios para potenciar el evento de carrera en los Pentatletas de las edades 13-15 años (femenino-masculino) de la provincia de Cienfuegos / Raimundo Mantilla Rodríguez; Felipe Fermin Quintero Figueroa, tutor– Trabajo final en opción al título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto rendimiento- Filial UCCFD, Cienfuegos, 2011.
10. O'Reilly Román, Adel. Trabajo de la preparación en los Atletas del Equipo Juvenil de Pentatlón Moderno en el Curso 2008 - 2009/ Adel O'Reilly Román; Antonio E. Becalli Garrido, tutor– Trabajo final en opción al Título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto Rendimiento- UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana, 2010.

11. Savournin González, Osvaldo. Sistema de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de carrera de los atletas juveniles del Tetratlón en la provincia de Holguin / Osvaldo savournin González; Orestes Mesa Olivo, tutor- Trabajo final en opción al título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto rendimiento- Filial UCCFD, Holguín, 2011.

▪ **BIBLIOGRAFIA A CONSULTAR:**

1. Aldea, F. Estrategias educativas para trabajar en valores. Programa de educación en valores. F., Aldea. OEI, Boletín 13. <http://www.o.e.i.es>
2. Álvarez de Zayas, Carlos M. Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la educación superior cubana. Carlos Alvarez de Zayas. La Habana, Editorial ENPES, 1989, 26 p.
3. Estévez C. M., MSc Arroyo M. M , Lic. González T. C. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
4. Bacallao Ramos, Juan G. Conferencias-Ciudad Habana. Juan G. Bacallao Ramos. Comisión Nacional de Atletismo, 2001. (Soporte magnético).
5. Bacallao Ramos, Juan G. Durante la preparación especial/ Juan G. Bacallao Ramos, Juan G., Edgardo Romero Frómata, Tutor – Tesis en opción al título de Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo, Ciudad Habana, 1997.
6. Bacallao, J. Nuevo enfoque del entrenamiento de los maratonistas cubanos. /s.p.i/
7. Bacot Fernández, Jorge. Resultados en la aplicación de pruebas técnicas de cumplimiento de objetivos pedagógicos dentro del sistema competitivo en algunos eventos del Pentatlón Moderno/ Jorge Bacot Fernández; Doris Mayorquín Betancourt, tutora – Trabajo final en opción al título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto Rendimiento- Filial UCCFD, Santiago

- de Cuba, 2012.
8. Comisión Nacional de Pentatlón Moderno. Conferencias de los cursos de Entrenadores, Material Mimeografiado. INDER, 1999 - Actual.
 9. Comisión Nacional de Pentatlón Moderno. Conferencias de los cursos de Especialidad. I Versión. INDER, 2010. (Soporte magnético)
 10. Costill, D. L. Maglischo, E. W. Richardson, A. B. (1994), Natación. Aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento. Test, controles y aspectos médicos. Editorial Hispano- Europea
 11. Forteza, A. (1997), Alta metodología. Carga y estructuración del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana.
 12. Forteza, A. (1999), Entrenamiento deportivo alta metodología, carga, estructura y planificación. Editorial Komeki.
 13. Forteza, A. [s.a]. Teoría y metodología del entrenamiento, La Habana:
 14. García Cireón, Laily. Conjunto de ejercicios para el desarrollo de la resistencia a la fuerza de los atletas de Pentatlón Moderno categoría 13-15 de la ESPA "Ormani Arenado" de Pinar del Río./ Laily García Cireón; Ernesto Santana García, tutor – Trabajo final en opción al título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto Rendimiento- Filial UCCFD, Pinar del Río, 2010.
 15. García Hernández, Alexander. La aplicación de la esgrima en la Modalidad de Tetratlón del Pentatlón Moderno en la preparación de los juveniles de la categoría 15-16/17-18 años de la ESPA "Marcelo Salado" de Villa Clara / Alexander García Hernández; Jorge Luís León Vanegas y Paulino Casañas Morales, tutores – Trabajo final en opción al título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto Rendimiento- Filial UCCFD, Villa Clara, 2011.
 16. García Manso, JM.; Navarro, F. & Ruiz Caballero, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid.
 17. García Revilla, Suaima. Variantes realizadas en el Plan de Entrenamiento en el evento de Equitación de la preselección nacional en el cuatrienio 2004 - 2008/ Suaima García Revilla; Arturo

- Abelenda Acevedo y Alejandro Guarch Rodríguez, tutores– Trabajo final en opción al título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto Rendimiento- Filial UCCFD "Manuel Fajardo",
18. Hahn E. Entrenamiento con niños. Editorial Deportes. Técnicas. La Habana, 2010.
 19. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Entrenamiento Deportivo. Instituto Superior de Cultura Física, Ciudad Habana, 2002. 77 p.
 20. Ozolin N G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial Pueblo y Educación, 1991. Tomos 1y 2.
 21. Manno, R. (1991): Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
 22. Matveev, L. P. (1977) Bases del entrenamiento deportivo. Moscú. Editora FIC,
 23. Matveev, L.P (1983), Fundamentos del Entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Ráduga.
 24. Mayorquín Betancourt, Doris, Dr.C. Magaly Mena, Tutora Tesis en opción al título de master en Metodología del entrenamiento deportivo. La competencia profesional en los directivos del Municipio Playa. Instituto superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Ciudad Habana, 2000, 87 p.
 25. Mayorquín Betancourt, Doris y Colectivo de Autores. Programa de preparación del deportista de Pentatlón Moderno. INDER, La Habana, 2005. 61 p.
 26. Mayorquín Betancourt, Doris y Colectivo de Autores. Programa de preparación del deportista de Pentatlón Moderno. INDER, La Habana, 2006. 80 p.
 27. Mirabal Norma, Delio González. (2008) Enseñar a nadar. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes, 194 p.
 28. Monzón Trujillo, Lissette. Trabajo de la preparación en los atletas de la Selección Estatal infantil de Nuevo León de Pentatlón Moderno en el

- curso 2009 - 2010. / Lissette Monzón Trujillo; Antonio E. Becalli Garrido, tutor - Tesis en opción al - Tesis en opción al título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto Rendimiento- UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana, 2010.
29. Morales, A., Jons, E. y González, R. (1998). Entrenamiento Deportivo Personalizado: Un camino hacia la victoria. Esgrima, entrenamiento y rendimiento.
30. Morejón Navarro, Rigoberto. Implementación de programa de preparación, en la modalidad del Biatlón de Pentatlón Moderno para las edades iniciales 7 - 8 años en Ciudad de la Habana./ Rigoberto Morejón Navarro; Arturo Lima Acevedo, tutor - Tesis en opción al – Trabajo final en opción al título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto Rendimiento- Filial UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana, 2010.
31. Ordoñez Guzmán, Raquel. Implementación de la modalidad de Biatlón en el Plan Turquino de la provincia Ciego de Ávila curso 2009 – 2010/ Raquel Ordoñez Guzmán; Luis Amado Cartaya Hernández, tutor– Trabajo final en opción al título de Especialista de posgrado en Pentatlón Moderno para el Alto Rendimiento- Filial UCCFD, Ciego de Ávila, 2010.
32. Platonov, V.N. (1988), El entrenamiento deportivo, teoría y metodología, Barcelona: Ed. Paidotribo.
33. Platonov, V.N. (1990), Enciclopedia general del ejercicio, Barcelona : Ed. Paidotribo.
34. Rigal, R. (1988). Motricidad Humana. Fundamentos y aplicaciones pedagógicas. Madrid: Pila Teleña.
35. Rodríguez Pérez, Pedro Joaquín. Conjunto de ejercicios para elevar el rendimiento del Tiro y la Carrera en Evento Combinado del Pentatlón Moderno de la provincia de Holguín. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Filial UCCFD Holguín, 2010.

36. Velázquez García, Yaniel. Informe de la prueba de mader en pentatletas de la preselección cubana. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. UCCFD Manuel Fajardo, 2011.
37. Verjoshanski, L. V. (1990), Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Ediciones Martínez Roca, Barcelona.

DIRECCIONES EMAIL A CONSULTAR:

1. www.pentathlon.org
2. www.fina.org
3. www.masnatacion.org
4. www.fei.org