

MANUAL DEL MONITOR DE #EscuelasDeAtletismoConValor DE LA RIOJA ATLETISMO

INTRODUCCIÓN

Lo que a continuación presentamos es una guía de contenidos para nuestros monitores.



Lejos de ser una propuesta cerrada, el objetivo es que las sesiones de nuestras escuelas y grupos planteen ejercicios y actividades adecuadas al desarrollo motor y nivel de maduración de nuestros jóvenes atletas, siempre desde una perspectiva lúdica y sin olvidar la necesaria progresión para ser cada vez más rápidos, más fuertes y más resistentes.

Hemos elegido un formato ficha de fácil lectura para que sea un documento práctico de consulta.

Pero estas líneas no servirán de gran cosa si los monitores, verdaderos protagonistas de este documento, no reflexionan y son conscientes de la importancia de su papel en la educación y formación de los jóvenes deportistas.



¿CUÁLES SON NUESTROS FUNDAMENTOS BÁSICOS?

#AtletismoConValor

#EscuelasDeAtletismoConValor

- Basan el aprendizaje en los pilares de #AtletismoConValor
- No son grupos muy numerosos, la atención debe ser suficientemente individualizada para que el niño aprenda.
- Desarrollan actividades y ejercicios para el conocimiento de todo el atletismo, no solo de la carrera de fondo.
- Los contenidos son amenos y procuran el menor tiempo de espera posible
- Están dirigidas por monitores formados y con experiencia en el atletismo y en la dirección de grupos.

¿QUÉ DEBEN OFRECER NUESTROS MONITORES?

#AtletismoConValor

#EntrenadoresConValor

- Saben que tienen personas a su cargo y que son educadores.
- No buscan el protagonismo personal. Saben que están ahí para colaborar con los atletas
- Les preocupa su formación, porque de ella depende la consecución de los objetivos de sus atletas
- Están comprometidos, saben de lo importante que es su ejemplo.
- Reconocen sus errores y limitaciones. Son críticos con su trabajo, no echan balones fuera y saben trabajar en equipo con otros técnicos.
- Son entusiastas y su actitud es siempre positiva, siempre.

En las **#EscuelasDeAtletismoConValor** procuramos mantener la siguiente estructura en cuanto al entrenamiento que deben realizar nuestros jóvenes atletas.

NIVEL DE ENTRENAMIENTO	EDAD	FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO SEMANAL	CONTENIDOS GENERAL ESPECÍFICO	
Lecciones de iniciación al atletismo	10-11-12 años	2 sesiones + posible competición escolar	80%	20%
Entrenamiento de base	13-14 años	2-3 sesiones + posible competición escolar	70-80%	20-30%
Entrenamiento de perfeccionamiento	15-16 años	3-5 sesiones. Competiciones federadas	50-60%	40-50%
Inciciación al rendimiento	Bachillerato	5-6 sesiones. Competiciones federadas	40-30%	60-70%

EN NUESTRAS SESIONES...



Enseñamos a nuestros jóvenes atletas las normas de utilización de las pistas de atletismo.



Mantenemos el orden en el grupo y evitamos los tiempos muertos.



Somos puntuales y procuramos que todos lo sean.



Los atletas colaboran en sacar y en la recogida del material.

EN CUANTO A LOS CONTENIDOS DE LA SESIÓN...



Siempre calentamos y lo hacemos de forma organizada y rutinaria.

Siempre desarrollamos algún contenido técnico del atletismo.

Siempre buscamos el desarrollo de las habilidades motrices básicas, que son claves tanto para el desarrollo general del niño como del futuro atleta.

No nos olvidamos de que el atletismo son carreras, saltos y lanzamientos... y marcha.

· Algunas técnicas del atletismo son agresivas para las articulaciones de los jóvenes. Por eso adecuamos siempre los ejercicios al nivel de maduración física de nuestros atletas y estamos siempre atentos a las superficies sobre las que trabajamos. Usamos muy poco los clavos.

· Las sesiones de técnica son cortas para optimizar la calidad del aprendizaje, no se utilizan carreras largas de aproximación en los saltos ni artefactos pesados en los lanzamientos. Respecto a las vallas, siempre bajas.

· La técnica de carrera es vital para cualquier modalidad del atletismo y para el desarrollo armónico del joven deportista. Por eso la trabajamos con mucha asiduidad.

· Tras el calentamiento se llevarán a cabo los contenidos técnicos y después, si los hay, contenidos de desarrollo de las cualidades físicas básicas.

· Siempre que podemos, o sabemos, utilizamos el juego como fórmula para el desarrollo de las cualidades físicas. Pero cuidado, nuestras escuelas no son guarderías, buscamos que nuestros niños mejoren. Forma parte de su educación.

· Los contenidos sobre las habilidades motrices antes que la técnica, los contenidos de técnica antes que la velocidad, los de velocidad antes que los de fuerza. Y los de fuerza antes que los de resistencia.

· En todas las sesiones desarrollaremos al menos 2 objetivos: técnica y velocidad, técnica y fuerza, técnica y resistencia... De forma transversal, debe haber siempre algo de trabajo de habilidades motrices básicas; más cuanto más pequeños sean los atletas y puede ser un contenido de cualquier parte de la sesión.



Las técnicas atléticas pueden provocar asimetrías. Debemos ser conscientes de ello y trabajar con ambas piernas y brazos.

COMO PLANTEAR UNA SESIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA

1

Los niños tienen que entender la importancia de la frecuencia cardiaca. El pulso crece linealmente con el ejercicio. **Los valores registrados en los menores pueden encontrarse entre las 10 y 15 pulsaciones por minuto, e incluso más, por encima de las de un adulto.**

2

La capacidad anaeróbica es más débil en el niño y adolescente que en el adulto. La carrera a ritmo elevado mantenida en el tiempo puede generar futuros problemas de salud al atleta y termina por truncar su desarrollo deportivo. Hay que enseñar a correr despacio.

3

Es importante la educación del ritmo. El joven atleta debe conocer el grado de implicación necesario en cada tipo de carrera.. Esta educación debe efectuarse sobre distancias / duraciones cortas repetidas para: Conocer los diferentes grados de la intensidad de carrera, Influencia sobre la recuperación y Control de la recuperación (F.c.).

4

Siempre que se pueda, la resistencia aeróbica debe ser trabajada en grupo, para hacerla más divertida y evitar sobreesfuerzos.

5

Antes de los 10 años NO parece aconsejable el entrenamiento de la resistencia debido a:

- Un impedimento metabólico y circulatorio.
- El gasto energético es intenso y la eficacia mecánica baja.
- El nivel de Hemoglobina es bajo
- Problemas ventilatorios.



NO ES ACONSEJABLE UNA IMPLICACIÓN AERÓBICA SUPERIOR A LOS 15 MINUTOS

1ª ETAPA : DE 10 A 12 AÑOS

- Se puede utilizar como calentamiento para otras actividades (más de 10 minutos).
- Dividir en grupos de igual capacidad.
- Que puedan hablar durante la carrera.
- Estar atentos a los signos de fatiga extremos (palidez, sofocación...).
- No es la duración de las sesiones lo que hace prosperar, sino la frecuencia de las mismas.



No utilizar
cambios de
ritmo.

Realizar carreras
con variación de
situaciones.



Carrera a ritmo
suave y
uniforme.

· Juegos con un componente interválico ligero, juegos de circulación, de orientación...

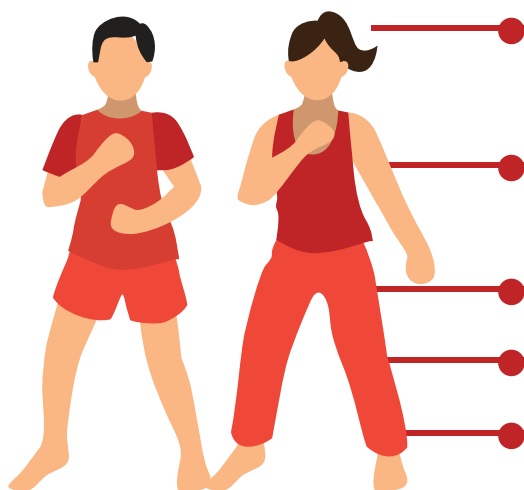
· Carrera fraccionada 5-6-10 minutos con recuperaciones andando o parado.

· No rebasar en ambos casos los 15-30 minutos.

· Realizar este tipo de entrenamiento 1-2 veces a la semana.

· Realizar sesiones de carrera a intervalos controlados. A modo de ejemplo 150 metros de carrera (30") + 50 metros andando (30").

2ª ETAPA : 13 - 14 AÑOS



A partir de esta edad comienzan a ser notorias las diferencias entre chicos y chicas en relación al consumo máximo de oxígeno.

Soportan frecuencias cardiacas superiores a los adultos. Los chicos superan las 170 p.m. sin síntomas de fatiga (las chicas 10 - 15 p.m. más).

Trabajo continuo o fraccionado.

Pueden utilizarse de forma inespecífica los juegos colectivos.

No superar los 25 - 40 minutos.

Realizar esta tipo de
entrenamiento 1 - 2 veces
por semana.

Para los mas dotados se
puede correr con cambios
de ritmo moderados de
manera estructurada y con
referencia de distancias y
tiempos de ejecución.

Recuperaciones hasta 130 -
140 p.m. Para llegar a las
170 aproximadamente.

3ª ETAPA 15 - 16 AÑOS

➤ Mejora la capacidad láctica pero sus niveles se encuentran aun por debajo del de los adultos.

➤ Se sigue el mismo procedimiento que en la etapa anterior aumentando la duración (siempre entrenando la capacidad aeróbica).

➤ Al final de esta etapa se puede llegar a correr 45 minutos seguidos.

➤ Comenzar con el trabajo de potencia aeróbica pero sin sobrepasar el 15 % del trabajo aeróbico total.



Se incorporan esfuerzos anaeróbicos en forma de carrera cambiante.



Trabajo de forma variada pero específica. Estructuración similar a la adulta.



Mezclar ritmos, desniveles, carreras con obstáculos...



Situar el esfuerzo al 85%.

Utilización de pausas activas no superiores a los 3 minutos (que se aprovecharan para incluir ejercicios de coordinación, técnica, estiramientos).

CUADRO DE TAREAS PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES AERÓBICAS EN LOS JÓVENES

Lo que se presenta a continuación es un ejemplo. Debemos mantener fijas las distancias o los tiempos, pero en ningún caso todos los atletas deberán realizar los tiempos estipulados en las distancias planteadas, dependerá de su nivel.

EDAD	COMENZAR	CONTINUAR	FINALIZAR	CONTROL
10-11 años 1 sesión semanal	10' + 10' de carrera continua. Siempre a umbrales aeróbicos	20' de carrera continua. Umbral aeróbico	Juego de carrera: 150 mts. (35'')+50mts. (35'') durante 4 vueltas (1600 mts.)	CARRERAS DE CROSS
12-13 años 1 sesión semanal	15' + 15' de carrera continua. Siempre a umbrales aeróbicos	30' de carrera continua. Umbral aeróbico	Juego de carrera: 150 mts. (33'')+50mts. (33'') durante 5 vueltas (2000 mts.)	CARRERAS DE CROSS
14-15 años 1 sesión semanal	20' + 20' de carrera continua. Siempre a umbrales aeróbicos	40' de carrera continua. Umbral aeróbico	Juego de carrera: 150 mts. (30'')+50mts. (30'') durante 6 vueltas (2400 mts.)	CARRERAS DE CROSS
16-17 años 1 sesión semanal	25' + 25' de carrera continua. Siempre a umbrales aeróbicos	50' de carrera continua. Umbral aeróbico	Juego de carrera: 150 mts. (30'')+50mts. (30'') durante 8 vueltas (3200 mts.)	CARRERAS DE CROSS



3x 1k en 3'35"
recup. 1'

10%

3'35" - 3'45"
Pico máximo

3k en 12'
o
2x2k en 7'30"
con 1' de recup.

20%

3'50" - 4'05"
Ritmo umbral
anaeróbico
Potencia aeróbica

40'

4'30" - 5'00"
Ritmo básico
Capacidad aeróbica
Carrera Continua

70%

Ejemplo de Piramide aeróbica en Jóvenes

COMO PLANTEAR UNA SESIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

1.- La velocidad debe ser trabajada en la infancia durante el corto periodo de tiempo en el que todavía puede ser modelado el sistema nervioso y antes de que llegue a la madurez completa.

2.- No deben utilizarse métodos de preparación con carácter específico y debe efectuarse por medios adaptado a las diferentes edades.

3.- Apuntamos como 1ª etapa para el desarrollo de la velocidad a partir de los 8 años sin que quiera esto decir que no se pueda producir un acondicionamiento anterior. Durante el 5º y 6º año se observa que el 90 % de los niños posee una buena coordinación para el desarrollo de la carrera y de la velocidad, por ello, si es posible, debemos multiplicar las ocasiones de practicar la velocidad a través del juego y de sentar las bases de un trabajo posterior.

1º ETAPA : DE 10 A 12 AÑOS

La más alta frecuencia aparece entre los 9 y los 12 años. Edad de mayor influencia sobre la frecuencia. Buscar su desarrollo.



Buscar la mejora de la velocidad de reacción



Comienzo del aprendizaje de la técnica de carrera



Desarrollo de la coordinación como prerequisite para el trabajo de velocidad a través del juego



Realizar todo tipo de carrera en forma de juegos y relevos



Trabajo de velocidad de reacción, de desplazamiento parcial y total.

Trabajo de velocidades máximas y submáximas.

Actividades que involucren acción de salto y lanzamiento.

Realizar 6-8 repeticiones sobre 15-30 metros (200 metros por sesión).

Descansos completos: 3-4 minutos.

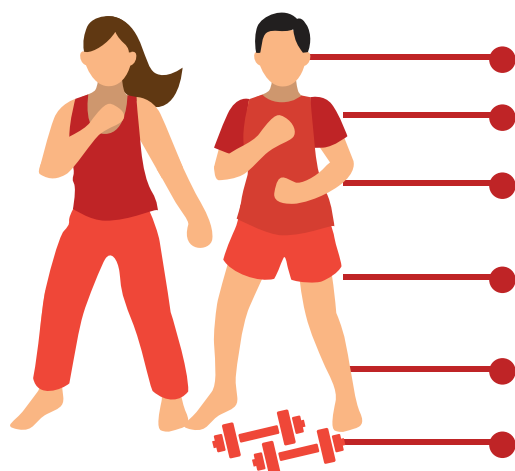
2º ETAPA : DE 13 A 14 AÑOS

· Favorable desarrollo de la velocidad y la Fuerza rápida.
· Muy conveniente el entrenamiento de la velocidad en estas edades.

· Aumento de la longitud de zancada y reducción de la frecuencia de paso.
· Se deteriora la relación entre agonistas y antagonistas a favor de los extensores.

· Trabajar los flexores. Desarrollo de la fuerza en relación a la articulación del tobillo.
· Edad poco apropiada para el desarrollo de la frecuencia y la coordinación.

3ª ETAPA : DE 15 A 16 AÑOS



- La cualidad ha alcanzado prácticamente su máximo nivel.
- Aumenta la amplitud de la zancada.
- La relación entre agonistas y antagonistas sigue deteriorándose.
- Comienza el trabajo de resistencia a la velocidad, con una sesión cada 1-2 semanas.
- Aumento del nivel de fuerza explosiva.
- Introducción al trabajo de pesas.

Se sigue trabajando la velocidad de reacción y la técnica de carrera.

Comienzo del trabajo técnico de las salidas de tacos.

Velocidad lanzada 10-50 metros.

Progresivos 50-100 metros con 10-30 últimos a velocidad máxima.

Carreras con vallas a 3-5-7 pasos.

Volumen por sesión : entre 200 y 400 metros.

Distancias repetidas : entre 20 y 50 metros.

CUADRO DE TAREAS PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD EN LOS JÓVENES

EDAD	COMENZAR	CONTINUAR	FINALIZAR
10-11 años 1 sesión semanal	2x3x30 mts (90" - 3')	6x30 mts (90")	8x30 mts (90")
12-13 años 1 sesión semanal	3x2x40 mts (90" - 3')	6x40 mts (90")	7x40 mts (90")
14-15 años 1 sesión semanal	2x2x50 mts (90" - 3')	6x50 mts (90")	6x50 mts (90")
16-17 años 1 sesión semanal	4x2x60 mts (90" - 3') + 150 mts. "rítmicos"	6x60 mts (90") + 200 mts. "rítmicos"	8x60 mts (90") + 250 mts. "rítmicos"

COMO PLANTEAR UNA SESIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

1ª ETAPA: DE 10 A 12 AÑOS

1

Trabajaremos teniendo siempre en cuenta la multilateralidad y la forma lúdica.

2

Utilizaremos juegos de trepar, cuadrupedias, reptaciones, luchar tirando de la cuerda,... con el propio peso corporal, con los compañeros o con pequeños pesos (balones medicinales, anillas, saquitos de arena,...).

3

El entrenamiento en circuitos se muestra muy eficaz tanto en esta etapa como en la siguiente, ya que los niños/as, a estas edades, no pueden concentrarse en una sola tarea a la vez.

4

Nos centraremos sobre todo en el trabajo de Fuerza Rápida, utilizando juegos con saltos, lanzamientos de pequeños pesos, salidas desde distintas posiciones,... siempre cuidando de no excedernos en la intensidad de los ejercicios.

2ª ETAPA DE 13 A 14 AÑOS



Debemos continuar con un trabajo lúdico y multilateral, sobre todos los grupos musculares.



Aprender las técnicas del trabajo con pesas.

- El trabajo de Fuerza Máxima se puede comenzar al final de esta etapa y de forma complementaria, realizándolo con el propio peso corporal.

- Comenzamos el trabajo con pesas, con cargas muy pequeñas. El único objetivo de este

trabajo es aprender las técnicas de levantamiento de pesas (cargar con la espalda recta,...) y así evitar lesiones en el trabajo con grandes cargas que realizaremos en etapas posteriores.

3ª ETAPA DE 15 A 16 AÑOS

Continuar el entrenamiento de la Fuerza Velocidad y comenzar, al final de la etapa, con el trabajo de Fuerza Resistencia y Fuerza Máxima de manera más especial.

Se dará preferente acento sobre la Fuerza Velocidad (saltos, lanzamientos... incrementando la intensidad y/o dificultad de los ejercicios (triple salto, penta salto, utilizando vallas,...).

Seguimos realizando ejercicios con autocargas, con compañeros, con aparatos sencillos y trabajo en circuito; este último resulta especialmente motivante para los chicos/as ya que cambian constantemente de ejercicio.

COMO PLANTEAR UNA SESIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD



Durante el primer cambio morfológico ,5- 6 años, un entrenamiento abusivo de la flexibilidad podría perjudicar el aparato de sostenimiento y de apoyo, que ya es inestable. (Weineck 1.988, 268).

Por lo tanto solo se trabajara la movilidad dentro de una practica polivalente y en la medida que lo exigiese el aprendizaje de alguna técnica.

Los niños pequeños poseen una elasticidad elevada a causa de que todavía el aparato esquelético no esta solidificado. En la fase de 7 a 9 años hay ciertas contradicciones. Por un lado la capacidad de flexión de las articulaciones coxofemoral, escapular y de la columna vertebral siguen creciendo.

El entrenamiento de la flexibilidad debe ser variado y en función de la edad. A su vez los ejercicios activos predominaran sobre los pasivos.

La mejor edad para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, cadera y la cintura escapular se sitúa entre los 11 y 13 años. La edad mas adecuada para mejorar la flexibilidad se sitúa entre los 11 y los 14 años “ (Grosser 1989).

Durante la fase de pubertad y de la postpubertad (hasta los 18 años), debido al desarrollo muscular, esta capacidad se va perdiendo. Por tanto si a partir de los 12 - 13 años se trabaja la movilidad articular, se prevendrá el comienzo de una perdida significativa de la misma.

