

ATLETISMO EN LA ESCUELA PECULIARIDADES DE LAS CLASES DE ATLETISMO PARA ESCOLARES (1ª PARTE)

Athletics at School Peculiarities of athletics school classes (1st Part)

Castillo Retamal, Marcelo
Docente Escuela Educación Física
Universidad Católica del Maule
E-Mail: mcastill@hualo.ucm.cl

I.S.B.N. 0717-408X

Resumen

El presente artículo, que será dividido en 2 partes, intenta entregar al lector ciertos cuidados básicos frente a la realización de actividad física sistemática a través de la práctica del atletismo. Primero, revisaremos los elementos de tipo orgánico y mental de los niños frente a esta situación. Se presentan, posteriormente, algunas de las características más relevantes del desarrollo funcional de los niños y niñas en los diferentes niveles de instrucción y cómo evolucionan éstos o éstas en la práctica del Atletismo, en relación a cada uno de los niveles. Se incluyen finalmente algunas consideraciones relacionadas con el control médico-pedagógico sobre el estado de salud y el desarrollo físico durante las prácticas del Atletismo Escolar.

Abstract

This article, which will be published in two parts, intends to make the reader know certain basic procedures about the performing of systematic physical activity, through athletics practice. Firstly, we will review the organic and mental elements of children in this situation. Secondly, some relevant characteristics of the functional child development in different grades of instruction, and the way by which they evolve in the athletics practice, according to each level are presented. Finally, some considerations about the medical-pedagogic control on the health condition and physical development of children during school athletics practices, are included.

Introducción

En la siguiente exposición se intenta manifestar algunas de las situaciones habituales en el desarrollo morfofuncional de los individuos de nivel escolar, orientadas básicamente de acuerdo a la distribución de nuestro sistema escolar, con los rangos de edad de cada gran nivel (básico primer ciclo, básico segundo ciclo y enseñanza media). Esto permitirá entender con mayor facilidad las actividades propuestas para el desarrollo de la actividad at-

lética en ellos. Otro de los elementos a considerar son las características de la evolución de práctica atlética en estos mismos niveles, haciendo necesario el conocimientos de algunos alcances para la práctica pedagógica. Finalmente, los procedimientos preventivos y de control de salud en la práctica atlética son necesarios de considerar para dosificar los procesos de instrucción.

1. Propiedades anatómicas, fisiológicas y psicológicas de niños en edad escolar.

La motricidad de niños y adolescentes está estrechamente vinculada con sus particularidades morfofuncionales específicas para cada grupo de edad. El organismo de niños, adolescentes y jóvenes se desarrolla de una manera permanente, pero irregular. Los períodos de desarrollo relativamente rápido y los de desarrollo retardado se alternan. Además, en ciertas etapas pueden ocurrir fenómenos cuando el desarrollo intensivo va acompañado del retraso en el crecimiento de los órganos vegetativos más importantes.

Ejercicios físicos regulares, especialmente tan variados y naturales, como carreras, saltos y lanzamientos, influirán sin duda alguna activa y positivamente, en los cambios cualitativos y cuantitativos del organismo de niños, adolescentes y jóvenes (siempre y cuando se elijan los ejercicios teniendo en cuenta las propiedades anatómicas, fisiológicas y psicológicas de los escolares).

La menor edad escolar (6 a 10 años):

Este período del desarrollo del niño se caracteriza por un crecimiento intensivo, paulatino y proporcional de su organismo. De este modo, sus talla y peso se incrementan como promedio anual a razón de 4 a 5 centímetros y 2 ó 3 kilos, respectivamente, y la circunferencia del tórax, 2 ó 3 centímetros. A esa edad, los niños de ambos sexos crecen prácticamente igual, pero si los varones aumentan la longitud de su cuerpo a medida que crecen sus piernas, las niñas lo hacen a medida que crezca su torso.

A la edad de 6 a 10 años sigue formándose el tejido óseo y el esqueleto en general. La estructura de huesos del niño de dicha edad coincide en lo principal con la estructura de huesos del adulto. Sin embargo, debido a que los músculos y ligamentos del niño de 6 a 10 años son más elásticos, tiene en sus articulaciones una movilidad mucho más alta que un adulto. A la menor edad escolar, el proceso de osificación del esqueleto aún

está lejos de ser terminado. Por ejemplo, los huesos coxales empiezan a formar sínfisis sólo a los 7-8 años. Por eso, durante las clases hace falta evitar ejercicios que puedan provocar una presión considerable y brusca sobre los huesos coxales (saltos desde altura grande, levantamiento de peso, etc.)

El sistema muscular de niños de esa edad (6 a 10 años) está todavía muy débil, pero el desarrollo de su musculatura se realiza al ritmo acelerado. La fuerza muscular de brazos se duplica y la fuerza corporal de varones y niñas aumenta un 10-15% y 20-30%, respectivamente. El tejido muscular de escolares menores difiere - por su composición y capacidad de contracción - del tejido muscular de adultos. Los músculos infantiles tienen exceso de agua y carecen de proteínas y grasas, lo que aumenta su elasticidad. En ese período se observa cierto desequilibrio en la intensidad de crecimiento de diferentes grupos musculares: los músculos mayores de piernas, del torso y de la cintura escapular se desarrollan más rápido que los músculos menores de manos y pies. Por eso precisamente los niños pueden realizar con mucha dificultad los ejercicios que requieren un trabajo exacto y coordinado de músculos menores.

El desarrollo evolutivo de las funciones motriz y vegetativa se efectúa en varios sentidos. Los mecanismos, que regulan el funcionamiento de órganos y sistemas vegetativos, en su desarrollo individual van detrás de la capacidad de dominar el aparato motórico.

El funcionamiento de los más importantes sistemas vegetativos (el respiratorio y el cardiovascular) determina en gran medida el nivel de la capacidad de trabajo de niños y la adaptabilidad de su organismo a distintas cargas físicas. Los pulmones, el corazón, los vasos sanguíneos crecen de manera desigual. El tamaño relativo del corazón (por 1 kilo de peso) de un niño de 10 años es mínimo. El aparato de inervación del corazón concluye su formación a 7 u 8 años, pero la fuerza del miocardio infantil todavía está lejos de su valor máximo. En lo que se refiere al volumen por minuto, el último es casi igual a él del adulto. Pero dicha paridad se logra gracias a una frecuencia de la sístole (80 a 90 lat/min) mucho mayor que la del adulto. A

su vez, dicha frecuencia de la sístole y una mayor velocidad circulatoria aseguran a los niños mejor abastecimiento sanguíneo de tejidos, en comparación con los adultos.

El corazón del niño se adapta relativamente fácil a distintos regímenes de trabajo, así como restablece rápido su capacidad de trabajo. Pero, a pesar de estos factores, la imperfección de los mecanismos regulatorios provoca cierta inestabilidad en el funcionamiento del corazón. Por eso una excesiva carga, sea física o psíquica, puede causar trastornos funcionales en la actividad cardíaca.

Ciertas peculiaridades en la constitución del tórax, en los músculos respiratorios y el tejido pulmonar de los niños, suscitan una respiración superficial y la taquipnea (20 a 25 por minuto). Por la absoluta capacidad vital respiratoria, los varones de 7 - 8 años superan en unos 100 - 200 cm³ a las niñas. Los ejercicios atléticos como marcha y carrera, en virtud de su carácter cíclico y natural, se consideran mejores medios para arreglar y perfeccionar una respiración correcta.

Los niños de menor edad escolar reaccionan a menudo inadecuadamente ante estímulos externos, sobre todo cuando es necesario adaptarse rápidamente a las circunstancias o cuando es preciso cambiar bruscamente dirección y carácter de movimiento. A la menor edad escolar se forman poco a poco los tipos principales de las particularidades individuales psicológicas de la actividad intelectual y emocional infantil: el tipo lábil se distingue por una rápida y exacta formación de reflejos condicionados y diferenciaciones: Los niños que pertenecen a ese tipo son activos en el trabajo, relativamente tranquilos, se orientan rápido en el ambiente. El tipo inerte se caracteriza por una formación lenta de reflejos condicionados y diferenciaciones: los niños de ese tipo son taciturnos, de poca iniciativa, perceptibles a la sugestión, manifiestan escaso interés por el entorno; a menudo entre ellos se dan casos de atrasados en estudio y deporte. El tipo inhibitorio es el que forma reflejos condicionados con mucha dificultad y, en cambio, las diferenciaciones se elaboran fácilmente: por regla general, son niños tranquilos, concentrados en su actividad y que pasan con mucho esfuerzo a otro trabajo. El tipo ex-

citante se distingue por fácil y rápida formación de reflejos condicionados, pero una lenta y difícil formación de diferenciaciones: los niños de este tipo son inquietos durante las clases deportivas, muy vivos, locuaces y, además, se caracterizan por falta de atención estable.

Las características de los tipos arriba mencionados tiene importancia para determinar el carácter de entrenamientos para niños, y, por tanto, es necesario tomarlas en consideración para el trabajo individual con deportistas jóvenes.

La edad escolar media (11 a 14 años): Esta edad (adolescente) se caracteriza por serios cambios morfofuncionales debido a que coincide con el inicio de la pubertad en muchachas. Precisamente en este período ocurre el llamado estiramiento secundario, es decir, alargamiento del cuerpo. Entonces (especialmente al final del período), la masa muscular crece con intensidad, lo que aumenta el peso corpóreo. Las niñas, merced a que su pubertad empieza antes que la de los varones, adelantan a los últimos en el crecimiento de talla y en el aumento de peso.

En esta etapa cambia radicalmente no solo el volumen de la masa muscular, sino también las cualidades musculares funcionales. La fuerza muscular de los varones de 12 a 14 años aumenta mucho más rápido que la de las niñas, no obstante los índices de la fuerza absoluta y relativa de los varones crecen simultáneamente, el crecimiento de peso total de las niñas de 12 - 13 años adelanta el aumento de la fuerza absoluta causando la disminución de los índices relativos de la fuerza. Ese fenómeno puede explicar el hecho de que a las muchachas les resulta difícil hacer ejercicios que requieren trasladar y soportar el peso del cuerpo propio (suspensiones, escalamientos, saltos, etc.).

A esta edad el esqueleto sigue formándose de una manera activa. Sin embargo, la columna vertebral, al conservar una gran flexibilidad, está sujeta a distintos tipos de escoliosis, porque la musculatura no la apoya bien firme. Por eso no se recomiendan tales ejercicios como salto triple con carrera de impulso a todo esfuerzo, saltos de profundidad desde una altura mayor de 100 cms. aterri-

zando sobre un suelo sólido, acuclillamientos con cargas que sobrepasen el propio peso corporal.

Los ejercicios físicos duraderos de carácter monótono pueden causar un desarrollo asimétrico de músculos y, como consecuencia, una escoliosis de la columna vertebral y trastornos de la prestación. Cabe recordar que, en adolescentes, el tono de los músculos flexores prevalece sobre el de los extensores. Por eso, al seleccionar ejercicios es imprescindible prestar atención a que los músculos de la espalda y del cuello reciban una carga considerable para evitar para que se forme una espalda redonda o encorvada. Es muy importante observar desde las primeras clases que la postura durante la carrera y los saltos sea correcta.

Los órganos y sistemas vegetativos, al igual que la regulación de sus funciones, siguen desarrollándose y perfeccionándose en ese período. Una importante particularidad funcional del sistema nervioso central de adolescentes, que consiste en una mayor excitabilidad y movilidad de procesos nerviosos en comparación con los de adultos, contribuye a que el organismo de los adolescentes pueda empezar a adaptarse al trabajo más rápido. Las propiedades morfofuncionales de los sistemas musculares, cardiovasculares, respiratorio y otros del organismo en esta edad, ayudan también a que los adolescentes puedan adaptarse al trabajo más rápidamente que los adultos. Pero, a pesar de ello, en ejercicios monótonos se cansan más rápido que las personas adultas, puesto que su corazón cumple con esta tarea generalmente aumentando la frecuencia de la sístole y gastando más energía que el adulto, debido a que el último lo hace aumentando el volumen de la sístole.

Un trabajo monótono cansa más rápido al adolescente. Por esta razón, hay que variar regularmente el carácter de los ejercicios a cumplir. Los adolescentes restablecen sus fuerzas más rápido que los adultos. Hace falta tenerlo en cuenta dosificando las pausas de descanso. Cabe recordar que la inhibición protectora de los adolescentes es incapaz de superar la influencia de la excitación. Por ello los adolescentes (especialmente los varones) están predispuestos a exagerar sus posibilidades físicas.

El organismo de los adolescentes reacciona de manera diferente ante las cargas de distinto carácter. Por ejemplo, ellos soportan mejor las cargas que requieren velocidad o fuerza - velocidad, que las relacionadas con la manifestación de la resistencia y fuerza. Las investigaciones han comprobado que dicha edad es más adecuada para desarrollar las cualidades de velocidad y de fuerza - velocidad.

El sistema nervioso central y sus funciones siguen desarrollándose a dicha edad. En esa época es posible controlar exitosamente las reacciones instintivas y emocionales. Sin embargo, la estabilidad de los procesos de excitación e inhibición sigue siendo todavía muy débil. Cabe señalar que predominan los procesos de excitación, lo que causa a su vez una rápida fatiga nerviosa y física. Teniendo en cuenta lo mencionado antes, resulta necesario disminuir un poco las actividades largas en la etapa activa de la pubertad y controlar que durante los entrenamientos predomine un clima de tranquilidad.

El desarrollo impetuoso de la función motriz, propio de la edad adolescente, es la causa principal de que dicha función no difiere de la del individuo maduro. Sin embargo, sobre el fondo de una perfección general de la función motórica de los adolescentes, pueden presentarse casos de empeoramiento sustancial en la coordinación de movimientos y de la pérdida de exactitud. Entre las causas principales, los especialistas citan la reestructuración del aparato motor, la que repercute en que la fuerza muscular no coincida en cierto tiempo con el aumento del peso. Para evitar dicha discordancia, es imprescindible empezar a practicar regularmente el deporte antes del período de la pubertad activa. Tampoco se debe tener prisa en hacer conclusiones acerca de las perspectivas deportivas de los adolescentes.

La capacidad de los adolescentes para organizar correctamente su percepción durante las clases se perfecciona y se acerca al nivel de los adultos. Tienden a percibir críticamente la esencia de los conocimientos adquiridos, a elaborar su propia actitud al respecto, así como no solo a aprender del material didáctico, sino también comprenderlo y explicar su veracidad, lo que exige del entrenador

una serie de requisitos referentes a la parte cualitativa de la educación.

La edad escolar mayor (15 a 17 años): lo característico de dicha edad es el desarrollo más lento y uniforme, creciendo los varones más rápido que las niñas. En este período se culmina la pubertad. Los jóvenes de ambos sexos prácticamente no difieren de los adultos por su constitución y proporciones corpóreas. El hecho de que los jóvenes tengan, en comparación con las muchachas, brazos y piernas más largos y más alta la ubicación del CdeG, les permite ejecutar con más facilidades tales ejercicios como marcha, carrera y saltos. Las muchachas tienen el CdeG un poco más bajo, lo que hace el cuerpo más estable y contribuye a un mejor aprendizaje de hábitos motóricos relativos al sentido del equilibrio (lanzamientos de disco y bala).

Los huesos mayores crecen poco en este período, pero engordan y se fortalecen, merced a lo cual el esqueleto es capaz de soportar cargas considerables. El sistema muscular, especialmente de los varones, se desarrolla de manera intensa. Para los 17 ó 18 años, la masa muscular de los varones ya representa el 45% del cuerpo, lo que les permite ejecutar ejercicios que requieren no sólo grandes, sino también, en ciertos casos, máximos esfuerzos musculares.

El aumento de la masa muscular en las niñas de 15 a 17 años no es considerable, ni proporcional: se desarrollan en mayor medida los músculos coxales y, en menor medida, los de brazos y de cintura escapular. Precisamente el desarrollo desequilibrado de la fuerza de distintos grupos musculares imposibilita a las muchachas que no practican el deporte regularmente, a ejecutar la mayoría de los ejercicios que requieren superar el peso propio del cuerpo (saltos, carreras).

En la mayor edad escolar sigue su desarrollo y perfeccionamiento el sistema cardiovascular, lo que se manifiesta en el aumento del volumen cardíaco. La reacción del sistema cardiovascular ante las cargas se hace más adecuada, lo que contribuye a aumentar la resistencia y la capacidad de trabajo del organismo.

El ulterior desarrollo y perfeccionamiento de los órganos respiratorios asegura el aumento general de las capacidades funcionales del organismo de los escolares de edad mayor. Un ejemplo evidente de ello es el crecimiento de la circunferencia de la caja torácica, la elevación de la fuerza de la musculatura respiratoria y el aumento del porcentaje del uso de oxígeno. Pero, a pesar de estos cambios positivos, los escolares de dicha edad soporran peor que los adultos los ejercicios que requieren esforzar o retener la respiración.

Debido a que las posibilidades funcionales del sistema circulatorio y respiratorio de las niñas son menores que las de los varones, es necesario dosificar estrictamente las cargas relacionadas con la manifestación de la resistencia.

El desarrollo del sistema nervioso central en la edad escolar-mayor concluye. Los procesos de excitación e inhibición se hacen más equilibrados y mejora la capacidad cerebral de analizar y de sintetizar. Ello contribuye a aumentar el número de medios y métodos empleados durante las clases.

A esta edad se forman los procesos psicológicos y las cualidades de personalidad básicos. Por su forma y contenido se acercan a los adultos. Los procesos de percepción, atención y razonamiento llegan a ser más organizados. Los jóvenes dominan a la perfección los métodos más racionales de asimilar conocimientos; se desarrollan en ellos el pensamiento abstracto, la memoria lógica y la imaginación creativa. Sin embargo, dichos tipos de procesos psíquicos son menos intensos que los de los adultos.

La edad escolar mayor es la fundamental para formar la actitud consciente ante los requisitos de la vida, la sociedad y el deporte. Los intereses estables de los escolares les ayudan a especializarse con mayor grado de exactitud en el trabajo y en el deporte.

2. Particularidades evolutivas de la práctica del Atletismo en escolares.

El Atletismo desempeña un papel muy importante en el desarrollo integral de los escolares. Las carreras, saltos y lanzamientos forman parte de casi todas las clases de educación física. El Atletismo suele ocupar un lugar predominante entre otras modalidades deportivas en el trabajo extraescolar.

La mayor parte de los ejercicios atléticos tienen un carácter natural y son accesibles para todo escolar. La práctica regular del atletismo contribuye a desarrollar las principales cualidades motóricas y a fomentar y perfeccionar las posibilidades funcionales del organismo, lo que es sumamente importante en el período de su crecimiento y formación. Además, la práctica regular del atletismo forma las cualidades morales y volitivas, el colectivismo y la facultad de vencer obstáculos.

Se recomienda empezar la etapa preliminar de la preparación atlética aún a la edad escolar menor. El inicio temprano, gracias al empleo de distintos medios y métodos, permitirá desarrollar en el adolescente las cualidades imprescindibles para el atleta.

Para la edad de 10 años, la frecuencia de pasos durante la carrera alcanza índices propios de deportistas adultos con categoría. Sin embargo, si en este momento se deja de influir con medios especiales en la frecuencia de movimientos, dicha cualidad se va perdiendo poco a poco y a los 16 años alcanza su punto mínimo.

El sistema perspectivo de preparación de los velocistas incluyen una influencia especial (a partir de 8-9 años de edad) en tales cualidades motóricas como rapidez (velocidad), flexibilidad y agilidad. Para desarrollar la rapidez (velocidad), a esta edad es útil emplear distintos juegos deportivos móviles que incluyan saltos, lanzamientos, carreras, así como carreras rápidas en tramos de 10 a 40 mts. A los 12 ó 13 años, los medios para desarrollar la velocidad siguen siendo los mismos, pero se añade la ejecución repetida de distintas modalidades de saltos y ejercicios de salto, y la distancia de los tramos de carrera de velocidad crece hasta 60 y 80 mts.

A los 14 ó 16 años, además del perfeccionamiento de la velocidad de movimiento, flexibilidad,

agilidad y resistencia general, un lugar importante lo ocupan los ejercicios destinados a desarrollar la fuerza y la velocidad-fuerza que se realizan con sobrecargas pequeñas (pelotas rellenas, pesas, sacos de arena, etc.). También se utilizan barras de hasta 40 kgs. de peso. Tales ejercicios deben ocupar un 10 a 15% del tiempo total de la clase. A la edad de 16-17 años, el velocista tiene que seguir desarrollando sus cualidades de velocidad y fuerza, así como formar la resistencia especial.

La inclinación de los escolares a distintas modalidades de saltos o lanzamientos se manifiesta como regla dentro de unos 2 ó 3 años después de comenzar la práctica regular del atletismo, es decir, a los 13-14 años. En esta etapa, lo principal para los adolescentes que se especializan en distintas modalidades de saltos, es perfeccionar la técnica de movimientos y elevar las posibilidades funcionales del organismo. A los 15-16 años, merced al empleo de ejercicios especiales, se perfecciona la técnica de saltos y se desarrollan las cualidades de fuerza y las de velocidad-fuerza de los deportistas. A la edad escolar mayor (16 ó 17 años), el carácter y el contenido del entrenamiento difieren poco de los de saltadores adultos y tienen un carácter especial bien marcado. Para desarrollar la fuerza a esta edad, además de sobrecargas pequeñas y medianas, ya se pueden emplear pesos grandes y máximos. Como peso máximo para varones se considera aquel que sobrepase el peso propio en unos 10 a 20 kgs., y para niñas, el que sea 10 a 15 kgs. menor que el propio peso corporal. Se recomienda practicar los ejercicios con pesos máximos o próximos a éstos no más de una vez por semana, puesto que su empleo más frecuente no deja que se reconstituya el aparato nervioso-muscular de los jóvenes atletas.

En los lanzamientos, la etapa inicial de la especialización deportiva llega a la edad de 13 ó 14 años. En este período, en los entrenamientos se aplican, en general, los ejercicios de fuerza y velocidad, y su carácter multifacético se logra debido a la preparación poliatlética. Más que otros, se emplean los ejercicios con pelotas rellenas, ejercicios gimnásticos y acrobáticos, carrera rápida en tramos de 20 a 60 m., carrera a campo traviesa de 500 a 1000 m., etc.

Control Médico-Pedagógico sobre el estado de salud y el desarrollo físico durante las prácticas del atletismo escolar.

A esta edad, aquella parte de ejercicios especiales destinados a formar las cualidades necesarias para el lanzador no es considerable y llega, relativamente a un 30%. Es importante observar que en los ejercicios imitativos el peso de sobrecargas corresponda a las posibilidades de los jóvenes y no altere la corrección de sus movimientos. Los ejercicios de imitación suelen ejecutarse con implementos aligerados y pelotas rellenas.

Para los 15 ó 16 años, el volumen del entrenamiento especial de los jóvenes lanzadores aumenta hasta un 40 ó 50 %. Para hacer crecer la fuerza muscular, se puede emplear la barra de 25 a 40 kg. para varones y de 15 a 30 kg. para niñas. El entrenamiento de lanzadores de esta edad se difiere del de los atletas adultos sólo en el volumen y la intensidad de los medios aplicados.

En las modalidades atléticas, cuyos logros deportivos tienen que ver con la manifestación de la resistencia, es factible comenzar los entrenamientos regulares a la edad de 11 a 12 años. En este caso, la tarea fundamental consiste en formar la resistencia general en base a la preparación física general (PFG). El volumen de los medios de la PFG, en el período preparatorio, constituye de un 90 a un 100% del volumen general de entrenamiento, y en el período competitivo, de un 80 a un 90%. A la edad de 13 a 15 años, la parte especial de preparación de los jóvenes atletas especializados en carreras, que requieren mucha resistencia, crece paulatinamente hasta un 15 a 25% y a los 16-17 años, hasta un 20 a 30%.

Según los años de práctica, el volumen de los ejercicios de carrera en un entrenamiento (sólo su parte básica) varía del modo siguiente: primer y segundo años: 1200 m. para niñas y 1600 m. para varones; tercer y cuarto años: 3000 m. para niñas y 4000 m. para varones; quinto y sexto años: los ejercicios de carrera alcanzan volúmenes típicos de deportistas adultos, pero tienen menor intensidad de realización.

Los escolares que practican el atletismo deben pasar dos veces al año como mínimo por la asistencia médica preventiva y por un examen médico en la víspera de una competición importante. Una importancia especial la tiene el control médico corriente para prevenir los fenómenos de sobrecargas excesivas, al igual que en el caso de que el atleta joven vuelve a practicar después de un intervalo duradero, una lesión, etc.

A partir de los primeros años de la práctica atlética, los deportistas jóvenes deben asimilar los hábitos de autocontrol de su estado físico y psíquico. Hay que formar en ellos la habilidad de evaluar la carga del entrenamiento, el grado de cansancio y la marcha de recuperación, el estado de salud, los deseos de entrenarse, etc. Los resultados del control médico y del autocontrol se recomienda anotarlos en el cuaderno personal de entrenamiento. Los atletas jóvenes, que se especializan en las carreras de resistencia, deben saber que pueden seguir corriendo sólo después de caer la sístole hasta 120 a 130 latidos por minuto. Al comparar la sístole después de la misma carga al comienzo o al final de un ciclo de entrenamiento, se puede observar los cambios en el grado de preparación del organismo y obtener los datos necesarios para dirigir el proceso de entrenamiento.

El estado de fatiga se manifiesta a diversa escala en el curso del entrenamiento. Si los escolares saben que una reducción excesivamente lenta de la sístole, un palidecimiento de la piel, el cese o la disminución considerable del sudor, son indicios de fatiga excesiva, les será más fácil regular junto con su profesor las cargas de entrenamiento.

La observancia del régimen de estudio, trabajo, entrenamiento y descanso y el de higiene personal, es también una condición importante para desarrollar exitosamente el trabajo de entrenamiento atlético con los deportistas jóvenes.



Conclusión

Luego de revisados los antecedentes sobre las características morfofuncionales de los niños en edad escolar, de las particularidades evolutivas de la práctica atlética y del control de salud de los individuos resalta el hecho de que es necesario conocer y reconocer las capacidades de los mismos, sin subestimar esta capacidad puesto que están capacitados para desenvolverse de forma eficiente en cualquier ámbito, eso sí que cuidando algunas situaciones que pueden ser de riesgo. Cualquier persona a cargo de la guía de individuos como los aquí descritos debería tener nociones generales de lo expuesto para favorecer el desarrollo general de estos, manejar los distintos niveles de exigencias de acuerdo con las edades escolares descritas (menor, media y mayor).

En la Escuela actual es necesario manejar elementos ordenados para favorecer la guía

de los alumnos, orientándolos por el descubrimiento de sus propias formas de acción, en este sentido la labor docente debe ser tan amplia que se hace necesario el manejo de una serie de otros conocimientos en los cuales apoyarse, como son la didáctica y la metodología.

Para la segunda parte de este artículo se reservó para desarrollar el concepto de prácticas docentes del atletismo en la escuela, orientando en los distintos niveles de desempeño escolar, con actividades relacionadas, cargas estimadas y su progresión en toda la vida escolar. También se tocará algo referente a los tipos de clases con las cuales se ha tenido mayor éxito en la enseñanza de esta disciplina deportiva, revisando algunos de los métodos de instrucción.

Bibliografía

1. A. H. MAKAPOBA, «ATLETISMO». Traducido del ruso por A. V. Postoev. Impreso en URSS 1991.
2. Raga IL., «Las escuelas de Atletismo: Un Modelo Ideal». Revista Atletismo Español. Nº 472: 36 - 37, 1995.
3. Balsewtsch V. K., y Colaboradores, «Cómo formar los grupos de jóvenes destinados a las escuelas deportivas». Cuaderno de Atletismo de la Real Federación Española de Atletismo, Nº 7, 13 - 19, 1982.
4. Gómez Raul y Col. «Momentos y fundamentos de la iniciación deportiva». Cuaderno de Atletismo de la Real Federación Española de Atletismo, Nº 7, 45 - 54, 1982.
5. Deacon O. E., «Aspectos Médicos del Deporte Infantil». Cuaderno de Atletismo de la Real Federación Española de Atletismo, Nº 7, 63 - 65, 1982.
6. Hahn Erwin, «Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos». Ediciones Martínez Roca, S.A., Barcelona, España. 1988.
7. Gorbunov G. D., «Psicopedagogía del Deporte». Traducido del ruso por A. V. Postóev, Impreso en la URSS 1988. Traducción al español Vipo Vneshtorgizdat 1988.