

3-10-2020

La preparación del Corredor de Resistencia. Medio Fondo y Fondo

Documento 1.



Alexis Abot Guillardoy
CIRCULO MARPLATENSE DE ATLETISMO. CIMA.

INTRODUCCIÓN

En nuestro atletismo existen muchas figuras (clubes, atletas, entrenadores, dirigentes, representantes, colaboradores, etc. Pero si alguien se plantease cual es la figura principal, aquella que se haría imprescindible, sería el ENTRENADOR.

Como está organizada la estructura de nuestro deporte, en entrenador asume una serie de roles que lo hacen indispensable:

MAESTRO

- comunicando nuevos conocimientos, habilidades e ideas

ENTRENADOR

- mejorando la condición física

INSTRUCTOR

- dirigiendo actividades y ejercitación

MOTIVADOR

- creando un enfoque positivo y decisivo

DISCIPLINARIO

- creando un entorno para el autocontrol del atleta

DIRECTOR

- organizando y planificando

ADMINISTRADOR

- ocupándose con los asuntos administrativos

AGENTE PUBLICITARIO

- promoviendo el atletismo en la sociedad y posiblemente con los medios

TRABAJADOR SOCIAL

- aconsejando

AMIGO

- dando apoyo

CIENTIFICO

- analizando, evaluando y resolviendo problemas

ESTUDIANTE

- dispuesto a escuchar, aprender y buscar nuevos conocimientos

Además de estos roles que realmente deberían ser asumidos, dadas las carencias de personas que tiene el atletismo, se ve obligado a asumir otros roles:

- Dirigente: Hay muchos entrenadores que deben hacerse cargo de un club se quieren que exista el atletismo. Incluso, muchos de éstos asumen el cargo de presidentes.
- Masajistas: ante la falta de medios económicos, hay entrenadores que hacen hasta cursos de masajes para administrárselos a sus propios atletas.
- Otros.

Habrán personas que piensan que, en el atletismo la figura principal es el atleta, esto es cierto si se mira la inmediatez pero, si se tiene una visión a mediano y largo plazo, los atletas terminan su carrera deportiva, en cambio, si el entrenador permanece, seguirán apareciendo nuevos deportistas, mientras que si es éste el último el que retira, habrá desaparecido el atletismo en el lugar que esté. Donde hay un entrenador siempre existirá un núcleo de atletismo.

De lo escrito se deducen los objetivos principales que se deben alcanzar con la redacción de estos documentos:

- Formar al entrenador de corredores de resistencia desde el nivel iniciación al atletismo hasta el máximo escalón.
- Adquirir las capacidades necesarias para conducir a los corredores de resistencia hasta el máximo nivel para el que se encuentran dotados.
- Colaborar en la mejora del nivel de los corredores de resistencia del entorno en que se encuentran.
- Aumentar el número de corredores de resistencia de nivel, a través del efecto multiplicador que supone el aumento cualitativo y cuantitativo de los entrenadores.

El entrenamiento de corredores de resistencia ha tomado en los últimos años un camino sin retorno, en el cual se están pulverizando los récords y en el que las exigencias del entrenamiento son cada vez más importantes.

Nos encontramos con una gran cantidad de publicaciones en las que predominan conocimientos teóricos pero muchas veces difíciles de aplicar en la práctica y otra parte publicaciones compuestas por trabajos basados en ejercicios y actividades eminentemente prácticas.

Tratamos con estos documentos poder llegar al entrenador, de forma asequible y aplicable para que puedan ser utilizados con sus atletas en los entrenamientos.

El objetivo no es profundizar en cuestiones fisiológicas ni científicas, se tratarán estos temas de forma básica tratando los conceptos esenciales y necesarios que se deben conocer para poder entrenar con fundamento a los atletas en cualquier etapa de su carrera deportiva.

Serán dando una serie de pasos con una metodología que va desde el asentamiento de las bases del entrenamiento, pasando por los conceptos precisos sobre el desarrollo de las capacidades del corredor de resistencia, hasta terminar con aplicaciones de los conocimientos adquiridos en una planificación eventual, diseñando una estructura conceptual que, de una manera reducida y práctica podamos reflejar de una manera bastante aproximada los objetivos y contenidos que se han descrito.

Debe ser una guía que trate de aclarar, *el qué, el cómo, el cuándo*, de cada tipo de trabajo, llegando a la categoría de tareas a realizar, para aplicar los diferentes métodos de entrenamiento, adaptándolos a cada edad y con una visión de planificación a mediano y largo plazo.

Ante estas apreciaciones, tras algunos años de ser entrenador y responsable técnico nacional del área de medio fondo y fondo nacional, y el intercambio académico con colegas de nuestro país, Sudamérica, España y continente europeo, se observa un espacio por cubrir que le permita a los entrenadores futuros;

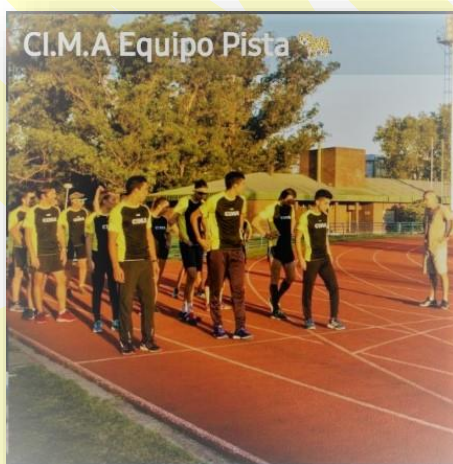
- Conocer la problemática del tratamiento a seguir con aplicaciones prácticas en la conducción de los corredores de resistencia, sobre todo aquellos que están en el proceso de formación.
- Saber dónde y como incidir en el entrenamiento deportivo de estas modalidades en las diferentes etapas del desarrollo con aplicaciones prácticas y ejemplos.
- Dar pautas generales para evitar los errores más típicos que se cometen generalmente cuando se entrena a deportistas de estas especialidades en cada una de las etapas del desarrollo.
- Adquirir los conocimientos básicos con aplicaciones prácticas que permitan conducir al deportista desde edades escolares hasta las más altas prestaciones deportivas.

En nuestro país hay una gran cantidad de técnicos que trabajan en lugares y en condiciones que les resulta más difícil aplicar ciertas técnicas y conocimientos altamente sofisticados, y que precisan de algo más práctico y aplicable, con lo que sin duda alguna puedan llevar a deportistas al más alto nivel. Por tal razón este trabajo va dirigido

- Al entrenador que comienza sus pasos con un grupo de deportistas jóvenes a los que conducir hacia el rendimiento deportivo en las especialidades de resistencia.
- Al entrenador de nivel de experiencia medio-alto que se encuentra trabajando en localidades y sin medios sofisticados, para lo cual se dan ejemplos prácticos y alternativas útiles que le permitan entrenar y llevar un control del entrenamiento de deportistas de las especialidades de resistencia a todos los niveles.

Esperamos cumplir las expectativas y los intereses para querer mejorar y adquirir los conceptos que necesiten para lograr los objetivos que como entrenadores de corredores de medio fondo y fondo se propongan.

Alexis Esteban Abot
Profesor de Educación Física
Entrenador Nacional de Atletismo
Nivel V (certificación IAAF) WA



BIBLIOGRAFÍA:

GARCÍA VERDUGO M.- LANDA L. (2005) **Medio fondo y Fondo. La Preparación del Corredor de Resistencia.** RFEA.

GARCIA VERDUGO M.-LEIBAR X. (1997) **Entrenamiento de la Resistencia de los corredores de Medio Fondo y Fondo.** Gymnos

THOMPSON P. (2009) **Introducción al Proceso de Entrenamiento.** SFCE IAAF