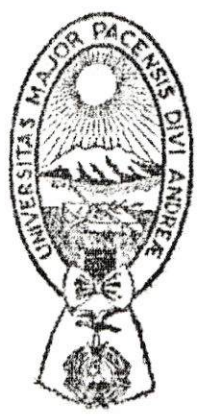


Universidad Mayor de San Andrés
Facultad de Humanidades y Cs. De la Educación
Carrera Ciencias de la Educación

Calificación:
Aprobado



Le. Emilio Oroz.
Presidente Tribunal.

TRABAJO DIRIGIDO
para optar grado de licenciatura
en ciencias de la educación

**FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE EL
"CENTRO ESPECIAL DE TALENTOS DEPORTIVOS"
CETADEP**

POSTULANTE: *VICTOR RAMOS GUZMÁN.*
TUTOR: *LIC. MARCOS FERNÁNDEZ MOTIÑO*

Marcos Fernández M.
TUTOR.

LA PAZ - BOLIVIA *Lic. ORLANDO V. HUAYCA R.*
TRIBUNAL

JOSE ANDRES VECASQUEZ R.

2000



A los profesores de Educación Física y entrenadores:

Podemos tener aún confianza en el porvenir de nuestro deporte... y en su acción constructiva para una Educación Física más efectiva, eficiente y un deporte que verdaderamente permanezca **“ Al servicio del Hombre ”**

V.R.G.

AGRADECIMIENTO

Al Lic. Marcos Fernández M. Por su valiosa y desinteresada cooperación y alta solvencia profesional para orientar la elaboración del presente trabajo con el que culmino mi ansiada carrera.

A todas las autoridades, catedráticos y compañeros de la UMSA que me ayudaron a forjar mi espíritu de superación y calidad Profesional.

DEDICATORIA

A mi querida esposa Antonia, a mis hijos Adalid y Omar por su paciencia y permanente estímulo que siempre me han brindado, particularmente para la culminación exitosa de este trabajo.

ÍNDICE DE CONTENIDO

I. DIAGNOSTICO	1
1. Priorización de problemas	1
2. Formación de recursos humanos.....	2
3. Procesos de masificación formación y alto rendimiento.....	5
4. Descripción de la situación	5
II JUSTIFICACIÓN	6
III OBJETIVOS	10
1.Objetivo general.....	10
2.Objetivos específicos.....	10
IV. METAS	10
V. MARCO TEORICO	11
1.Principios pedagógicos de la Educación Física y los Deportes.....	16
1.1. Principio de adecuación a la naturaleza	16
1.2. Principio de la individualidad.....	16
1.3. Principio de solidaridad	17
2. Bases científicas de la Educación Física y los Deportes.....	17
3. Procesos de reacciones	18
4. Modelo pedagógico.....	19
4.1. Modelo Cognitivo-Social.....	19
5. Perfil psicológico del entrenador.....	20
5.1. El entrenador ideal.....	22
a) Autoanálisis.....	23
b) Coherencia.....	24
c) Especificidad.....	24
d) Información.....	25

menos si es egresado bachiller, porque no existen dentro ni fuera del sistema educativo clubes ni entidades que ofrezcan programas educativo-deportivo orientados a jóvenes

2. FORMACION DE RECURSOS HUMANOS

Quizás el hombre es el ser más adaptable a las circunstancias en las que le toca vivir: se adapta a temperaturas variables, a condiciones de vida no habituales, a regímenes a los que no está acostumbrado, a distintas formas de vida y de trabajo y responde adaptándose morfo-funcionalmente al medio, siendo así una forma de adaptación en el ser humano.

Es el aumento de la capacidad funcional del individuo, aumento conseguido a través de la repetición de actividades relacionadas con la que se entrena, repetición que progresivamente aumenta de intensidad, duración y frecuencia. Obtiene una mejor actuación para la cual se entrena logrando una mejoría orgánico-funcional, mejoría que se logra por la repetición del trabajo muscular: esto significa que una persona entrenada obtiene modificaciones orgánico-funcionales en todos los aparatos y sistemas involucrados en ese proceso, las cuales son provocadas por una verdadera adaptación al esfuerzo físico ocasionado por el entrenamiento.

El organismo humano tiende siempre a equilibrar a que sus funciones sean siempre las normales. El entrenamiento logra que los esfuerzos máximos a que se ve sometido el organismo lo alteren lo menos posible, y que el restablecimiento de las funciones orgánicas sea rápida y sin secuelas.

El trabajo físico es un estímulo para aumentar la respuesta morfo-funcional del organismo, se basa fundamentalmente en un proceso de repetición de cargas progresivas de trabajo, que provocan el estímulo orgánico de adaptación. Esta progresión nunca debe ser súbita, y es diferente de acuerdo con los objetivos trazados, ya que varía según se desee mejorar la fuerza, la destreza, la resistencia, etc.

Por lo general el rendimiento se logra simplemente llevando a cabo la actividad para la cual el sujeto se entrena y no solo se consiguen cambios en la fuerza muscular y el consumo de oxígeno, sino también cambios estructurales orgánicos y psicológicos.

Se expone al organismo a una carga progresiva de trabajo, en lo relativo a la intensidad, duración y frecuencia, para producir un efecto mensurable y permanente, es decir, un mejoramiento funcional. Esta intensidad, duración y frecuencia aumentan progresivamente a medida que se obtiene la respuesta, la cual es individual y variable con la edad del individuo.

Es obvio que la actividad física y el entrenamiento deportivo son diferentes, pues se debe mantener esa actividad a cierto nivel de intensidad, duración y frecuencia para producir el efecto deseado.

A medida que aumenta la edad, dentro de ciertos límites, disminuye la respuesta al entrenamiento, pero siempre se consiguen progresos, adaptando por supuesto, el entrenamiento a las posibilidades individuales.

La mejoría morfo-funcional que produce el entrenamiento, es individual y por lo tanto responde a la capacidad de adaptación, absolutamente ligada a su constitución genética, y es así como aparecen las diferencias individuales que hacen a una persona más apta que otra para determinada modalidad deportiva.

Conociendo que cada actividad deportiva se basa sobre una o más cualidades atléticas, el entrenamiento deberá orientarse a potenciar las cualidades específicas a cada modalidad, que puede ser de resistencia, de fuerza o de velocidad, todas las cuales tienen aspectos comunes.

La actividad deportiva produce una mejoría en el desempeño de la función muscular, con aumento de la respuesta neuro-muscular y perfeccionamiento de la coordinación motora, lo cual elimina los movimientos superfluos que entorpecen la actuación, utilizándose

solamente los músculos estrictamente necesarios, con la consiguiente economía de esfuerzo y ahorro de energía.

El individuo debe tener los elementos físicos necesarios y un cuerpo adecuado; las malformaciones actúan como impedimento y son factores limitantes.

Hay diferencias estructurales individuales que hacen a las personas más aptas para determinada especialidad deportiva; por ejemplo, algunas personas son más aptas para actividades de fuerza, otras para las de velocidad y otras para las de resistencia.

Es necesario también, que el individuo sepa adaptarse psicológicamente al deporte, que no represente un stress permanente, sino que se encuentre cómodo y psicológicamente adaptado.

Se ha considerado que un aspecto fundamental para permitir que el desarrollo deportivo formativo pazeño sea optimizado, es la de contar con recursos humanos altamente capacitados en sus diferentes áreas de acción (dirigentes, técnicos, profesores de Educación Física, entrenadores, promotores, etc.).

Con estos recursos profesionales, se plantearían alternativas y crearían estrategias para elevar el nivel formativo, competitivo y recreativo de la población deportiva departamental

La inclinación cognitiva del deporte no aparece por si sola, sino que se obtiene según la intensidad de trabajo en el organismo del deportista y el grado de adaptación del organismo a esta.

La posibilidad de la obtención y estabilización de la forma deportiva está dada por la preparación mejor y más prolongada será la fase de estabilización de la forma deportiva.

Por lo general el deportista realiza pruebas motrices para orientar al entrenador sobre el resultado que tiene el trabajo que él realiza; estas pruebas son los conocidos Test pedagógicos de evaluación, donde el entrenador obtiene datos que le sirven para regular el entrenamiento del deportista ante las diferencias e incumplimientos que éste manifiesta.

El trabajo que realiza el deportista depende del estado en que se encuentran sus órganos, aparatos y sistemas. Ante la actividad el organismo responde de acuerdo con sus potencialidades; así se observa el funcionamiento del aparato cardiovascular, respiratorio, etc. ante el o los ejercicios.

3. PROCESOS DE MASIFICACION, FORMACIÓN Y ALTO RENDIMIENTO

En la actualidad, donde el deporte se constituye en una alternativa para combatir las conductas antisociales que vienen adquiriendo nuestra niñez y juventud, surge la necesidad de formular de inmediato políticas departamentales de masificación y formación deportiva, orientada hacia las áreas urbana, suburbana y rural, con la finalidad de detener el crecimiento progresivo de estos males que aquejan a nuestra sociedad.

Con una visión retrospectiva de la problemática del deporte paceño el presente diseño de proyecto de fomento deportivo para el departamento de La Paz implica medidas que desarrollarán actividades colectivas iniciales, intermedias y terminales.

4. DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN

No hay duda alguna de que la posición especial de la educación física en casi todos los colegios fiscales y particulares, dejan mucho que desear en cuanto a seleccionar talentos deportivos en las disciplinas de Atletismo, Básquetbol, Fútbol, Voleibol y otros, al no contar con escenarios deportivos que llenen las expectativas de todo deportista.

Teniendo en cuenta que la actividad deportiva en las escuelas, colegios, universidades es la vía estratégica para aplicar y ejecutar, en una perspectiva a mediano y largo plazo, una política de “Deporte para todos” y por lo tanto uno de los medios más apropiados para arraigar profundamente los valores éticos del deporte, recordando que deben brindarse condiciones particulares a los niños y jóvenes que no tengan recursos económicos suficientes y algunos que están sometidos a tensiones físicas y mentales, permitiendo el desarrollo integral gracias a programas de educación física y deportes adaptados a sus necesidades.

Tampoco se cuenta con la Villa Olímpica que no es accesible a la población civil y mucho menos a escuelas y colegios fiscales y particulares que no tengan autorización del Comando de las Fuerzas Armadas (F.F.A.A.), para la formación y entrenamiento de todos los atletas.

Otro de los factores que puede incidir en el rendimiento del deportista es el aspecto económico puesto que ellos por su corta edad no cuentan con la ayuda de sus padres ni mucho menos con la ayuda del Estado. El trabajo físico de los mismos tampoco cuenta con la alimentación básica requerida en calorías, proteínas y vitaminas mínimas requeridas para un mejor rendimiento físico.

La educación física y el deporte son importantes para la salud de todos los que lo practican y la consiguiente necesidad del bienestar de los mismos.

El presente proyecto pretende contribuir a solucionar en parte la problemática que tiene el área de la educación física y el deporte en particular en la ciudad de La Paz, sustentado en un conjunto de valores culturales, regionales manifestados por la misma sociedad local grupos y familias con la capacidad de dar respuestas auténticas e inmediatas al presente proyecto, tratará de llevar al adolescente de ambos sexos (12 - 16 años de edad) a una formación integral en Atletismo, Básquetbol y Fútbol para competencias de alto nivel.

II. JUSTIFICACIÓN

Ante las conductas negativas que vienen adquiriendo nuestra niñez y juventud que caracteriza la problemática social de nuestro medio, el deporte se constituye en fundamental alternativa tanto para la salud mental, como para la salud corporal la que debe ser sostenida mediante la estructuración de proyectos que, enmarcados en políticas pertinentes, promuevan la masificación y formación deportiva, orientada hacia las áreas urbana, suburbana y rural, con la finalidad de detener el alarmante incremento de estos males que aquejan a nuestra sociedad.

La problemática que se plantea es justificada por cuanto un aspecto fundamental para que el desarrollo deportivo paceño sea optimizado, es contar con recursos humanos altamente capacitados en diferentes áreas de actividad: dirigencial, técnica, docencia en educación física, entrenamiento, promoción, etc.

Una de las principales preocupaciones de la práctica deportiva para conseguir la debida preparación de los atletas competitivos y la mejora de las marcas y victorias logradas por otros países más destacados en el ámbito deportivo. Para ello se adecuaran planes y programas actualizados y acordes a las reglas vigentes Comité Olímpico Internacional (COI), Federación Internacional de Básquet Asociado (FIBA) y la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), por lo que se considera realizar un trabajo ordenado con una sola meta o propósito que es el de lograr en los atletas y jugadores competitivos la eficacia y el rendimiento óptimo para participar en competencias nacionales e internacionales.

Señalaremos como factores determinantes para el logro de estos objetivos algunas modalidades de técnicas y experiencias adquiridas por los profesionales de las asignaturas que permitirán introducir las correspondientes modificaciones y adaptaciones

perfectamente aplicables a nuestro medio, con las características y condiciones físicas de los atletas y jugadores del departamento.

El ideal de todo país es tener una población sana, fuerte y feliz con grandes atributos y es en este campo donde juega un papel importante la educación física para alcanzar niveles elevados de aptitud física, pero no se debe olvidar que la infraestructura y el material deportivo son factores muy ligados al trabajo de los profesores encargados de las asignatura de educación física, para conseguir los objetivos que señalan las metas de la especialidad.

Otro de los factores son los lineamientos de la política social de nuestro país que coinciden al desarrollo físico-deportivo como un factor en la vida económica, social, y política de los pueblos, sin embargo las limitaciones económicas en el rubro del deporte han ocasionado que la actividad física quede relegada a un plano donde las alternativas que se proyectan sean escasos y estén circunscritos a los establecimientos escolares sin planes ni programas acordes a las necesidades deportivas actuales.

El modelo de desarrollo humano, como uno de los muchos factores , significa la igualdad, reconocimiento y creación de nuevas oportunidades para todos, para que de esta manera se mejore la calidad de vida de los habitantes de este departamento, siendo necesaria la fijación precisa de la estructura teórica y operativa del presente proyecto.

A la prosecución del desarrollo de la Educación Física y los deportes para todos, teniendo en cuenta las necesidades de los distintos grupos demográficos de la población, como ser los niños en edad escolar, estudiantes de secundaria y universitarios. Se debe considerar a la educación física y los deportes como una de las disciplinas del sistema escolar, teniendo mucha importancia la aplicación de los objetivos y los principios de la organización curricular, con miras a promover el acceso de todos a la practica de la educación física y los deportes.

La falta de eventos deportivos, reuniones, intercambios entre departamentos preocupados por la educación física y los deportes.

La educación física y el deporte pueden producir un efecto educativo integral sobre la personalidad del alumno y el estudiante, así como la promoción del deporte para todos recordar que la educación física y los deportes son importantes para la salud de toda la población, y que, en consecuencia, es necesario fomentar su desarrollo en escuelas, colegios y universidades, así también, como en barrios y en provincias del departamento.

Si consideramos que la educación permanente tiene por objeto ayudar al hombre a edificar su propia personalidad orientada hacia una meta valiosa y a integrarse activa y creativamente en el mundo de la cultura, la educación física es un área de la educación que se propone específicamente la formación y la conservación física y se realiza en función de la educación y conjuntamente con ella.

Por lo tanto, la educación física y deportes cumple al mismo tiempo que sus fines propios los fines generales de la educación y es también co-responsable de la formación propia del hombre.

Los ejercicios físicos determinan la salud que tendremos en nuestros últimos años y el aspecto débil es lo habitual entre la población juvenil. Estudios recientes efectuados sobre atletas y deportistas de 12 a 16 años muestran que su "...Tasa metabólica y su masa muscular permanecen en un nivel próximo al de la niñez. Cuando se produce el deterioro es mas como resultado de la falta de ejercicios y deporte".

III. OBJETIVOS

1. OBJETIVO GENERAL

-Formar a estudiantes preseleccionados de 12 a 16 años de ambos sexos del departamento de La Paz, en actividades técnico deportivas mediante la implementación del Proyecto CETADEP.

2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Formar y capacitar talentos deportivos seleccionados para las disciplinas de Atletismo, Básquetbol y Fútbol, en adolescentes de las ciudades de La Paz, El Alto y sus provincias.
- Concentrar al elemento deportivo seleccionado en un "Centro Especial de Talentos Deportivos" CETADEP que permitan tanto su formación atlético-deportiva de alto nivel, así como su educación regular en establecimientos educativos de la ciudad de La Paz.
- Establecer en que medida la Educación Física y los deportes son importantes en la población de jóvenes de 12 a 16 años del departamento de La Paz.
- Establecer las funciones y gratificaciones logradas en la práctica de los deportes en jóvenes de 12 a 16 años.

IV. METAS

El presente Trabajo Dirigido trata de presentar lo más preciso posible las metas y los alcances en la formación de talentos deportivos a través del "**CENTRO ESPECIAL DE TALENTOS DEPORTIVOS**" en jóvenes de 12 a 16 años de ambos sexos. Se realizará una preselección con los atletas y deportistas de las distintas provincias paceñas, a partir de

los diferentes campeonatos interprovinciales en las disciplinas de Atletismo, Básquetbol y Fútbol, para luego seleccionar a los mejores atletas y deportistas en un número de sesenta. También se efectuará la selección del personal médico, paramédico y enfermería en un número de diez , se seleccionará cinco promotores , un psicólogo deportivo, seis entrenadores entre profesores de educación física y entrenadores.

Se llamará a licitación para la provisión de materiales deportivos, prendas de vestir, uniformes deportivos, educativos, calzados, ropa de cama, muebles (catres, veladores), útiles educacionales y culturales, vehículos para el traslado de los deportistas.

Elaboración de reglamentos y normas para el funcionamiento del “Centro Especial de Talentos Deportivos”, los cuales regirán por un periodo de tres años.

Formar y perfeccionar en el trienio 2001-2003 a 60 talentos deportivos comprendidos entre las edades de 12 a 16 años en las disciplinas de atletismo, básquetbol y fútbol en ambos sexos que funcionará en la ciudad de La Paz bajo el sustento de la Prefectura del departamento y la Unidad Departamental de Deportes de la ciudad de La Paz.

V. MARCO TEÓRICO

Sin duda alguna, el deporte en general constituye un común denominador de comunicación e interés. Casi todos saben y pueden conversar respecto a las actuaciones diarias de su equipo o deportista favorito. El medio televisivo ha llevado la competencia internacional también a la mayoría de los hogares. También son testigos del colorido y esplendor de las ceremonias de inauguración y clausura.

Si hablamos del deporte y su esplendor como parte de la vida, es razonable asumir que el deporte es una forma de vida que ofrece ventajas culturales, psicológicas, sociales y económicas. Cada evento deportivo es un microcosmos social , constituyen entonces un

“Macrocósmos” de la comunidad mundial y su forma de vida”. Tiene y ofrece ciertas ventajas económicas, sociales, psicológicas y culturales.

La práctica deportiva establece valores para ser examinados, por ejemplo, en ciertas áreas de la educación los educadores se están refiriendo a una clarificación de valores a través de las asociaciones departamentales, nacionales y mundiales colaborando así a adquirir “valores humanos a través del deporte”.

Un valor importante de la experiencia deportiva es la lucha por la superación. El barón Pierre de Coubertin lo expresó así : **“Lo más importante en los juegos olímpicos no es ganar, sino participar, de la misma manera que lo verdaderamente importante en la vida no es el triunfo, sino al lucha. Lo esencial no es haber conquistado sino haber luchado”**. Una versión moderna , a la que muchos educadores físicos y entrenadores, de hecho se adhieren, sería : **“No importa mucho si ganas o pierdes, es como te realizas en el encuentro lo que cuenta”**.

Con estas afirmaciones como una base para la actuación , el deporte es acción, una acción preferida. El deporte es elegido como una decisión individual respecto a las que prefiere y hay un gran número de facetas en la acción deportiva que es necesario reconocer.

Uno de los primeros factores es el compromiso del deportista. La lucha por la superación, para sobresalir, exige proceso, tiempo espacio y entrega, a menudo pasando sobre otras responsabilidades.

El segundo factor es inevitable, una consecuencia emocional, fenómeno que puede reconocerse en las enormes sonrisas y alocados brincos, o amargo llanto y mirada reflexiva en los atletas y deportistas.

La tercera característica está implicada entre los ganadores y los perdedores.

El cuarto factor, el deporte inevitablemente refleja la situación de la sociedad y sus valores. Los individuos que participan en los deportes en general, si bien están sujetos a reglamentos y normas de conducta, no pueden despojarse de opinión o de influencia respecto al mundo en general.

En suma, algunas de las características de la acción del deporte son compromiso, consecuencias emocionales, niveles de alcance (ganar-perder) y relaciones sociales. Es esencial reconocer que estos factores aplicados al atleta o a los deportistas participantes ocurren de alguna forma en un grupo establecido.

Los resultados esperados por la mayoría de los atletas y deportistas, consistirían en lograr el compromiso personal con valores tales como: buena voluntad, juego limpio, alegría por medio del deporte, promoción de la salud y el bienestar físico por medio del deporte, respeto mutuo, calidad estética del deporte. Es un compromiso que llevaría estos valores a otras esferas de la vida. Es el conocimiento logrado en el enfrentamiento cara a cara del que deriva en entendimiento. Y. Como Coubertin dijo: **“las verdaderas bases de la moralidad humana están en el respeto mutuo, para que se respete a otro”**

Para hacer posible la adquisición de una forma de vida tal, tendremos que valernos de medios o actividades que contengan características recreativas, que después de haber participado en ellas por un tiempo determinado, hayamos adquirido conocimientos de ellas, entonces, las actividades recreativas serán la forma de actuar que nos conducirá a lograr nuestro fin y a satisfacer por tanto, nuestras necesidades e intereses de tipo recreativo, es decir, de cambio, de mejora, de superación y de realización personal.

El problema que presentan las actividades físicas son en primer lugar las características que debe reunir una actividad para considerarse verdaderamente recreativa, segundo, dar una clasificación que facilite su comprensión y tercero, dar ejemplos de los diferentes tipos de ellas, propias de la región en la que habitan.

En el marco descrito, la practica deportiva en el departamento de La Paz obedece a una estructura organizada solamente para el deporte competitivo; y es más, en esta estructura no se considera ni políticas ni estrategias de desarrollo en lo que se refiere al deporte formativo y recreativo, tampoco se contempla la creación de “centros de formación de talentos deportivos” que permitan y deparen a la niñez y juventud perspectivas de progreso y desarrollo, tanto a nivel personal, como de beneficio para la expresión deportiva de nuestra población.

Los escasos recursos humanos con que cuenta la cultura fisico-deportiva paceña carecen de actualización técnico - científica y profesional adecuada, por lo que no es posible alcanzar los niveles mínimos de competencia internacional, consecuentemente los resultados del nivel actual de preparación de los atletas son deficientes y no responden a las expectativas que tiene la población en relación a la promoción de valores deportivos.

Los deportes como parte integrante de la educación física en general, es poco difundida en las escuelas y colegios en forma integral, tanto fiscales como particulares, por la falta de áreas deportivas, de material adecuado y deportistas que gusten de esta actividad física.

Tampoco existen áreas específicas para la práctica de las diferentes actividades físicas.

Dadas estas condiciones, recién se puede enfocar el estudio de planes y programas óptimos relacionados con los deportes base de la educación física, con el fin de organizar la práctica en sí .

Consideramos que la educación física y los deportes, cobran enorme importancia para todos los atletas y deportistas por que son el fundamento de lo que se puede denominar “Filosofía de la Eficiencia Social” manifestada en los siguientes postulados:

Primero: Eficiencia física como base de toda formación educativa y social.

Segundo: Eficiencia profesional (Ocupacional) para asegurar la independencia económica por medio de una ocupación educativa y lucrativa.

Tercero: Eficiencia en las horas de descanso para gozarlas con dignidad y provecho para la salud física, mental y para el bienestar colectivo.

Cuarto: Eficiencia cívica para mostrar comprensión e interés por la problemática social, política, económica y cultural de la comunidad local, regional y nacional, en procura de contribuir a la superación.

Quinto: Eficiencia ética y moral, para adquirir las virtudes morales y sociales indispensables para la seguridad, bienestar y progreso del grupo social al que pertenece.

Sexto: Eficiencia familiar, esto es, capacidad e idoneidad para asumir las obligaciones y responsabilidades de miembros de una familia y contribuir a la armonía, bienestar de un grupo familiar

Séptimo: Comprensión y dominio de los medios de comunicación social, a saber, la lengua escrita y hablada, los medios convencionales de intercambio y cooperación social ¹

El entrenamiento deportivo, es una forma especial y singular de manifestación, esto está plenamente fundamentado al analizar las características y la esencia de los principios generales de la educación física y los deportes con los rasgos propios del proceso del entrenamiento deportivo.

El deporte presupone siempre una orientación hacia el logro de elevados resultados deportivos y a su constante mejoramiento.

La actividad deportiva competitiva le es inherente la orientación tendiente al logro del máximo resultado, este máximo resultado es distinto para los diversos deportistas que

¹ Marrazo, M. Cristina de : "LA EDUCACIÓN FÍSICA" pgs. 24-25

tienen la aspiración común, cada uno, de recorrer el camino más largo posible de perfeccionamiento deportivo..

El proceso de entrenamiento deportivo debe ser continuo y se caracteriza fundamentalmente por los siguientes aspectos: Procesos de entrenamiento a lo largo de toda la temporada , actividades físicas y mentales encaminadas al desarrollo de:

- Capacidad de dominar coordinaciones complicadas de movimiento.
- Aprender y perfeccionar rápidamente hábitos deportivos.
- Aplicar los hábitos de acuerdo con la finalidad y transferirlos rápida y adecuadamente.

1. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

1.1. Principio de adecuación a la naturaleza :

Los ejercicios siempre se han considerado “ Naturales” por cuanto perfeccionan nuestras habilidades naturales como: trepar, correr, respirar, etc, muchas aptitudes naturales del hombre se atrofian. Al respecto René Hubert, manifiesta: “ **La fisiología nos dice que la función muscular constituye el estímulo para la formación y el fortalecimiento de los órganos y que el movimiento físico es el estímulo funcional más elemental para la formación y el fortalecimiento de los órganos**”. Por tanto, demasiado ejercicio es perjudicial y el poco ejercicio atrofia a los órganos del sistema músculo-esquelético del ser humano.

1.2. Principio de la individualidad :

La exigencia de tomar consideración la individualidad de la persona comienza en la escuela; pero, el problema de la individualidad no es nuevo, ya que si bien se recurre a las sesiones agrupadas en base al rendimiento , es importante tomar en cuenta la particularidad de cada persona.

1.3. Principio de la solidaridad

El concepto de comunidad abarca de diversas formas sociales, la comunidad en el sentido más amplio de la palabra supone la convivencia y cooperación de personas en una unidad que las pone en "Relación". En un sentido más restringido, la comunidad tiene su sentido de ser en función de un objetivo común y en el trabajo mancomunado para lograrlo.

La comunidad en el sentido aceptado no surge del contacto psíquico- espiritual inmediato, sino de símbolos unificadores personales y objetivos, entre esto serian la "Palabra" y el " idioma" ; sin embargo, el movimiento como forma previa de idioma, como medio expresivo de la palabra y más allá de ella , **no debe pasarse por alto.**

2. BASES CIENTÍFICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS DEPORTES

- "El ejercicio fortifica el órgano; luego para desarrollar un músculo hay que ejecutar movimientos en que este músculo entre en acción; se sabe que los carteros tienen los músculos de las piernas muy desarrollados.... en el joven importa que todos los órganos se desarrollen armónicamente, luego hay que someterle a ejercicios metódicos bajo la dirección de un profesor especialista, para que la gimnasia le sea de mucho provecho" .
- " En el joven todo el organismo esta en formación y todos los tejidos tienen una gran elasticidad; entonces, un accidente causado por un ejercicio demasiado violento será ordinariamente pasajero, si goza de buena salud .Entonces se lo podrá someter a un entrenamiento progresivo sin temer graves cosecuencias.

- “ Toda actividad acelera la circulación y la respiración; así todo ejercicio y particularmente los respiratorios serán de una gran utilidad para el joven, porque el desarrollo del tórax es muy importante.

3. PROCESO DE REACCIONES

Al iniciar el proceso del entrenamiento deportivo con el objeto de alcanzar altos logros deportivos son varios los factores que intervienen de forma directa : los principios de entrenamiento, la periodización, la planificación y control del entrenamiento.

Para el cambio de las decisiones en el proceso de reacción psico-fisiológica tanto en atletas y deportistas, se debe tener en cuenta la decisión mental y la decisión física.

Los factores para la decisión física son: el **tiempo** y el **espacio**.

Los factores para la decisión mental son: la **iniciativa** y la **reacción**.

El deportista al lograr la estabilización de la forma deportiva programada debe manifestar biológica y pedagógicamente niveles altos los cuales se pueden medir a través de ciertos parámetros que expresamos a continuación:

- a) El atleta es capaz de dar su mejor resultado de acuerdo con la programación establecida.
- b) Puede trabajar con un elevado rendimiento muscular.
- c) Sus capacidades motrices están al nivel o más de lo que exige la competencia fundamental.
- d) Cuando puede resistir, por tiempo prolongado, esfuerzos anaeróbicos.
- e) Cuando al realizar trabajo, su estado de fatiga tarda en aparecer.
- f) Cuando tiene una magnífica coordinación en sus acciones motrices.
- g) Cuando es capaz de autocontrolar sus estados emocionales.

4. MODELO PEDAGÓGICO

Para definir que son los modelos pedagógicos me remitiré al diccionario pedagógico que dice: “Representación simbólica y simplificada del proceso que responde a los objetivos definidos”.

El modelo es mostrar lo específico de la unidad de estructura de las relaciones, materiales... todos los eslabones del proceso cognoscitivo- la sensación, el concepto.....son necesarios en la penetración en la esencia dela realidad objetiva. ²

4.1. MODELO COGNOSCITIVO-SOCIAL

El presente modelo pedagógico para la enseñanza- aprendizaje en el proyecto de talentos deportivos será el **cognoscitivo-social**, este modelo se adecua a las metas en el deportista a través de acceso a niveles intelectuales superiores tanto en forma individual como colectivo.

El desarrollo deportivo será progresivo y secuencial impulsando al educando al aprendizaje de ejercicios y prácticas con gradación de dificultades durante el proceso de preparación.

El contenido curricular estará bajo dos características fundamentales:

1º. **La escuela regular**, donde los talentos realizaran la acción educativa anual en los diferentes establecimientos escolares de la ciudad de La Paz.

2º. **El entrenamiento deportivo**, donde los aprendizajes metódicos sobre las distintas disciplinas deportivas harán llegar al atleta a estructuras superiores y experiencias de técnicas exigidas.

² Omelia Novski Mijail “ La dialéctica y los Métodos científicos generales de investigación” pag 330-341

Los entrenadores, técnicos, psicólogo, médicos, dietistas y las demás personas relacionadas con el deportista deberán ser estimuladores y facilitadores del desarrollo integral del talentoso deportivo, estudiando y esforzándose para llegar a un estado óptimo de rendimiento.

La evaluación estará de acuerdo con los parámetros exigidos por los entrenadores de cada una de las disciplinas deportivas y estas serán:

- a) Evaluación en relación a parámetros propuestos.
- b) Evaluación grupal cualitativa.
- c) Evaluación con criterios de acuerdo a las disciplinas deportivas.
- d) Evaluación con confrontaciones grupales.(partidos de fútbol, básquetbol) y competencias atléticas.

5. PERFIL PSICOLOGICO DEL ENTRENADOR

Seria imposible establecer las bases de cualquier trabajo serio con los deportistas sin haber estudiado, con anterioridad, la estructura humana de cada uno de los entrenadores. Estructura humana que habla de su perfil psicológico.

La preparación de un profesional tiene que responder a su total organización humana y técnica, organización que podemos conocer desde distintos puntos de vista científicos como personalidad, como comportamiento, como perfil bio-fisico-psiquico-técnico.

La alta competición, tiene que dar respuestas a las múltiples situaciones que en torno a ella se crean a diario, esas exigencias necesitan ser contempladas armónicamente, para que ningún aspecto de las mismas quede sin atender.

Al entrenador tendrá que estudiar tanto su propia realidad como la de sus jugadores y la de su equipo, no siempre la percepción de ésta es fidedigna. Debe reconocer las dificultades que supone el proceso de la percepción de la realidad humana deportiva, en la que convergen problemas humanos, entre profesionales, de relaciones humanas, problemas sobre situaciones tensas y críticas, todo ello en un contexto de competición deportiva, de opinión pública, cambiante, caprichosa y no siempre controlable que condiciona la planificación del trabajo.

No todos los entrenadores poseen igual capacidad de percepción y es preciso que cada uno analice el alcance de su profundidad perceptiva si quiere ser capaz en sus cometidos profesionales.

La capacidad de percepción se desarrolla con la experiencia y con el trabajo ininterrumpido.

El entrenador siendo líder, debe ser capaz de asumir la responsabilidad de los hechos, positivos y negativos. Desde tener sensibilidad psicológica, mucha capacidad para establecer comunicación, debe usar mesuradamente los métodos persuasivos para influir, tener aptitudes para mandar, para alentar a los subordinados, etc.

Los requisitos y atribuciones para el entrenador de cualquier deporte son:

- Inteligencia.
- Controlar las reacciones interpersonales de los miembros dentro del grupo.
- Capacidad para establecer relaciones sociales.
- Representar una idea y un modelo frente al grupo.
- Defender los intereses del grupo y su prestigio en las relaciones con elementos extraños.
- Asumir la función ejecutiva.

- Controlar las diversas relaciones entre los miembros del grupo.
- Constituir un núcleo compacto, en torno al cual el grupo pueda unificarse.

Con tantas cualidades el entrenador es un hombre que debe cuidarse del uso y de los azares del poder. Existe el peligro de hipertrofia del yo, de que olvide de que la humildad es aun la mas noble y poderosa de las características humanas.

El entrenador ejerce una influencia fundamental en las condiciones psicológicas del atleta, necesita tener una personalidad muy bien integrada, un fuerte yo, un sentido común y un control emocional por encima de lo normal, líder natural del equipo, ante el cual desempeña una función catalizadora y los atletas tienden a identificarse con el y hasta imitarlo.

5.1. EL ENTRENADOR IDEAL

Es muy complejo plantear de manera inequívoca el cuadro indiscutible que acogiera las notas distintivas de un entrenador ideal.

El entrenador ideal es el que se busca así mismo, como tal entrenador ideal para si mismo. Esto supone un cúmulo de exigencias que no admiten el engaño. Nadie es el entrenador ideal frente así mismo o contra nadie. Se es o se debería ser el mejor entrenador posible desde las peculiares características humanas y técnicas de el, coincidan o no con las que determinan el quehacer de otros entrenadores.

Cada entrenador debe buscar siempre su propia imagen y proponer sugerencias a partir de las cuales cada uno puede aceptarlas, criticarlas o rechazarlas, tiene que ser capaz de autodefinirse.

La inserción de la psicología en el trabajo del entrenador, intentará razonar lo que representa, en este esfuerzo por encontrarse cada uno como ideal, la propia realidad humana y la realidad de los jugadores con los que el entrenador trabaja.

El concepto del entrenador ideal, es una convicción subjetiva y como tal queda a expensas del criterio de cada uno, porque en este caso, nadie puede dejar de pensar sobre sí mismo, ni esperar que otros le definan.

a) AUTOANALISIS

Si toda definición reduce o compendia la realidad a la que se refiere, al proponer verificar los contenidos que encierran en la definición del entrenador ideal, será preciso que se sintetice en dos dimensiones fundamentales:

- Contenidos que hablan de la propia realidad del entrenador, el hacia si mismo.
- Contenidos que eluden al compromiso del entrenador en relación con sus jugadores, el entrenador hacia fuera de si mismo.

Consideraciones que no hacen sino clarificar una misma realidad, la de cada entrenador enfocada hacia distintos objetivos. El entrenador marcará los límites de su valor total, es decir, a no tener miedo, por una parte, a descubrirse como apto para empresas de mayor envergadura de las que estaba acostumbrado a realizar, y por otra parte, a no rehuir la autocrítica que le revelará como incapaz para llevar adelante los proyectos en los que estuviera comprometido.

Darse cuenta lo que cada entrenador descubre desde si mismo, y de lo que los otros dicen de él obligándolo a formarse inevitablemente un auto concepto o autovaloración de si mismo, y esa realidad percibida así, es su propia realidad que luego cotejará con el criterio de idealidad que se haya forjado personalmente.

En el desarrollo diario de sus obligaciones como entrenador recurrirá a criterios de obediencia, de autoridad o de disciplina para hacerse del mando del grupo. Como se demuestra en el cuadro No. 1.

b) COHERENCIA

El aspecto coherente de la personalidad del entrenador ideal, aquel que armoniza todas las posibilidades frente a las exigencias de la competición. La coherencia es la manifestación de la consistencia de un entrenador, esta empieza a consolidarse a partir de uno mismo.

La coherencia de un entrenador ideal a partir de tres conceptos o tres alternativas que convocan un cúmulo de situaciones concretas frente al mundo exterior competitivo que la rodean sin cesar y son:

- Fidelidad a si mismo.
- Compensación de los pros y los contras que cada uno observa dentro de si mismo.
- Relación atinada de lo que uno es con la realidad de los otros.

Como se demuestra en el cuadro No. 2

c) ESPECIFICIDAD

El conocimiento teórico de los factores que intervienen en la competición deberá ser simultáneamente con la aplicación práctica , puesto que la eficacia de cualquier determinación estará pendiente de la especificidad de cada una de las decisiones adoptadas.

El deporte competitivo necesita de todo el saber humano si verdaderamente aspira a mejorar, ser distinto y cada vez más atrayente como fenómeno espectacular. La especificidad se entiende como una conversión de:

- los conocimientos teóricos a la práctica,
- Interés y preocupación generalizada por el desarrollo de la teoría,

- La suma de criterios acumulativos de un entrenador pasando a criterios selectivos, escogiendo los más adecuados,
- Planificación creativa ineludible y urgente del entrenador y del jugador,
- Incertidumbre ante los resultados de la eficacia operativa.

Todos estos apartados son claras iniciativas para un rendimiento óptimo de un equipo, adecuarlas y llevarlas a la práctica constituiría el mérito de todo entrenador ideal. Cuadro No.3

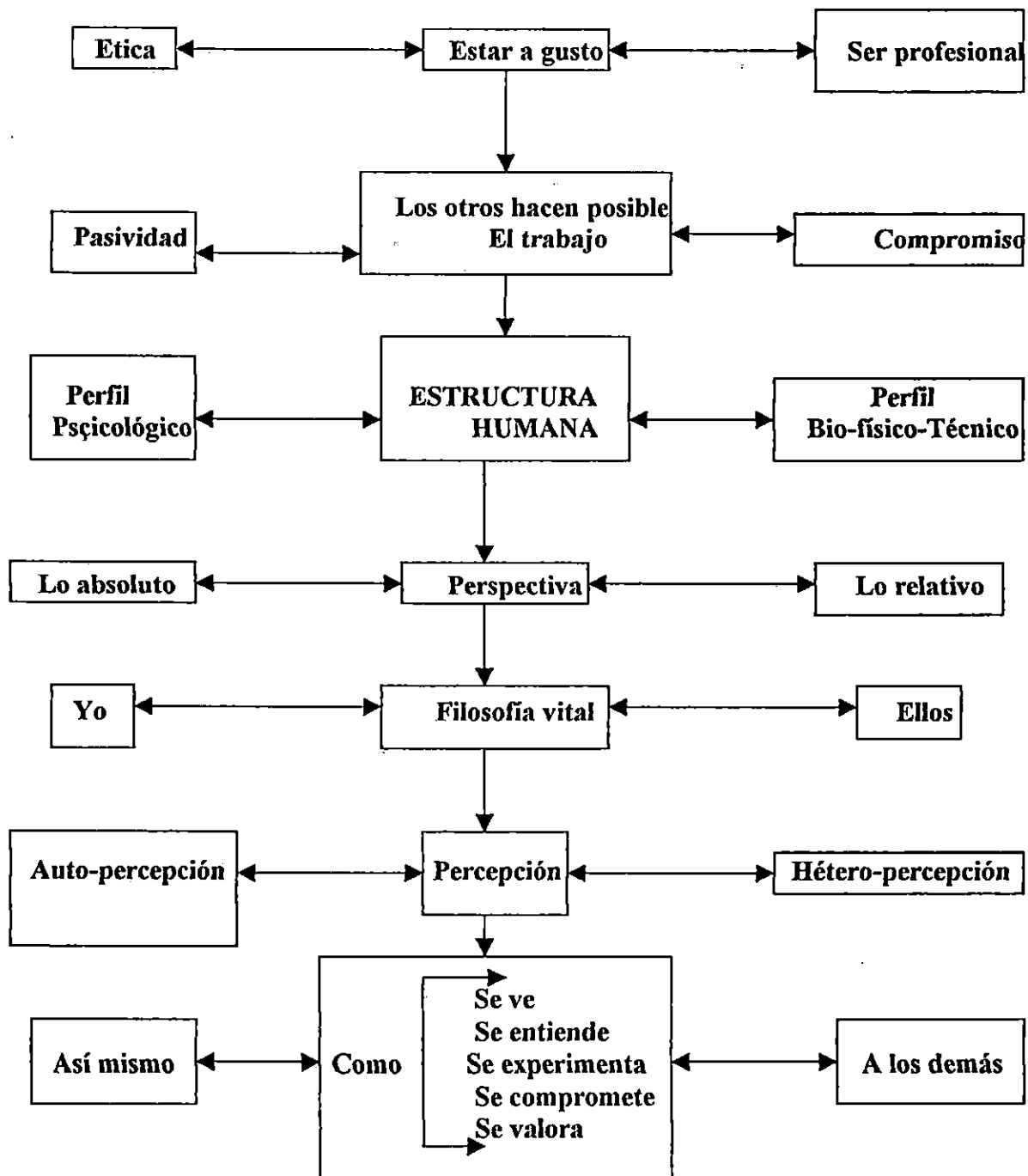
d) INFORMACIÓN

La información es un soporte documental sobre el que trabaja a diario un entrenador toda la realidad que lo rodea, no podrá ser atendida personalmente ya que son múltiples y complejas las fuentes de las que se deriva, estas pueden ser: médicas, técnicas, psicológicas, físicas, tácticas, culturales, sociales, etc.

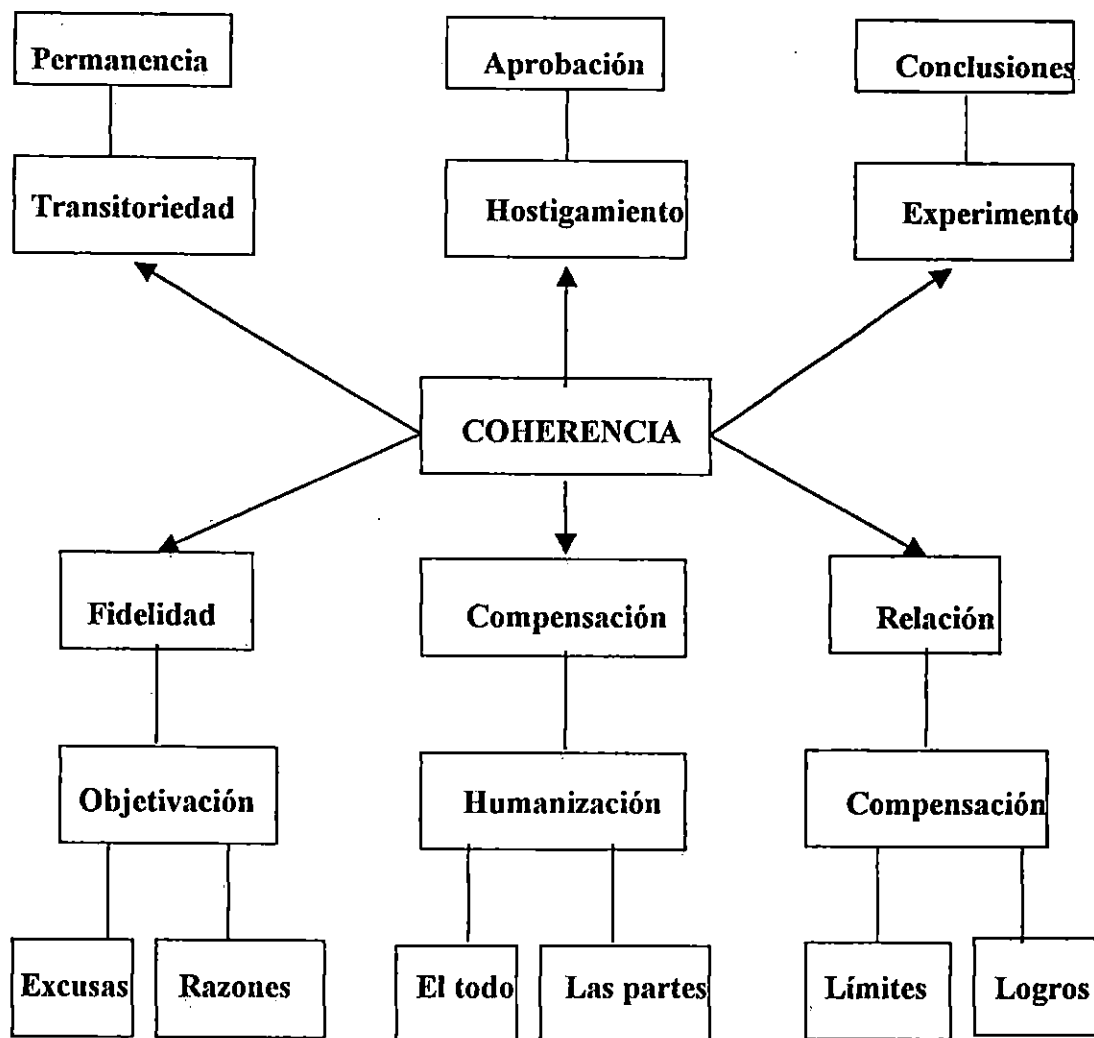
El entrenador ideal que busca los recursos ideales para su triunfo, no debe encerrarse en si mismo por que trabaja con personas y ningún entrenador conoce por si mismo las respuestas totales de ellas.

En conclusión se puntualiza en dotarle al deporte competitivo de una estructura científica sólida, de una estructura humana consistente y coherente, formalizando esquemas y diseños de un entrenador ideal como aquel que acierta a crearse su propio ideal conforme a las propuestas desarrolladas entre capacidades, posibilidades y necesidades y de insistir sobre la continuidad de los esfuerzos que contribuyan al perfeccionamiento de ese entrenador cuya figura ideal buscamos. Se demuestra en el cuadro No 4.

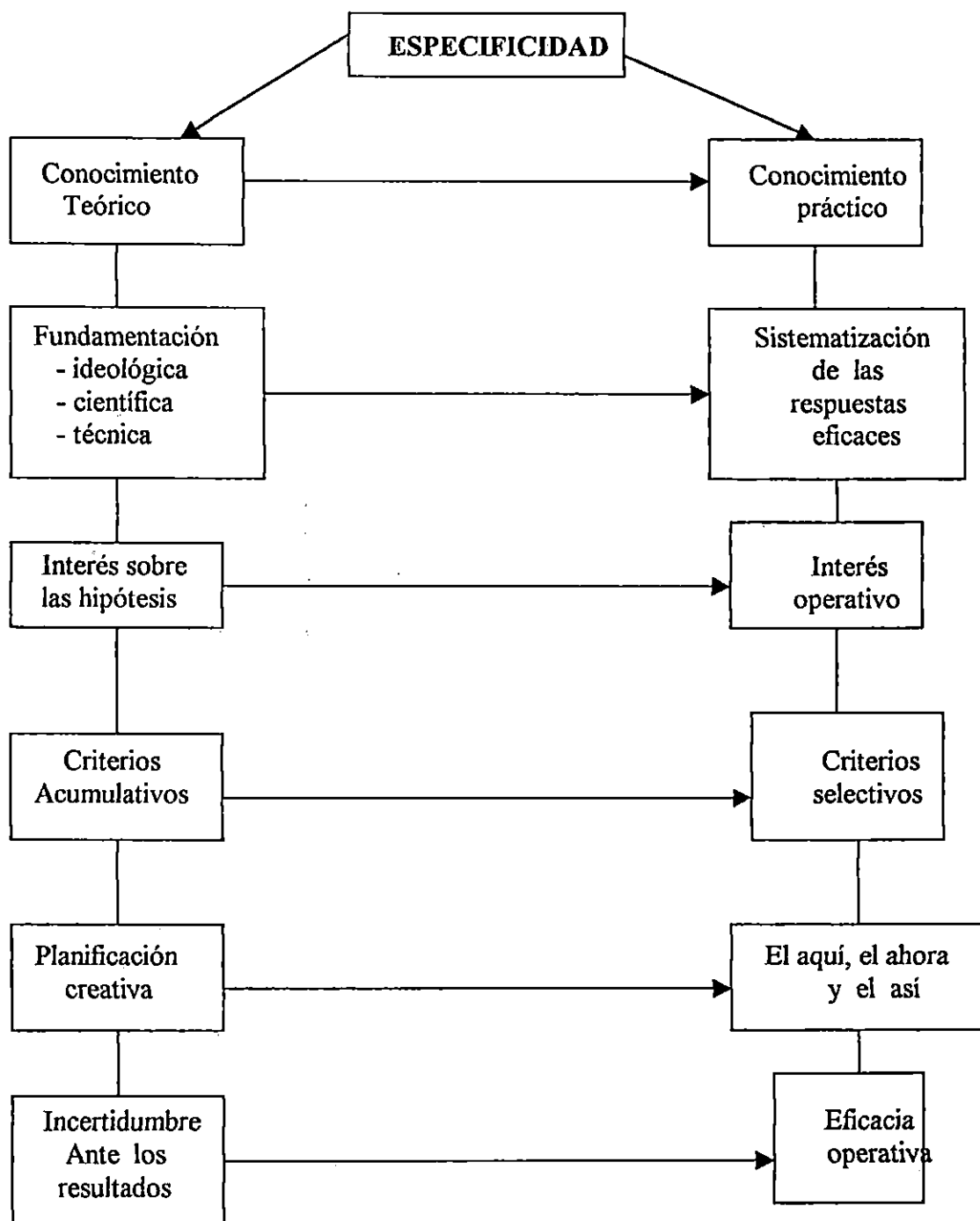
CUADRO 1



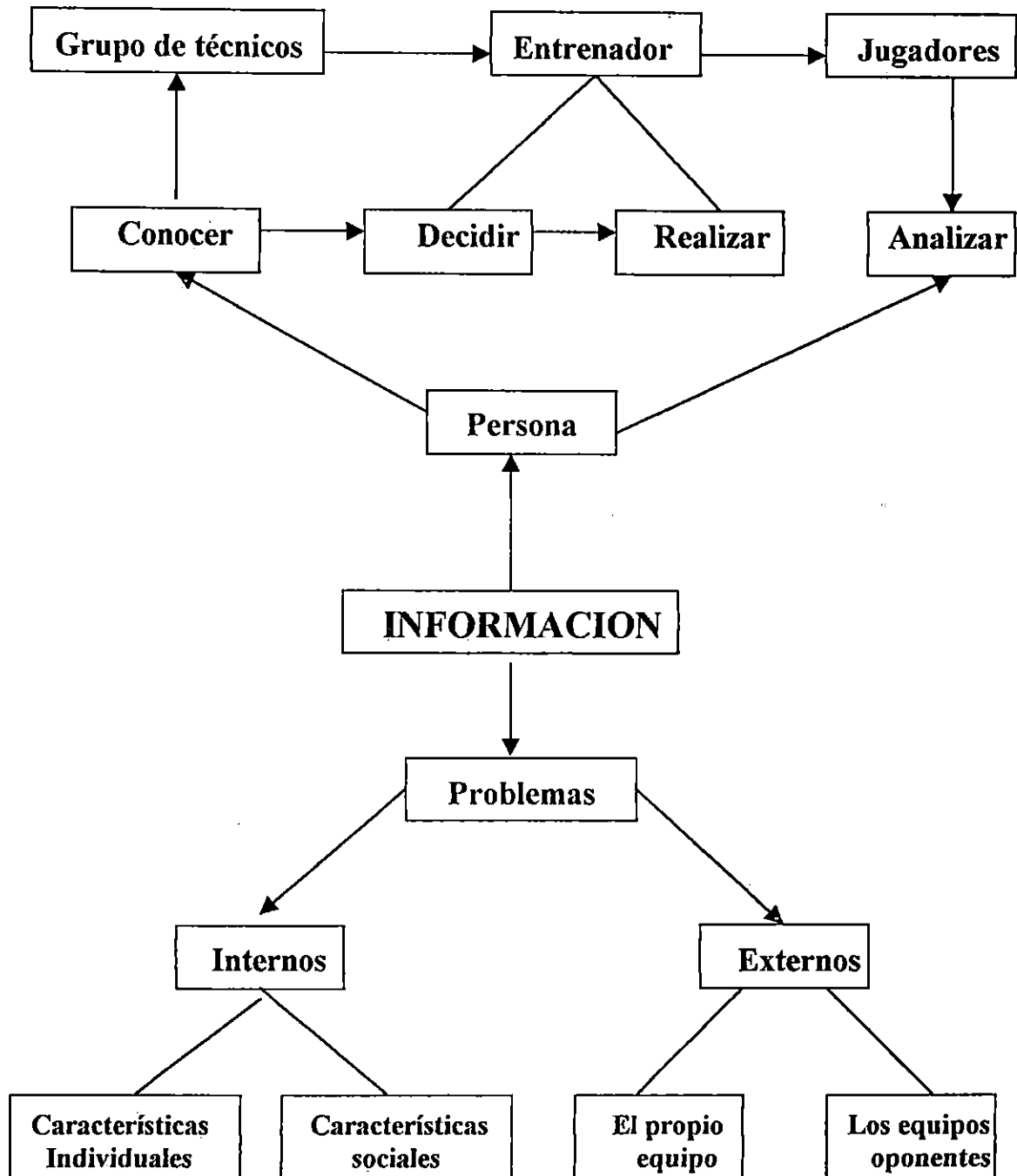
CUADRO 2



CUADRO 3



CUADRO 4



6. PERFIL PSICOLOGICO DEL DEPORTISTA

Las observaciones presentadas en los chequeos psicológico-deportivos, nos permiten definir sin ambigüedad la naturaleza y la relatividad de los procedimientos psicológicos estandarizados concebidos para provocar en el deportista reacciones registrables, en cuanto a complejidad, duración, forma expresión, significación. El documento humano así obtenido se estima comparándolo con patrones cuya estructura puede ser más o menos evolucionado. Esta estimación constituye un elemento, cuyo paso varía según los procedimientos empleados para un estilo psicológico.

Todas las actividades del deportista pueden ser estudiadas desde el punto de vista del rendimiento, tratándose de individuos diferenciados resulta de mucha utilidad proponerle una tarea que implique una actividad situada en las formas evolucionadas de relación y operación que posee y estudia su rendimiento.

Un sujeto puede ser un buen algebrista, pero su rapidez en la realización de operaciones aritméticas puede reservarnos algunas sorpresas; así mismo puede uno poseer amplios conocimientos para memorizar en cambio con lentitud (caso típico en los boxeadores), revelarse preciso y rápido en un trabajo corto, pero carecer de resistencia y fatigarse, (caso de un atleta de velocidad que compita en pruebas de fondo o medio fondo), cuando hay que prolongar la tarea. Existen pues, cierto número de variables y por tanto diferenciales importantes que solo los procedimientos de rendimiento pueden objetivar. Entre estas tenemos:

- 1- La rapidez de ejecución.
- 2- Las relaciones entre la rapidez y la calidad de las ejecuciones.
- 3- La fatigabilidad normal y la hiperfatigabilidad .
- 4- La estabilidad de la concentración.

- 5- La rapidez de memorización.
- 6- La rapidez de la automatización
- 7- La capacidad para llevar adelante simultáneamente tareas complejas reducibles a alternancias de actividad en si mismas simples.(Distribución y organización de la atención).
- 8- La ordenación y cálculo de la mente en las destrezas deportivas.
- 9- El tiempo óptimo de concentración a la reacción psicomotriz.

El instrumento de medición importante es el test psicológico, un conjunto de tareas estandarizadas que tienen como finalidad estimar alguna propiedad general del atleta, como ser la inteligencia, el grado de pericia, la aptitud, el temperamento, sus reacciones psicomotrices, etc. Todos los test están basados en las mismas consideraciones técnicas y todos comprenden los mismos pasos, esencialmente, en su construcción y su aplicación.

6.1. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA

La situación actual de las competencias deportivas, principalmente la de los deportes de gran público, requiere de los atletas competidores un esfuerzo físico de grandes proporciones. El resultado de esas competencias depende de entrenamientos muy intensos y que están sujetas a muchos factores que provocan grandes tensiones emocionales, colocando a los competidores a un paso de síndromes de las denominadas neurosis de situación.

La ansiedad de las pugnas deportivas, la víspera o el día del combate o el enfrentamiento deportivo, puede desencadenar en algunos atletas, una situación comparable a la de amenaza existencial, toda vez que el verdadero *effort maximun* es principalmente de origen psíquico.

Las tensiones provocan, con mayor o menor intensidad, dificultades de concentración de la atención y acentúan los procesos de inhibición interna que pueden llevar al deportista a titubear con las piernas, con los pies, manos o brazos, a temblar y a desorientarse.

La normalidad muscular y emocional (tensiones bajo dominio y autodirigido) permite regular la intensidad entre excitación y reacción; el atleta debe poseer elementos para efectuar la regulación adecuada de la acción por realizar.

La preparación del psicólogo en la preparación del atleta es de suma importancia y a él le toca dejar bien aclarado donde está el centro de gravedad de su labor. La labor del psicólogo no tiene sentido ni eficacia total sin la continuidad, sin la orientación y la asistencia. El aconsejamiento debe caracterizar su programa de trabajo.

Uno de los primeros pasos que el psicólogo debe dar, en la preparación del atleta, es convencer a los dirigentes del aspecto global, continuo, progresivo y duradero de su misión.

La preparación psicológica de un atleta comprende tres fases:

- a) La entrevista psicológica.
- b) La aplicación e interpretación de los test.
- c) La preparación propiamente dicha. Es decir, la búsqueda de identificación y empatía con el atleta, mediante la orientación el apoyo y los consejos individuales o de grupo.

En un sentido amplio, la preparación del atleta esta ligada al trabajo llevado a cabo con los dirigentes.

Lo que se trata de conseguir en la preparación psicológica, es que el atleta se identifique directamente con un líder, tiene que sentir la necesidad de transmitir lealtad y sacrificio a una entidad, sea esta en una persona , un club, un equipo, una mística, la patria, etc.

Para que los deportista estén en condiciones psicológicas creadoras, hace falta tranquilidad, confianza, un clima de armonía y gran cohesión . Kurt Lewin a propósito de la psicología de los grupos humanos contribuye con la siguiente clasificación de cualidades:

- Integridad de carácter.
- Valor moral. Lealtad.
- Capacidad para influir en los subordinados.
- Inteligencia.
- Imaginación.
- Sentido del humor.
- Espíritu de organización.
- Sentido de determinación y dirección.
- Entusiasmo.
- Cordialidad. Afectuosidad.
- Equidad en el trato con los subordinados.
- No utilizar el cargo para obtener posiciones políticas u otras ventajas extradeportivas.
- Control (saber si las ordenes se ejecutan). ⁴

Dentro del estudio de la preparación psicológicas del atleta cabe destacar siempre una tarea muy importante del psicólogo, la vinculación que debe mantener entre los atletas y la dirección, siendo neutral entre estos.

El único asunto verdaderamente deportivo que el psicólogo tiene el derecho y hasta el deber de abordar, es la necesidad de equipos permanentes en todos los deportes que exijan los siguientes elementos:

- a) Contacto físico con el adversario
- b) Sistema de grupo.

⁴ Athaide Ribeiro Da Silva “ Psicología del deporte y preparación del deportista” pag 90-91

- c) El balón, en el fútbol, en el básquetbol, voleibol, y otros deportes donde intervenga el balón..

Por lo tanto, la asistencia al atleta puede no ser esencialmente verbal, puede ser gran parte “infraverbal”, es decir, actuar en el nivel psicomotor, a través de métodos de dominio psicotónico o de relajamiento.

Un programa de trabajo a cargo de psicólogos en un equipo deportivo, además de test puede incluir:

- 1- Hacer observaciones sistemáticas con el fin de conocer los factores que influyen en la selección de competidores.
- 2- Realizar investigaciones que puedan establecer las características psicológicas de los atletas, dentro de las diversas subdivisiones del deporte.
- 3- Ofrecer a los deportistas la ayuda psicológica necesaria para que puedan resolver sus conflictos y dificultades
- 4- Colaborar en la organización del programa de recreación para los atletas.
- 5- Dar conferencias destinadas a divulgar problemas psicológicos dirigidos a atletas, entrenadores, árbitros, etc.
- 6- Ayudar a los atletas que ponen término a su actividad deportiva, debido a su edad.
- 7- Obtener el apoyo del público y de la prensa en general para aquello que se juzgue útil y aconsejable. ⁵

El rendimiento del psicólogo se verá aumentado si se mantiene en contacto y entendimiento permanentes con el entrenador. Las informaciones de ese profesional son valiosas y de gran utilidad.

⁵ Ibid pag 97

7. PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

La psicología deportiva es la investigación de las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva. De lo expuesto da a entender que esta ciencia se desarrolla a través de la observación conductual que registra el deportista en su actividad. Por otro lado, no solo es el deportista, sino también la actividad del entrenador, quien maneja todo el plan deportivo con metas definidas. Por estas situaciones la actividad física exige del deportista una entrega total de sus condiciones físicas y anímicas que están asociadas al éxito deportivo, quedando claro que las características conductuales del deportista de éxito no es un producto circunstancial, sino se trata de patrones de comportamiento consolidados, sometidos a prueba hacia un mejoramiento del rendimiento cuidando la preparación física y estratégica del deportista, sin la cual el éxito no se puede esperar.

Benet y Garfield (1984) encontraron algunas características de autoinformes de sensaciones en deportistas los cuales dieron el siguiente resultado:

- 1- Relajación mental.
- 2- Relajación física.
- 3- Confianza en el logro de éxito.
- 4- Encontrarse centrados en el presente.
- 5- Sensación de encontrarse plenos de energía.

En cuanto a la ansiedad pre-competitiva, tras un entrenamiento psicológico, esta ansiedad es controlada, capitalizando las energías, para que lo conduzca a mejorar su ejecución. Obviamente no todos los deportistas presentan ansiedad pre-competitiva, pues existen diferentes niveles y diferentes deportistas.

Las estrategias motivacionales se refieren primero a la comunicación que debe establecer el entrenador con el deportista, si existe una comunicación defectuosa, cubierta de actitudes negativas, entonces nos referiremos a la interacción, entrenador- deportista, con falta de confianza, exceso de responsabilidad, ansiedad pre-competitiva, individualismo, somatizaciones, que son factores de campo que inciden en la comunicación defectuosa.

El deportista normalmente está rodeado de muchas personas, por un lado están los familiares, amigos; por el otro, está el entrenador, directivos, compañeros; personas que inciden de forma positiva o negativa en el deportista, logrando cambiar la conducta a través de una actitud, una palabra o un comportamiento. Estos provocan en el deportista una sensación de malestar, sino los controla, llegando incluso a presentar conductas depresivas o de agitación. Por lo tanto, el entrenador da a conocer los problemas conductuales que presentan sus deportistas, los cuales son analizados por el psicólogo deportivo, definiendo los instrumentos a utilizar para la optimización.

La motivación para las distintas edades es diferente, así en los adultos se tiene considerar la individualidad del deportista, con un establecimiento de objetivos, una comunicación abierta y adecuada donde cada uno, entrenador- deportista, conozcan sus necesidades.

De los 14 a los 16 años, se tiene que conocer los objetivos de cada uno de los deportistas, siendo realistas, alcanzables, flexibles, se les debe centrar en la tarea y no compararse con nadie.

A la edad de 11 a 13 años, las diferencias fisiológicas son notables, en un niño ansioso causará problemas, en un niño aburrido se tiende a perder tiempo y energías; lo pertinente es ver que el niño se divierta y se adecue al deporte que más le guste.

En niños de 8 a 11 años, el deporte es un juego donde nadie gana ni pierde, se compete para orientar y corregir las fallas y no para castigar ni criticar.

La estructura humana que habla de un perfil psicológico del deportista se encuentra en una preparación del profesional de entrenadores y o deportistas. La alta competición en casi todos los deportes, tiene que dar respuestas a las múltiples situaciones que en torno al deporte se crean a diario, esas exigencias necesitan ser contempladas armónicamente para que ningún aspecto de las mismas quede sin atender.

Una de las claves para interpretar la realidad humana para definir el perfil psicológico tanto del entrenador como el de los deportistas radica en la vida de cada uno, en su hecho vital, en su filosofía de la vida, en el modo como construye cada uno su proyecto de vida.

Autoanálisis: Si hablamos de la figura de un entrenador o un deportista de competición ideal será preciso establecer desde la introspección, lo que constituye para cada uno su propia realidad, realidad que viene determinada por una doble consideración:

- Lo que cada uno es, realiza y desea como un compromiso hacia si mismo.
- Lo que cada uno representa para sus padres, amigos y las demás personas que lo rodean; tanto en el aspecto humano como en lo técnico.

Ambas consideraciones se apoyan sobre un triple razonamiento: los datos, las valoraciones y las actitudes.

Los datos son soportes documentales o informaciones sobre el trabajo diario del entrenador- deportista que no pueden ser atendidos personalmente, ya que son múltiples y complejas las fuentes de las que se deriva y pueden ser: médicos, técnicos, físicos, tácticos, psicológicos, culturales y sociales.

Las valoraciones son un aspecto inherente de la personalidad del deportista, aquel que armoniza todas las posibilidades frente a las exigencias de la competición o del entrenamiento, la cual reviste mucha complejidad, estas valoraciones se pueden resumir en: voluntad, concepto mencionado anteriormente, seguridad, decisión-

Aptitud: La aptitud implica relación directa entre la tarea por realizar y la capacidad para realizarla, o sea, llevarla a cabo con eficacia y economía de esfuerzo y con amplia capacidad de recuperación.

La aptitud está en íntima relación con la tarea. No significa estado de salud, ya que, por ejemplo, hay individuos muy obesos con gran aptitud para destrezas manuales o cardíacas que pueden realizar muy bien determinadas labores.

La aptitud depende de la adaptación individual morfo-funcional y psicológica al trabajo por realizar, saber como se encara la tarea y la forma en la que se efectúa.

Las actitudes: son estados o disposiciones psicológicas, adquiridas y organizadas a través de la propia experiencia individual y de la integración de los modelos sociales, culturales y morales del grupo, que predispone al individuo reaccionar de una manera determinada y bastante constante frente a ciertas personas, objetos, situaciones, ideas y valores. No todos los deportistas y entrenadores poseen iguales actitudes; si se quiere ser eficaz en los cometidos, bastaría comprender las realidades o resultados que le sucede a cada entrenador-deportista.

Autoestima: Se refiere al conocimiento, aceptación y valoración de uno mismo, comprendiendo en su justa medida: capacidades, limitaciones y posibilidades, implicando la seguridad en uno mismo. Es un sentimiento que se expresa siempre con hechos.

Autoevaluación: Es un proceso mediante el cual el deportista o entrenador aprende y participa en su propia valoración. Permite al atleta reconocer sus logros y dificultades, analizar y considerar su actuación individual y en grupo, desarrollando una actitud autocrítica, de responsabilidad y de capacidad de decisión.

Autocrítica: Es la capacidad para juzgarse así mismo con objetividad. Implica la capacidad para “discernir y distinguir lo que es bueno o malo”, es un aspecto de la capacidad de juicio definida como actitud sensata o inteligente ante las circunstancias.

El fracaso en las competencias se debe tanto a condiciones físicas y ambientales como a procesos psíquicos y psicosomáticos.

Los factores psíquicos que influyen en el rendimiento deportivo son: motivación, frustración, agresión, emoción, voluntad, estrés, temperamento y autoconfianza, todos ellos productos de cambios en la estabilidad psíquica.

Los procesos psicosomáticos son: la indigestión, la excesiva transpiración, los cambios de humor, la sobreexcitación nerviosa, las alteraciones del sueño, etc. Todos estos factores pueden reprimir al deportista en su concentración pre-competitiva que a veces se manifiesta con sensación subjetiva de cansancio, bostezos repetidos, nerviosismo, hiperactividad, ansiedad, etc.

Por ello el entrenamiento deportivo debe basarse en un trípode : **médico, entrenador y psicólogo**, con permanente asesoramiento del deportista y una fluida comunicación, fundamentalmente en la preparación para la competencia.

Las medidas psicoreguladoras se deben efectuar cuidadosa y críticamente. Su objetivo es la salud psicofísica del deportista, de su desarrollo social y de su personalidad, y no solo el mejoramiento del rendimiento deportivo.

Antes de la competencia el deportista habitualmente se pone nervioso, evita el contacto con otras personas, su rostro es pálido y mira al público en forma insegura y temerosa. Si se lo examina , encontraríamos un aumento de la presión arterial, de la frecuencia cardiaca y de la secreción de adrenalina. Hay temor de no estar entre los primeros, de ganar el partido, y se pueden presentar manifestaciones psicosomáticas, como necesidad de orinar, sudor y dolor epigástrico. Tales situaciones de estrés también ocurren durante la competencia y tiempo después de finalizada.

La preparación psicológica tiene el objetivo de formar el estado de predisposición psíquica del deportista dentro de las condiciones específicas de la actividad deportiva, plantearemos en síntesis cada una de ellas:

1. Formación de las particularidades de la personalidad del deportista relacionadas con el rendimiento deportivo. La formación de la personalidad del deportista se desarrolla mediante la preparación ideológica, moral y volitiva.

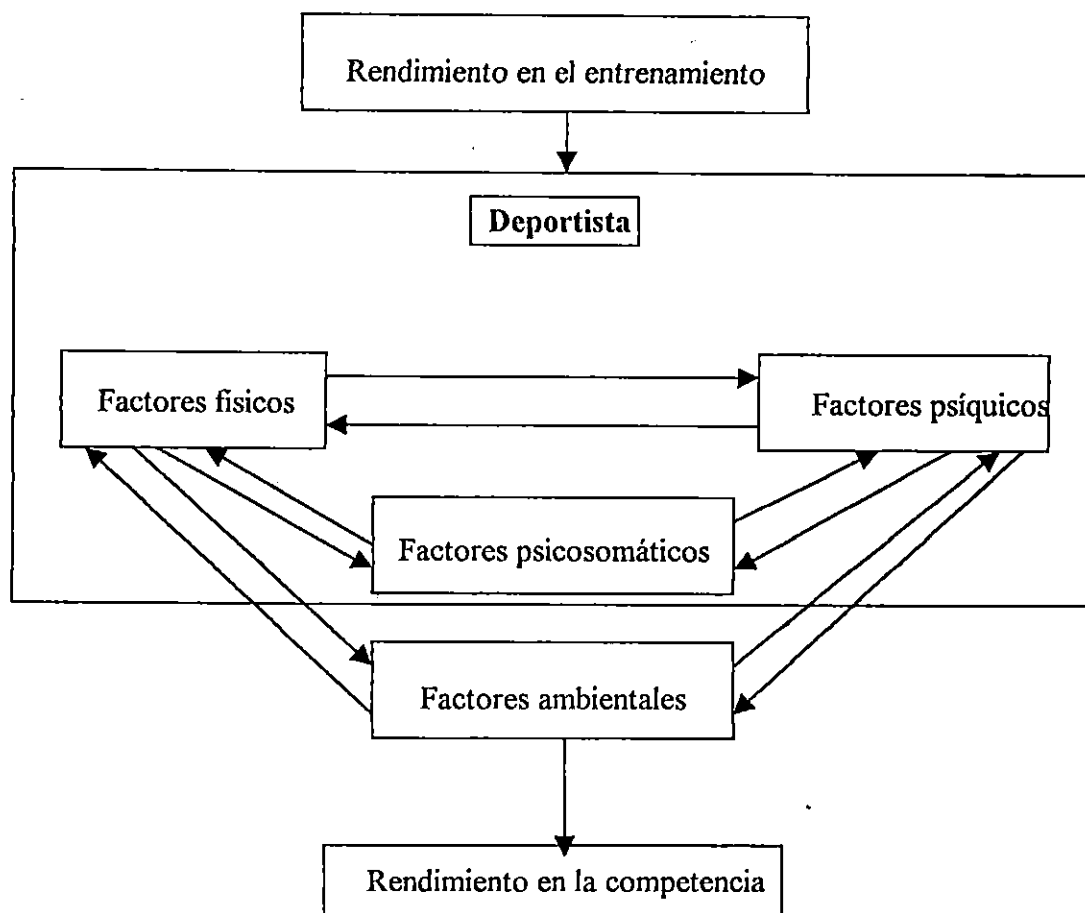
La preparación ideológica se refiere a la ampliación gradual de la conciencia sobre práctica de los deportes y su función social.

El desarrollo de la moral contribuye a fortalecer los sentimientos morales: responsabilidad, honestidad, relaciones humanas, etc. y todo sobre la base de un tratamiento adecuado durante el proceso del entrenamiento.

La preparación volitiva está dirigido principalmente a desarrollar la capacidad de regular en forma efectiva la dirección, la intensidad y la amplitud de la voluntad, según las necesidades del rendimiento deportivo.

2- La modelación del entrenamiento. Es la adaptación a condiciones difíciles de competencias debe ser parte constante del proceso de entrenamiento. El entrenamiento debe ser modelo de competencia, por tal motivo, se habla de modelación del entrenamiento.

La regulación de los estados psíquicos para determinadas situaciones, es decir, pre-competitivos, competitivos y post-competitivos, que son momentos de necesaria activación emocional para movilizar las fuerzas y cumplir una tarea determinada.



VI. METODOLOGIA

Se considera que el desarrollo sano y equilibrado de la persona, así como su integración armoniosa en la sociedad, suponen el apoyo constante a la educación física y a los deportes en general, importante para los estudiantes de ambos sexos, como también para todas las clases sociales de la población del departamento de La Paz.

Sabiendo que el departamento de La Paz cuenta con una población de 1.900.786 habitantes, la falta de infraestructura deportiva se hace patente en nuestra ciudad, es por eso que el CETADEP ha planificado y organizado planes y programas para una población de 60 deportistas de ambos sexos comprendidos entre las edades de 12 a 16 años.

La propuesta del Centro Especial de Talentos Deportivos “CETADEP” reunirá a estos deportista teniendo siempre en cuenta que estos estarán dispersos en las tres especialidades que son: Atletismo, Básquetbol y Fútbol (solo varones).

Sabiendo que el departamento de La Paz no cuenta con Centros Especiales en deportes y los que existen son de propiedad privada y con fines de lucro, el presente proyecto tomara los fondos económicos de la Prefectura del Departamento a través del Viceministerio de Deportes.

La metodología será la que fomente en todo momento la participación activa de todo atleta y deportista de ambos sexos, como también el diálogo, la crítica y la creatividad.

- 1- **Un método activo** que parte de la realidad, de la acción en una cadena ininterrumpida **acción-reflexión-acción**, siendo concientes de que el deportista se realiza bajo esta vertiente.
- 2- **Un método crítico**, la realidad dominante debe ser revisada desde un análisis crítico, así como todos los pasos que se vayan dando a través de una evaluación y revisión constantes.
- 3- **Un método basado en el debate abierto y en el diálogo**, en el respeto hacia el otro, en la confrontación de ideas y pareceres, en la puesta en común de experiencias.
- 4- **Un método que asume la teoría y la práctica dinámica de grupos**, puesto que la educación física y los deportes se prestan a ello, el grupo dinamizado enriquece al atleta le ayuda a superar las frustraciones y fracasos, **“supera con mayor facilidad las resistencias al cambio y posibilita un aprendizaje mas rápido y profundo”**.² Y puede llegar a ser un factor decisivo en la transformación del atleta y del deportista.

La metodología a emplearse en el presente proyecto es la descriptiva- propositiva.

³ Angel de Castro : “ La tercera edad , tiempo de ocio y cultura ” Pág. 42

1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Preparación técnico- táctica en el proceso de preparación del deportista: La practica deportiva exige que la preparación técnica y la táctica se presenten como una unidad de preparación. En la actividad deportiva observamos que mientras la preparación técnica proporciona los medios para efectuar los entrenamientos y competencias, la preparación táctica asegura el buen empleo de las técnicas aprendidas.

La técnica y la táctica como unidad de preparación, desarrolla y perfecciona los hábitos motores necesarios al deporte elegido. Asimilando las más complejas acciones motoras, especializando a los deportistas en los ejercicios competitivos del deporte elegido.

Preparación teórica dentro del entrenamiento del deportista. Se basa en los conocimientos que de teoría y metodología tenga el deportista , así como en otras ciencias como ser: la fisiología, anatomía, etc. Esta preparación teórica se efectúa como instrucción intelectual o auto-instrucción.

La preparación teórica es el vínculo orgánico con la preparación técnica, táctica, física y psicológica.

Preparación psicológica en el proceso de la preparación del deportista. La preparación psicológica tiene el objetivo de formar el estado de predisposición psíquica del deportista dentro de las condiciones específicas de la actividad deportiva. Las tareas de la preparación psicológica son:

- a) Formación de particularidades de la personalidad del deportista relacionado con el rendimiento deportivo.
- b) Modelación del entrenamiento o adaptación a condiciones difíciles en competencias y esto debe ser constante.
- c) Regulación de los estados psíquicos del momento, destacándose los estados pre-competitivos, competitivos y post-competitivos.

La propuesta metodológica para la selección de talentos en las disciplinas de Atletismo, Básquetbol y Fútbol se lo hará a partir de un perfil de capacidades motrices.

Iniciación deportiva: “Es la acción pedagógica que teniendo en cuenta las características del deportista y los fines a conseguir, va evolucionado progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad” (Velásquez).

Especialización temprana: Es la apropiación en la edad deportiva de la diversidad de movimientos por medio de una formación planificada del entrenamiento, con el objetivo de producir al atleta, en un área específica de una disciplina deportiva, al mejor rendimiento personal de una manera relativamente rápida.

El talentoso deportivo: Es el individuo apto para diversas disciplinas, el cual posee una extensa reserva de movimiento, es decir, que no tiene una dirección específica de la clase deportiva. El talento es una aptitud aún no desarrollada completamente, caracterizada en una determinada dirección, por encima de la edad promedio.

La selección de talentos: Busca el talento en una clase deportiva específica. Aquí ya se tienen en cuenta con un nivel de exigencia mayor, las características antropométricas, fisiológicas, tecno-motóras y aun psicológicas que se requieren para la clase deportiva. El talentoso deportivo y el criterio de selección debe obedecer a un grupo de diferentes exigencias que el atleta posee en poca o en alta medida.

La selección de talentos, debe controlar muy bien el proceso de entrenamiento a implementar volúmenes, intensidades, métodos que obedezcan a principios fisiológicos, de desarrollo motriz, la importancia del juego como método fundamental, variabilidad del entrenamiento, la consideración de la experiencia de éxito en el entrenamiento, las leyes de crecientes dificultades para el aumento del rendimiento donde lo único que debe ser cambiado es el camino hacia el.

En lo organizativo, el proceso de selección podremos dividirlo en cuatro etapas:

- 1- Etapa de selección preliminar de deportistas entre 12 y 16 años.
- 2- Etapa de comprobación específica.
- 3- Etapa de orientación deportiva.
- 4- Etapa de selección máxima.

-La metodología adoptada para la administración del proyecto es de carácter participativo entre el personal de nivel profesional, docentes y técnicos deportivos.

-La formación técnico deportiva de los alumnos, es de carácter permanente y tendrá en su inicio como metodología **carácter experimental** y el proceso de formación y evaluación será de carácter sistemático.

- Los alumnos tendrán su formación en la categoría de la Educación Alternativa del Sistema de la Reforma Educativa, en un régimen de internado, considerando: Educación Regular y Educación Formativo - Deportiva.

- Los jóvenes talentos, recibirán atención médica permanente por el equipo profesional de la Clínica Departamental del Deporte (CLIDEDE).

- Para coadyuvar la formación integral, los jóvenes deportistas recibirán apoyo psicológico permanente en los centros formativo - deportivo y educativo, por profesionales especializados.

- La alimentación estará controlada y supervisada por un profesional especializado en dietética y nutrición.

- Los deportistas seleccionados permanecerán en las dependencias del ex internado del INSEF cuyas instalaciones están ubicadas en la calle Cañada Storngest No. 1772.

2. APRESTAMIENTO FISIO-PSICOLOGICO

2.1. CALENTAMIENTO

Cuando vamos a llevar una actividad física, ya sea con carácter de entrenamiento o durante una competencia, tenemos que considerar un aspecto muy importante, que en muchos casos no recibe la adecuada atención o es tocado muy superficialmente, nos estamos refiriendo al calentamiento.

Como calentamiento entendemos el trabajo que realizamos previamente al entrenamiento o a la competencia y que tiene por objeto la preparación, tanto en el campo físico y psicológico; a través del cual buscamos los niveles del rendimiento.

Se han realizado muchos estudios científicos en relación a la importancia del calentamiento los cuales muestran que antes de una sesión de entrenamientos o cuando se busca un desempeño competitivo se deben realizar ejercicios preliminares. Esto es sustentado además por varias razones fisiológicas como ser:

- Elevación de la temperatura corporal.
- Aceleración de los procesos metabólicos.
- Incremento de la capacidad de rendimiento del sistema nervioso.

2.2. FUERZA MUSCULAR

La fuerza muscular podemos definirla como la capacidad física de ejercer tensión contra la resistencia; los músculos esqueléticos son los factores de la motricidad, los encargados de generarla, por lo cual utilizan la energía derivada de los procesos biológicos, un músculo produce fuerza al desarrollar tensión, desarrollo que puede ser continuo o alternado. Un

músculo puede desarrollar fuerza estática (contracciones isométricas) o fuerza dinámica (trabajo isotónico), la cual a su vez puede ser positiva o concéntrica, negativa o excéntrica. También podemos considerar la resistencia de la fuerza en el sector anaeróbico y aeróbico.

El desarrollo dinámico de la fuerza es el que predomina en casi todos los entrenamientos deportivos. Una forma especial es la fuerza rápida, es decir, la capacidad del músculo para desarrollar fuerza en corto tiempo.

La fuerza desempeña un papel importante en todo tipo de movimiento y especialmente en el movimiento deportivo,

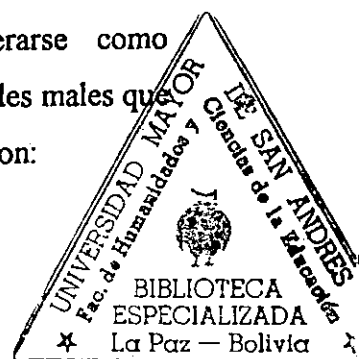
El deportista, por motivos de mantenerse en forma, deberá realizar una síntesis de entrenamiento circulatorio y muscular general para el desarrollo de las capacidades motrices que corresponden a las necesidades de las actividades deportivas.

Para lograr una condición especial de un deportista de competición, hace falta un entrenamiento de fuerza específico. En el deporte de competición y alta competición como: atletismo, levantamiento de pesas, lucha, remo, ciclismo, a través del aumento de la fuerza sin incremento de músculos o bien de peso que son las disciplinas de fuerza rápida.

El entrenamiento de fuerza como entrenamiento básico o para suprimir debilidades en el deporte escolar, de masas, de competición y de alta competición como ser el fútbol, básquetbol, voleibol, etc.

Para conseguir que un entrenamiento de fuerza sea efectivo y exitoso, a pesar de estos objetivos múltiples y diferentes, hace falta emplear correctamente los tipos, métodos de entrenamiento, así como principios de entrenamiento específicos.

La enseñanza de la educación física y de los deportes debe considerarse como actividad inteligente, metódica y orientada por propósitos definidos, los grandes males que debilitan la enseñanza de las disciplinas deportivas y restringen su rendimiento son:



- a) La materia sin inspiración ni objetivos.
- b) La improvisación dispersa, confusa y sin orden.
- c) La falta de incentivos hacia los deportes.
- d) Poca o casi nada en la infraestructura para el ejercicio en óptimas condiciones de los deportistas.

El mejor remedio para estos males de la enseñanza de la educación física y de los deportes es la planificación metódica, asegurando con esto el mejoramiento de la enseñanza de las disciplinas deportivas.

2.3. VELOCIDAD

Es recorrer una distancia o ejecutar una tarea en el menor tiempo posible; en la velocidad, además del trabajo, influye el factor tiempo.

En lo que respecta a la actividad física y los deportes, tiene importancia la velocidad de reacción y la velocidad del movimiento, tanto general como de los segmentos corporales.

La velocidad de reacción es la velocidad **ojo-músculo** dependiente del tiempo de llegada del estímulo a los receptores sensoriales, del que tarda en llegar al sistema nervioso, del de la elaboración de la respuesta y del que demora en llegar al órgano efector, que ocasiona su salida del reposo.

La velocidad de los movimientos depende, en general, de la velocidad de la contracción muscular, de la amplitud del ángulo de articulación de las palancas que actúan en el movimiento y de las reservas de energía que posee el organismo.

La velocidad de reacción puede entrenarse mejorando el tiempo entre estímulo-elaboración- respuesta, pues la velocidad de conducción nerviosa no se modifica. La velocidad de desplazamiento depende de la velocidad de los movimientos de los distintos segmentos de su dirección, de que sea la adecuada, de la amplitud de extensión de las

articulaciones y de la coordinación neuromuscular, es decir, de la eliminación de cualquier movimiento superfluo, que consume energía y entorpece la acción.

2.4. RESISTENCIA

La resistencia orgánica es la capacidad del organismo para realizar un trabajo durante un tiempo considerable, es decir, una alta tolerancia del organismo a la fatiga producida por un trabajo prolongado, tolerancia que consiste en aumentar la capacidad del metabolismo orgánico y la resistencia a los cambios intracelulares provocados por la actividad prolongada.

Existen muchas formas de mejorar la capacidad de sostener esfuerzos prolongados, pero como cada deporte tiene distintos requerimientos en cuanto a esta cualidad y diversos niveles de intensidad y duración, resulta difícil indicar formas válidas universalmente.

Moviendo cargas livianas, nadando, remando, caminando, esquiando o andando en bicicleta grandes distancias se mejora indudablemente la resistencia, pero en muchos casos se necesitan instalaciones, materiales, dirección técnica y conocimientos que hacen esto poco accesibles.

Evidentemente, el medio más fácil, más económico y que menos instalaciones y materiales requiere es la carrera; por ello se ha convertido en la forma por excelencia y creemos poder asegurar que no existe forma deportiva que en algún momento no emplee a la carrera como medio de incrementar las capacidades físicas y fundamentalmente la resistencia.

VII. POLÍTICA DE FOMENTO DEPORTIVO

En el departamento de La Paz, la práctica deportiva obedece a una estructura organizada solamente para el deporte competitivo. Pero infelizmente en esta estructura no se consideran políticas ni estrategias de desarrollo, en lo que se refiere al deporte formativo y.

recreativo. Tampoco se contemplan la creación de centros de formación de talentos deportivos que le permitan y deparen perspectivas de progreso y desarrollo al deporte paceño.

Los escasos recursos humanos con que cuenta la cultura físico - deportiva_ carecen de actualización técnico – pedagógico y profesional_ adecuado que no alcanzan los niveles mínimos de formación en relación a los países del área sudamericana.

Consecuentemente los resultados del nivel actual de preparación de los atletas, son deficientes y no responden a las expectativas que tiene la población en relación a la promoción de valores deportivos.

Los resultados del diagnóstico demuestran una realidad que nos convoca a tomar conciencia de la falta de políticas de desarrollo del deporte paceño. La ausencia de políticas claras de desarrollo del deporte formativo, se manifiesta en :

Carencia de recursos humanos capacitados técnica y científicamente para administrar y dirigir el quehacer deportivo paceño.

Desigualdad y marginamiento en la promoción deportiva ciudadana y provincial

Restricción de recursos económicos.

La falta de cumplimiento del instrumento legal como la **Ley del deporte** . que reglamenta la organización y administración de las instituciones deportivas bolivianas, cuyo Reglamento de dicha Ley R. S . 193856 establece en el Capítulo 3 Art. 6 Incisos. Determina todas las prerrogativas para el fomento deportivo.

Dispersión de recursos humanos y económicos, ocasionado por la dualidad de instituciones que atienden las funciones en el área deportiva: Prefectura y Alcaldía Municipal.

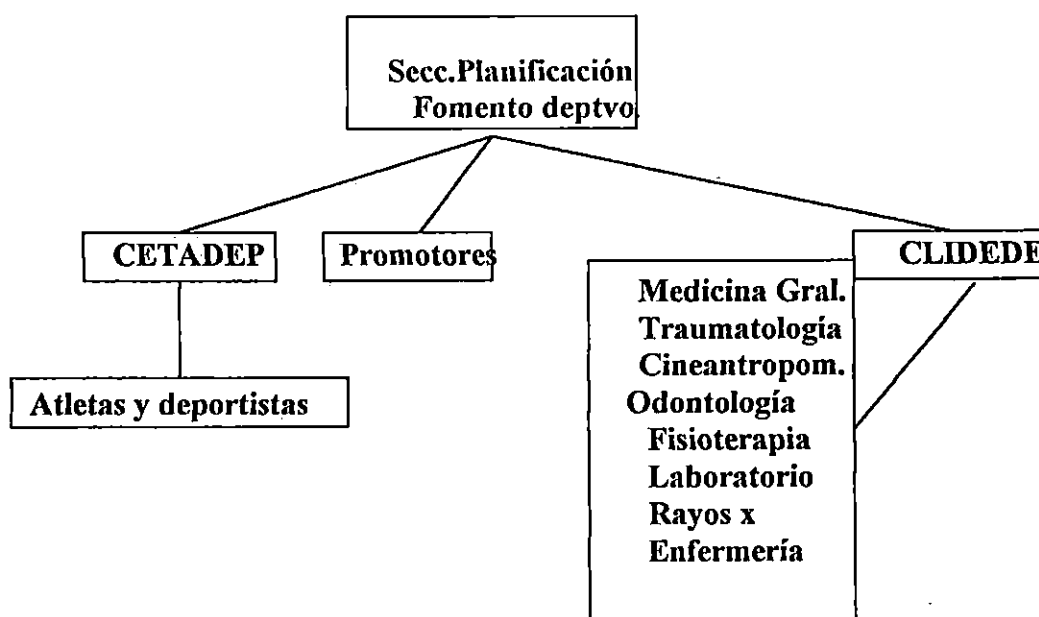
1. COORDINACIÓN

Para la realización de las diferentes fases el CETADEP coordinara acciones con la Dirección Distrital de Educación, La Educación Departamental del Deporte y Gestión Social dependiente de la Secretaria Departamental de Desarrollo Humano de la Prefectura del Departamento de La Paz y las autoridades comunales de las diferentes provincias del departamento, con la finalidad de reunir criterios que faciliten el logro de los objetivos planteados.

La cobertura que tendrá el proyecto será de carácter departamenta

2. ORGANIZACIÓN Y REALIZACIÓN

2. 1. ORGANIGRAMA



3. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

El Centro Especial de Talentos Deportivos (CETADEP) como centro de formación deportiva beneficiara a jóvenes de ambos sexos, paceños de nacimiento , comprendidos entre las edades de 12 a 16 años, seleccionados en el desarrollo del proyecto.

Para este proyecto (CETADEP) tratará de presentar lo más preciso posible la información relacionada con las actividades deportivas que se desarrollará en las poblaciones de SicaSica, Viacha, San Buenaventura, Chulumani y Caranavi , comprendidos en la región de La Paz.

Al final de su ciclo de formación, se espera que estos jóvenes eleven el nivel deportivo esperado para el departamento de La Paz.

3.1. Localización Física

El CETADEP desarrollara sus actividades en departamento de La Paz, concentrándose en las zonas de Alto Irpavi, Alto Obrajes, San Pedro y Miraflores, en las mismas instalaciones del polígono, la Piscina Olímpica, Coliseo Cerrado y Estadio “Hernando Siles” respectivamente, ambientes pertenecientes a la Dirección Departamental del Deporte.

Así mismo los jóvenes deportistas serán instalados en el ex – internado del instituto Normal Superior de Educación Física; “Antonio José de Sucre” (INSEF) ubicado en la zona de San Pedro (Calle Cañada Strongest No. 1772).

3.2. INFRAESTRUCTURA

Utilizando la encuesta como el instrumento más asequible, se hizo el levantamiento de información sobre la cantidad de campos deportivos y el estado actual en que se encuentran en las ciudades de La Paz, El Alto y en once provincias del Departamento.

Los resultados de esta encuesta en detalle se hallan en los anexos 1.

3 3. FASES DE LA EJECUCION

3.3.1. Primera fase

Promoción de la actividad deportiva I

- Visita a provincias para la organización de directivas regionales del deporte.
un mes. Fecha.....**agosto**.....
- Emisión de convocatorias y realización del primer seminario provincial del deporte en la ciudad de La Paz. Fecha....**agosto**.....
- Emisión de convocatorias para los cursos de capacitación para los torneos intermunicipios, torneos interprovinciales, finales y designación de sedes.
Fecha....**septiembre.- octubre**.....
- Entrega de material deportivo par los eventos convocados.
Fecha...**octubre**.....
- Realización de cursos de capacitación técnico deportivo.
Sica Sica. Fecha....**septiembre**.....
Caranavi. Fecha....**septiembre**.....
- Torneos intermunicipios en las disciplinas de Atletismo, Básquetbol y Fútbol.
Un mes. Fecha...**noviembre**.....
Participará: 785 deportistas.
50 dirigentes
15 técnicos y promotores.
- Torneos interprovinciales en las disciplinas de Atletismo, Básquetbol y Fútbol.
Un mes. Fecha....**noviembre**.....
Zona A: Sede Sica Sica
230 deportistas, 85 dirigentes, entrenadores y árbitros.
Zona B: Sede Viacha
110 deportistas, 50 dirigentes, entrenadores y árbitros.

- Zona C: Sede San Buenaventura.
30 deportistas, 10 dirigentes, entrenadores y árbitros.
- Zona D: Sede Chulumani- Caranavi
92 deportistas, 25 dirigentes, entrenadores y árbitros.

3.3.2. Segunda fase

Promoción de la actividad deportiva II

- Final del campeonato intermunicipios.
Premiación. Fecha....**diciembre**.....
Sede ciudad de La Paz
- Final del campeonato interprovincial.
Premiación . Fecha...**diciembre**.....
Sede ciudad de La Paz.

3.3. 3 Tercera fase

Reclutamiento de postulantes

- Preselección de talentos
- De ...**diciembre**..... a**enero**.....
- 130 deportistas-30 dirigentes y entrenadores.
- Ciudad de La Paz.
- Traslado de los deportistas dirigentes y entrenadores desde sus provincias.
- Exámenes médico, de aptitud física , aptitud técnica, psicomotor y psicológico

3.3.4. Cuarta fase

Selección y traslado de los recursos humanos

- Selección de talentos
- Fecha ...**enero**.....
- Participan : 60 deportistas
 - 10 técnicos y entrenadores.
 - 10 médicos, paramédicos y enfermeras
 - 1 psicólogo deportivo
 - 5 promotores
 - 2 funcionarios
 - 2 administrativos
 - 2 personal de apoyo

3.3.5. Quinta fase

Licitación de convocatorias para CETADEP

- Organización del primer Centro Educativo de Talentos Deportivos (CETADEP)
- Formulación de reglamentos para:
 - 5 promotores
 - 1 psicólogo deportivo
 - 6 entrenadores (profesores de educación física)
 - 2 funcionarios de la Unidad Departamental del Deporte (UDD)
- Convocatoria para la presentación y defensa de perfil de trabajo .
- Licitación para la provisión de uniformes, ropa de calle, muebles y enseres para implementar el internado.

Fecha...**noviembre**.....

- Defensa de perfiles de trabajo por ocho jurados calificadores.

Fecha...**diciembre**.....

- Selección de recursos humanos , docentes, administrativos y de servicio.

- Implementación del internado.

- Ubicación y equipamiento

- Régimen disciplinario (Reglamentación)

- Organización de comisiones para el traslado de los jóvenes talentos deportivos

- Traslado de los jóvenes talentos deportivos

3.3.6 Sexta fase

Consolidación del CETADEP

- Funcionamiento del Centro Especial de Talentos Deportivos (CETADEP)

- Inicio de actividades

- Inicio de la educación alternativa- formal y especializada

-Fecha..**enero**.....

VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

(En porcentajes)

PRIMER AÑO

MESES	FUERZA	RESISTEN	VELOCID	TECNICA	ESTRATE	TOT. %
Enero	40	60	-	-	-	100
Febrero	40	50	10	-	-	100
Marzo	40	50	10	-	-	100
Abril	50	40	5	5	-	100
Mayo	40	35	15	5	5	100
Junio	30	30	30	5	5	100
Julio	40	35	5	10	10	100
Agosto	25	20	5	20	20	100
Septiembre	20	15	15	25	25	100
Octubre	15	15	10	30	30	100
Noviembre	10	10	10	35	35	100
Diciembre	DES	CAN	SO	AC	TI	VO

SEGUNDO Y TERCER AÑO

MESES	FUERZA	RESISTEN	VELOCID	TECNICA	ESTRATE	TOT, %
Enero	35	25	20	10	10	100
Febrero	35	25	20	10	10	100
Marzo	35	25	20	10	10	100
Abril	35	25	20	10	10	100
Mayo	25	25	20	15	15	100
Junio	30	20	20	15	15	100
Julio	30	20	20	15	15	100
Agosto	30	15	20	15	15	100
Septiembre	35	15	20	15	15	100
Octubre	35	15	20	15	15	100
Noviembre	20	20	20	20	20	100
Diciembre	DES	CAN	SO	AC	TI	VO

La programación para el último año, será combinada con partidos competitivos en las disciplinas de Atletismo, Básquetbol y fútbol, con planes y programaciones pre-establecidas

SECRETARIA DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO HUMANO
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE LA PAZ
CETADEP

TEST FISICO DEPORTIVO " EN BUSCA DE TALENTOS"

CLASIFICACION POR MARCA ALCANZADA

PROVINCIA		LOCALIDAD		FECHA		HORA		
No	NOMBRE Y APELLIDOS	EDAD	LANZ.BALON MTS. PTJE	SALT.VERT. CM. PTJE	80 MTS TIME. PTJE	1000 MTS TIME. PTJE	FLEXIBIL CM. PTJE	ABDOMIN CANT.PTJ

IX. GESTION DE RECURSOS FINANCIEROS

La Dirección Departamental del Deporte de La Paz, de acuerdo al Reglamento de la Ley General del Deporte en vigencia, fomenta las actividades que desarrollan las Asociaciones Deportivas Departamentales que se hallan afiliadas a estas instituciones.

Mediante la Ley 1654 de Descentralización Administrativas, la Dirección Departamental de Deportes de La Paz desde Mayo de 1996, pasa a depender de la Secretaria Departamental de Desarrollo Humano de la Prefectura de La Paz.

El apoyo que brinda la Dirección Departamental de Deportes se hallan normado por el **REGLAMENTO DE ASIGNACIONES ECONOMICAS DE LA DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE LA PAZ.**

La Dirección Departamental de Deportes, actualmente dependiente de la Dirección Departamental de Desarrollo Humano de la Prefectura de la Ciudad de La Paz (Ley de Organización del Poder Ejecutivo), es el organismo encargado de atender los requerimientos de las asociaciones deportivas departamentales, en cuanto a la participación de los seleccionados paceños que representan al departamento en eventos de carácter nacional.

Uno de los objetivos de esta dirección es fomentar la promoción del Deporte Organizado, que con carácter Amateur desarrollan sus actividades en la ciudad de La Paz.

También ayuda a planificar en coordinación con las entidades del Sistema Deportivo afiliadas a la Dirección Departamental de Deportes de La Paz, el calendario y la programación anual de actividades.

Prestará cooperación económica de acuerdo a las políticas, planes y programas de Desarrollo Deportivo Amateur.

Las metas que logrará este proyecto será de fomentar la participación competitiva y de los seleccionados paceños de las veinte provincias paceñas en las diferentes disciplinas en eventos deportivos de carácter nacional.

Los beneficiarios de este proyecto serán deportistas de las diferentes provincias del departamento con grado de competitividad aceptables conforme a normas técnico-deportivas.

Las diferentes asociaciones deportivas departamentales y provinciales cuentan con sedes y ambientes destinados para el desarrollo de sus actividades, en escenarios deportivos estatales administrados por la Dirección Departamental de Deportes de La Paz.

Las actividades de las Asociaciones Deportivas Departamentales y provinciales en lo administrativo se hallan regidas por sus Estatutos y Reglamentos aprobados por la Prefectura del Departamento de La Paz.

En lo técnico – deportivo están regidas por normas aprobadas por las organizaciones deportivas internacionales.

1. PRESUPUESTO

Para impulsar el desarrollo y el deporte organizado paceño el CETADEP para el presente proyecto y de acuerdo a la programación de actividades se estima un presupuesto de Bs. 2.050.000.00.(Dos millones cincuenta mil bolivianos), más o menos, por tres años que promoverá el presente proyecto. Anexos 2.

2. RECURSOS HUMANOS

La preocupación más grande de la educación física y los deportes es dotarle de una estructura científica sólida, de una estructura humana consistente y coherente, formalizar los esquemas o diseños de los profesores de educación física y de los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas, como aquel que acierta a crearse su propio ideal conforme a los presupuestos que se van a desarrollar entre las capacidades, posibilidades y necesidades y de insistir sobre la continuidad de los esfuerzos que contribuyen al perfeccionamiento de los atletas y deportistas como también de los entrenadores y profesores de educación física cuyas figuras ideales buscamos.

La preparación de los deportistas en cualquier área tiene que responder a una total organización humana y técnica, que se los ve desde diferentes versiones científicas como ser: la personalidad, el comportamiento, el perfil bio-físico – psíquico – técnico, esas exigencias necesitan ser contempladas armónicamente, para que ningún aspecto de ellos quede sin entender.

Es imposible competir sin estar apoyado, cimentado, en una sólida estructura humana y será imposible dirigir un centro como es el CETADEP sin disponer así mismo de la sólida estructura humana, porque en igualdad de condiciones físicas, técnicas, tácticas, será ganador quién más y mejores garantías presente de su perfil humano.

Una de las claves para interpretar la realidad humana y para definir el perfil psicológico, tanto de profesores, entrenadores, como el de los atletas y deportistas, radica en la vida de cada uno, en su hecho vital, en su filosofía de la vida, en el modo como construye cada uno su proyecto de vida, que podría resumirse en “Dime como eres, como piensas, como te manifiestas en tu vida y te dire como vas a actuar , como entrenador o como deportista”.

Las figuras del entrenador, deportistas y atletas obedece a la suma de condicionamientos como ser: auto-análisis, consistencia, coherencia, etc., cada uno tiene su propio ideal si es capaz de atender a los requerimientos necesarios, adaptando sus capacidades y sus posibilidades a sus necesidades.

El desarrollo sano y equilibrado de todo individuo y su integración armoniosa en la sociedad representan un esfuerzo sostenido a favor de la educación física y los deportes tan importante a lo largo de la vida tanto para los hombres como para las mujeres y sin exclusión de ningún nivel social de la población.

El fortalecimiento del programa del CETADEP (Centro Especial de Talentos Deportivos) en el ámbito de la educación física y los deportes basándose siempre en las disposiciones y reglamentos de la actividad física.

Personal profesional: En psicología deportiva, pedagogía, nutrición y dietética.

Profesionales docentes en las especialidades de Atletismo , Básquetbol , Fútbol.

Apoyo médico y paramédico- Clínica Departamental del Deporte.

Personal Administrativo: Secretaria, promotores .

Personal de Apoyo : Chofer , lavandera, peluquero .

2.1. RELACION DE ENTRENADORES- ATLETAS Y DEPORTISTAS.

RECURSOS HUMANOS

Deporte	Atletismo		Basquet		Fútbol	Total	
Edad	V	m	v	m	V	V	m
12	4	2	1	3	6	11	5
13	1	2	3	2	1	5	4
14	5	2	3	3	10	18	5
15	1	2	3	1	1	5	3
16	1	2	-	1	-	1	3
TOTAL	12	10	10	10	18	40	20

Personal	Varones	Mujeres	Total
Médicos	4	-	4
Enfermeras	-	2	2
Promotores	3	2	5
Psicólogo	1	-	1
Entrenadores	6	4	10
Funcionarios	1	1	2
TOTALES	15	9	24

3. RECURSOS MATERIALES

Los recursos materiales para el funcionamiento del Centro Especial de Talentos Deportivos

– CETADEP contará con:

- Internado para los deportistas seleccionados
- Prendas de vestir: uniformes calzados, ropa formal.
- Muebles: catres, veladores.
- Ropa de cama : sábanas, pijamas .
- Productos medicinales y farmacéuticos .
- Utensilios de cocina y comedor.
- Equipo educacional y recreativo.
- Material deportivo para entrenamiento.
- Vehículos para el traslado de los deportistas.

X. CONCLUSIVAS

La condición indispensable para la práctica del deporte en general es disponer de una condición física perfecta; corazón, músculos, pulmones, estómago, deben encontrarse en buenas condiciones de funcionamiento y para convencerse de ello, puesto que es difícil juzgar por las apariencias, lo mejor es recurrir al auxilio del médico; el es quien tiene la palabra autorizada.

Aquí empiezan probablemente los inconvenientes para los entrenadores, preparadores físicos y profesores de educación física, los pocos deportes que se practican en nuestro país es indudablemente de un modo general, se ocasiona más daño que beneficios, todo porque la mayoría de los que practican, no están capacitados para hacerlo.

Cuanto muchos que deberían buscar subsanar las deficiencias de su capacidad orgánica en las fuentes de la gimnasia elemental, antes que en el deporte competitivo, azotan de un modo lastimoso y prematuramente sus energías, entregándose sin medida a las violencias de un ejercicio que se ha hecho, por lo menos, para los atletas más completos orgánicamente. La culpa no es de nuestros deportista (que verdaderamente son muy pocos), en efecto, mucho hacen ellos por mejorar su clase y sus condiciones, esto en el caso de que

practiquen el deporte con una sana intención moral. Pues hay quienes jamás han pensado en las ventajas o efectos nocivos que les podría producir tal o cual ejercicio, ni han sospechado siquiera levemente la finalidad verdadera de la gimnasia y los deportes.

La relación entre deportista y estado, deberá concentrarse en las municipalidades, ellas, cuya obligación principal es la de velar por la moral, la higiene y la salud de los población en general, deberían asumir alguna actitud regeneradora; y no es muy difícil el tomarla, basta seguir el ejemplo de las municipalidades de los países limítrofes que están especialmente encargados de elaborar los planes y programas para la educación física.

Las asociaciones deportivas apenas se contentan con usar sus nombres pomposamente y nada efectivo se saca en conclusión de sus labores deportivas.

Opiniones aisladas tendientes a conseguir el apoyo del gobierno a los deportes, se van manifestando en los últimos tiempos, y este asunto cuya efectividad es un hecho en la mayor parte de los países vecinos, se discute en Bolivia, y aun más, no se llega a solución alguna.

El deportismo boliviano, especialmente en los de competición masiva como ser el atletismo, el fútbol, el básquetbol, el voleibol, etc. están desamparados por los poderes públicos, esos elementos, (los deportistas) en el milagro salvador de la educación física y los deportes, no tienen otro recurso que organizar campeonatos a despecho de quienes parece que tuvieran el afán de hacerles naufragar en la vorágine de la política.

Erguidos altivamente tendrán que irse a las plazas, parques o cualquier lugar plano y deshabitado para allí ejercitar el músculo haciendo deporte.

El entrenamiento deportivo en sí, quiere decir preparación y adiestramiento, ya sea por un severo esfuerzo físico o meramente para la conservación del vigor, la fuerza y por ende la

salud, ésta última característica la más importante de cuantas finalidades puede perseguir el deporte.

A este respecto, el entrenador argentino C. Dickens dijo esta frase: **“el atleta debe entrenarse para la vida, antes que para un concurso deportivo”**.

Un proyecto con características de éxito exige coherencia, eficacia, respeto a todos los componentes que elaboran en común tal proyecto y la decisión política de todos y cada uno de los grupos que lo representan:

En primer lugar, el afán de protagonismo de unos y otros, el revanchismo , los enfrentamientos sectarios y la falta de coordinación.

En segundo lugar, un planteamiento global desde una visión lúcida y con el vigor elemental que requiere un serio programa de intervención y dinamización socio-cultural.

En tercer lugar, dotar de un presupuesto digno, dejando campo libre y La confianza necesaria a los técnicos y profesionales que han demostrado idoneidad y capacidad profesional sin necesidad de tener que convalidar méritos y títulos a cada uno de ellos, o lo que es peor aún tener que resignar o renunciar a estos proyectos.

Al concluir este proyecto deportivo, el único móvil que se persigue, es el de inducir a la niñez y juventud del departamento de La Paz a tomar siquiera un poco de interés por el deporte y se dedique a buscar un dictado de ética en las sanas fuentes del deporte y las actividades físicas, por que el remedio que todos buscamos y que nadie lo ha encontrado, se encuentra en los campos deportivos y los estadios departamentales.

Resumiendo en las conclusiones de este proyecto deportivo se establece:

- Desarrollar actividades deportivas efectivas, iniciales, intermedias y terminales.
- Alimentación básica requerida en calorías, proteínas y vitaminas para un buen rendimiento físico.

- La optimización del deporte se logrará contando siempre con recursos humanos altamente calificados y capacitados como ser: Entrenadores, profesores de educación física, promotores deportivos, etc.
- Adecuar planes y programas acordes a la realidad nacional, con reglamentos vigentes del Comité Olímpico Internacional (COI), la Federación Internacional de Básquetbol (FIBA), Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA).
- Adecuar las modalidades de técnicas y estrategias de entrenamiento en nuestro país a través de cursos para entrenadores de alto nivel.
- Buscar a través del gobierno central la programación de políticas deportivas que satisfagan a deportistas en general, entrenadores en particular.
- Fomentar el desarrollo deportivo en escuelas, colegios, universidades y barrios con normas e instituciones legalmente establecidas interviniendo siempre a través de la Secretaría Departamental de Desarrollo Humano dependiente de la Prefectura del Departamento.

XI. RECOMENDACIONES

La importancia de la educación física y el deporte para la salud y el esparcimiento de toda la población y la consiguiente necesidad de que es práctica fomentar las actividades deportivas en las escuelas, colegios, institutos y universidades. Recordando que deben brindarse condiciones particulares a los niños en edad pre-escolar, escolar, a los jóvenes sometidos a tensiones físicas y mentales, a fin de permitir su desarrollo integral gracias a programas de educación física e instalación de escuelas deportivas gratuitas controladas por el propio gobierno ya sean estas políticas o municipales.

Por lo tanto es preciso recomendar se consideren o refuercen dentro de los sistemas educativos el papel de la educación física y el deporte escolar y secundario, como parte integrante del proceso de la educación permanente y regular, incorporando la educación física y las ciencias del deporte dentro de los planes escolares de enseñanza, incluida la formación profesional, especialmente la que se realiza a tiempo parcial, complementando así la teoría y la práctica desde la enseñanza primaria a fin de crear conciencia de la

relación regulativa que existe desde la más tierna edad entre la buena condición física y la salud y dedicando para ello el tiempo óptimo necesario para obtener un efecto profundo y durable en el estado de salud, el desarrollo y el valor físico en los escolares y los estudiantes de secundaria.

Aplicar un programa de fomento y valorización de la educación física y el deporte escolar y estudiantil, que comprende la instalación y equipamiento de los materiales más aptos para la práctica deportiva.

Desarrollar programas operacionales en educación física y deportes cuyo objeto sea formar profesores en las diferentes especialidades deportivas así como en atletismo, básquetbol, voleibol, fútbol, etc. que sean calificados y competentes para poder ser maestros en las escuelas y colegios del departamento así como en las universidades, también se debe tener el apoyo y la cooperación regional de las autoridades deportivas que coadyuven a crear institutos y escuelas deportivas que puedan ser compartidos con toda la población.

Favorecer una cooperación permanente a todos los niveles entre los poderes públicos y las organizaciones deportivas ya sean estas estatales o voluntarias, con miras a facilitar el acceso, aumentar la participación real, en lo que toca a la educación física y los deportes, de todos los niveles sociales de la población.

Procurar fomentar la cooperación entre los centros de formación especializada existentes en el departamento de La Paz extendiendo becas para la formación a nivel superior.

Favorecer el intercambio de experiencias sobre las actividades deportivas ejecutadas y proyectadas por las diversas organizaciones internacionales para ayudar a elevar el nivel de rendimiento físico en los atletas y deportistas, así como el de entrenadores y directores técnicos.

Respecto al futuro de los atletas y deportistas debemos tomar en cuenta los avances de la ciencia y la tecnología que han llevado a la conquista de grandes marcas y grandes acciones competitivas.

Las posibilidades técnicas de los deportes competitivos empezó a cobrar nombre durante los primeros años de la década de los noventa adquirió grandes avances tecnológicos en la era del deportismo moderno. Sin embargo para describir como es el deporte en su inserción cultural es preciso primero seleccionar el material humano que constituye el objeto del deporte, para esto es preciso saber de antemano en que consiste la inserción cultural del deporte .

Para los atletas y deportistas de alta competencia, el deporte es un trabajo, asimismo miles de personas se recrean jugando con deportes recreativos, en las últimas décadas los médicos frecuentemente recomiendan los ejercicios físicos y deportes como terapia para mejorar el estado de salud .

Durante mucho tiempo los sociólogos del deporte, han considerado al fenómeno deportivo como natural en los seres humanos ya que el hombre siempre realiza actividad física como característica esencial de su desarrollo como ser humano, especialmente porque a través del movimiento el hombre adquiere conciencia del mundo que lo rodea. El hombre camina y corre como en el atletismo, luego atrapa, manipula y lanza como el básquetbol o el béisbol, luego patea y golpea como en el fútbol americano y de asociación, salta y brinca como en atletismo una vez más, luego puede nadar como en la natación, escala como en el montañismo, guía su automóvil como en el automovilismo y finalmente el deporte refleja la naturaleza humana en su evolución.

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ACADEMIA DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS** "Educación física en Chile"
Revista No.205.jun. 1985.
- ALEXANDERS,Tomas** "Psicología del deporte"
Ed. Herder. Barcelona. 1982.
- ANDER-EGG, Ezequiel.** "La Planificación Educativa"
Ed. Mar del Plata. 1995.
- ASTRAND, P.O.** "Estudio Experimental de trabajos
Físicos"Ed.Copenhagen.1972.
- CACIGAT, Jose M.** "Cultura intelectual y Cultura física
Ed. Kapelusz. Bs.As.
- FORTEZA DE LA ROSA, Armando** "Entrenamiento deportivo"
Ed.Cientif.Técnica.La Habana.1988
- GODFREY S** "Pruebas de ejercicios en niños"
Ed. Saunders Co. 1974.
- HOPF, Herbert y Otros** "Enseñanza del atletismo"
Rev. Sistemas de formación de
Entrenadores. I.A.A.F. 1990.

KASS WENGER N, Gilbert

“Los atletas”

3a. Ed. Mac Graw Hillbook. 1974

MEJIA, Francisco

“Manual de identificación,
Preparación y evaluación de
Proyectos”

CEPAL – ILPES –Santiago 1993

OSMAR ARO, Rolando

“Fisiología Deportiva”

Ed. Ateneo. Santa Fé Arg. 1990

PEÑALOZA D.GAMBOA , otros

“La influencia de los grandes
Atletas “ Ed. American Journal
N.Y. 1976

**PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN
ESTRATÉGICA EN BOLIVIA -PIEB**

“Guia para la presentación de
proyectos de investigación en
Ciencias Sociales”

SAMPIERI ,HERNÁNDEZ , ET.AL

“Metodología de la Investigación”
Ed. Mac Graw Hill México 1996

SHEPARD,R.J.

“Capacidad de trabajo físico humano”
Cambridge University Press. 1978.

XIII. ANEXOS

ANEXO I

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“CETADEP”

RESUMEN DE CAMPOS DEPORTIVOS EN
EL DEPARTAMENTO DE LAPAZ
1 CUIDAD DE LA PAZ

NUMERO	DISTRITO	C.FUTBOL	POLIDEPORTV.	P.ATLETIC.	OTROS
1	DISTRITO 1	6	7		
2	DISTRITO 2	2	2		
3	DISTRITO 3	1	13		
4	DISTRITO 4		2		
5	DISTRITO 5	1	8		
6	DISTRITO 6	4	7		
7	DISTRITO 7	2	3		
8	DISTRITO 8	4	9		
9	DISTRITO 9	4	2		
10	DISTRITO 10	5	4		
11	DISTRITO 11	5	6		
12	DISTRITO 13	1	10		
13	DISTRITO 14	2	5		
14	DISTRITO 15	5	18		
15	DISTRITO 16	1	8		
16	DISTRITO 17		8		
17	DISTRITO 18	2	2		
18	DISTRITO 19	1	9		
19	DISTRITO 20	1	6		
TOTAL		47	129		

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“ CETADEP”

RESUMEN DE CAMPOS DEPORTIVOS EN
EL DEPARTAMENTO DE LAPAZ
2 CIUDAD DE EL ALTO

NUMERO	ZONA	C.FUTBOL	POLIDEPORTV.	POLIFUNC.	OTROS
1	ALTO LIMA	4	2		
2	VILLA ADELA	2	4		
3	ANTOFAGASTA			1	
4	V. ALTO ALIANZ		1		
5	V. BOLIVAR “A”	2			
6	V. BOLIVAR “B”			1	
7	V. BOLIVAR “D”			1	
8	V. BOL. VIACHA		1		
9	V. BOL.MCIPAL	2			
10	VILLA BRASIL	2			
11	FINAL BALLIVI.	2			
12	COSMOS 77	1			
13	COSMOS 78	1			
14	CESAR AUGUST.		1		
15	C. SATELITE	9	8	2	
16	VILLA DOLORES	4		3	
17	V. ESPERANZA	5	4		
18	V. EXALTACIÓN	1	2		
19	ELIZARDO P.	3	2		
20	ED. AVAROA	1		1	
TOTALES		39	25	9	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“ CETADEP ”

RESUMEN DE CAMPOS DEPORTIVOS EN
EL DEPARTAMENTO DE LAPAZ
2 CIUDAD DE EL ALTO

NUMERO	ZONA	C.FUTBOL	POLIDEPORTV.	POLIFUNC.	OTROS
21	CHARAPAQUI	1		1	
22	CHACARILLA	1	1		
23	H. POTOSÍ	2	2		
24	VILLA INGENIO	8	1	2	
25	VILLA INGAVI	2			
26	VILLA ILLIMANI			1	
27	VILLA ILLAMPU	1			
28	VILLA JORDAN	1			
29	N. HORIZONTES	1			
30	V PANORAMICA	1			
31	PACAJE CALUY	2	1	1	
32	RIO SECO	2	2		
33	ROMERO PAMP.	1			
34	ROSAS PAMPA	1			
35	V. STA ROSA	1	4		
36	V. SANTIAGO	3	7		
37	S.J. 24 DE JUNIO		1		
38	VILLA S. JUAN	1			
39	VILLA S. LUIS	1			
40	V. SAN NICOLAS	1			
TOTALES		31	19	5	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
 DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
 UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
 "CETADEP"

RESUMEN DE CAMPOS DEPORTIVOS EN
 EL DEPARTAMENTO DE LAPAZ
 2 CIUDAD DE EL ALTO

NUMERO	ZONA	C.FUTBOL	POLIDEPORTV.	POLIFUNC.	OTROS
41	SAN PABLO		1		
42	S. LUIS TASA		1		
43	S. LUIS PAMPA		1		
44	V.TUNARI		2		
45	TUNARI 1ra	1			
46	TUNARI 4 ta		1		
47	TEJADA ALPACO.		2		
48	TUPAC KATARI	1	1		
49	TAHUANTINSUYO	2			
50	M. LA PRIMERA	2	1		
51	LAS KISWARAS		1		
52	VILLA VILLAZON	1			
53	V. 2 DE ABRIL		1		
54	V. 12 DE OCTUBR.	1	1		
55	V. 16 DE JULIO	1	1		
56	V. 2 DE FEBRERO	1	1		
57	21 DE DICIEMBRE	1	1		
TOTALES		81	60	14	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“ CETADEP”

RESUMEN DE CAMPOS DEPORTIVOS EN
EL DEPARTAMENTO DE LAPAZ
3 PROVINCIAS

NUMERO	ZONA	C.FUTBOL	POLIDEPORTV.	P.ATLETIC.	OTROS
1	INGAVI	14	20	1	
2	LOS ANDES	4	8		AUTODR
3	MURILLO	2	1		
4	PACAJES	13	18		
5	J.M. PANDO	11	5	2	
6	MANCO KÁPAC	1	1	1	
7	CARANAVI	4	4	1	
8	SUD YUNGAS	1	3		
9	AROMA	5	6	1	
10	ITURRALDE	10	10		
11	MUNECAS	1	1		
TOTALES		66	77	6	1

ANEXO 2

TITULO : PERFIL PRESUPUESTARIO PARA EL "CETADEP"**PERIODO : ENERO A DICIEMBRE DE**
(En Bolivianos)

CODIGO	MOTIVO DEL GASTO	ANUAL
20000	SERVICIOS NO PERSONALES	128.850.00
22000	Servicio de Transporte y Seguro	63.950.00
22100	Pasajes	14.350.00
22200	Viáticos	19.500.00
22300	Fletes y almacenamiento	
22500	Seguros	30.000.00
33000	Alquileres	65.000.00
33200	Alquiler de equipo y maquinarias	5.000.00
33400	Otros alquileres	60.000.00
25000	Servicios Profesionales y Comercial.	
25000	Publicidad	
25600	Imprenta	
30000	MATERIALES Y SUMINISTROS	541.120.00
31000	Alimentos y Productos Agroforestal.	435.600.00
31100	Alimentos y bebidas para personas	435.600.00
33100	Textiles y Vestuarios	58.000.00
33200	Confecciones Textiles	15.600.00
33300	Prendas de Vestir	32.400.00
33400	Calzados	10.800.00
34000	Productos de Papel, Cartón e Imp	24.000.00
34100	Papel de Escritorio	4.190.00
34300	Productos de Papel y Cartón	2.580.00
34400	Libros y Revistas	1.000.00
34500	Textos de Enseñanza	12.000.00
34600	Periódicos	4.320.00
39000	Para usos varios	22.630.00
39200	Material Deportivo y Recreativo	12.000.00
39500	Útiles de Oficina y escritorio	910.00
39600	Útiles Educativos y Culturales	9.720.00
40000	ACTIVOS REALES	9.200.00
430	Maquinaria y equipos	9.200.00
43700	Otra Maquinaria y Equipo	9.200.00
	TOTAL Bs	679.170.00

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“ CETADEP”

PROGRAMACIÓN DE LA PARTIDA
221 PASAJES
222 VIATICOS

FINANCIAMIENTO	DENOMINACIÓN DE PROGRAMAS	DESTINO	ESTADIA	IMPOR.VIATIC. POR DIA	IMPORTE VIAT. Bs.	IMPORTE PASAJ.Bs.	JUSTIFICACIÓN
(2)	(3)	(4)	(5)				(6)
	JEFE DE DPTO.	AREA RURAL	5	65	325		Coordinación con Padres de familia
	4 PERS.TECNICO	AREA RURAL	5	55	1.375	500	y autoridades
	5 PROMOTORES	AREA RURAL	5	55	1.375	500	Id.
	2 CHOFERES	AREA RURAL	5	55	1.375	500	Id.
	60 ALUMNOS	AREA RURAL				6.000	Periodo selección.
	60 ALUMN.INT.	AREA RURAL	2	55	6.600	6.000	Periodo receso ed.
	60 ALUMN.INTE.	AREA RURAL	1	55	3.300	6.000	Retorno a provinc.
TOTAL					14.350	19.500	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“ CETADEP”

PROGRAMACIÓN DE LA PARTIDA
232 ALQUILER DE EQUIPO Y MAQUINARIA
234 OTROS ALQUILERES

FINANCIAMIENTO	DENOMINACIÓN DE LOS PROGRAMAS	DESCRIPCION	PROGRAMACIÓN ANUAL	JUSTIFICACION
(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	EMPRESAS Y PERSONAS LEGALMENTE ESTABLECIDAS	EQUIPOS DE AMPLIFICACIÓN DE SONIDO	5000	ALQUILER DE EQUIPOS DE AMPLIFICACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS.
		HOTELES Y ALOJAMIENTOS	60000	PARA CONCENTRAR A PARTICIPEN EN EL CAMPEONATO I INTERPROVINCIAL CON SEDE EN LA PAZ CON FINES DE SELECCIONAR TALENTOS DEPORTIVOS
TOTAL			65000	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“ CETADEP”

PROGRAMACIÓN DE LA PARTIDA
311 ALIMENTOS PARA HUMANOS

FINANCIA	DENOMINACIÓN DE PROGRAMAS	DESCRIPC	No BENEFICIA	COSTO UNIT. P/DIA	TOTAL DIAS MES	IMPORTE MENSUAL	IMPORTE ANUAL	JUSTIFICAC
(2)	(3)	(4)	(5)				11 MESES	(6)
	CONCESIONARIO	SERVICIO	60 NIÑOS	18	30	32.400	356.400	SERV. DE
	DE SERVICIOS	ALIMENT.						ALIMENT.
	DE ALIMENTAC.	DESAYUN.						INTERNOS
		ALMUERZ						CETADEP
		TE, CENA						
		AGUA MIN	60 NINOS	2	30	3.600	39.600	PARA PRAC
								DEPÓRTV.
		LECHE	60 NINOS	2	30	3.600	39.600	SOBRE
								ALIMENT
TOTAL							435.600	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
 DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
 UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
 " CETADEP"

PROGRAMACIÓN DE LA PARTIDA
 332 CONFECCIONES DE TEXTILES
 333 PRENDAS DE VESTIR
 334 CALZADOS

FINANCIAMIENTO	DENOMINACIÓN DE PROGRAMAS	DESCRIPCION	CANT	PRECIOS		TOTAL Bs	JUSTIFICACION
				UNIT	PARC		
(2)	(3)	(4)					(6)
	PROVEEDORES	CONFEC. TEXTI.					INTERNADOS DE ALUMN
	LEGALMENTE	SABANAS	60 JGOS	75	4500		ALUMNOS ANTG. Y NUE'
	ESTABLECIDAS	FRAZADAS	60 PZAS	80	4800		PARA ALUMN. NUEVOS
		COLCHONES	30 PZAS	100	3000		ID.
		ALMOHADAS	30PZAS	30	900		ID.
		CUBRECAMAS	30 PZAS	80	2400	15600	ID.
		PREND./VESTIR					
		UNIF.DEPORTIVOS	60 JGOS	120	7200		PARA ALUMNOS INTERN
		ROPA DE ENTREN.	120 JGO	60	7200		
		ROPA DE COMPET.	60 JGOS	80	4800		ID.
		PIJAMAS	60 JGOS	70	4200		ID.
		UNIFORMES ESC.	60 JGOS	150	9000	32400	ID.
		CALZ.DEPORTIVOS	60 PAR.	180	10800	10800	PARA ALUMNOS INTERN
TOTAL						58.800	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“ CETADEP”

PROGRAMACIÓN DE LA PARTIDA
341 PAPEL DE ESCRITORIO
343 PRODUCTOS DE PAPEL Y CARTÓN
344 LIBROS Y REVISTAS
345 TEXTOS DE ENSEÑANZA
346 PERIODICOS

FINANCIAMIENTO (2)	DENOMINACIÓN DE PROGRAMAS (3)	DESCRIPCION (4)	CANT	PRECIOS		TOTAL Bs	JUSTIFICACION (6)
				UNIT	PARC		
	EMPRESAS	PAPEL BOND/T.OF	5000 HJ	80	400		PAPELERIA P/ TRABAJC
	LEGALMENTE	PAPEL COPIA/T.OF	2000 HJ	50	100		DIDÁCTICOS Y DE PLAN
	ESTABLECIDAS	PAPEL SABANA	1000 HJ	40	40		
		PAPEL RESMA	100 HJ	3	30		
		PAPEL LUSTROSO	120 HJ	1	120		P/TAREAS ESC. DE 60 IN
		CUADERNILLOS	300 JG	3	900		ID.
		HOJAS DE CARPET.	60000 HJ	4	2400		ID.
		HOJAS CARTULIN.	100 HJ	2	200	4190	ID.
		TAPAS DE CARPET	120 PZ	5	600		ID.
		CUADERNOS	300 PZ	5	1500		ID.
		ARCHIVADORES	120 PZ	4	480	2580	ID.
		LIBROS Y REVIST.				1000	P/ EL PROC. DE ENZE.
		TEXTOS DE ENZE.				12000	DICCIONARIOS Y ENCI
	PERIODICOS	SUSCRIP. ANUAL					
	PRESENCIA		1 EJEM		1080		CON DESTINO A LA
	EL DIARIO		1 EJEM		1080		HEMEROTECA
	ULTIMA HORA		1 EJEM		1080		
	HOY		1 EJEM		1080	4320	
TOTAL						24090	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“CETADEP”

PROGRAMACIÓN DE LA PARTIDA

392 MATERIAL DEPORTIVO Y RECREATIVO

FINANCIAMIENTO	DENOMINACIÓN DE LOS PROGRAMAS	DESCRIPCION	CANT.	PRECIOS		TOTAL	JUSTIFICACION
				UNIT	PARCIAL	ANUAL	
(2)	(3)	(4)					(6)
	EMPRESAS	MEDALLAS					
		TROFEOS					
	LEGALMENTE ESTABLECIDAS	BALONES DE FUTBOL	150	50	7500		PARA ENTRENAMIENT DEL CETADEP.
		BALONES DE BASQUETBOL	100	40	4000		
		CRONOMETROS	10	50	500	12000	
TOTAL						12000	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“ CETADEP”

PROGRAMACIÓN DE LA PARTIDA
395 UTILES DE ESCRITORIO
396 UTILES EDUCACIONALES Y CULTURALES

FINANCIAMIENTO	DENOMINACIÓN DE PROGRAMAS	DESCRIPCION	CANT	PRECIOS		TOTAL Bs	JUSTIFICACION
				UNIT	PARC		
(2)	(3)	(4)					(6)
	EMPRESAS LEGALMENTE ESTABLECIDAS	ARCHIVADORES	15 PZA	30	450		MATERIAL PARA EL
		DISKETSS A.D.	1 CAJA	100	100		TRABAJO ADM. DEL
		LAPICES	1 CAJA	50	50		CETADEP
		BOLÍGRAFOS	2 CAJA	50	100		
		MARCADORES	6 JGOS	20	120		
		MARC.P/ACRIL	12 PZA	5	60		
		DIUREX	6 RLO	5	30	910	
		REGLAS	60 PZA	5	300		MATERIAL PARA LAS
		LAPICES	10 CAJA	50	500		ACTIVIDADES ESCOLAR
		BOLÍGRAFOS	10 CAJA	50	500		ID.
		MARCADORES	120 JGO	20	2400		ID.
		MICROPUNTAS	60 PZA	15	900		ID.
		GOMAS P/BORR	120 PZA	3	360		ID.
		PINCELES	120 PZA	5	600		ID.
		ACUARELAS	120 JGO	20	2400		ID.
		BASTIDORES	60 PZA	5	300		ID.
		INST.MUS.ESC.	60 PZA	20	1200		ID.
		PUNTEROS	3 PZA	10	30		MATERIAL PARA
		LAMINAS	24 HOJ	5	120		PLANIFICACION
		TIZAS	2 CAJA	25	50		
		ALMOHADILLA	6 PZA	10	60	9.720	
TOTAL						10.630	

PREFECTURA DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ
DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
“CETADEP”

PROGRAMACIÓN DE LA PARTIDA

437 OTRA MAQUINARIA Y EQUIPO

FINANCIAMIENTO	DENOMINACIÓN DE LOS PROGRAMAS	DESCRIPCION	CANT.	PRECIOS		TOTAL ANUAL	JUSTIFICACION
				UNIT	PARCIAL		
(2)	(3)	(4)					(6)
	EMPRESAS	CATRES	15	300	4.500.00		CON DESTINO A LOS
	LEGALMENTE	VELADORES	30	80	2.400.00		NUEVOS ALUMNOS
	ESTABLECIDAS	MESAS DE COMEDOR	10	80	800.00		INTERNOS DEL CETADEP
		SILLAS PARA COMEDOR	30	50	1.500.00	9.200.00	
						9.200.00	